

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was sind Salmonellen?

Salmonellen sind Bakterien, die weltweit vorkommen. Die Erreger vermehren sich im Magen-Darm-Trakt von Tieren und Menschen. Eine Salmonellenerkrankung, die Salmonellose, ist eine typische Lebensmittelinfektion und bewirkt beim Menschen meistens Durchfall. Auch in Deutschland kommen größere Ausbrüche vor.

### Wie werden Salmonellen übertragen?

#### Über Nahrungsmittel

Am häufigsten gelangen die Erreger über Lebensmittel in den Verdauungstrakt des Menschen. Salmonellen kann man weder riechen noch schmecken. Einmal da, können sie sich schnell auf Lebensmitteln vermehren. Die Bakterien gelangen unter Umständen auch durch schlechte Küchenhygiene ins Essen – zum Beispiel über mit Salmonellen verunreinigte Schneidebretter oder Messer.

#### Von Mensch zu Mensch

Eine Ansteckung von Mensch zu Mensch über eine Schmierinfektion ist ebenfalls möglich, vor allem bei unzureichender Hygiene. Dabei gelangen die Bakterien aus dem Darm über verschmutzte Hände in den Mund.

#### Durch direkten Tierkontakt

Ansteckungen über direkten Kontakt sind bei heimischen Tieren selten. Reptilien wie Schlangen, Schildkröten oder Bartagamen – eine Eidechsenart – scheiden hingegen öfter Salmonellen aus. Am ehesten stecken sich Tierbesitzer bei ihren Haustieren über den Tier-Kot an. Auch mit Kot verschmutzte Flächen können eine Ansteckungsquelle sein.

#### Lebensmittel, die häufiger mit Salmonellen belastet sind:

- ▶ Rohe, bzw. nicht vollständig durchgegart Eier
- ▶ Mayonnaise und Cremes auf Eierbasis (z. B. Tiramisu)
- ▶ Salate mit Eiern oder auf Mayonnaise-Basis (z.B. Fleischsalat)
- ▶ Rohes Kuchenteig, Konditoreiwaren und Speiseeis
- ▶ Rohes Fleisch, rohes Hack bzw. Tatar, Rohwurstsorten (wie Mett, Salami)
- ▶ Auch pflanzliche Lebensmittel können mit Salmonellen besiedelt sein!

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Plötzlicher Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen, allgemeines Unwohlsein und gelegentlich auch Erbrechen sind gängige Symptome der Salmonelleninfektion. Häufig tritt auch leichtes Fieber auf. Die Beschwerden halten dabei meist über mehrere Tage an und klingen dann von selbst ab.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Nach der Ansteckung bricht die Erkrankung in der Regel nach 6 bis 72 Stunden aus. Meistens treten die Krankheitszeichen nach 12 bis 36 Stunden auf. Auch nach dem Abklingen von Durchfall und Bauchschmerzen können Erwachsene noch bis zu 1 Monat ansteckend sein. Bei kleinen Kindern und sehr alten Menschen kann die Ausscheidung mehrere Wochen dauern, bei schweren Verläufen sogar bis zu einem halben Jahr oder länger.

### Wer ist besonders gefährdet?

Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Personen mit eingeschränkter Immunabwehr sind besonders gefährdet. Bei ihnen kann es zu längeren und schwereren Krankheitsverläufen kommen. Durchfall und Erbrechen führen zu Flüssigkeits- und Salzverlust. Säuglinge, alte und kranke Menschen reagieren darauf besonders empfindlich. Dieser Verlust kann bei schweren Verläufen zum Kreislaufkollaps oder Nierenversagen und sehr selten im schlimmsten Fall zum Tod führen.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Erkrankte sollten in der akuten Erkrankungsphase körperliche Anstrengung vermeiden.
- ▶ Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, viel zu trinken.
- ▶ Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolytersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- ▶ Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- ▶ Kleinkinder, Schwangere, geschwächte oder ältere Menschen sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, vor allem wenn Durchfälle oder Erbrechen länger als 2 bis 3 Tage anhalten und zusätzlich Fieber auftritt.
- ▶ Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten dürfen vorübergehend nicht besucht werden, sobald der Verdacht auf eine Salmonellenerkrankung besteht. Das gilt auch, wenn Betroffene beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben oder in Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten.
- ▶ Bereiten Sie nach Möglichkeit keine Mahlzeiten für Ihre Angehörigen zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Wie kann ich mich schützen?

#### 1. Gute Händehygiene

Grundsätzlich gilt: Regelmäßig Hände waschen! Waschen Sie die Hände gründlich mit warmen Wasser und Seife nach jedem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen und nach Kontakt mit Tieren, besonders mit Reptilien! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.

#### 2. Gute Küchenhygiene: Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

Salmonellen vermehren sich bei Temperaturen zwischen 10°C und 50°C. Dabei können sie mehrere Monate in und auf Lebensmitteln überleben. Deshalb ist es wichtig, alle Lebensmittel für mindestens 10 Minuten auf über 70°C zu erhitzen, um Salmonellen sicher abzutöten. Das gilt auch für tiefgekühlte Lebensmittel, da durch das Einfrieren die Erreger nicht abgetötet werden!

- ▶ Legen Sie rohe Fleisch- und Wurstwaren, Schlachtgeflügel, Seetiere, Eier sowie Cremes, Salate und Mayonnaisen mit Rohei sowie Speiseeis immer sofort nach dem Einkauf in den Kühlschrank oder das Gefrierfach.
- ▶ Achten Sie auf einen gekühlten Transport der Lebensmittel beispielsweise in einer Kühltasche sowie auf eine Kühlschranktemperatur von unter 7 °C.
- ▶ Frieren Sie Speiseeis mit Rohei nach dem An- oder Auftauen nicht wieder ein.
- ▶ Bereiten Sie Fleisch und Gemüse oder Salat auf unterschiedlichen Arbeitsunterlagen zu.
- ▶ Achten Sie beim Erhitzen von Speisen in der Mikrowelle auf eine ausreichend lange Garzeit. 70°C sollten auch im Inneren der Speisen überschritten werden.
- ▶ Essen Sie warme Speisen innerhalb von 2 Stunden nach der letzten Erhitzung.
- ▶ Verbrauchen Sie Hackfleisch immer am Tag des Einkaufs.
- ▶ Bereiten Sie Instantprodukte immer erst kurz vor dem Verzehr zu.
- ▶ Entsorgen Sie Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und Wild direkt, spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich danach gründlich die Hände.
- ▶ Waschen Sie Küchenhandtücher und Wischtücher in der Waschmaschine bei mindestens 60°C und wechseln Sie die Tücher häufig.

#### 3. Hinweise für Eltern mit kleinen Kindern

- ▶ Bereiten Sie Säuglingsnahrung möglichst mit zuvor abgekochtem Wasser zu. Vor dem Füttern die Flasche abkühlen lassen und die Temperatur prüfen, damit das Kind sich nicht verbrüht. Die zubereitete Nahrung möglichst frisch verwenden.
- ▶ Reptilien stehen im Verdacht, Salmonellen zu übertragen. Für Haushalte mit Kleinkindern sind sie daher nicht zu empfehlen, selbst wenn die Kinder keinen direkten Kontakt zu den Tieren haben.
- ▶ Wenn bei Ihrem Kind eine Salmonellenerkrankung festgestellt oder vermutet wurde, müssen Sie die Gemeinschaftseinrichtung darüber informieren.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Salmonellen-Erkrankungen gemeldet werden müssen, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit Salmonellen vor. Nützliche Verbrauchertipps finden Sie auch im Internet beim Bundesinstitut für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)), dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)) sowie dem aid Infodienst ([www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)). Auskünfte zum Krankheitsbild finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/salmonellen](http://www.rki.de/salmonellen)).

Weitere Informationen zum Infektionsschutz durch Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.