**Was tun bei einer Lebensmittel-Vergiftung?**

**Befinden sich Krankheitserreger auf dem Essen, kann es schnell zu den ersten Anzeichen einer Lebensmittelvergiftung kommen: Bauchkrämpfe, Erbrechen und Durchfall. Was hilft, wie Sie sich schützen können**

[Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft](https://www.apotheken-umschau.de/ueber-uns/" \o "Unsere Inhalte sind pharmazeutisch und medizinisch geprüft" \t "_self)

**Von Dr. Martina Melzer, Aktualisiert am 27.03.2019**

Eigentlich war der Bienenstich köstlich. Doch ein paar Stunden später grummelt der Darm. Dann geht es schnell. [Erbrechen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/uebelkeit-erbrechen-ursachen-und-hilfen-737041.html), [Durchfall](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/durchfall-diarrhoe-ursachen-diagnose-therapie-734453.html), heftige [Bauchschmerzen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/bauchschmerzen-was-kann-es-sein-737031.html). War der Bienenstich daran schuld? Gut möglich, denn die Symptome sprechen für eine Lebensmittelvergiftung. Besonders, wenn es der Freundin, die ebenfalls vom Bienenstich gekostet hat, genauso ergeht.

**Lebensmittelvergiftung oder Lebensmittelinfektion?**

Unter den Begriffen "Lebensmittelvergiftung" und "Lebensmittelinfektion" verstehen viele Menschen dasselbe. Dabei gibt es einen Unterschied: Eine Lebensmittelvergiftung ist keine Infektion, sie ist also auch nicht ansteckend. Hinter einer Lebensmittelvergiftung stecken nämlich, wie der Name schon sagt, Giftstoffe, sogenannte Toxine, die von Bakterien entweder bereits in der Nahrung gebildet werden und über das Essen in den Magen-Darm-Trakt gelangen oder entstehen, nachdem die Erreger in den Körper aufgenommen wurden. Meistens steckt hinter einer Lebensmittelvergiftung das Bakterium *Staphylococcus aureus*, seltener kommen Bakterien der *Bacillus cereus*- Gruppe und Clostridium-Arten vor.

Bei einer Lebensmittelinfektion hingegen gelangt der Erreger in den Magen-Darm-Trakt, vermehrt sich dort und ruft Beschwerden hervor. Zu den klassischen Auslösern einer Lebensmittelinfektion zählen Campylobakter-Bakterien, Salmonellen und [Listerien](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/listeriose-listerien-infektion-744167.html). Auch EHEC-Bakterien, Yersinien, [Hepatitis](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/infektionskrankheiten/was-ist-eine-hepatitis-735481.html)-, Noro- und Rotaviren können sich im Essen befinden und zu einer Erkrankung führen. Die Erreger können auf den gleichen Nahrungsmitteln sitzen wie diejenigen, die eine Lebensmittelvergiftung auslösen.

**Welche Lebensmittel sind anfällig für Krankheitserreger?**

Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch, Geflügel oder Fisch können Träger von Krankheitserregern sein. Auch rohe Eier – ob "pur" oder verarbeitet zu Dips, Kuchenfüllungen sowie Cremeeis –, Salat, Kartoffelsalat, Rohmilch und Käse aus Rohmilch enthalten manchmal Krankheitserreger. *Clostridium botulinum*, das Bakterium, das , kommt, da es nur ohne Sauerstoff wachsen und sich vermehren kann, vorwiegend in Konserven und vakuumerpackten Lebensmitteln vor – allerdings nur sehr selten.

Das Toxin dieses Erregers ist ein Nervengift, das neben Übelkeit und Durchfall vor allem zu [Sehstörungen](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/sehstoerungen-737099.html) und Lähmungen führen kann – dem Botulismus. Die Vergiftung kann lebensgefährlich werden, bis zum Atemstillstand führen. Treten solche Beschwerden auf – bei Botulismus typischerweise 12 bis 36 Stunden nach dem Essen – müssen Sie sofort einen Arzt aufsuchen, im Zweifelsfall auch den Notarzt verständigen.

**Vorsicht bei aufgeblähten Konservendosen**

Wirkt eine Konservendose aufgebläht, sollten Sie diese unbedingt entsorgen oder bei der örtlichen Lebensmittelüberwachungsbehörde abgeben. Denn aufgeblähte Dosen können auf den Botulismuserreger hinweisen. Die Hauptgefahr geht jedoch nicht von Fertigprodukten aus, sondern laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung von selbst eingekochten Konserven.  
Riecht oder schmeckt ein Lebensmittel komisch, sollten Sie besser die Finger davon lassen. Denn Bakterienbefall kann sich auf diese Weise bemerkbar machen, muss er aber nicht. Ein Bienenstich kann also auch köstlich schmecken und trotzdem voller Salmonellen oder Staphylokokken stecken.

**Symptome: Wie verläuft eine lebensmittelbedingte Erkrankung?**

Die ersten Anzeichen einer Lebensmittelvergiftung – also  typischerweise Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe und gegebenenfalls Durchfall – treten  rasch auf. Dies geschieht meist innerhalb weniger Stunden nachdem der Giftstoff in den  Körper gelangt ist. Dafür lassen die Symptome recht bald wieder nach,  oft innerhalb weniger Stunden bis Tage. Dann hat sich der Körper der  Giftstoffe wieder entledigt. Die Beschwerden können aber je nach  verursachenden Toxin oder Erreger sehr unterschiedlich sein. Bei einer Lebensmittelinfektion dauert es meistens etwas länger, bis die ersten Anzeichen auftreten, zumeist ein bis zwei Tage. Die sogenannte Inkubationszeit kann aber auch bis zu einer Woche oder länger betragen.

**Behandlung: Was hilft bei einer lebensmittelbedingten Erkrankung?**

Verspüren Sie die Anzeichen einer lebensmittelbedingten Erkrankung, sollten Sie vorsichtshalber einen Arzt aufsuchen. Oft zeigen andere Menschen, die das Gleiche verzehrt haben, auch Symptome. Je nachdem, wie stark das Erbrechen oder der Durchfall sind, kann der Körper viel Flüssigkeit und Salze verlieren. Trinken Sie deshalb ausreichend – bevorzugt nicht reines Wasser, sondern zum Beispiel gesüßten Tee. Spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke helfen, den Salzhaushaushalt wieder zu normalisieren. Wirkstoffe wie Loperamid helfen zwar gegen den Durchfall, halten aber den krankmachenden Giftstoff oder die Keime im [Darm](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/darm/der-darm-unser-verdauungsorgan-708019.html) zurück. Bei einer lebensmittelbedingten Erkrankung sind sie also nicht zielführend.  
  
Bei Babys, Kleinkindern, alten Menschen und solchen, die ein geschwächtes [Immunsystem](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/immunsystem/das-immunsystem-702907.html) haben, können lebensmittelbedingte Erkrankungen schwerer verlaufen. Deshalb ist hier unbedingt ein Arztbesuch angeraten. Auch wenn die Symptome länger als drei Tage anhalten, Beschwerden wie [Fieber](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/fieber-was-das-symptom-bedeutet-737543.html) oder blutiger Durchfall auftreten, wird der Besuch beim Arzt unumgänglich. Hinter solchen Anzeichen können auch andere ernstzunehmende Krankheiten stecken. Besondere Vorsicht gilt ebenso bei Schwangeren.

**Wie Sie einer lebensmittelbedingten Erkrankung vorbeugen können**

Schützen können Sie sich vor einer Lebensmittelvergiftung oder -infektion, indem Sie ein paar Hygieneregeln einhalten: Möchten Sie das Essen zubereiten, dann waschen Sie sich vorher und nachher gründlich die Hände mit Wasser und Seife. Auch nach dem Kontakt mit rohem Fleisch oder Fisch sollten Sie die Hände waschen. Schneiden Sie Fleisch, Geflügel oder Fisch nicht auf demselben Brett wie Salat, kalte Beilagen oder andere Lebensmittel, die vor dem Verzehr nicht mehr erhitzt werden. Sonst gelangen Keime auch auf andere Lebensmittel, es erfolgt eine sogenannte Kreuzkontamination.  
  
Entsorgen Sie Tauwasser und Verpackungen von rohen Fleisch umgehend. Reinigen Sie die benutzten Arbeitsflächen nach jedem Gebrauch. Wechseln Sie regelmäßig Schwämme, Spülbürsten und Lappen. Lagern Sie leicht verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank – am besten getrennt voneinander – und brauchen Sie diese rasch auf. Gehen Sie im Sommer besonders sorgsam mit Lebensmitteln um, denn da steigt die Zahl der lebensmittelbedingten Infektionen deutlich an. Ansonsten gilt: Kochen, braten oder garen Sie Fleisch, Fisch oder Geflügel  ausreichend lange, dann werden die meisten Erreger abgetötet. Ausnahme: Das Gift aus Staphylokokken überdauert selbst 30 Minuten Kochen bei 100 Grad Celsius. Hier hilft es nur, immer wieder gründlich die Hände zu waschen, Essen nicht zu lange warm zu halten und empfindliche Lebensmittel von anderen Speisen fernzuhalten.  
  
Weitere Nahrungsmittel, die Vergiftungen hervorrufen können sind unter anderem verdorbene Pilze, ein Übermaß an Alkohol oder Toxine aus Fisch. Pilze halten nicht lange wegen ihres hohen Eiweißgehaltes. Beim Alkohol führt weniger Verderb, sondern eher ein Übermaß an Bier oder Wein zu einer Alkoholvergiftung. Die Ciguatera, eine gefährliche Fischvergiftung, tritt vor allem in Urlaubsländern wie der Karibik auf.

**Beratende Expertin:**

Dr. Ute Messelhäußer vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

**Wichtiger Hinweis:**

Dieser Artikel enthält nur allgemeine Hinweise und darf nicht zur Selbstdiagnose oder –behandlung verwendet werden. Er kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Die Beantwortung individueller Fragen durch unsere Experten ist leider nicht möglich.