

BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

EHEC-Infektion – so schützen Sie sich

Hunderte Menschen sind derzeit bundesweit mit dem Bakterium EHEC infiziert, viele der Betroffenen liegen auf Intensivstationen. Noch immer haben Experten die Quelle der Infektionen nicht gefunden. Sie zeigen sich besorgt über die untypische Häufung sehr schwerer Verläufe und die rasche Verbreitung der Infektion. Hier erfahren Sie, was EHEC ist, wie Sie eine Infektion damit erkennen und wie Sie sich am besten verhalten, um sie nicht zu bekommen.

EHEC-Bakterien, ausgeschrieben mit dem komplizierten Namen Enterohämorrhagische Escherischia coli, kommen natürlicherweise im Darm von Wiederkäuern vor und werden mit dem Kot der Tiere ausgeschieden. Über Gülledüngung oder über den direkten Mensch-Tier-Kontakt können sie übertragen werden. Die Gülle

wird durch den Wind verteilt und landet auf benachbarten Obst- und Gemüsegeldern. Wer derart verunreinigtes Obst oder Gemüse isst, kann erkranken. Als Infektionsquelle kommen auch verunreinigtes Trinkwasser, Rohmilchprodukte oder rohes Fleisch in Frage.

Was die Keime so gefährlich macht: Sie können einen schweren Krankheitsverlauf verursachen, das so genannte hämolytisch-urämische Syndrom. Dabei zerstört das von den Bakterien freigesetzte Gift unter anderem rote Blutkörperchen, eine schwere Blutarmut entwickelt sich. Die Abbauprodukte der Blutkörperchen können die Blutgefäße der Nieren verstopfen und so ein Nierenversagen auslösen. Auch Darm- und Nervenzellen nehmen Schaden.

Das Leitsymptom einer EHEC-Infektion sind wässrige und/oder blutige Durchfälle. Dazu können Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen kommen. »Nach einigen Tagen klingen diese Beschwerden ab«, sagt Dr. med. Oswald Bellinger, Infektiologe und Internist am Amt für Gesundheit in Frankfurt am Main. »Das bedeutet für einige, die Infektion ist überstanden, bei anderen aber tritt ein hämolytisch-urämisches Syndrom auf«, so der Experte. Er rät: »Bei blutigem Durchfall sollte man sofort den Hausarzt aufsuchen. Er kann durch Bluttests feststellen, ob Nieren oder Leber schon in Mitleidenschaft gezogen sind. Dann muss der Betroffene in einem Krankenhaus behandelt werden.« Eine ursächliche Therapie existiert zwar nicht, »aber man kann die Symptome behandeln, und das ist hier extrem wichtig«, konstatiert Bellinger.

Die wichtigsten Regeln

Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) rät derzeit, Gemüse und Obst wenn möglich nicht roh zu verzehren, sondern es zu kochen oder zu braten, denn das zerstört die Keime.

Darüber hinaus nennt das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) als Maßnahmen zum Schutz vor lebensmittelbedingten EHEC-Infektionen folgende Punkte:

- Rohmilch vor dem Verzehr abkochen; pasteurisierte und ultrahocherhitzte Milch ist als sicher anzusehen.
- Hände vor der Zubereitung von Speisen und nach Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen.
- Rohes Gemüse und Obst vor dem Konsum schälen oder zumindest gründlich waschen.

- Rohes Fleisch getrennt von anderen Lebensmitteln lagern und zubereiten, auch beim Grillen (dabei auch verschiedene Bretter, Teller, Zangen verwenden).
- Flächen und Gegenstände nach Kontakt mit rohem Fleisch, Verpackungen oder Tauwasser sofort gründlich reinigen und abtrocknen.
- Lappen und Handtücher nach der Zubereitung von rohem Fleisch möglichst auswechseln und bei mindestens 60 °C waschen.

Da EHEC-Bakterien auch in streichfähigen Rohwürsten, beispielsweise in Zwiebelmettwurst, Teewurst oder »Braunschweigern«, sowie in Rohmilchkäse vorkommen können, sollten besonders gefährdete Menschen (Säuglinge, Kleinkinder, ältere und Immun-geschwächte Menschen, Kinder unter fünf Jahren) diese Lebensmittel vorsichtshalber meiden.

