

Reisezeit gleich Noroviruszeit?



© Susi2305/pixelio

Juni 2010

Noroviren sind ein häufiger Verursacher von Magen-Darm-Erkrankungen und überall auf der Welt zu finden.

Das ist besonders unangenehm für viele Urlauber, die ihre Mahlzeiten unterwegs nicht selbst zubereiten und einige Stunden nach dem Verzehr von heftigem schwallartigem Erbrechen und starken Durchfällen geplagt werden. Häufiger als bisher vermutet ist der Norovirus Ursache für Reisedurchfall.

Es wurden Stuhlproben von 571, an Durchfall erkrankten Reisenden nach Indien, Mexiko und Guatemala, untersucht. Bei den Guatemala- und Mexiko-Urlaubern wurde das Norovirus in jeweils 3,8 % der Proben festgestellt, bei den Indien-Urlaubern waren es sogar 23 %! Damit ist das Virus zweithäufigster Erreger für Durchfallerkrankungen.

Infektionsweg

Einen Impfstoff gibt es bisher noch nicht und die Ansteckungsgefahr ist sehr hoch. Die Viren werden über das Erbrochene sowie den Stuhl des Erkrankten ausgeschieden. Die Übertragung des Norovirus verläuft über Tröpfcheninfektionen und auf fäkal-oralem Weg, z. B. über kontaminierte Speisen, Getränke und Gegenstände. In den Monaten Oktober bis März ist eine saisonale Häufung von Infektionen mit dem Norovirus zu beobachten.

Symptomatik

Neben Erbrechen und Durchfall leiden die Erkrankten unter einem ausgeprägten Krankheitsgefühl mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Mattigkeit und erhöhter Temperatur. „Mein Kreislauf war total hinüber und alles kam sofort wieder raus – es ging mir hundeeleidend“, berichtet eine Betroffene. Um die Austrocknung des Körpers durch den Wasser- und Salzverlust zu verhindern, ist eine ausreichende Elekt-

rolyt- und Flüssigkeitszufuhr wichtig. Nach zwölf bis 48 Stunden klingen die akuten Beschwerden normalerweise ab.

Hygieneregeln



Für Urlauber und Daheimgebliebene ist es daher von großer Bedeutung, bestimmte Hygieneregeln zu beachten, um eine Ansteckung zu vermeiden. Besonders die Händehygiene ist wichtig, d. h. vor jedem Essen die Hände waschen! Speisen, besonders Gerichte mit Fisch und Meeresfrüch-

ten sollten gut durchgegart werden. Im Urlaub gilt es ausschließlich frisch zubereitete und erhitzte Speisen zu essen und die Finger unbedingt von rohem Fleisch und rohem Fisch, z. B. Sushi zu lassen. Gewarnt wird auch vor Wurst, rohem Gemüse, ungeschältem Obst und Salaten. Für Leitungswasser in Ländern mit niedrigerem Hygienestandard gilt: NICHT TRINKEN! Besser mit originalverpacktem Wasser aus Flaschen den Durst löschen und auch die Zähne putzen. Der Kontakt, zu Personen, die am Norovirus erkrankt sind, ist wenn möglich zu vermeiden.

Zum Schluss...

...wünschen wir Ihnen einen schönen Urlaub in ferne Länder, genießen Sie dort die exotischen und kulinarischen Köstlichkeiten. Und damit das Ganze kein böses Ende nimmt, einfach ein paar simple Hygieneregeln einhalten. Guten Appetit!

**Mehr Informationen zu den Themen
Lebensmittelsicherheit, Hygiene und Qualität!**