

Bitte keimfrei!

Salmonellen sind klein, können Magen und Darm jedoch großen Ärger bereiten. Die Bakterien stecken meist in rohem Fleisch und Eiern und gelangen auf verschiedenen Wegen in den Körper. Die richtige Hygiene schützt.

TEXT: VERENA WENZ

Herrlich schmeckte die Mousse au Chocolat auf der gestrigen Party. Die 30-jährige Lisa Huth hat kräftig zugelangt. Doch was ist nur heute los? Heftige Übelkeit treibt sie zwischen Sofa und Toilette hin und her. Dazu kommt ein seltsamer Durchfall. „Dick und grünlich, fast ein bisschen wie Erbsenbrei –

wenn Durchfall so aussieht und dazu schweflig riecht, ist das ein typisches Zeichen einer Salmonellen-Infektion, auch Salmonellose genannt“, weiß Professor Dr. Dr. Andreas Podbielski, Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Virologie und Hygiene an der Universitätsmedizin Rostock. Eingefangen hat sich die

30-Jährige die kleinen Übeltäter wahrscheinlich über die rohen Eier in der Schokocreame.

Salmonellen sind Bakterien, die im Darm vieler Tiere zu Hause sind. In Lebensmitteln wie Fleisch – besonders Geflügel, Wild, Fisch – und Eiern schleusen sie

sich daher leicht ein. „Haben Tiere Salmonellen im Darm, stört sie das meist gar nicht“, erklärt Prof. Podbielski. „Anders beim Menschen: Unser Darm enthält im gesunden Zustand keinerlei Salmonellen.“ Wenn wir 10.000 bis eine Million davon in uns haben, reagieren wir mit Krankheitssymptomen. Abhängig von der Menge der Salmonellen treten die Beschwerden schon nach einigen Stunden oder erst Tage später auf.

Frau Huth verbringt den Tag zu Hause und schont sich. Am nächsten Tag ist der Spuk vorbei. Glück gehabt! Dass eine Salmonellose von selbst vergeht, ist die Regel. Nicht immer verläuft sie aber so glimpflich. „Ein Warnsignal ist, wenn zu Erbrechen und Durchfall noch Fieber und starke Bauchschmerzen hinzutreten“, betont Prof. Podbielski. „Dann

Die richtige Hygiene

- Kühlen Sie Fleisch und Eier sofort, am besten bei etwa sieben Grad. Das verhindert die Vermehrung der Erreger.
- Waschen Sie rohes Fleisch gründlich, bevor Sie es verarbeiten. Legen Sie es nicht neben andere Lebensmittel, die Sie roh verzehren.
- Benutzen Sie zum Schneiden von Fleisch und Gemüse jeweils ein eigenes Brett und Messer.



heißt es: sofort zum Arzt. Denn die Bakterien können die Darmwand durchwandert haben. In so einem Fall können sie sich im Körper ausbreiten und auch andere Organe befallen.“ Rat von einem Mediziner einzuholen ist besonders dann wichtig, wenn Kinder oder ältere Menschen erkrankt sind. Sie besitzen eine weniger gut geschützte Darmwand, die die Keime leicht passieren lässt. Säuglinge und ältere Menschen können durch Erbrechen und Durchfall zudem so viel Flüssigkeit verlieren, dass es für Herz und Blutkreislauf bedrohlich wird.

Oberflächen reinigen – Hände waschen

Um mögliche Keime abzutöten, sollte man Fleisch, Fisch und Eier mindestens zehn Minuten auf über 70 Grad Celsius erhitzen. Bei rohen Eiern ist das Risiko geringer, denn erst einige Tage nach

dem Legen würden sich im Ei eventuell vorhandene Salmonellen vermehren. Alles, was mit diesen Lebensmitteln in Kontakt gekommen ist, muss mit heißem Wasser abgewaschen werden: Besteck, Teller und Spülbecken, aber auch rohe Speisen, wie etwa Salat oder Rohkost. Wer kontaminierte Oberflächen berührt und sich dann an den Mund fasst, steckt sich leicht an. „Ganz wichtig ist auch häufiges Händewaschen“, betont Prof. Podbielski. „Vor jedem Essen – und nach jedem Toilettengang. Denn Keime, die wir aufnehmen, scheiden wir über den Stuhl wieder aus.“

Die Ansteckung von Mensch zu Mensch sei selten, da die Keime nicht über die Luft übertragen werden, so der Mikrobiologe. Aber wer in der Nahrungsmittelherstellung oder -verarbeitung arbeitet, darf erst wieder zur Arbeit, wenn der Arzt in den Stuhlproben keine dieser Bakterien mehr

gefunden hat. Prof. Podbielski: „Wer einfache Hygieneregeln beherrscht, kann Salmonellen aber äußerst gut in Schach halten.“ ♦



Experten-Info



Jürgen Allmeroth
vivesco Apotheker
aus Frielendorf

Eine Salmonellen-Infektion ist meldepflichtig. Bleiben Sie ein bis zwei Tage daheim. Essen Sie nichts Festes, aber trinken Sie viel: Wasser und magenfreundliche Tees. Bei massivem Durchfall oder Erbrechen Elektrolytlösungen einnehmen! Falls die Beschwerden danach nicht weg sind und starke Leibschmerzen oder Fieber (über 39 °C) hinzukommen, wenden Sie sich an einen Arzt!