

Listerien

Was sind Listerien?

Listerien sind Bakterien, die bei Menschen eine Listeriose, welche grippeähnliche Symptome, Erbrechen und oder Durchfall, auslösen können. Diese Bakterien haben nur eine geringe Nährstoffanforderung und kommen am häufigsten in Tieren vor, können jedoch auch außerhalb des Organismus überleben und vermehren. Sie sind weltweit verbreitet und kommen überall in der Umwelt vor, z.B. Kompost, Abwässer, Erde und Pflanzen. Außerdem ist Vermehrung bei Temperaturen von $-0,4^{\circ}\text{C}$ bis $+45^{\circ}\text{C}$ möglich, also auch im Kühlschrank.

Wie werden Listerien übertragen?

Die Hauptansteckungsquelle für Listerien ist der Verzehr von Lebensmitteln, die mit den Bakterien belastet sind.

Listerien können schon bei der Lebensmittelgewinnung, z.B. Melken oder Schlachten, auf die Lebensmittel gelangen. Häufig erfolgt die Übertragung über rohes Fleisch. Die Bakterien können sich auch in tiefgekühlten Lebensmitteln vermehren und einige Zeit in der Umwelt überleben.

Auch mangelnde Küchenhygiene kann zu einer Ansteckung führen, beispielsweise über Schneidebretter oder Messer, die nach der Zubereitung von rohem Fleisch nicht ausreichend gereinigt wurden.

Bereits durchgegarnte Lebensmittel können erneut mit Listerien kontaminiert werden, durch z.B. kontaminierte Küchenutensilien.

Lebensmittel, die mit Listerien belastet sein können:

- Nicht ausreichend erhitzte Fleischerzeugnisse
- Nicht durchgegartes Hackfleisch
- Frische Rohwurstsorten, wie Mettwurst
- Rohe Fischerzeugnisse (vor allem Räucherlachs) oder Schalentiere
- Rohmilch oder Rohmilchprodukte
- Käse bzw. Käserinde
- Feinkostsalate
- Rohe Sprossen und Keimlinge
- Obst, Gemüse und frische Kräuter, welche mit tierischem Dünger verunreinigt sind
- Verunreinigtes Trinkwasser, zum Beispiel aus einer Brunnenanlage

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 verschmutzte Hände in den Mund. Dies ist allerdings sehr selten.

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 Listerien verunreinigt. In seltenen Fällen ist dann eine Ansteckung über das verschmutzte Gewässer möglich, wenn beim Baden Wasser verschluckt wird.

Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Aufnahme von Listerien führt zu einer Besiedlung des Verdauungstraktes und führt bei gesunden Menschen eher selten zu einer Infektion und noch seltener zu einer Erkrankung.

Eine Listeriose äußert sich mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Muskelschmerzen, sowie Durchfall und Erbrechen. Es kann zu einer Blutvergiftung kommen, die von den Symptomen her nicht von einer Blutvergiftung anderer Ursache unterschieden werden kann.

Listerien können auch eine eitrige Meningitis oder Enzephalitis (Hirn- oder Hirnhautentzündung) auslösen, mit diversen neurologischen Ausfällen, Gangunsicherheit und/oder Bewusstseinsstörung. Im Verlaufe einer Listeriose kann jedes Organ befallen werden.

Nach Kontakt mit infizierten Tieren oder kontaminiertem Erdboden kann es zu lokalen Hautausschlägen kommen.

Bei Schwangeren verläuft eine Listeriose in der Regel mit unauffälligen grippeähnlichen Symptomen. Bei Schwangeren besteht die Gefahr einer Übertragung der Infektion auf das ungeborene Kind, welche eine Frühgeburt oder eine Totgeburt auslösen kann. Bei einer Übertragung während der Geburt kann es zu einer Neugeborenen-Listeriose kommen. Dabei wird zwischen einer Früh- und Spätinfektion unterschieden. Die Frühinfektion (Auftreten der Symptomatik in der 1. Lebenswoche, meist eine Frühgeburt) ist durch Blutvergiftung, Atemsyndrom und Hautausschlägen/Hautläsionen gekennzeichnet. Eine Spätinfektion (Auftreten der Symptomatik in der 2. Lebenswoche, meist zum errechneten Geburtstermin) ist durch eine Meningitis (Hirnhautentzündung) gekennzeichnet.

Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit liegen in der Regel 3 bis 70 Tage.

Infizierte Personen können den Erreger über den Stuhl für mehrere Monate ausscheiden. Bei Müttern von infizierten Neugeborenen sind die Erreger im Wochenfluss und Urin etwa 7 bis 10 Tage nach der Entbindung nachweisbar, selten länger.

Wer ist besonders gefährdet?

Das größte Risiko zu erkranken haben Schwangere, Neugeborene, ältere Menschen und Personen mit einem geschwächten Immunsystem, auch Personen die auf Grund einer Erkrankung oder Therapie (z.B. chronische Erkrankungen, Chemopatienten oder Personen welche eine Transplantation erhalten haben) Immunsuppressiva einnehmen müssen.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- Bleiben Sie während der Dauer der akuten Erkrankung zu Hause und schonen Sie sich körperlich.
- Achten Sie im Krankheitsfall besonders auf gute Händehygiene. Waschen Sie sich nach dem Toilettengang immer die Hände gründlich mit Wasser und Seife.
- Bei starkem Durchfall und Erbrechen ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes besonders wichtig. Das bedeutet in erster Linie viel zu trinken. Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- Vor allem Kleinkinder, Senioren und Schwangere reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust. Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen,
- Erkrankte sollten keine Speisen für andere zubereiten.
- Sollten Sie beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun haben und an Erbrechen und/oder Durchfall erkrankt sein, dürfen Sie vorübergehend nicht arbeiten.
- Bei einer Verschlechterung Ihres Allgemeinzustandes kontaktieren Sie Ihren Arzt oder den hausärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**
- 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 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder besucht werden. Den genauen Zeitpunkt bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. Ein schriftliches ärztliches Attest ist nicht erforderlich.
- Minimieren Sie soweit wie möglich den Kontakt zu anderen Personen, besonders zu Haushaltsmitgliedern
- Achten Sie auf richtiges Husten und Niesen in die Ellenbeuge

Wie kann ich mich schützen?

1. Gute Küchenhygiene: Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

- Listerien sind relativ unempfindlich und können sich in Lebensmitteln vermehren. Die Bakterien können unter Umständen mehrere Monate auf tiefgefrorenen Produkten überleben. Sie bleiben so auch nach dem Auftauen ansteckend.

- Garen Sie Fleisch immer vollständig durch! Leichtes Anbraten genügt nicht, um die Erreger abzutöten.
- Entsorgen Sie das Auftauwasser von gefrorenem Fleisch direkt. Spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich gründlich die Hände.
- Verwenden Sie getrennte Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel bzw. reinigen Sie Arbeitsflächen und Geräte nach jedem Arbeitsgang sorgfältig mit warmem Wasser und Spülmittel und trocknen Sie sie ab.
- Wechseln Sie häufig Küchenhandtücher und Wischlappen und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.
- Erneuern Sie Spülbürsten und Schwämme regelmäßig.
- Kochen Sie Rohmilch, die direkt vom Erzeuger kommt vor dem Verzehr ab. Bevorzugen Sie pasteurisierte Milch.
- Trennen Sie die Käserinde ab
- Temperaturempfehlung auf den Packungen beachten, verarbeiten Sie Lebensmittel möglichst am Einkaufstag
- Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen
- Kühlschranktemperatur auf maximal 7°C (besser 5°C) einstellen
- Obst, Gemüse und frische Kräuter vor dem Verzehr gründlich unter laufendem Wasser abwaschen

2. Gute Händehygiene

Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang sowie immer vor dem Essen! Achten Sie auch vor der Zubereitung von Speisen und nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln, insbesondere rohem Geflügelfleisch, auf konsequente Händehygiene. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.

Wenn Sie noch Fragen haben erreichen Sie die Ansprechpartner der Abteilung Infektionsschutz des **Gesundheitsdienstes für Landkreis und Stadt Osnabrück** unter

Tel. (05 41) 5 01-81 13
infektionsschutz@Lkos.de