



Bild: AdobeStock

Salmonellen-Infektion: Symptome und Behandlung

Stand: 13.06.2022

Oft sind Lebensmittel wie Eier, Mayonnaise, Eis oder rohes und nicht ausreichend erhitztes Fleisch mit Salmonellen verseucht. Welche Symptome zeigen sich? Und wie kann eine Infektion behandelt werden?

Salmonellen gehören zu den häufigsten Infektionserregern beim Menschen, sorgen immer wieder für Nahrungsmittel-Rückrufe. Die beweglichen, stäbchenförmigen Bakterien lösen Symptome wie plötzlichen Durchfall, Kopf- und Bauchschmerzen, allgemeines Unwohlsein und gelegentlich auch Erbrechen aus, häufig auch leichtes Fieber.

Normalerweise halten die Beschwerden über mehrere Tage an und klingen dann von selbst wieder ab.

Salmonellen-Arten sind unterschiedlich gefährlich

Gefährlich sind Salmonellen-Infektionen vor allem für Säuglinge, Kleinkinder, Ältere und Menschen mit geschwächtem Immunsystem. Bei ihnen kann es zu längeren

und schwereren Krankheitsverläufen kommen. Durchfall und Erbrechen führen zum Verlust von Flüssigkeit und Salzen. Darauf reagieren Säuglinge, alte und kranke Menschen besonders empfindlich. Bei schweren Verläufen kann es zum Kreislaufzusammenbruch, Nierenversagen und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

Eier, Mayonnaise und Fleisch sind Infektionsquelle

Salmonellen können sogar im Gefrierschrank mehrere Monate überleben und sich ihrer Umgebung sehr gut anpassen. Oft sind Lebensmittel mit Salmonellen verseucht, zum Beispiel nicht ausreichend erhitzte Eier oder aus Eiern hergestellte Nahrungsmittel wie Mayonnaise oder Milchspeiseeis. Auch rohes oder nicht ausreichend erhitztes Fleisch kann Salmonellen enthalten. Und mitunter werden sogar Nahrungsmittel zur Infektionsquelle, die ursprünglich keine Salmonellen enthielten, weil sie Kontakt mit verseuchten Lebensmitteln oder auch verunreinigten Schneidebrettern hatten. Man spricht dann von einer sogenannten Kreuzkontamination.

Krankheitsverlauf

Je nachdem, welche Salmonellenart man sich einfängt, ist der Krankheitsverlauf unterschiedlich. Über den Mund wandern die Keime bevorzugt in den Dünndarm. Manche Arten bleiben im Darm, andere gelangen in die Blutbahn, verteilen sich im ganzen Körper und können so sogar eine Blutvergiftung auslösen.

Sind Salmonellen ansteckend?

Nach der Ansteckung bricht die Erkrankung nach sechs bis 72 Stunden aus, in den meisten Fällen nach zwölf bis 36 Stunden. Auch nach dem Abklingen von Durchfall und Bauchschmerzen können Erwachsene noch bis zu einem Monat ansteckend sein. Bei kleinen Kindern und Hochbetagten Menschen kann die Ausscheidung aber auch mehrere Wochen dauern, bei schweren Verläufen sogar bis zu einem halben Jahr und länger.

Behandlung: Was ist bei einer Infektion zu beachten?

- Jeder Verdacht auf eine Salmonellen-Erkrankung muss dem Gesundheitsamt gemeldet werden, weil diese Keime extrem ansteckend sind.
- Bei starkem Durchfall und Erbrechen viel trinken
- Salzverlust ausgleichen, bei Bedarf mithilfe sogenannter Elektrolytersatz-Lösungen aus der Apotheke
- Auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr achten
- Infizierte und Erkrankte dürfen keine Mahlzeiten für andere zubereiten
- In der akuten Erkrankungsphase körperliche Anstrengung vermeiden
- Kleine Kinder, Schwangere, Geschwächte oder Ältere sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, insbesondere bei Durchfällen oder Erbrechen über mehr als zwei bis drei Tage und Fieber
- Kinder unter sechs Jahren, bei denen ansteckendes Erbrechen und/oder Durchfall festgestellt wurde beziehungsweise der Verdacht darauf besteht, dürfen Kindergärten und andere Gemeinschaftseinrichtungen vorübergehend nicht besuchen. Die Eltern müssen die betreffende Einrichtung über die Erkrankung des Kindes informieren. Wann das Kind die Einrichtung wieder besuchen kann, bestimmt das zuständige Gesundheitsamt. In der Regel ist das zwei Tage nach Abklingen der Beschwerden.
- Wer beruflich mit Lebensmitteln zu tun hat und an ansteckendem Erbrechen und/oder Durchfall erkrankt, darf vorübergehend nicht arbeiten.

Infektionen vermeiden

Die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor einer Salmonellenvergiftung ist der korrekte Umgang mit Nahrungsmitteln:

- Lebensmittel, die möglicherweise Salmonellen enthalten, zum Beispiel Fleisch, werden am besten getrennt von

anderen Lebensmitteln und bei unter zehn Grad Celsius gelagert.

- Idealerweise werden diese Lebensmittel auch separat zubereitet, um die Erreger nicht auf Rohkost zu übertragen.
- Auch das Auftauwasser darf nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln kommen.
- Geflügel, sonstiges Fleisch und Fisch am besten nur gut durchgegart verspeisen. Die Hitze tötet Salmonellen ab.
- Hände regelmäßig waschen und desinfizieren.

Experten zum Thema

Dr. Thomas Günther, Hausärzte vor dem Mühlentor

www.luebmed.de

Prof. Dr. Michael Hensel, Dipl.-Biologe, Universität Osnabrück

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Salmonellen-Infektion-Symptome-und-Behandlung,salmonellen152.html>