

Listeriose:

Die **Listeriose** ist eine seltene Infektionskrankheit, die von **Bakterien, den Listerien**, verursacht wird.

Listerien kommen in der Umwelt weit verbreitet vor, sowohl in Abwässern, der Erde, im Kompost und auf Pflanzen. Auch Lebensmittel tierischer Herkunft wie Rohmilch, Weichkäse, Räucherfisch oder rohes Fleisch und Geflügel können z. B. beim Melken und Schlachten, aber auch in der Weiterverarbeitung, verunreinigt werden. Auf Grund ihrer für Bakterien ungewöhnlichen Fähigkeit zu Wachstum bei niedrigen Temperaturen können sich Listerien auch im Kühlschrank vermehren.

Die **Aufnahme der Erreger** erfolgt hauptsächlich durch den Verzehr von kontaminierten tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Selten ist eine Weiterverbreitung durch Übertragung von Mensch zu Mensch (Neugeborenen) sowie durch direkten Kontakt mit infizierten Tieren möglich.

Die **Inkubationszeit** (die Zeit zwischen der Aufnahme der Keime und dem Auftreten von Krankheitszeichen) beträgt drei bis 70 Tage.

Bei **gesunden Menschen** verläuft eine Infektion meist ohne Krankheitszeichen oder mit Durchfall. Bei **abwehrgeschwächten Personen** wie Neugeborene, alte Menschen oder Patienten mit chronischen Erkrankungen (die Erkrankung selbst oder die Therapie führen zu einer Abwehrschwäche) können plötzlich heftige Kopfschmerzen, Fieber, Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Bei **Schwangeren** verläuft die Erkrankung in der Regel unter einem relativ unauffälligen grippeähnlichen Bild. Dabei besteht die Möglichkeit eines Überganges der Infektion auf das ungeborene Kind mit der Gefahr, dass das Kind infiziert zur Welt kommt oder es zu einer Früh- oder Totgeburt kommt.

Die **Behandlung** erfolgt stationär mittels Antibiotika.

Sollt ein **belastetes Lebensmittel verzehrt** worden sein und die Person weist keine Krankheitsbeschwerden auf, wird keine vorsorgliche Antibiotikabehandlung empfohlen, da nur selten mit relevanten Infektionen zu rechnen ist. Ebenso sind Stuhluntersuchungen in diesem Falle nicht zielführend.

Sobald aber oben genannte Krankheitszeichen auftreten, sollte ehestmöglich ein Arzt/Spital aufgesucht werden!

Einige **allgemeiner Küchen-Hygieneregeln**, die geeignet sind, das Risiko von Lebensmittelinfektionen zu minimieren, gelten auch für Listerien:

- regelmäßiges Händewaschen (vor der Zubereitung von Speisen!)
- Obst, Gemüse und Salate vor dem Verzehr gründlich waschen
- Fleisch- und Fischgerichte gründlich durchgaren, Faschiertes nicht roh essen, Rohmilch abkochen
- Die Zubereitung von Fleisch und rohem Gemüse muss in der Küche auf getrennten Arbeitsflächen oder zeitlich getrennt vorgenommen werden. Nach Gebrauch sind diese Arbeitsflächen gründlich zu reinigen.
- Frisch gekochte Speisen sollten bei Lagerung im Kühlschrank abgedeckt werden, damit nachträglich Keime nicht in die Speisen gelangen können.