Yersiniose

## Was ist Yersiniose?

Yersiniose ist eine ansteckende Durchfall-Erkrankung. Sie wird verursacht durch Bakterien mit dem Namen Yersinia enterocolitica oder Yersinia pseudotuberculosis. Die Bakterien leben vor allem in Tieren, insbesondere Schweinen, aber auch in Nagetieren, Haasen und anderen Tieren. Meist erkranken die Tiere selber nicht an den Bakterien. In Deutschland gibt es in etwa 2500 Fälle pro Jahr.

## Wie wird Yersiniose übertragen?

Die Hauptansteckungsquelle für Yersiniose ist der Verzehr von Lebensmitteln, die mit dem Bakterium belastet sind. Yersinien können sich auch bei Kühlschranktemperatur im Essen vermehren. Mangelnde Küchenhygiene kann dann zu einer Ansteckung führen, beispielsweise über Schneidebretter oder Messer, die nach der Zubereitung von rohem Fleisch nicht ausreichend gereinigt werden. Lebensmittel, die mit Yersinien belastet sein können sind vor allem nicht ausreichend erhitztes Schweinefleisch (zum Beispiel Hackfleisch, Rohwurst). Rohmlich, verunreinigtes Trinkwasser, Salat und andere Lebensmittel können auch betroffen sein. Direkte Übertragungen vom einem Menschen zum anderen oder von einem Tier auf einen Menschen sind selten.

## Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Yersiniose ist eine Magen-Darm-Erkrankung. Übliche Krankheitszeichen sind Bauchschmerzen, Durchfälle und Fieber. Der Durchfall kann blutig sein. In der Regel dauert eine Yersiniose eine bis drei Wochen. Manche erkrankte Personen entwickeln vor allem Schmerzen im rechten Unterbauch, andere haben Zeichen eines grippalen Infekts. Als Komplikation können in Ausnahmefällen Entzündungen von verschiedenen Organen, rheumatische Gelenkentzündungen, eine bestimmte Hauterscheinungen “Erythema nodosum” genannt und ein Reizdarmsyndrom auftreten.

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

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit liegen in der Regel 3 bis 7 Tage, in Einzelfällen bis 10 Tage. Die Betroffenen sind ansteckend, solange sie die Erreger mit dem Stuhl ausscheiden. Im Durchschnitt dauert dies 2 bis 3 Wochen. Das bedeutet, auch nach Abklingen der Beschwerden können Erreger ausgeschieden werden.

## Wer ist besonders gefährdet?

Ein großes Risiko zu erkranken haben Kleinkinder. Generell sind Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Immunabwehr besonders gefährdet.

## 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.
* Vor allem Kleinkinder und Senioren reagieren besonders empfindlich auf den Flüssigkeitsverlust. Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, insbesondere wenn Durchfälle länger als 2 bis 3 Tage anhalten. In bestimmten besonders schwer verlaufenden Fällen kann ein Antibiotikum gegeben werden.
* Erkrankte sollten keine Speisen für andere zubereiten.
* Sollten Sie beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun haben und an ansteckendem Erbrechen und/oder Durchfall erkrankt sein, dürfen Sie vorübergehend nicht arbeiten. Den genauen Zeitraum bestimmt das zuständige Gesundheitsamt.
* 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.

## Wie kann ich mich schützen?

### Gute Küchenhygiene: Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

* Garen Sie Fleisch – vor allem Schweinefleisch– immer vollständig durch! Leichtes Anbraten genügt nicht, um die Erreger abzutöten.
* Entsorgen Sie das Auftauwasser von Schweinefleisch und anderen Fleischsorten direkt. Spülen Sie alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß ab und waschen Sie sich gründlich die Hände.
* Verzichten Sie darauf, das Fleisch vor dem Kochen abzuwaschen. So vermeiden Sie eine Verbreitung der Erreger über Spritzwasser in der Küche.
* 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 diese ab.
* Wechseln Sie häufig Küchenhandtücher und Wischlappen und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.
* Erneuern Sie Spülbürsten und Schwämme regelmäßig.
* Säuglinge, Kleinkinder, Senioren und Menschen mit eingeschränkter Immunabwehr sollten Lebensmittel wie Rohmilchprodukte oder nicht ausreichend durchgegartes Fleisch meiden.
* Kochen Sie Rohmilch, die direkt vom Erzeuger kommt, vor dem Verzehr ab. Bevorzugen Sie pasteurisierte Milch.

### Gute Händehygiene

* Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang sowie immer vor der Zubereitung von Lebensmitteln und vor dem Essen. 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.

## Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Weitere Verbrauchertipps finden Sie im Internet auf den Seiten des Bundesinstitutes für Risikobewertung (www.bfr.bund.de) sowie des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)). Weitere (Fach-) Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes (www.rki.de/yersiniose).