

Was sind *Campylobacter*

und wie kann ich mich davor schützen?

Allgemeines

Campylobacter sind spiralig gekrümmte Bakterien, die in der Natur weit verbreitet sind. Sie kommen als harmlose Bewohner (Kommensalen) im Darm von Wild- und Haustieren, vor allem von wilden Vögeln sowie Geflügel, aber auch von Schweinen, Rindern, Hunden und Katzen vor. Beim Menschen lösen *Campylobacter*-Bakterien Magen-Darm-Erkrankungen aus, die in der warmen Jahreszeit häufiger auftreten.

Wie stecke ich mich an?

1. Über Lebensmittel und Wasser

Der Erreger wird meist über Lebensmittel übertragen. Die Hauptquellen sind dabei nicht ausreichend gegartes Geflügel- und Schweinefleisch sowie Rohmilch. Die Bakterien können einige Zeit in der Umwelt und in Lebensmitteln überleben, eine Vermehrung findet dort aber nicht statt.



(Fotos v.l.n.r.: Alwin Gasser/pixelio.de; Harry Hautumm/pixelio.de; Tim Reckmann/pixelio.de)

Lebensmittel, die häufiger mit Campylobacter belastet sind:

- nicht ausreichend erhitztes Geflügelfleisch und Geflügelprodukte
- rohes oder nicht durchgegartes Hackfleisch (von Schwein oder Rind)
- Rohmilch oder Rohmilchprodukte (z. B. von Rohmilch-Tankstellen)
- frische Rohwurstsorten wie Mettwurst, Teewurst, Salami
- verunreinigtes Trinkwasser, zum Beispiel aus einer Brunnenanlage oder bei Urlaubsreisen in Länder mit geringen Hygienestandards

Auch mangelnde Küchenhygiene kann zu einer Ansteckung führen, beispielsweise über Schneidebretter oder Messer, die nach der Zubereitung von rohem Fleisch nicht ausreichend gereinigt wurden. Infektionen beim Baden in Gewässern, die mit Campylobacter kontaminiert sind, kommen ebenfalls vor, wenn beim Baden Wasser verschluckt wird.

2. Von Mensch zu Mensch

Eine Übertragung der Bakterien von Mensch zu Mensch erfolgt durch Schmierinfektion (fäkal-oral). Dabei werden die Erreger aus dem Darm meist durch mangelnde Händehygiene (z. B. kein Händewaschen nach dem Toilettengang) über die Hände weitergegeben und gelangen in den Mund. Diese Übertragung tritt vor allem bei Kindern und Immungeschwächten auf.

3. Über Haustiere

Eine seltene Infektionsquelle ist der Kontakt zu Haustieren, insbesondere zu durchfallkranken Welpen und Katzen. Die Ansteckung erfolgt über den Kot der Tiere.

Welche Krankheitszeichen (Symptome) treten auf?

Hauptsymptome sind Durchfall, Bauchschmerzen, Fieber und Müdigkeit

Die Zeit von der Ansteckung bis zur Erkrankung beträgt meist 2 bis 5 Tage, in Einzelfällen 1 bis 10 Tage. Die Erkrankung beginnt oft mit Kopf- und Rückenschmerzen. Es können Fieber, Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen hinzukommen. Auftretende breiige, wässrige oder blutige Durchfälle gehen mit Unterbauchkrämpfen einher. Nach 5 bis 7 Tagen heilt die Erkrankung meist spontan aus. Bei immungeschwächten Personen kann es zu längeren Verläufen kommen. Komplikationen, wie Nerven- oder Gelenkentzündungen, sind selten.

Viele Infektionen verlaufen aber ganz ohne Krankheitserscheinungen.

Nach überstandener Krankheit kann Campylobacter weiterhin für 2 bis 4 Wochen über den Stuhl ausgeschieden werden.

Wie erfolgt die Behandlung einer Campylobacter-Erkrankung?

1. Ausgleich von Flüssigkeiten und Mineralstoffen

Da die Krankheit in der Regel von selbst ausheilt, erfolgt die Behandlung symptomatisch. Wichtig ist vor allem der Ersatz von Flüssigkeitsverlusten, z. B. durch Trinken von viel Wasser oder Kräutertee. Zusätzlich kann eine Elektrolytlösung unterstützen, die als fertiges Konzentrat in Apotheken erhältlich ist und den Mineralhaushalt ausgleicht. Es sollte auf leicht verdauliche Nahrung und eine ausreichende Salzzufuhr geachtet werden.

2. Antibiotikatherapie nur in Ausnahmefällen

Eine Therapie mit Antibiotika ist nur in Ausnahmefällen, bei hohem Fieber sowie lang andauernden oder schweren Verläufen notwendig.

Wie kann ich vorbeugen?

1. Verzicht auf rohe, tierische Lebensmittel, Reinigung von Küchenutensilien

Am besten kann man sich durch die Vermeidung von Risikolebensmitteln und die konsequente Einhaltung der Küchenhygiene bei der Speisenzubereitung vor einer *Campylobacter*-Infektion schützen:

- Auf den Verzehr von rohen Lebensmitteln tierischer Herkunft (rohes Hackfleisch, Rohmilch als Hof- oder Vorzugsmilch) durch Säuglinge, Kleinkinder sowie alte und abwehrgeschwächte Menschen sollte verzichtet werden.
- Wichtig ist das vollständige Durchgaren von Fleisch und Abkochen von Rohmilch, welche z. B. direkt bei Milchtankstellen vom Erzeuger gekauft wurde. Pasteurisierte Milch sollte bevorzugt werden.
- Bei der Zubereitung von Speisen sollten rohe und gegarte Lebensmittel getrennt bearbeitet werden. Arbeitsflächen sowie Geräte wie Messer, Löffel und Schneidbretter sollten mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt werden.
- Durch das Tiefgefrieren von Lebensmitteln werden Campylobacter zwar in der Anzahl reduziert, aber nicht ausreichend abgetötet.
- Das Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und anderen Fleischsorten sollte direkt entsorgt werden.

2. Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen

Wichtig ist vor allem das gründliche Händewaschen mit Wasser und Seife. Nach dem Abspülen sollten die Hände mit einem sauberen Handtuch abgetrocknet werden. Besonders wichtig ist das Händewaschen vor dem Umgang mit Lebensmitteln und während der Speisenzubereitung, nach dem Toilettengang oder bei Umgang mit Stuhl (z. B. beim Wickeln).

Weitere Informationen zur Auswahl und dem Umgang mit Lebensmitteln sowie zur Betreuung von Personen mit einer Magen-Darm-Erkrankung finden Sie in unseren Empfehlungen „Infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen - Wie schütze ich mich und meine Familie?“

<http://www.thueringen.de/th7/tlv/gesundheitschutz/infektionsschutz/merkblaetter/>

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

allgemeinverständliche Informationen, auch in diversen Fremdsprachen

<http://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/campylobacter/>

allgemeinverständliche Informationen zur Lebensmittelhygiene

<http://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/kuechen-und-lebensmittelhygiene/>

Robert-Koch-Institut (RKI)

Fachinformationen zu Campylobacter

http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Campylobacter.html;jsessionid=756AF9911471C9C4BD061C4E541F5169.1_cid390?nn=2398080

Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)

allgemeinverständliche Informationen zum Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln

http://www.bvl.bund.de/DE/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/03_UmgangLM/02_LMzubereiten/lm_zubereitung_node.html

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)

allgemeinverständliche Informationen zur Lebensmittelhygiene

<http://www.bfr.bund.de/de/lebensmittelhygiene-54338.html>

allgemeinverständliche Informationen Campylobacter

<http://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelbedingten-infektionen-mit-campylobacter.pdf>

Herausgeber: Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz (TLV)
Tennstedter Str. 8/9, 99947 Bad Langensalza
Tel. 0361 57-3815000
www.verbraucherschutz-thueringen.de

Verantwortlich: Verena Meyer, Präsidialstab
pressestelle@tlv.thueringen.de

Autor: Abteilung Gesundheitsschutz, Dezernat Infektionsepidemiologie

Stand: Juli 2017