



Salmonelleninfektionen sind im Sommer keine Seltenheit

Man sieht und schmeckt sie nicht. Dennoch sind Salmonellen fast überall da. In tropischen Ländern und mit steigenden Temperaturen auch hierzulande vermehren sich die aggressiven Bakterien explosionsartig. Bei Ansteckung droht ein plötzlich einsetzender, heftiger Durchfall, der mit Bauchschmerzen und oft auch Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen einhergeht. Das Erkrankungsrisiko lässt sich immerhin eindämmen und leichte Fälle selbst behandeln.

► **Schälen, kochen und braten**

Die Erreger lauern in verunreinigtem Trinkwasser sowie in vielen Lebensmitteln. Nach der bewährten Verhaltensregel „Peel it, cook it or forget it“ sollten rohes Obst und Gemüse zuvor geschält und dann sofort verzehrt werden. Das Erhitzen von Speisen auf über 70 Grad für mindestens 10 Minuten tötet Salmonellen sicher ab. Gleichmaßen ist beim Aufwärmen zu verfahren. Längerfristiges Warmhalten unterhalb dieser Temperaturschwelle ist problematisch. In der Mikrowelle dürfen keine zu kurzen Garzeiten gewählt werden, da das Gericht sonst im Innern nicht ausreichend erhitzt wird. Zubereitetes sollte möglichst frisch, spätestens innerhalb von zwei Stunden nach

dem letzten vollständigen Durchgaren gegessen werden. Vorsicht geboten ist bei allen Roh- enthaltenden Speisen wie Eischäume, Tiramisu, Mayonnaise oder (Soft)Eis sowie rohen Fleisch- und Wurstwaren wie etwa Hackepeter oder Salami und auch bei Salaten.

► **Kühlung reduziert Keimzahl**

Ob und wie schwer eine Person erkrankt, hängt u. a. von der aufgenommenen Dosis an Bakterien ab. Die lässt sich durch tiefere Temperaturen deutlich verringern. Allerdings tötet selbst Einfrieren die Erreger nicht komplett ab. Empfindliche Lebensmittel sind möglichst gekühlt zu transportieren und dann sofort in der kältesten Zone im Kühlschrank zu lagern. Vorgekochtes muss schnell abgekühlt werden.

► **Hygieneregeln einhalten**

Oft die Hände zu waschen, ist eine wesentliche prophylaktische Maßnahme. Dies gilt nicht nur nach jedem Toilettenbesuch, sondern auch stets nach dem Kontakt mit möglicherweise kontaminierten Gegenständen wie z. B. Windeln oder Nahrungsmitteln wie besonders Geflügel und natürlich vor der Zubereitung von Mahlzeiten. Kühlschrank und Arbeitsflächen in der Küche müssen

häufig gereinigt werden. Rohes sollte nicht mit verzehrfertig Gekartem in Berührung kommen. Auftauwasser von gefrorenem Geflügel oder Wild ist separat aufzufangen und sofort zu entsorgen. Küchentücher sollten kochbar sein und häufig gewechselt werden.

► **Austrocknung vorbeugen**

Trotz aller Vorsorge ist eine Erkrankung nicht immer zu verhindern. Bei Verdacht auf eine Salmonellose, die wegen der hohen Ansteckungsgefahr auch meldepflichtig ist, ist ein Arzt aufzusuchen. In den meisten Fällen hört der Durchfall, der eine normale Abwehrreaktion des Körpers ist, um Krankheitserreger oder Gifte so schnell wie möglich wieder loszuwerden, nach ein paar Tagen von allein wieder auf. Hohe Verluste an Flüssigkeit und Elektrolyten, die kleine Kinder, alte Menschen und chronisch Kranke besonders gefährden, sollten mit einer speziellen Rehydrationslösung ausgeglichen werden. Probiotika z. B. mit *Sacharomyces* helfen, die natürliche Darmfunktion schneller zu regenerieren. Eine Diät ist nicht zwingend. Tee, Salzgebäck, Bananen, Joghurt und fettarmes (Möhren-)Gemüse sowie Reis sind günstig.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

02361 - 23777

Fax:

02361 - 21490

E-Mail:

alte-apotheke-re@t-online.de

Internet:

www.alte-apotheke-re.de