



# Myasthenia Gravis

## Informationen



# Inhaltsverzeichnis

– **Vorwort**

---

– **Leitfaden nach Erstdiagnose**

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • Wahl der Praxis                   | 2 |
| • Austausch und Zweitmeinung        | 2 |
| • Ihr Behandlungsplan               | 3 |
| • Austausch mit anderen Betroffenen | 3 |
| • Dokumentation                     | 3 |
| • Informiert bleiben                | 4 |
| • Die Schneeflockenkrankheit        | 4 |

---

– **Was kann ich tun?**

|             |   |
|-------------|---|
| • Ernährung | 5 |
| • Bewegung  | 7 |
| • Rauchen   | 7 |
| • Stress    | 8 |

---

– **Impfempfehlungen bei Autoimmunerkrankungen und unter immunmodulatorischer Therapie**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Impfungen bei Immunsuppression | 9  |
| • Impfen von Kontaktpersonen     | 15 |
| • Impfen vor Reisen              | 16 |

---

– **Wo erhalte ich weitere Informationen?** 17

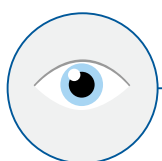
---

– **Notfall-Telefontafel** 18

# Liebe Leser:innen,

Sie oder jemand in Ihrem Umfeld haben die Diagnose **generalisierte Myasthenia gravis** kurz Myasthenie bekommen?

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen erste Information zum Alltag mit Myasthenie geben:



## Überblick zur Myasthenie



## Erste Schritte im Alltag



## Dokumentation: Unterlagen, Befunde, Werte



## Anlaufstellen und Unterstützungsangebote

Nutzen Sie die Informationen und Tipps ganz individuell, um Ihre Erkrankung kennen- und verstehen zu lernen. Informiert und mit Überblick über Ihren Krankheitsverlauf und Ihre Unterlagen lassen sich Gespräche über Therapieentscheidungen auf Augenhöhe führen.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute!**

## Leitfaden nach Erstdiagnose

### Liebe Leser:innen,

nach einer Myasthenie-Diagnose kommen viele Fragen auf. Hier finden Sie eine Orientierungshilfe für die ersten Schritte mit der Erkrankung.

### Wahl der Praxis

Die Myasthenie zählt zu den seltenen Erkrankungen. Viele Praxen sind gut informiert und/oder an große Zentren angebunden. Allerdings ist nicht jede neurologische Praxis auch auf dieses Gebiet spezialisiert. Erkundigen Sie sich, ob Ihre Praxis weitere Myasthenie-Patient:innen behandelt und ob ein Austausch mit größeren Zentren besteht. Dort gibt es häufig Fachärzt:innen und Spezialsprechstunden für die Erkrankung. Möglicherweise werden auch Studien zur Behandlung und neuen Wirkstoffen durchgeführt. Die Deutsche Myasthenie Gesellschaft e. V. (DMG) zertifiziert integrierte [Myastheniezentren](#), die Sie auf ihrer [Website](#) finden können.

### Austausch und Zweitmeinung



Sie haben das Recht, eine zweite Meinung einzuholen und ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten dafür.

Eine Zweitmeinung aus einem spezialisierten Zentrum kann, besonders bei seltenen Erkrankungen, für kleinere Praxen und auch für Sie selbst hilfreich sein.

Bei Veränderungen und/oder Verschlechterung der Symptome, neuen Lebensumständen oder einem Therapiewechsel kann eine Zweitmeinung unterstützen. Verläuft Ihre Erkrankung stabil, kann das Zentrum Sie (zurück) an eine lokale Praxis vor Ort überweisen und diese beraten.



## Ihr Behandlungsplan

Der Behandlungsplan soll bestmöglich zu Ihren individuellen Bedürfnissen und Ihrem Alltag passen:

Entscheiden Sie mit über die Behandlung und besprechen Sie Therapieziele, Nebenwirkungen, Symptome, Erwartungen, Bedürfnisse und Ängste mit Ihrem Behandlungsteam. Beeinträchtigt Ihre Krankheit Sie auch sozial und/oder Ihr Privatleben, ist es wichtig, dies ebenfalls anzusprechen.



## Austausch mit anderen Betroffenen

Sie sind nicht allein: Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Menschen, die schon etwas länger mit der Myasthenie leben, können aus ihrer Erfahrung berichten – Den Alltag mit allen Facetten kennt wohl niemand so gut wie Betroffene! Selbsthilfegruppen oder Internetforen dienen dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung. Informationen zu Anlaufstellen und regionalen Gruppen finden Sie z. B. auf der Seite der Deutschen Myasthenie Gesellschaft.

### Kennen Sie schon den Podcast **Let's talk Myasthenie?**

Der informierende Podcast zur Myasthenie bietet Patient:innen Tipps und Informationen.



## Dokumentation

Sammeln Sie Ihre Dokumente, z. B. Blutwerte, Befunde, eigene Dokumentationen oder Arztbriefe, digital oder in einem Ordner und bringen Sie diese zu Ihren Arztbesuchen mit. So behalten Sie den Überblick über die Erkrankung und Behandlung und entwickeln ein Empfinden für Symptome und die Wirkung der Behandlung.

## Informiert bleiben:

Oft sind die Möglichkeiten, sich über seltene Erkrankungen und insbesondere Spezialfragen zu informieren, schwierig. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!



- Teilen Sie Ihr Wissen mit Ihrem Umfeld, so kann Ihr Umfeld Sie besser unterstützen.
- Nutzen Sie Selbsthilfegruppen, digitale Informationen und Angebote, z. B. auch Internetforen für Betroffene, um sich über neue Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten.
- Selbsthilfegruppen und Vereine bieten Treffen vor Ort und Broschüren mit Informationen zu verschiedenen Themen rund um die Myasthenie, beispielsweise
  - neuen Therapieoptionen
  - klinischen Studien
  - Tipps und Tricks von und für Patient:innen
  - Beruf & Myasthenie
  - Freizeitgestaltung, Sport & Myasthenie
  - Partnerschaft, Familie & Myasthenie
  - Angehörige von Myasthenie-Patienten



## Die Schneeflockenkrankheit:

Wussten Sie, dass Myasthenia gravis umgangssprachlich auch die **Schneeflockenkrankheit** genannt wird? Dieser Vergleich verdeutlicht die **Einzigartigkeit der Erkrankung**. Ihre Erfahrungen sind individuell und können sich von den Berichten anderer unterscheiden. Stellen Sie Fragen an Ihr Behandlungsteam, diese kennen Ihre individuelle Situation.



# Was kann ich tun?

## Ernährung

Eine gesunde Ernährung kann sich auf Entzündungsprozesse und Autoimmunität auswirken und so Ihre Therapie unterstützen.



- Obst & Gemüse enthalten viele Nährstoffe bei geringer Energiedichte.
- Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:  
Mindestens **3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag**.  
(Das entspricht ungefähr 400 g Gemüse und 250 g Obst.)

Die Wirkung und Verträglichkeit von bestimmten Nahrungsmitteln sind individuell: Eine, **an den eigenen Körper angepasste, gesunde Ernährung** ist daher auf Dauer sinnvoll.

Auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke finden Sie [Empfehlungen zur Nahrungsergänzung](#)

## Nahrungsmittel, die entzündungshemmend wirken können:



**Omega-3-Fettsäuren:**

z.B. in Fisch, vor allem in fettem Seefisch, Wildfleisch und Walnüssen



**Ballaststoffe und Probiotika:**

z.B. in Joghurt oder Sauerteigprodukten



**Vitamine A, C, D und E:**

z.B. in Obst, Gemüse und Nüssen



**Mineralstoffe wie Magnesium, Zink, Selen und Kupfer:**

z.B. in Kürbis-, Sesam- oder Sonnenblumenkernen, Vollkornprodukten (Gerste, Hafer, Hirse, Roggen)



Alkohol kann Entzündungen fördern und ist möglicherweise nicht mit Ihrer medikamentösen Therapie verträglich. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob Sie gelegentlich Alkohol trinken können, sofern Sie das wollen.

### **Eine ungesunde Ernährung kann sich negativ auf den Körper auswirken!**

Eine ungesunde Ernährung, z. B. mit einem hohen Anteil von Fast Food und verarbeiteten Fertignahrungsmitteln, kann sich schnell negativ auf den Körper auswirken. Eine Studie mit Mäusen der Universität Bonn zeigte 2018, dass dadurch auch das Immunsystem langfristig in Alarmbereitschaft versetzt wird und Entzündungsprozesse gefördert werden.\*

**Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper.**

\* Quelle: Christ A. et al., Cell. 2018 Jan 11;172(1–2):162–175.e14.



## Bewegung

Bewegung im Freien versorgt den Körper mit Sauerstoff und Sonnenlicht. Außerdem ist Bewegung gut für das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und das Immunsystem.



Ein wichtiges Ziel ist es, Mobilität zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies gelingt am besten in Zusammenarbeit mit erfahrenen Therapeuten:

- Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie
- Rehabilitation an speziellen Zentren  
(Eine bundesweite Liste für Kliniken gibt es bei der DMG als Broschüre.)
- [DMG BewegungsApp](#)



Bewegung ist wichtig, um Muskeln zu stärken und Alltagsbewegungsmuster aufrecht zu erhalten: Fangen Sie mit kleinen Übungen, z. B. Radfahren oder Spaziergehen an.

## Rauchen

Rauchen erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen.



- Bei Myasthenie kann die Atmung eingeschränkt sein und Rauchen wirkt sich zusätzlich negativ aus
- Rauchentwöhnungs-Programme können beim Aufhören helfen



Ein Rauchstopp wirkt sich umgehend auf die Gesundheit aus und reduziert langfristig das Risiko für weitere Erkrankungen.

## Stress

Haben Sie bei sich einen Zusammenhang zwischen Stress und der Symptomstärke festgestellt? Jeder reagiert unterschiedlich, aber allgemein wirkt sich Stress negativ auf das Immunsystem aus. Es ist wichtig, Strategien zu kennen, um Stress zu reduzieren.

### Tipps für den Umgang mit Stress:

- 1 **Stressverursacher identifizieren.**
- 2 **Tagesablauf strukturieren.**
  - Sind Pausen möglich?
  - Können Sie priorisieren?
  - Stimmen Ihre Ansprüche? Denkmuster überprüfen.
- 3 **Zeitpuffer für Unvorhergesehenes einbauen.**
- 4 **Höflich, aber bestimmt „Nein-Sagen“ lernen.**
- 5 **Zeitmanagement: Was kann ich später erledigen?**
- 6 **Entspannungsmethoden testen:**
  - Atemtechniken, Meditation, Yoga
  - Progressive Muskelentspannung
  - Freunde treffen und reden
  - Bewegung
  - Musik hören oder selbst musizieren
  - Zeichnen, Malen, Schreiben
- 7 **Nach Hilfe fragen.**
- 8 **Geduldig mit sich selbst sein: Nicht jeder Tag ist gleich und auch wenn es frustrierend sein kann, nicht mehr sein altes Leistungsniveau zu haben, muss man lernen, seine Grenzen zu erkennen.**



Sie finden, abhängig von Ihren Interessen, vielfältige Angebote bei Vereinen, Verbänden, Selbsthilfegruppen und auch im Internet.

Je nach Krankheitsphase kann es zu einer akuten psychischen Belastung kommen. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Behandlungsteam über Ihre persönlichen Probleme. Das Team hat oft gute Ressourcen für psychologische Unterstützung.

**Versuchen Sie Stress zu verringern. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen.**

# Impfempfehlungen bei Autoimmun- erkrankungen und unter immunmodula- torischer Therapie

Für alle Impfungen gilt: Bitte besprechen Sie mit Ihrem medizinischen Behandlungsteam, welche Impfung und welcher Impfzeitpunkt für Sie geeignet sind.

## ① Impfungen unter Immunsuppression

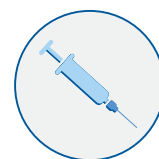
Wenn Sie ein Medikament nehmen, welches sich auf Ihr Immunsystem auswirkt, müssen Sie spezielle Empfehlungen bei Impfungen beachten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob Sie anfälliger für Infektionen sind. Falls ja, kann es sein, dass Sie bestimmte Impfungen benötigen.

Einen genauen Überblick finden Sie in den Hinweisen zum Impfen bei Immundefizienz der Ständigen Impfkommission (STIKO) (März/2019).<sup>1</sup>

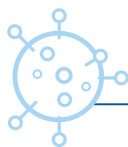
### **Geeignete Impfstoffe:**

Totimpfstoffe können grundsätzlich bei Menschen mit chronisch-inflammatorischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und unter immunsupprimierender Therapie eingesetzt werden.

Lebendimpfstoffe sollten während der Therapie nur nach einer Risiko-Nutzenabschätzung eingesetzt werden.



## ② Empfohlene Impfungen zu den wichtigsten Erkrankungen



### 2.1 Herpes Zoster (HZ)<sup>2</sup>

- Herpes Zoster, auch Gürtelrose genannt, ist das zweite Auftreten einer Infektion mit dem Varizella-Zoster-Virus (VZV).
- Windpocken sind die erste Infektion, danach bleiben die Viren lebenslang in den Nervenzellen.
- Eine immunsuppressive Therapie kann VZV reaktivieren.

Die STIKO empfiehlt für immunsupprimierten Menschen über 50 Jahren eine Impfung mit Shingrix.



### 2.2 Meningokokken<sup>2,3</sup>

- Bakterien, die z. B. eine Hirnhautentzündung (Meningitis) auslösen
- Etwa 10 % der EU-Bevölkerung tragen diese Bakterien im Nasen-Rachen-Raum. Oft führt das zu keinen Symptomen.  
**Aber:** Eine Ansteckung anderer Menschen ist dennoch möglich.
- Menschen, die mit bestimmten immunmodulierenden Therapien, z. B. Komplementinhibitoren, behandelt werden, haben ein erhöhtes Risiko für Meningokokkeninfektionen.

STIKO-Empfehlung für  
immunsupprimierte  
Personen

- **Meningokokken-ACWY-Konjugat-Impfung:** Impfstoff, bei dem das bakterielle Antigen direkt an das Protein-trägermolekül gekoppelt ist<sup>3</sup> und
- **Meningokokken-B-Impfung**

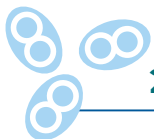
Für einen optimalen Impferfolg sollte, laut STIKO, die Immunisierung mindestens 2 Wochen vor Therapiebeginn abgeschlossen sein. Eine Auffrischung kann nach 3–5 Jahren in Betracht gezogen werden.<sup>4</sup>

Das US-amerikanische ACIP (Advisory Committee on Immunization Practices) empfiehlt für Personen älter als 10 Jahre unter Komplement-Inhibition folgende Auffrischungsimpfungen:

- Meningokokken-ACWY-Konjugat-Impfung: alle 5 Jahre
- Meningokokken-B-Impfung: 1 Jahr nach Grundimmunisierung, danach alle 2–3 Jahre (wenn möglich Impfstoff nicht wechseln)<sup>4</sup>

In Deutschland sind folgende Impfstoff zugelassen:

- Gegen Meningokokken der **Serogruppe B**:
  - Bexsero (Alter  $\geq 2$  Monate)
  - Trumenba (Alter  $\geq 10$  Jahre)
- Gegen Meningokokken der **Serogruppen ACWY**:
  - Nimenrix (Alter  $\geq 6$  Wochen)
  - Menveo (Alter  $\geq 2$  Jahre)

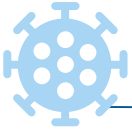


## 2.3 Pneumokokken<sup>2</sup>

- Bakterien, die oft symptomlos im Nasen-Rachen-Raum vorkommen.
- Pneumokokken können eine Nasennebenhöhlen- Mittelohr- oder Lungenentzündung verursachen.
- Die STIKO empfiehlt eine Impfung 2 Wochen vor Therapiebeginn.

### **Empfohlenes Impfschema:**

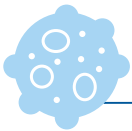
- 13-valenter Konjugat-Impfstoff (Prevenar 13) gefolgt von 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff (Pneumovax) nach 6–12 Monaten.



## 2.4 Influenza<sup>2</sup>

- Influenza ist besser bekannt als (echte) Grippe.
- Sie tritt in Deutschland meist von Anfang Oktober–Mitte Mai auf.
- Die Impfung ist die wirksamste vorbeugende medizinische Maßnahme.
- Influenza-Viren verändern sich schnell.
- Jedes Jahr wird der Impfstoff neu angepasst.
- Impfkationen finden vor der Grippesaison im Oktober und November statt.

Alle Altersgruppen können mit einem Influenza-Totimpfstoff geimpft werden. Die Impfung sollte **4 Wochen vor der immunsuppressiven Therapie** erfolgen oder, falls nicht anders möglich, direkt davor.



## 2.5 Hepatitis B<sup>2</sup>

- Das Hepatitis-B Virus führt häufig zu akuter Leberentzündung.
- In ca. 10% der Fälle wird die Entzündung chronisch und kann über viele Jahre zur Leberzirrhose und Leberkrebs führen.
- Die STIKO empfiehlt eine Hepatitis-A-Impfung mit einem der in Deutschland zugelassenen Impfstoffe.

Die STIKO empfiehlt zusätzlich 4–8 Wochen nach Abschluss der Grundimmunisierung eine Antikörperkontrolle. Eine weitere Dosis bzw. höhere Antigendosen können dann abhängig vom Impftiter in Erwägung gezogen werden.





## 2.6 Humanes Papillomavirus (HPV)<sup>2</sup>

- HPV wird durch sexuelle Kontakte übertragen.
- Es ist oft jahrelang inaktiv.
- Feigwarzen an Genital und/oder Anus, die bei Frauen zu Gebärmutterhalskrebs und bei Männern zu Peniskrebs führen können.



**HPV-Infektionen treten bei Immunsupprimierten häufiger auf als in gesunden Vergleichsgruppen. !**

Immunsupprimierte Personen, unabhängig von der Altersgruppe, können möglicherweise von einem 3-Dosen-Impfschema profitieren.

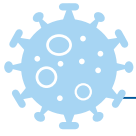


## 2.7 Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)<sup>5</sup>

### **FSME-Virus:**

- Durch Flaviviren hervorgerufene Erkrankung
- Häufig treten keine Krankheitszeichen auf.
- Grippeähnliche Symptome, bis hin zur Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten (Meningoenzephalitis), dann sehr hohe Sterblichkeitsrate.
- Übertragung durch infizierte Zecke oder Konsum von Rohmilch eines infizierten Tieres.
- Impfung als vorbeugende Maßnahme empfohlen.
- Bayern und Baden-Württemberg sind Risikogebiete.  
(siehe RKI-Homepage für detaillierte Karte)<sup>5</sup>

Bei der Impfung von Personen unter Immunsuppression ist eine eingeschränkte Impfantwort abzuklären.



## 2.8 Corona<sup>6</sup>

### SARS-CoV-2:

- SARS-CoV-2 ist sehr ansteckend.
- Die Erkrankung (COVID-19) kann immer schwer verlaufen, besonders aber bei höherem Alter bzw. bestimmten Vorerkrankungen, z. B. Adipositas.
- Bei einem Teil der Infizierten kommt es zu länger anhaltenden Folgen (Long Covid).
- Es können sich neue Virusvarianten entwickeln.

**Menschen unter immunsupprimierender oder immunmodulierender Therapie können gegen COVID-19 geimpft werden.**

Die an Omikron adaptierten Impfstoffe können auch bei immunsupprimierten Personen eingesetzt werden.



Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann beurteilen, welcher Impfstoff und welches Impfschema für Sie geeignet ist und ob, aufgrund bestehender Grunderkrankungen oder Medikation, besondere Vorbeugemaßnahmen notwendig sind.  
Sprechen Sie sie/ihn auf das Thema an.

### 3 Impfungen von Kontaktpersonen

Menschen, die in einem Haushalt mit Immunsupprimierten leben oder im engen Kontakt stehen, sollten ebenfalls auf zusätzliche, von der STIKO empfohlene, Impfungen achten.

**Durch eine Impfung von Kontaktpersonen kann das Risiko einer Übertragung auf Menschen unter Immunsuppression verringert werden.**



Neben den Routineimpfungen gegen

**Masern, Mumps und Röteln** sollte

- bei seronegativen Kontaktpersonen eine Impfung gegen **Herpes Zoster**
- bei allen Personen eine jährliche **Influenza-Impfung** erfolgen, um mögliche Infektionsquellen zu minimieren.

Bei Covid-19 können, wie bei anderen Infektionserkrankungen ebenfalls, geimpfte Kontaktpersonen und das Einhalten von Hygienemaßnahmen, z.B. Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, das Risiko einer Infektion verringern.

Bei der Impfung gegen Masern, Mumps, Corona oder Röteln von Kontaktpersonen sind keine Sicherheitsmaßnahmen notwendig, die Impfviren können nicht übertragen werden.



- Nach der Impfung gegen **Herpes Zoster** sollten Kontaktpersonen mindestens für 14 Tage, bei Auftreten eines Hautausschlags bis zu dessen Abheilung, den Kontakt zu immunsupprimierten Personen meiden.
- Bei der Versorgung eines Babys, das kurz zuvor gegen **Rotaviren geimpft** worden ist, sollten Menschen unter Immunsuppression beim Wickeln sorgfältig auf Handhygiene achten. Die Viren werden innerhalb der ersten 7 Tage nach der Impfung über den Stuhl ausgeschieden. Das Erkrankungsrisiko durch Impfviren ist sehr gering und das Expositionsrisiko kalkulierbar.

## 4 Impfen vor Reisen<sup>7</sup>



- Personen mit Autoimmunkrankheiten sollten nach den üblichen reisemedizinischen Empfehlungen (z. B. der Deutschen Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit) beraten und geimpft werden.
- Es ist nicht bekannt, ob ihr Risiko gegenüber Reiseinfektionen erhöht ist.
- Das individuelle Risiko hängt von der Grunderkrankung und Therapieform ab.

**Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrer/Ihrem Ärzt:in oder einer/einem Tropenmediziner:in.** Je nach Impfstoff und Impfschema ist die Dauer und Anzahl der Impfungen, die für einen vollständigen Impfschutz benötigt werden, unterschiedlich.

**Saisonale Erkrankungen wie Influenza können in tropischen oder subtropischen Klimazonen ganzjährig auftreten.**

Impfungen mit Totimpfstoffen, z. B. gegen Cholera, Japanische Enzephalitis und Hepatitis A sind bei Immunsuppression möglich. Eine zusätzliche Impfdosis gegen Hepatitis A kann entweder parallel zur ersten Dosis oder 4 Wochen später den Impferfolg verbessern.<sup>1</sup>

Die verfügbaren Impfstoffe gegen Gelbfieber sind Lebendimpfstoffe, die zu einer starken Impfreaktion führen können. Sie sollten unter Immunsuppression nicht verwendet werden.

### Literatur:

**1.** Wagner N., Assmus F., Arendt G. et al., Impfen bei Immundefizienz, Bundesgesundheitsbl 62, 494–515 (2019). (<https://doi.org/10.1007/s00103-019-02905-1>). **2.** Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut – 4/2023, Epidemiologisches Bulletin, 26. Januar 2023: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/Ausgaben/04\\_23.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/Ausgaben/04_23.pdf?__blob=publicationFile) (zuletzt aufgerufen Mai 2023). **3.** Epidemiologisches Bulletin – 37/2015, 14. September 2015: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2015/Ausgaben/37\\_15.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2015/Ausgaben/37_15.pdf?__blob=publicationFile) (zuletzt aufgerufen Mai 2023). **4.** Mbaeyi SA, Bozio CH, Duffy J, et al. Meningococcal Vaccination: Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices, United States, 2020. MMWR Recomm Rep 2020;69(No. RR-9):1–41. **5.** Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut – 9/2022, Epidemiologisches Bulletin, 3. März 2022: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2022/Ausgaben/09\\_22.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2022/Ausgaben/09_22.pdf?__blob=publicationFile) (zuletzt aufgerufen Mai 2023). **6.** Mitteilung der ständigen Impfkommission vom Robert Koch-Institut. Beschluss der STIKO zur 25. Aktualisierung der COVID-19 Impfeempfehlung – 8/2023, Epidemiologisches Bulletin, 23. Februar 2023: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/Ausgaben/08\\_23.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2023/Ausgaben/08_23.pdf?__blob=publicationFile) (zuletzt aufgerufen Mai 2023). **7.** Empfehlungen zu Reiseimpfungen der DTG: <https://www.dtg.org/index.php/empfehlungen-und-leitlinien/empfehlungen/impfungen.html> (zuletzt aufgerufen Mai 2023).

## Wo erhalte ich weitere Informationen?

### **Hier können Sie sich informieren und weitere Hilfsangebote finden:**

Deutsche Myasthenie Gesellschaft e.V. (DMG)

[www.dmg.online](http://www.dmg.online)

Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankungen e.V. (DGM)

[www.dgm.org](http://www.dgm.org)

# Notfall-Telefontafel

|                                                                               |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Polizei (24 Std.)                                                             | 110                          |
| Feuerwehr/Notarzt/ Rettungsfahrzeug (24 Std.)                                 | 112                          |
| Ärztlicher Notfalldienst (24 Std.)                                            | 116 117                      |
| Zahnärztlicher Notdienst (24 Std.)                                            | 01805-986700                 |
| Apotheken Notdienst                                                           | 0800 0022833                 |
| Konto (EC- Kreditkarten) Sperrdienst (24 Std.)                                | 116 116                      |
| Telefonseelsorge                                                              | 0800-1110111<br>0800-1110222 |
| <a href="https://www.telefonseelsorge.de">https://www.telefonseelsorge.de</a> |                              |

## Meine hausärztliche Praxis

---

## Mein Pflegedienst

---

## Meine neurologische Praxis

---

## Im Notfall zu verständigen

---

## Vorsorgevollmacht hat

---

## oder ist hinterlegt

---