

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was ist Campylobacter?

Campylobacter-Infektionen sind ansteckende Durchfallerkrankungen. 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 Brechdurchfällen.

### Wie wird Campylobacter übertragen?

#### Über Nahrungsmittel

Die Hauptansteckungsquelle für Campylobacter sind mit den Bakterien verunreinigte Lebensmittel. Anders als Salmonellen können sich Campylobacter in Lebensmitteln nicht vermehren. Allerdings halten sie sich einige Zeit in der Umwelt. Auch mangelnde Küchenhygiene kann z. B. über Lebensmittel, Schneidebretter, Messer oder verunreinigte Hände zu einer Ansteckung führen.

#### 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 die Hände zum 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 – eine Ansteckung über das verschmutzte Gewässer ist dann in seltenen Fällen ebenfalls möglich, wenn beim Baden Wasser verschluckt wird.

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

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

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Viele Campylobacter-Infektionen verlaufen ohne Krankheitszeichen. Eine Erkrankung beginnt meist mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, kurz darauf folgen heftige Bauchschmerzen und -krämpfe, Erbrechen und Durchfälle. Die Durchfälle können 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.

In Ausnahmefällen können rheumatische Gelenkentzündungen oder Hirnhautentzündungen dazu kommen, sehr selten sogar ernste neurologische Erkrankungen wie das Guillain-Barré-Syndrom, das zu Lähmungserscheinungen führen kann. Dies kann vor allem Neugeborene, Senioren oder stark immungeschwächte Menschen betreffen.

### 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 – d.h. auch noch nach Abklingen der Krankheitszeichen. Menschen, die in ihrer Abwehr geschwächt sind, können noch wesentlich länger über ihre Ausscheidungen ansteckend bleiben.

### Wer ist besonders gefährdet?

Das größte Erkrankungsrisiko haben Kinder unter fünf Jahren. Generell sind Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und geschwächte Menschen besonders gefährdet. Deshalb sollte diese Personengruppe Lebensmittel wie Rohmilchprodukte oder nicht ausreichend durchgegartes Fleisch meiden.

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes besonders wichtig. Das bedeutet in erster Linie viel zu trinken.
- ▶ 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.
- ▶ Erkrankte sollten sich körperlich schonen.
- ▶ Vor allem Kleinkinder und Senioren reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust. Sie sollten ärztlich untersucht werden, insbesondere wenn Durchfälle länger als 2 bis 3 Tage anhalten. Gegebenenfalls wird eine Antibiotikatherapie eingeleitet.
- ▶ Erkrankte sollten keine Speisen für andere zubereiten. Achten Sie im Krankheitsfall besonders auf gute Handhygiene. Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife, besonders nach dem Toilettengang.
- ▶ Wenn bei Ihrem Kind eine Campylobacter-Erkrankung festgestellt oder vermutet wurde, müssen Sie die Gemeinschaftseinrichtung darüber informieren. Wenn Sie beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben, dürfen Sie im Fall einer Erkrankung vorübergehend nicht arbeiten.

### Wie kann ich mich schützen?

#### 1. Gute Händehygiene

Die einfachste und wichtigste Maßnahme: Waschen Sie sich die Hände gründlich mit warmen Wasser und Seife nach jedem Toilettengang sowie vor dem Essen! Besonders dann, wenn Durchfallerkrankungen in Ihrem nahen Umfeld auftreten. Achten Sie auch vor der Zubereitung von Speisen und nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln auf konsequente Händehygiene. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.

#### 2. 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 und spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich gründlich die Hände.
- ▶ Kochen Sie Rohmilch, die direkt vom Erzeuger kommt vor dem Verzehr ab. Bevorzugen Sie pasteurisierte Milch.
- ▶ Verwenden Sie getrennte Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel.
- ▶ Reinigen Sie Arbeitsflächen und Gerätschaften nach jedem Arbeitsgang sorgfältig mit warmem Wasser und Spülmittel.
- ▶ Waschen Sie Küchenhandtücher und Wischlappen bei mindestens 60°C und wechseln Sie diese häufig.
- ▶ Erneuern Sie Spülbürsten und Schwämme regelmäßig.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Campylobacter-Erkrankungen gemeldet werden müssen, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung vor. Weitere Verbrauchertipps finden Sie beim Bundesinstitut für Risikobewertung ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) sowie dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)). Weitere Informationen zum Krankheitsbild finden Sie auch 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.