

INFEKTIONEN MIT EHEC: Hygiene beachten

Hintergrund

Seit Anfang Mai ist in Deutschland eine Häufung von Infektionen durch die Darmbakterien EHEC mit schweren Verläufen zu beobachten. Während typischerweise Kinder unter 5 Jahren erkranken, sind aktuell vor allem Erwachsene, darunter viele Frauen, betroffen. Daher informiert Sie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über die Übertragungswege und vorbeugende Hygienemaßnahmen.

Was ist EHEC?

EHEC (entero-hämorrhagische Escherichia coli) sind Darmbakterien, die Durchfallerkrankungen mit zum Teil lebensbedrohlichen Verläufen verursachen können. Die Bakterien kommen im Verdauungstrakt von Wiederkäuern vor, z.B. bei Rindern, Schafen und Ziegen, ohne dass diese erkranken. Die Tiere scheiden die Bakterien mit dem Kot aus. Da EHEC relativ unempfindlich sind, können sie im Boden und im Wasser wochenlang überleben.

Wie werden EHEC-Bakterien übertragen?

- **Über Lebensmittel:** die Erreger können beim Melken oder Schlachten in die Milch bzw. auf das Fleisch gelangen. Über verunreinigtes Wasser und durch Düngen (Gülle, Mist) können auch pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse belastet sein.
- **Von Mensch zu Mensch:** mit EHEC infizierte Menschen scheiden den Keim aus und können so Infektionen auf andere übertragen (Schmierinfektionen).
- **Durch direkten Tierkontakt:** z.B. auf Bauernhöfen oder in Streichelzoos.

Wie kann ich mich vor einer Ansteckung schützen?

Sorgfältige Hände- und Lebensmittelhygiene senken das Ansteckungsrisiko.

1. Händehygiene:

Regelmäßiges und gründliches Händewaschen, auch der Fingerzwischenräume, mit Seife für etwa 20 bis 30 Sekunden und sorgfältiges Abtrocknen:

- vor der Zubereitung von Speisen,
- vor dem Essen,
- nach dem Toilettengang,
- nach Kontakt mit Tieren.



2. Lebensmittelhygiene:

- Roh verzehrtes Gemüse und Obst gründlich waschen oder schälen (siehe auch: Aktuelle Verzehrsempfehlung).
- Fleisch und Hackfleisch von Wiederkäuern ausreichend erhitzen (70°C für mind. 10 Minuten).
- Rohes Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln lagern und zubereiten, auch verschiedene Bretter und Messer benutzen.
- Auf Rohmilch-Produkte verzichten oder kühl lagern und vor dem Verzehr abkochen.
- Flächen und Gegenstände nach Kontakt mit Lebensmitteln gründlich reinigen und abtrocknen.
- Handtücher nach der Zubereitung von Obst oder Gemüse und rohem Fleisch möglichst auswechseln und bei mindestens 60°C waschen.



Aktuelle Verzehrsempfehlung: Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) und das Robert Koch Institut (RKI) empfehlen, rohe Sprossen weiterhin nicht zu verzehren. Auch selbstgezogene Sprossen und Keimlinge sollten nicht verzehrt werden. Noch vorrätige Sprossen und Lebensmittel, die mit diesen in Berührung gekommen sind, sollten vorsorglich entsorgt werden. Die bisherige Empfehlung, in Norddeutschland auf den Verzehr von rohen Gurken, Tomaten und Blattsalat zu verzichten, wurde am 10. Juni 2011 aufgehoben.

Was ist im Krankheitsfall zu beachten?

Sind Personen in Ihrem Haushalt erkrankt, so können Sie durch zusätzliche Verhaltensregeln das Übertragungsrisiko vermindern:

- Reinigen Sie regelmäßig Waschbecken und Toilette.
- Reinigen Sie gründlich alle Gegenstände und Flächen, die durch Stuhl oder Erbrochenes verunreinigt wurden. Benutzen Sie hierbei möglichst Gummihandschuhe.
- Verwenden Sie zur Reinigung möglichst Einwegtücher und entsorgen Sie diese anschließend.
- Waschen Sie Leib- und Bettwäsche sowie Handtücher mit einem Vollwaschmittel bei mindestens 60°C.

Zudem kann für den Betroffenen und die Kontaktpersonen die Verwendung alkoholischer Desinfektionsmittel im häuslichen Umfeld hilfreich sein. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt nach geeigneten Mitteln.

Gut zu wissen: EHEC-Bakterien können auch noch nach Abklingen der Krankheitszeichen von zuvor Erkrankten für einige Tage bis ggf. 4 Wochen im Stuhl ausgeschieden werden. Daher: Hygieneregeln auch nach durchgestandener Erkrankung sorgfältig beachten.

Welche Beschwerden treten bei einer Infektion auf?

Eine EHEC-Infektion kann ohne Symptome verlaufen. Bei den meisten Erkrankten tritt jedoch unblutiger, wässriger Durchfall auf, der von Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen, seltener von Fieber begleitet werden kann. Üblicherweise heilt die Erkrankung folgenlos aus.

In etwa 10 bis 20 Prozent der Fälle können sich als schwere Verlaufsform blutige Durchfälle mit krampfartigen Bauchschmerzen und teilweise Fieber entwickeln. In der Regel erkranken vor allem Säuglinge, Kleinkinder, ältere und abwehrgeschwächte Personen häufiger schwer. Bei ca. 5 bis 10 Prozent kann als Komplikation der EHEC-Infektion das hämolytisch-urämische Syndrom (HUS) auftreten, eine Erkrankung, die sich in Blutgerinnungsstörungen, einer Zerstörung der roten Blutkörperchen und akutem Nierenversagen äußern kann. Zudem kann es zu neurologischen Komplikationen kommen, darunter Kopfschmerzen, Sprachstörungen sowie Krampfanfälle (Epilepsien).

Können Erkrankungen durch EHEC behandelt werden?

Es kann nur eine Behandlung der Krankheitszeichen erfolgen, zum Beispiel durch eine genügende Flüssigkeitszufuhr zum Ausgleich der Wasserverluste bei Durchfall und Erbrechen. Eine Therapie mit Antibiotika ist nicht angezeigt und kann sogar die Bakterienausscheidung verlängern. Bei Vorliegen eines HUS wird zumeist eine harntreibende Therapie und bei einem Nierenversagen Dialyseverfahren angewendet.

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Suchen Sie beim Auftreten blutiger Durchfälle Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf. Bei entsprechendem Verdacht werden dort die weiteren notwendigen Schritte eingeleitet, um die Erkrankung zu diagnostizieren und zu behandeln.

Weitere Informationen

- Robert Koch Institut: www.rki.de
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): www.bfr.bund.de
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): www.bmelv.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de