

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützt!

### Was sind Rotaviren?

Rotaviren kommen weltweit vor und bewirken beim Menschen in der Regel Erbrechen und Durchfall. Die Erreger sind eine der häufigsten Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen überhaupt. Sie sind hoch ansteckend, deshalb haben fast alle Kinder bis zum Alter von fünf Jahren bereits eine Infektion durchgemacht. Eine Wiederansteckung ist möglich, da sich ein Schutz gegen die Erreger erst im Laufe der ersten Lebensjahre entwickelt. Natürlicherweise kommen Rotaviren im Magen-Darm-Trakt erkrankter Menschen vor – vereinzelt auch bei infizierten Haus- und Nutztieren. Besonders zwischen Februar und April häufen sich die Krankheitsfälle.

### Wie werden Rotaviren übertragen?

#### *Von Mensch zu Mensch*

Die Verbreitung erfolgt meistens über eine Schmierinfektion. Betroffene scheiden die Erreger massenhaft mit dem Stuhl aus. Dabei können die Rotaviren über kleinste Spuren von Stuhlresten an den Händen weitergegeben werden. Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund und weiter in den menschlichen Verdauungstrakt.

#### *Über verunreinigte Gegenstände*

Möglich ist auch eine Ansteckung über verunreinigte Gegenstände wie Toiletten, Griffe, Armaturen oder Handläufe. Die Erreger sind sehr stabil in der Umwelt und gelangen dann durch die Hände in den Verdauungstrakt. Im eingetrockneten Stuhl bleiben Rotaviren über mehrere Tage ansteckend – im Wasser überleben sie sogar mehrere Wochen.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Plötzlich einsetzender wässriger Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen sind gängige Zeichen einer Rotavirus-Infektion. Im Stuhl finden sich unter Umständen Schleimspuren. Häufig tritt auch leichtes Fieber sowie Husten und Schnupfen auf. Die Beschwerden halten – im Unterschied zu anderen Durchfallerkrankungen – meistens über 2 bis 6 Tage an und klingen dann von selbst ab. Bei schweren Verläufen verlieren die Erkrankten schnell Körperflüssigkeit durch Erbrechen und Durchfall. Schwindel und Kreislaufprobleme können die Folge sein. Der Zustand kann mitunter lebensbedrohlich werden. Aber auch leichte Verläufe sind möglich, bei denen es dennoch zu Virusausscheidungen kommt.

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

Nach Ansteckung bricht die Krankheit meistens 1 bis 3 Tage später aus. Die Erreger werden auch nach Abklingen der Beschwerden noch bis zu 8 Tage mit dem Stuhl ausgeschieden. In dieser Zeit können sie zu einer Übertragung führen. Frühgeborene und Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind unter Umständen noch viel länger ansteckend.

### Wer ist besonders gefährdet?

Meistens erkranken Säuglinge und Kleinkinder bis zum zweiten Lebensjahr. Bei ihnen sind schwere Krankheitsverläufe häufiger. Sie reagieren auch besonders empfindlich auf den Flüssigkeits- und Salzverlust. Daher werden Säuglinge am häufigsten zur Behandlung ins Krankenhaus eingewiesen. Auch Senioren sowie Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem sind besonders gefährdet. Grundsätzlich kann eine Rotavirus-Infektion jeden treffen. Erwachsene erkranken jedoch meistens milder.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Erkrankte sollten sich in der akuten Erkrankungsphase körperlich schonen und nach Möglichkeit den Kontakt zu anderen Menschen einschränken.
- ▶ Bei Durchfallerkrankungen ist es wichtig viel zu trinken! Bei schweren Verläufen kann eine Infusion nötig werden. Achten Sie auch bei Säuglingen und Kleinkindern auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Lassen Sie Ihr Kind viel trinken, am besten immer wieder in kleinen Portionen. Geeignet sind zum Beispiel verdünnte Kräutertees. Ist der Wasserverlust zu hoch, müssen die Kinder im Krankenhaus behandelt werden. Gestillte Säuglinge können weiter gestillt werden.
- ▶ 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.

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützt!

- ▶ Es gibt keine zielgerichtete Behandlung gegen Rotaviren, daher werden nur die Beschwerden gemildert. Antibiotika sind unwirksam gegen Krankheiten, die von Viren verursacht wurden. Auch stopfende Medikamente sind nicht empfohlen. Sie können den Krankheitsverlauf sogar mitunter verlängern.
- ▶ 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.
- ▶ Bereiten Sie nach Möglichkeit keine Mahlzeiten für Ihre Angehörigen zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.
- ▶ Bei Rotaviren-Erkrankungen gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Kinder und Erwachsene dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten vorübergehend nicht besuchen, wenn eine Rotavirus-Infektion vermutet oder festgestellt wurde. Eine Wiedenzulassung ist möglich frühestens 2 Tage nach Abklingen der Krankheitszeichen. Ein ärztliches Attest ist meistens nicht erforderlich.
- ▶ Betroffene, die beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben oder in Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, dürfen nicht zur Arbeit solange sie ansteckend sind. Ob und wann die Tätigkeit wieder aufgenommen werden kann, entscheidet die behandelnde Ärztin bzw. Arzt oder das zuständige Gesundheitsamt.
- ▶ Waschen Sie sich auch nach dem Abklingen der Beschwerden regelmäßig die Hände, da die Erreger noch einige Tage mit dem Stuhl ausgeschieden werden.

### Wie kann ich mich schützen?

#### 1. Impfung

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Rotaviren seit Juli 2013 allen Säuglingen. Mit dem Aufbau des Impfschutzes sollte frühzeitig nach der vollendeten 6. Lebenswoche begonnen werden. Je nach Impfstoff sind hierfür 2 bzw. 3 Schluckimpfungen notwendig. Die Impfserie muss auf jeden Fall bis zum Alter von 24 oder 32 Wochen – je nach Impfstoff – abgeschlossen sein.

#### 2. Handhygiene

Waschen Sie die Hände sorgfältig mit Wasser und Seife! Besonders nach jedem Toilettengang, vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen sowie auch nach dem Windelwechsel von erkrankten Kindern.

#### 3. Sonstige Hygienemaßnahmen

- ▶ Benutzen Sie ausschließlich Ihre eigenen Pflegeprodukte und Handtücher. Hängen Sie diese entfernt von anderen Tüchern und Kleidungsstücken auf.
- ▶ Wechseln Sie Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen häufig und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.
- ▶ Rotaviren sind sehr beständig und überleben lange auf verunreinigten Flächen wie Türgriffen oder Armaturen. Reinigen Sie gründlich alle Flächen, mit denen ein Erkrankter in Berührung kommt.

#### 4. Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

Rotaviren sind hitzeempfindlich. Sie werden durch gründliches Erhitzen auf 70°C abgetötet. Im Gegensatz zu Bakterien vermehren sich Viren in Lebensmitteln nicht.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Rotaviren gemeldet werden müssen, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung vor. Weitere Informationen zum Krankheitsbild finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/rotaviren](http://www.rki.de/rotaviren)). Weitere Informationen zu Impfen und Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de), [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.