



# Listeriose

## Was ist eine Listeriose?

Listeriose ist eine lebensmittelbedingte ansteckende Krankheit. Sie wird durch Bakterien mit dem Namen *Listeria monocytogenes* verursacht. Listerien kommen weltweit vor und sind in der Umwelt, bei Pflanzen und Tieren weit verbreitet. In Deutschland gibt es etwa 300 bis 600 Listeriose Erkrankungen im Jahr. Gefährlich ist die Erkrankung für Schwangere und ältere Personen, sowie Menschen mit einem geschwächten Immunsystem.

## Wie wird eine Listeriose übertragen?

Listeriose wird in der Regel durch Lebensmittel übertragen. Listerien können zum Beispiel in Fleisch, Fisch, Rohmilch und Rohmilchkäse vorkommen. Aber auch auf pflanzlichen Produkten, zum Beispiel in vorgeschnittenen Salaten, können sich Listerien befinden. Anders als viele andere Lebensmittelkeime können sich Listerien auch bei Kühlschranktemperaturen noch vermehren. Bei Schwangeren kann die Übertragung durch die Plazenta (Mutterkuchen) auf das Ungeborene oder auch während der Geburt stattfinden. Ansonsten findet eine Weitergabe von Mensch zu Mensch normalerweise nicht statt.

## Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Für gesunde Personen sind Listerien in der Regel nicht gefährlich. Wenn Krankheitszeichen auftreten, dann meist in Form einer kurzen fieberhaften Durchfallerkrankung oder grippeähnlichen Symptomen. Bei Schwangeren kann es bei einer Listeriose jedoch zu einer Fehlgeburt oder Frühgeburt mit schweren Schäden des Kindes kommen. Bei Neugeborenen kann eine Listeriose zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung führen. Bei Personen mit einem geschwächten Immunsystem kann die Listeriose sehr schwer verlaufen und eine Blutvergiftung oder eine Hirnhautentzündung verursachen. Auch die Gelenke, das Herz oder andere Organe können betroffen sein. Im schlimmsten Fall kann die Erkrankung zum Tode führen.

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

Von der Aufnahme des Bakteriums bis zur Erkrankung vergehen in der Regel 1 bis 14 Tage. Bei Schwangeren ist dieser Zeitraum häufig länger, das heißt die Erkrankung kann noch bis zu 67 Tage nach der Aufnahme auftreten. Erkrankte Personen können den Erreger über den Stuhl für mehrere Monate ausscheiden. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch spielt jedoch, abgesehen von der Übertragung durch erkrankte Schwangere auf das Kind, keine nennenswerte Rolle.

## Wer ist besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind Schwangere, ungeborene Kinder, Neugeborene und ältere Personen, sowie Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem. Ein geschwächtes Abwehrsystem haben Menschen in hohem Alter, Menschen mit schweren Vorerkrankungen, Menschen mit einer Krebserkrankung, Menschen mit bestimmten Medikamenten, Menschen mit HIV und Menschen mit einer angeborenen Immunschwäche.



## Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- Erkrankte Personen sollten sich umgehend ärztlich behandeln lassen.
- Die Krankheit wird üblicherweise mit Antibiotika über mehrere Wochen behandelt.
- Erkrankte Personen müssen nicht isoliert werden.
- Erkrankte Personen sollten auf eine gute Händehygiene achten. Das heißt: Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang. Waschen Sie sich auch die Hände vor der Zubereitung von Lebensmitteln und vor dem Essen. Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.
- Erkrankte Personen 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.
- 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.

## Wie kann ich mich schützen?

- Schwangere und Patienten mit einem geschwächten Abwehrsystem sollten auf die folgenden Lebensmittel verzichten:
  - Rohes Fleisch (zum Beispiel Hackepeter, Salami, Rohwurst, Teewurst)
  - Roher Fisch
  - Rohmilch
  - Rohmilchweichkäse
  - Sauermilchkäse (Harzer Käse/Quargel)
  - Vorgeschnittene und verpackte Blattsalate
- Alle Personen sollten bei der Speisenzubereitung auf Lebensmittelhygiene achten.
- Lebensmittel sollten bald verbraucht werden. Listerien können sich in Lebensmitteln auch im Kühlschrank weiter vermehren.
- Garen Sie Fleisch immer vollständig durch! Leichtes Anbraten genügt nicht, um Erreger abzutöten.
- Entsorgen Sie das Auftauwasser von Fleisch 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.
- Kochen Sie Rohmilch, die direkt vom Erzeuger kommt, vor dem Verzehr ab.

### **Wo kann ich mich informieren?**

Ihr\*e Hausarzt\*in kann Ihnen kompetent weiterhelfen. Fachärzt\*innen für Gastroenterologie sind auf die Erkrankung spezialisiert. Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Weitere (Fach-) Informationen finden Sie auch im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([rki.de/listeriose](https://www.rki.de/listeriose)). Das Bundesamt für Risikobewertung hat ein ausführliches Merkblatt zu Listerien erstellt "Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen mit Listerien" (<https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelinfektionen-mit-listerien.pdf>)