

# Salmonellose

Wie kann ich mich vor Erkrankung schützen?



## Allgemeines

Salmonellosen sind Magen-Darm-Erkrankungen, die durch stäbchenförmige Bakterien der Gattung *Salmonella* auslöst werden. Salmonellen werden über den Mund aufgenommen und führen zu Durchfall und Erbrechen. Besonders gefährdet sind Kinder, ältere oder immungeschwächte Menschen sowie Personen, die Magensäure-reduzierende Medikamente einnehmen. Die Erreger kommen im Darm vieler Tiere vor, ohne dass diese erkranken.

In den letzten Jahren wurden in Thüringen viele Erkrankungen und größere Ausbrüche durch Salmonellen registriert. Dabei zeigten Untersuchungen, dass vor allem der Verzehr von rohem Schweinefleisch (z. B. Hackfleisch und Knackwürste) die Ursache der Infektionen waren.

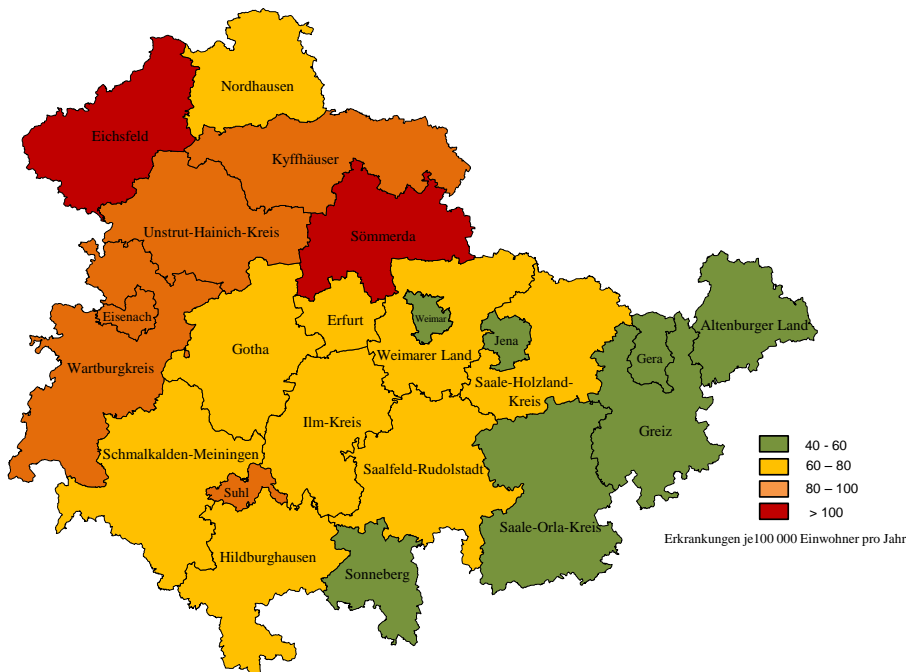


Abb.:  
Salmonellosen in Thüringen 2006-2015. Mittelwert der Erkrankungen je 100 000 Einwohner pro Jahr.

## Wie steckt man sich an?

### Über Lebensmittel

Die Ansteckung mit Salmonellen erfolgt meistens über verunreinigte Lebensmittel. Besonders häufig sind tierische Lebensmittel wie rohes Fleisch bzw. nicht oder nicht ausreichend erhitzte Fleischerzeugnisse, z. B. Hackfleisch, Knackwürste, Minisalami, Tee- und Mettwurst sowie Grill- und Geflügelfleisch (sogenannte Risikolebensmittel) kontaminiert. Auch im Auftauwasser von tiefgekühltem Fleisch sind Salmonellen zu finden. Außerdem können die Keime über rohe oder nicht ausreichend erhitzte Eier bzw. eihaltige Speisen wie Kuchenteig, Eierschaum, Cremes, Mayonnaise oder Speiseeis übertragen werden. Aber auch pflanzliche Lebensmittel wie Tee, Gewürze oder Melonen können über Dünger oder Gießwasser mit Salmonellen verunreinigt sein. Ursprünglich nicht belastete Lebensmittel können durch verunreinigte Gegenstände (z. B. Schneidbretter, Messer) oder Personen, die Salmonellen ausscheiden, kontaminiert werden. Die Bakterien sind gegenüber Umwelteinflüssen wie Temperatur und UV-Strahlen sehr widerstandsfähig und können wochenlang auf geeigneten Oberflächen überleben.

### Von Mensch zu Mensch

Eine direkte Übertragung von Mensch zu Mensch ist bei mangelnder Hygiene über eine Schmierinfektion (fäkal-oral) möglich. Dabei werden die Salmonellen aus dem Darm über kleinste Stuhlreste von Erkrankten über die Hände weitergegeben und gelangen in den Mund.

## ***Über tierische Ausscheider***

Seltener kommt es zur Übertragung durch direkten Kontakt mit Salmonellen ausscheidenden Tieren wie Schafe oder Ziegen (z. B. in Streichelzoos) auf den Menschen. In den letzten Jahren haben Infektionen von Säuglingen und Kleinkindern durch als Heimtiere gehaltene Echsen, Schildkröten und Schlangen zugenommen. Die Reptilien scheiden Salmonellen mit dem Kot aus und sind zusätzlich auf der Haut besiedelt.

## **Welche Krankheitszeichen (Symptome) treten auf?**

### ***Hauptsymptome: Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit***

Die Zeit von der Ansteckung bis zum Auftreten der ersten Symptome beträgt 6 bis 72 Stunden, abhängig von der Menge und dem Typ des aufgenommenen Erregers. Es kann zu plötzlich einsetzendem Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen, Übelkeit und manchmal Erbrechen kommen. Häufig tritt leichtes Fieber auf. Die Symptome halten meist mehrere Tage an.

In seltenen Fällen können die Erreger durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen und zu einer Blutvergiftung (Sepsis) führen, an deren Folgen die Patienten, insbesondere ältere und abwehrgeschwächte Personen auch versterben können.

### ***Symptomlose Ausscheider***

Nicht alle infizierten Personen erkranken, manche scheinbar gesunde Personen scheiden aber den Erreger über Tage bis Wochen aus und können somit eine Ansteckungsquelle für andere darstellen.

## **Behandlung einer Salmonellose**

### ***Ausgleich von Flüssigkeiten und Mineralstoffen***

Die vorrangige Therapiemaßnahme ist der Ausgleich des großen Flüssigkeits- und Mineralverlusts. Dazu sollte viel Wasser und ergänzend Tee getrunken werden. Zusätzlich kann eine Elektrolytlösung unterstützen, die als fertiges Konzentrat in Apotheken erhältlich ist und den Mineralhaushalt ausgleicht. Bei dramatischem Flüssigkeitsverlust ist die Gabe von Infusionen in einem Krankenhaus angezeigt.

### ***Antibiotikatherapie nur in Ausnahmefällen***

Eine Behandlung mit Antibiotika erfolgt nur in Ausnahmefällen, da dadurch die Symptome nicht schneller abklingen, der Zeitraum der Bakterienbesiedlung verlängert und die Resistenzbildung bei Darmbakterien gefördert wird. Eine Antibiotikabehandlung kann aber bei schwerem Verlauf (z. B. bei einer Sepsis) sowie bei älteren Menschen, Säuglingen oder Patienten mit schweren Begleiterkrankungen notwendig sein.

## **Wie kann ich vorbeugen?**

### ***Keine rohen oder nicht ausreichend gegarte Risikolebensmittel wie Hackfleisch, Tatar, Geflügel oder Ei essen***

Kinder, Schwangere, ältere oder immungeschwächte Menschen sowie Personen, die Magensäure-reduzierende Medikamente sollten darauf achten, nur ausreichend gegarte Produkte, die Fleisch, Geflügel oder Eier enthalten, zu sich zu nehmen. Eine sichere Abtötung des Erregers erfolgt bei einer Erhitzung des Lebensmittels mit einer Innentemperatur von über 70 °C für mindestens 10 Minuten. Durch Einfrieren werden die Keime nicht abgetötet.

### ***Kühlen und sofort verbrauchen, Küchenutensilien reinigen***

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten ohne Unterbrechung der Kühlkette beim Einkauf möglichst sofort, spätestens aber innerhalb eines Tages verbraucht werden. Die Aufrechterhaltung der Kühlkette ist insbesondere in der warmen Jahreszeit von großer Bedeutung, da sich bei hohen Außentemperaturen die Erreger schnell in kontaminierten Lebensmitteln vermehren können. Beim Umgang mit Risikolebensmitteln müssen die Arbeitsflächen und Geräte (Schneidbrett, Messer) gründlich gesäubert bzw. gewechselt werden, bevor andere Lebensmittel damit in Kontakt kommen. Insbesondere das Auftauwasser von tiefgekühltem Fleisch sollte nicht mit anderen Lebensmitteln oder Küchenutensilien in Berührung kommen. Salat sollte nicht direkt in der Spüle sondern z. B. in einer sauberen Schüssel gewaschen werden.

### ***Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen***

Generell, aber insbesondere bei Kontakt zu Erkrankten oder Ausscheidern ist die Händehygiene strikt einzuhalten. Das bedeutet, dass die Hände nach jedem Toilettenbesuch, nach Kontakt mit verunreinigten Gegenständen oder Risikolebensmitteln, vor der Zubereitung von Nahrungsmittel und nach jedem Tierkontakt gründlich mit warmem Wasser und Seife gewaschen werden.

## **Weitere Informationen**

### **Infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen - Wie schütze ich mich und meine Familie?**

*Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz (TLV)*

<http://www.thueringen.de/th7/tlv/gesundheitschutz/infektionsschutz/merkblaetter/>

### **SALMONELLEN - Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Hygiene schützt!**

*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*

<http://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/salmonellen/>

### **Hintergrundinformationen: Magen-Darm-Erkrankungen durch Salmonellen**

*Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)*

[https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/hygiene/bakterien/salmonellen/salmonellen\\_hintergrund.htm](https://www.lgl.bayern.de/lebensmittel/hygiene/bakterien/salmonellen/salmonellen_hintergrund.htm)

### **Lebensmittel hygienisch zubereiten**

*aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. i.L.*

<http://www.aid.de/inhalt/lebensmittel-hygienisch-zubereiten-27464.html>

### **Epidemiologisches Bulletin 4. März 2013 / Nr. 9**

*Robert-Koch-Institut (RKI)*

[https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2013/Ausgaben/09\\_13.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2013/Ausgaben/09_13.pdf?__blob=publicationFile)

### **Hygieneregeln im Haushalt**

*Niedersächsisches Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LaVes)*

[http://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelhygiene/verbrauchertipps\\_zum\\_umgang\\_mit\\_lebensmitteln/hygieneregeln-im-haushalt-107901.html](http://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelhygiene/verbrauchertipps_zum_umgang_mit_lebensmitteln/hygieneregeln-im-haushalt-107901.html)

**Herausgeber:** Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz  
Tennstedter Str. 8/9, 99947 Bad Langensalza

**Kontakt:** [pressestelle@tlv.thueringen.de](mailto:pressestelle@tlv.thueringen.de)

**Verantwortlich:** Verena Meyer, Leiterin des Präsidialstabs

**Autorinnen:** Dr. Katrin Lapp  
Dr. Sabine Schroeder  
PD Dr. Dagmar Rimek

**Fotonachweis:** Uwe Wagschal / [pixelio.de](http://pixelio.de)

**Internet:** [www.verbraucherschutz-thueringen.de](http://www.verbraucherschutz-thueringen.de)

**Stand:** April 2017