Informationen für Bürgerinnen und Bürger

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 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 oder nicht ausreichend erhitzte Eier
- eihaltige Speisen und Zubereitungen, insbesondere wenn diese Rohei enthalten wie zum Beispiel Cremes, Salate oder roher Kuchenteig
- rohes Fleisch, rohes Hack bzw. Tatar, Rohwurstsorten wie Mettwurst oder 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 Tieren sind sehr selten. Insbesondere bei der Haltung von Reptilien kann es jedoch zur Übertragung von Salmonellen kommen. Insbesondere Säuglinge und Kleinkinder sind dabei gefährdet.

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 oft über mehrere Tage an und klingen dann von selbst ab. In seltenen Fällen kann es zu schweren Krankheitsverläufen, wie beispielsweise einer Blutstrominfektion (Sepsis), mit zum Teil 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. Nach dem Abklingen der Krankheitszeichen sinkt die Ansteckungsfähigkeit. Erwachsene scheiden die Bakterien noch bis zu 1 Monat aus. Bei kleinen Kindern kann die Ausscheidung mehrere Wochen bis Monate dauern.

Wer ist besonders gefährdet?

Säuglinge, Kleinkinder sowie ältere oder abwehrgeschwächte Menschen sind besonders gefährdet. Bei ihnen kann es zu einer besonders starken Austrocknung infolge von Durchfall und Erbrechen kommen, die das Risiko für weitere Komplikationen erhöht.

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

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

SALMONELLEN

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, viel zu trinken.
- Um den Verlust von Salzen auszugleichen, helfen Salzstangen. Gegebenenfalls kann der Einsatz von Elektrolyt-Lösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- Bereiten Sie möglichst keine Mahlzeiten für andere zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.
- Für einen Zeitraum von 4 Wochen sollte besonders auf die Händehygiene geachtet werden, d.h. gründliches Waschen der Hände mit Flüssigseife nach jedem Stuhlgang, nach dem Wechseln von Windeln und vor der Zubereitung von Mahlzeiten.
- Erkrankte sollten in der akuten Erkrankungsphase möglichst körperliche Anstrengung vermeiden.
- Bei Erkrankung von Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren, geschwächten oder älteren Menschen sollte frühzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.
- 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 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden wieder besucht werden. Den genauen Zeitpunkt bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. Ein mündliches ärztliches Urteil ist sinnvoll. Ein schriftliches ärztliches Attest ist nicht erforderlich.
- Sollten Sie beruflich im Sinne des § 42 Infektionsschutzgesetz mit bestimmten Lebensmitteln zu tun haben und an Salmonellen erkrankt oder dessen verdächtigt sein, dürfen Sie vorübergehend nicht arbeiten. Den genauen Zeitpunkt, ab wann Sie wieder arbeiten dürfen, bestimmt das zuständige Gesundheitsamt.

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, Fisch und Meeresfrüchte, 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 Kühlschranktemperatur von höchstens 7 °C (besser 5 °C).
- Reinigen Sie Arbeitsflächen, Küchenutensilien und die Hände zwischen der Zubereitung von unterschiedlichen Nahrungsmitteln. Bereiten Sie Fleisch und Gemüse oder Salat auf unterschiedlichen Arbeitsunterlagen zu.
- Um Salmonellen sicher abzutöten, muss bei der Zubereitung und dem Aufwärmen von Speisen eine Temperatur von über 70 °C (auch im Inneren der Speisen) für mindestens 10 Minuten 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 Lebensmittel am Tag des Einkaufs, wenn die Kühlempfehlungen nicht eingehalten werden können (z.B. 2 °C bei Hackfleisch).
- 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.

BVÖGD Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

SALMONELLEN

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.

Hinweise für Eltern mit kleinen Kindern

- Bereiten Sie Säuglingsnahrung mit Wasser zu, das auf mindestens 70 °C erhitzt und dann zügig abgekühlt wurde. Verwenden Sie die zubereitete Nahrung möglichst frisch.
- Für Haushalte mit Kleinkindern sind Reptilien nicht zu empfehlen, da diese von Salmonellen besiedelt sein können ohne selbst krank zu erscheinen.

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) und 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.

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung