BÜRGERINFORMATION

SALMONELLEN

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

Was sind Salmonellen?

Salmonellen sind Bakterien, die weltweit vorkommen. Eine Salmonellen-Erkrankung ist eine typische Lebensmittelinfektion, die Durchfall verursacht. Die Erreger vermehren sich im Magen-Darm-Trakt von Menschen und Tieren. Auch in Deutschland kommen hin und wieder größere Ausbrüche vor.

Wie werden Salmonellen übertragen?

Über Nahrungsmittel

Am häufigsten gelangen die Salmonellen über Lebensmittel in den Verdauungstrakt des Menschen. Sie können sich schnell auf ungekühlten Lebensmitteln vermehren. Die Bakterien gelangen unter Umständen auch durch schlechte Küchenhygiene ins Essen - zum Beispiel über verunreinigte Schneidebretter oder Oberflächen.

Lebensmittel, die häufiger mit Salmonellen belastet sind:

- Rohe, bzw. nicht vollständig durchgegarte Eier und Eiprodukte wie Mayonnaise, Cremes oder Salate auf Eierbasis oder roher Kuchenteig
- Speiseeis
- Rohes Fleisch, rohes Hack bzw. Tatar, Rohwurstsorten wie Mett, Salami

Wichtig: Auch pflanzliche Lebensmittel können mit Salmonellen besiedelt sein!

Von Mensch zu Mensch

Eine Ansteckung von Mensch zu Mensch ist über eine Schmierinfektion ebenfalls möglich, vor allem bei unzureichender Hygiene. Dabei werden die Bakterien aus dem Darm über kleinste Spuren von Stuhlresten von Erkrankten an den Händen weitergetragen. Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund.

Durch direkten Tierkontakt

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

Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Plötzlicher Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen, allgemeines Unwohlsein und gelegentlich auch Erbrechen sind gängige Symptome der Salmonellen-Erkrankung. Häufig tritt auch leichtes Fieber auf. Die Beschwerden halten dabei oft über mehrere Tage an und klingen dann von selbst ab. In seltenen Fällen kann es auch zu schweren Krankheitsverläufen, wie beispielsweise einer Blutstrominfektion (Sepsis), mit z. T. hohem Fieber kommen.

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

Nach der Ansteckung bricht die Erkrankung nach 6 bis 72 Stunden aus, meistens nach 12 bis 36 Stunden. 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 Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem sind besonders gefährdet. Bei ihnen kann es zu längeren und schwereren Krankheitsverläufen kommen. Durchfall und Erbrechen führen zum Verlust von Flüssigkeit und Salzen. Säuglinge, alte und kranke Menschen reagieren darauf besonders empfindlich. Dieser Verlust kann bei schweren Verläufen zu Kreislaufkollaps oder Nierenversagen und sehr selten im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, viel zu trinken.
- Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salz-Zufuhr.
- Bereiten Sie keine Mahlzeiten für andere zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.
- Erkrankte sollten in der akuten Erkrankungsphase möglichst körperliche Anstrengung vermeiden.
- 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.
- Bei Salmonellen gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Kinder unter 6 Jahren, bei denen ansteckendes Erbrechen und/oder Durchfall festgestellt wurde bzw. der Verdacht darauf besteht, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten vorübergehend nicht besuchen. Eltern müssen die Gemeinschaftseinrichtung über die Erkrankung ihres Kindes informieren. In der Regel kann die Einrichtung erst 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder besucht werden. Den genauen Zeitpunkt bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. Ein schriftliches ärztliches Attest ist nicht erforderlich.
- Sollten Sie beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun haben und an ansteckendem Erbrechen und/oder Durchfall erkrankt sein, dürfen Sie vorübergehend nicht arbeiten.

BVÖGD Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

SALMONELLEN

infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

Wie kann ich mich schützen?

Gute Küchenhygiene: Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

Salmonellen vermehren sich vor allem bei Temperaturen zwischen 10°C und 47°C. Dabei können sie mehrere Monate in und auf Lebensmitteln überleben. Auch durch Einfrieren werden die Erreger nicht abgetötet!

- Legen Sie rohe Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel, Seetiere, Eier sowie Cremes, Salate, Speiseeis und Mayonnaisen mit rohen Eiern 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 Kühlschrank-Temperatur von unter 7 °C.
- Frieren Sie Speiseeis nach dem An- oder Auftauen nicht wieder ein.
- Bereiten Sie Fleisch und Gemüse oder Salat auf unterschiedlichen Arbeitsunterlagen zu.
- Um die Salmonellen sicher abzutöten, müssen Lebensmittel für mindestens 10 Minuten auf über 70°C erhitzt werden. Diese Temperatur muss auch im Inneren der Speisen erreicht werden.
- Achten Sie beim Erhitzen von tiefgekühlten Lebensmitteln und auch beim Erhitzten von Speisen in der Mikrowelle auf eine ausreichend lange Garzeit.
- 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 das Auftauwasser von Fleisch direkt. Spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich danach gründlich die Hände.
- Wechseln Sie Küchenhandtücher und Wischtücher häufig und waschen Sie diese in der Waschmaschine bei mindestens 60°C.

Gute Händehygiene

Grundsätzlich gilt: Regelmäßig Hände waschen!

Waschen Sie die Hände gründlich mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang, vor der Zubereitung von Speisen, nach der Verarbeitung von rohen Tierprodukten, vor dem Essen und nach Kontakt mit Tieren, besonders mit Reptilien! Trocknen Sie die Hände anschließend sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.

Hinweise für Eltern mit kleinen Kindern

- Bereiten Sie Säuglingsnahrung mit Wasser zu, das auf mindestens 70°C erhitzt wurde. Vor dem Füttern die Flasche zügig abkühlen lassen und die Temperatur prüfen, damit das Kind sich nicht verbrüht. Verwenden Sie die zubereitete Nahrung möglichst frisch.
- Für Haushalte mit Kleinkindern sind Reptilien nicht zu empfehlen, selbst wenn die Kinder keinen direkten Kontakt zu den Tieren haben.

Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da bei ansteckenden Durchfallerkrankungen die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes gelten, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung vor.

Nützliche Verbrauchertipps finden Sie auch im Internet auf den Seiten des Bundesinstitutes für Risikobewertung (www.bfr.bund.de), des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (www.bvl.bund.de).

Weitere (Fach-) Informationen finden Sie auch im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes (www.rki.de/salmonellen). Weitere Informationen zum Infektionsschutz durch Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (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 kostenlos zum Download angeboten.

BVÖGD Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA