



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

Magen-Darm-Infektion

Hygienetipps im Krankheitsfall



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



MAGEN-DARM-INFEKTIONEN

VERMEIDEN -

HYGIENE SCHÜTZT

Fast jeder hat sich schon einmal einen Magen-Darm-Infekt eingefangen: Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sind dann die typischen Krankheitszeichen. Die Beschwerden setzen oft plötzlich ein und das Befinden ist meist über mehrere Tage hinweg beeinträchtigt. Nicht selten erkranken zeitgleich auch andere Familienmitglieder oder Freunde und Kollegen. Denn viele Magen-Darm-Infektionen sind sehr ansteckend.

Doch ob im eigenen Zuhause, unterwegs oder bei Krankheitswellen am Arbeitsplatz: Schon einfache Hygienemaßnahmen helfen, Ansteckungsketten zu unterbrechen.



Gründliches Händewaschen und Sauberkeit auf der Toilette, in Bad und Küche sind die wichtigsten Maßnahmen, um eine Weiterverbreitung von Krankheitserregern einzudämmen.

Diese Broschüre informiert, wie Sie dazu beitragen, andere vor einer Ansteckung zu bewahren und wie Sie sich selbst schützen können.



WIE WERDEN MAGEN-DARM- INFEKTIONEN ÜBERTRAGEN?

Um Ansteckungsketten unterbrechen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie Erreger von Magen-Darm-Infektionen sich verbreiten.

Von Mensch zu Mensch

Die Übertragung einer Magen-Darm-Infektion von einem Menschen auf einen anderen erfolgt meist durch eine **Schmierinfektion**: Über kleinste Spuren von Stuhlresten oder Erbrochenem an den Händen eines Erkrankten werden Krankheitserreger weitergetragen. Bei Kontakt zu Erkrankten, zum Beispiel beim Händeschütteln, können diese dann an die Hände und von dort in den Mund eines Gesunden und weiter in den Verdauungstrakt gelangen.

Manche Erreger von Magen-Darm-Infektionen werden auch durch eine **Tröpfcheninfektion** übertragen. Noroviren beispielsweise, die beim Erbrechen über winzige virushaltige Tröpfchen in die Umgebung gelangen, können von Gesunden eingeatmet werden.

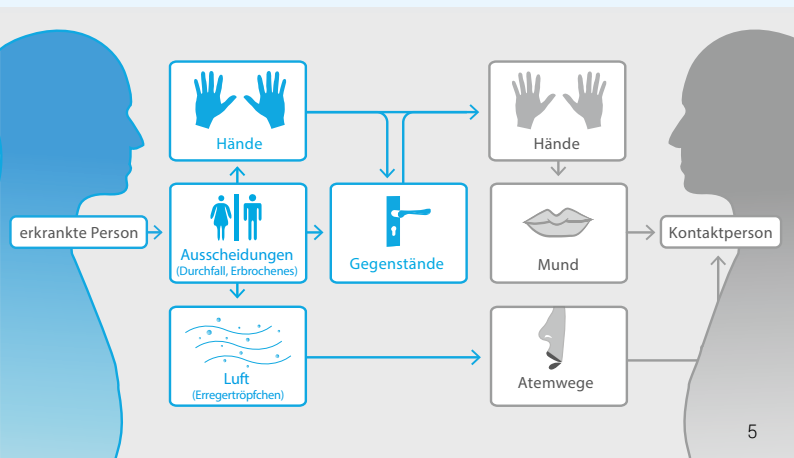
Über Gegenstände

Bei unzureichender Händehygiene, insbesondere nach dem Toilettenbesuch, können Gegenstände und sogenannte

Hand-Kontakt-Flächen wie Armaturen oder Türklinken verunreinigt werden. Von dort können die Erreger wiederum an die Hände anderer Menschen gelangen. Je nach Krankheitserreger, Beschaffenheit der Oberfläche und Bedingungen wie die Umgebungstemperatur oder Feuchtigkeit können Keime Stunden bis zu Wochen auf Gegenständen überleben.

Durch Kontakt mit Tieren

Einige Erreger von Magen-Darm-Infektionen werden durch den Kot infizierter Tiere weiterverbreitet, auch wenn diese selbst nicht erkrankt sind. Mögliche Ansteckungsquellen können beispielsweise mit Kot verunreinigtes Fell oder verschmutzte Flächen sein, bei deren Berührung Erreger an die Hände gelangen.



Über Lebensmittel

Krankheitserreger von Magen-Darm-Infektionen können auch über Lebensmittel in den menschlichen Verdauungstrakt aufgenommen werden. Insbesondere nicht ausreichend gegartes Fleisch und andere rohe Tierprodukte wie Rohwürste oder Mett, Rohmilch und Eier können mit Erregern belastet sein. Aber auch an pflanzliche Nahrungsmittel können Erreger gelangen, beispielsweise beim Düngen mit Mist. Bei unzureichender Hygiene in der Küche können die Erreger zudem von tierischen auf pflanzliche Nahrungsmittel übertragen werden.

Magen-Darm-Infektionen werden meist durch Viren, beispielsweise Rotaviren oder Noroviren, sowie Bakterien wie Salmonellen, Campylobacter oder EHEC (enterohämorrhagische Escherichia coli) verursacht.





WAS SOLLTE ICH IM

KRANKHEITSFALL BEACHTEN?

Wenn Sie an einer Magen-Darm-Infektion erkrankt sind, können Sie viel dazu beitragen, Familienmitglieder, Freunde und Kollegen nicht anzustecken. Damit Krankheitserreger nicht weiterverbreitet werden, sind eine **gute Händehygiene** und **Sauberkeit in Bad, Toilette und Küche** besonders wichtig.

Sie können noch eine Weile ansteckend sein, auch wenn die Krankheitszeichen bereits abgeklungen sind. Deshalb sollten Sie noch ein bis zwei Wochen nach überstandem Magen-Darm-Infekt auf besonders gründliche Hygiene achten.

Abstand halten

- ▶ Vermeiden Sie enge Körperkontakte, zum Beispiel Umarmen und Küssen.
- ▶ Verzichten Sie nach Möglichkeit auf das Händeschütteln. Erklären Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie ihn oder sie nicht anstecken möchten.

Gründlich Hände waschen

Um Krankheitserreger nicht über eine Schmierinfektion weiterzuverbreiten, sollten Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände waschen, insbesondere

- ▶ nach dem Besuch der Toilette,
- ▶ nach dem Beseitigen von Erbrochenem und Stuhlresten,
- ▶ vor der Zubereitung von Speisen
- ▶ und vor dem Essen.



Fünf Schritte für saubere Hände



Nass machen

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Die Temperatur können Sie so wählen, dass sie angenehm ist.



Rundum einseifen

Reiben Sie dann Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen sanft mit Seife ein.



Zeit lassen

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Das Einseifen sollte 20 bis 30 Sekunden dauern.



Gründlich abspülen

Danach die Hände von allen Seiten unter das Wasser halten und den Schaum vollständig abspülen.



Sorgfältig abtrocknen

Trocknen Sie anschließend die Hände mit einem eigenen Handtuch oder Einmaltüchern gründlich ab. Fingerzwischenräume nicht vergessen.

Beim Toilettenbesuch auf Hygiene achten

- ▶ Schließen Sie vor dem Spülen den Toilettendeckel. Entfernen Sie anschließend Restverschmutzungen mit einer Toilettenbürste und betätigen Sie die Spülung nach dem Schließen des Toilettendeckels erneut.
- ▶ Wenn vorhanden, empfiehlt sich im Krankheitsfall die Benutzung einer separaten Toilette.
- ▶ Anschließend gründlich Hände waschen.

Erbrochenes und Stuhlreste richtig beseitigen

- ▶ Erbrochenes oder Stuhlreste sollten immer rasch beseitigt werden.
- ▶ Alle Gegenstände und Flächen, die durch Stuhl oder Erbrochenes verunreinigt wurden, sollten gründlich gereinigt werden.
- ▶ Tragen Sie dabei am besten Einmalhandschuhe und verwenden Sie Einmaltücher, die Sie anschließend entsorgen. Auch wenn Sie Einmalhandschuhe verwenden, sollten Sie sich anschließend gründlich die Hände waschen.



Für eine saubere Umgebung sorgen

- ▶ Reinigen Sie regelmäßig Waschbecken und Toilette. Verwenden Sie hierfür separate Putztücher und waschen Sie diese anschließend bei mindestens 60 °C.
- ▶ Alle Kontaktflächen und Gegenstände, mit denen Sie in Berührung kommen, wie Armaturen, Türklinken, Lichtschalter oder Tastaturen, sollten regelmäßig mit handelsüblichen Putzmitteln gereinigt werden.
- ▶ Benutzen Sie nur eigene Handtücher. Wechseln Sie diese sowie Bett- und Unterwäsche regelmäßig. Die Wassertemperatur sollte mindestens 60 °C betragen.

Vor Ansteckung bei Mahlzeiten schützen

- ▶ Wenn Sie an einer Magen-Darm-Infektion erkrankt sind, sollten Sie möglichst keine Speisen für andere zubereiten.
- ▶ Waschen Sie sich vor den Mahlzeiten gründlich die Hände.
- ▶ Benutzen Sie Geschirr nicht gemeinsam und reinigen Sie es nach Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Geschirrspülmaschine.

WICHTIG ZU WISSEN

Wenn Sie beruflich mit Lebensmitteln in Berührung kommen, dürfen Sie bei einigen ansteckenden Magen-Darm-Infektionen nicht arbeiten. Fragen Sie im konkreten Fall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder das örtliche Gesundheitsamt.



IM AUSNAHMEFALL

Hände und Flächen desinfizieren

Desinfektionsmittel sind im privaten Umfeld in der Regel nicht notwendig. Bei einer hochansteckenden Infektion, zum Beispiel mit Noroviren, oder um Haushaltsmitglieder mit geschwächtem Abwehrsystem zu schützen, kann ausnahmsweise eine Desinfektion von Händen und Flächen sinnvoll sein.

- ▶ Fragen Sie in der Arztpraxis, Apotheke oder beim örtlichen Gesundheitsamt, ob eine Desinfektion in Ihrem Fall sinnvoll ist und lassen Sie sich geeignete, zertifizierte Produkte empfehlen.
- ▶ Falsch verwendet, können Desinfektionsmittel nicht richtig wirken oder sogar Körper und Umwelt schaden. Die Anwendung sollte daher genau nach Anleitung in der angegebenen Dosierung und Einwirkzeit erfolgen.
- ▶ Eine Händedesinfektion ersetzt nicht das Händewaschen. Reiben Sie das Mittel nach dem Waschen und Abtrocknen auf der gesamten Hand sowie an den Handgelenken ein. Anschließend nicht abspülen.
- ▶ Vermeiden Sie einen Kontakt von Augen, Mund oder Nase mit dem Desinfektionsmittel.
- ▶ Auf Flächen werden Desinfektionsmittel am besten mit einem Einmaltuch aufgetragen.

Gesund werden

Neben angemessener Hygiene tragen weitere Maßnahmen dazu bei, schnell wieder gesund zu werden und andere nicht anzustecken.

- ▶ Bleiben Sie während eines Magen-Darm-Infektes möglichst zu Hause, um sich auszukurieren und andere nicht anzustecken.
- ▶ Bei Durchfall und Erbrechen sollten Sie viel trinken. Achten Sie auch auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- ▶ Bei häufigem Erbrechen, andauerndem Durchfall und blutigen Stühlen sowie bei schweren Allgemeinbeschwerden und Fieber sollten Sie frühzeitig ärztlichen Rat suchen. Das gilt besonders wenn Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem oder ältere Menschen erkranken.

Antibiotika nur gezielt einsetzen

Antibiotika sind bei Infektionen, die durch Viren verursacht werden, wirkungslos. Auch bei bakteriellen Magen-Darm-Infektionen sind Antibiotika nicht immer sinnvoll. Wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen ein Antibiotikum verordnet, beachten Sie die Hinweise zur Einnahme und Aufbewahrung des Antibiotikums, damit es richtig wirken kann.



WIE KANN ICH MICH VOR ANSTECKUNG SCHÜTZEN?

Bei Krankheitswellen oder wenn in Ihrem nahen Umfeld jemand an einer Magen-Darm-Infektion leidet, können Sie Ihr Erkrankungsrisiko durch einfache Hygienemaßnahmen mindern.



Regelmäßig Hände waschen

Durch das regelmäßige Waschen der Hände mit Wasser und Seife lässt sich das Risiko von Durchfallerkrankungen fast halbieren. Aber nicht nur Magen-Darm-Infektionen, sondern bis zu 80 Prozent aller ansteckenden Krankheiten weltweit werden über die Hände übertragen.

Waschen Sie Ihre Hände im Alltag nicht nur, wenn sie verschmutzt sind, sondern auch bei folgenden Anlässen:

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ vor der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben

- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall
- ▶ nach Kontakt mit Abfällen
- ▶ vor dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Kranken
- ▶ vor und nach der Behandlung von Wunden





Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen

Um sich vor Infektionen zu schützen, die durch Lebensmittel übertragen werden können, ist eine gute Hygiene in der Küche besonders wichtig.

- ▶ Nach dem Einkauf sollten Sie gekühlte oder tiefgefrorene Lebensmittel in einer Kühltasche transportieren und zu Hause sofort sachgemäß lagern.
- ▶ Waschen Sie sich vor der Zubereitung von Mahlzeiten, nach dem Kontakt mit rohen tierischen Produkten oder Abfällen sowie vor dem Essen die Hände.
- ▶ Vermeiden Sie, dass rohe Tierprodukte mit roh verzehrten Lebensmitteln in Berührung kommen.
- ▶ Verwenden Sie separate Küchenutensilien für rohe Tierprodukte und reinigen diese anschließend gründlich mit Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine.



- ▶ Wechseln Sie häufig Küchenhandtücher und Wischlappen und waschen diese bei mindestens 60 °C.
- ▶ Verzehren Sie Fleisch möglichst durchgegart.
- ▶ Kochen Sie Rohmilch (unpasteurisierte Milch) ab.
- ▶ Waschen Sie roh verzehrtes Obst und Gemüse gründlich.

Weitere Informationen

zu Infektionskrankheiten, Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten
finden Sie unter

▶ www.infektionsschutz.de

zum Impfen unter

▶ www.impfen-info.de

und zum richtigen Umgang mit Antibiotika unter

▶ www.bzga.de/antibiotika

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: Angelika Bauer-Delto

Projektleitung: Dr. Andrea Rückle

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: August 2016

Auflage: 1.150.08.16

Bestellnummer: 62530111

Fotos: iStock, Fotolia, Shutterstock, Getty Images

Druck: Rasch, Bramsche

Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per E-Mail an order@bzga.de bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/ den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung