



## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was sind Campylobacter?

Campylobacter sind Bakterien, die ansteckende Durchfall-Erkrankungen auslösen. Sie treten weltweit auf, in Europa vor allem in der warmen Jahreszeit. Die Bakterien leben vor allem im Verdauungstrakt von Tieren - meist ohne dass diese selbst erkranken. Campylobacter sind in Deutschland die häufigsten bakteriellen Erreger von Durchfall-Erkrankungen.

### Wie werden Campylobacter übertragen?

#### Über Nahrungsmittel

Die Hauptansteckungsquelle für Campylobacter ist der Verzehr von Lebensmitteln, die mit den Bakterien belastet sind. Häufig erfolgt die Übertragung über Geflügelfleisch. Campylobacter können sich, anders als Salmonellen, in Lebensmitteln nicht vermehren. Allerdings können sie einige Zeit in der Umwelt überleben. Auch mangelnde Küchenhygiene kann zu einer Ansteckung führen, beispielsweise über Schneidebretter oder Messer, die nach der Zubereitung von rohem Fleisch nicht ausreichend gereinigt werden.

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

- ▶ Nicht ausreichend erhitztes Geflügelfleisch und Geflügelprodukte
- ▶ Rohmilch oder Rohmilchprodukte
- ▶ Nicht durchgegartes Hackfleisch
- ▶ Frische Rohwurstsorten wie Mettwurst
- ▶ Verunreinigtes Trinkwasser, zum Beispiel aus einer Brunnenanlage

#### Von Mensch zu Mensch

Eine Ansteckung von Mensch zu Mensch über eine Schmierinfektion ist ebenfalls möglich. Dabei gelangen die Erreger in kleinsten Spuren von Stuhlresten eines Erkrankten über verschmutzte Hände in den Mund.

#### Durch direkten Tierkontakt

Tierbesitzer können sich bei ihren Haustieren anstecken. Die Übertragung erfolgt hier über den Kot der Tiere.

#### Durch verunreinigtes Wasser

Gelegentlich sind auch Badeseen mit Campylobacter verunreinigt. In seltenen Fällen ist dann eine Ansteckung über das verschmutzte Gewässer möglich, wenn beim Baden Wasser verschluckt wird.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Eine Erkrankung beginnt meist mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, kurz darauf folgen heftige Bauchschmerzen und -krämpfe, Übelkeit und Durchfälle. Die Durchfälle können breiig, sehr wässrig oder sogar blutig sein. In der Regel dauert eine Campylobacter-Erkrankung bis zu einer Woche. Normalerweise verläuft sie ohne Komplikationen und die Beschwerden klingen von selbst ab. Viele Campylobacter-Infektionen verlaufen auch ganz ohne Krankheitszeichen.

Als **Komplikation** können in Ausnahmefällen rheumatische Gelenkentzündungen oder Hirnhautentzündungen auftreten, sehr selten auch neurologische Erkrankungen wie das Guillain-Barré-Syndrom, das zu Lähmungserscheinungen führen kann.

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

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit liegen in der Regel 2 bis 5 Tage, in Einzelfällen 1 bis 10 Tage. Die Betroffenen sind ansteckend, solange sie die Erreger mit dem Stuhl ausscheiden. Im Durchschnitt dauert dies 2 bis 4 Wochen - das bedeutet, auch nach Abklingen der Beschwerden können Erreger ausgeschieden werden.

Menschen, die in ihrer Abwehr geschwächt sind, können noch wesentlich länger über ihre Ausscheidungen ansteckend bleiben.

### Wer ist besonders gefährdet?

Ein großes Risiko zu erkranken haben Kleinkinder. Häufig betroffen sind auch junge Erwachsene im Alter von 20-29 Jahren. Generell sind Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Immunabwehr besonders gefährdet.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Bleiben Sie während der Dauer der akuten Erkrankung zu Hause und schonen Sie sich körperlich.
- ▶ Achten Sie im Krankheitsfall besonders auf gute Händehygiene. Waschen Sie sich nach dem Toilettengang immer die Hände gründlich mit Wasser und Seife.
- ▶ Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes besonders wichtig. Das bedeutet in erster Linie viel zu trinken. Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- ▶ Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.





## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Vor allem Kleinkinder und Senioren reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust. Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, insbesondere wenn Durchfälle länger als 2 bis 3 Tage anhalten.
- ▶ Gegebenenfalls wird eine Campylobacter-Erkrankung mit Antibiotika behandelt.
- ▶ Erkrankte sollten keine Speisen für andere zubereiten.
- ▶ Sollten Sie beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun haben und an ansteckendem Erbrechen und/oder Durchfall erkrankt sein, dürfen Sie vorübergehend nicht arbeiten.
- ▶ 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.

### Wie kann ich mich schützen?

#### Gute Küchenhygiene: Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

Campylobacter sind relativ empfindlich. Sie können sich in Lebensmitteln nicht weiter vermehren. Allerdings überleben die Keime unter Umständen mehrere Monate auf tiefgefrorenen Produkten. Sie bleiben so auch nach dem Auftauen ansteckend.

- ▶ Garen Sie Fleisch – vor allem Geflügelfleisch – immer vollständig durch! Leichtes Anbraten genügt nicht, um die Erreger abzutöten.
- ▶ Entsorgen Sie das Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und anderen Fleischsorten direkt. Spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich gründlich die Hände.
- ▶ Verzichten Sie darauf, das Geflügelfleisch vor dem Kochen abzuwaschen. So vermeiden Sie eine Verbreitung der Erreger über Spritzwasser in der Küche.
- ▶ Verwenden Sie getrennte Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel bzw. reinigen Sie Arbeitsflächen und Geräte nach jedem Arbeitsgang sorgfältig mit warmem Wasser und Spülmittel und trocknen Sie diese ab.
- ▶ Wechseln Sie häufig Küchenhandtücher und Wischlappen und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.
- ▶ Erneuern Sie Spülbürsten und Schwämme regelmäßig.
- ▶ Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Immunabwehr sollten Lebensmittel wie Rohmilchprodukte oder nicht ausreichend durchgegartes Fleisch meiden.
- ▶ Kochen Sie Rohmilch, die direkt vom Erzeuger kommt, vor dem Verzehr ab. Bevorzugen Sie pasteurisierte Milch.

#### Gute Händehygiene

Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang sowie immer vor der Zubereitung von Lebensmitteln und vor dem Essen! Achten Sie auch vor der Zubereitung von Speisen und nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln, insbesondere rohem Geflügelfleisch, auf konsequente Händehygiene. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da bei ansteckenden Durchfall-Erkrankungen die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes gelten, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Krankheit vor. Weitere Verbrauchertipps finden Sie im Internet auf den Seiten des Bundesinstitutes für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) sowie des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)). Weitere (Fach-) Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/campylobacter](http://www.rki.de/campylobacter)). 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. sowie in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.  
Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.