



MVZ  
**Hausarzt Zentrum**  
Hilgen

Fr.-W.-Raiffeisenplatz 4, 51399 Burscheid  
Tel. 0 21 74 - 6 30 58, Fax 0 21 74 - 27 79  
info@hausarztzentrum-hilgen.de  
www.hausarztzentrum-hilgen.de

**Helmut Müller** - Facharzt für Allgemeinmedizin; ärztlicher Leiter  
**Dr. Inge Hiller** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
- Palliativmedizin, Betriebsmedizin  
**Barbara Reininger** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
**Luba Monkango** - Fachärztin für Allgemeinmedizin  
- Palliativmedizin  
**Rita Ackva** - Fachärztin für Allgemeinmedizin - Akupunktur  
- Akupunkturtaping  
**Dr. Peter Schenk** - Facharzt für Allgemeinmedizin - Anästhesiologie

## **Noroviren – Magen-Darm-Grippe – Gastroenteritis** **Wie kann man sich schützen?**

Winterzeit ist Grippezeit. Das gilt vor allem für die typischen Erkältungskrankheiten. Fast ebenso häufig aber grassieren Magen-Darm-Infekte, als deren wichtigste nicht-bakterielle Erreger heute die Noroviren (Synonyme: Norwalk-Virus oder Norwalk-like Virus) gelten.

Im folgenden Text wollen wir Sie über diese Viren informieren und Ihnen erklären, wie Sie sich vor einer Ansteckung schützen können, bzw. was Sie bei einer Erkrankung beachten sollten.

Wir beziehen uns dabei in erster Linie auf die letztgenannten Erreger, die Noroviren, die beschriebenen Hygienemaßnahmen und Tipps sind natürlich auch bei allen anderen Magen-Darm-Infektionen nützlich und sinnvoll.

Noroviren sind weltweit verbreitet und führen ganzjährig und in allen Altersgruppen zu Erkrankungen, wobei es im Winter zu einer deutlichen Zunahme der Erkrankungshäufigkeit kommt.

Das Norovirus ändert sich kontinuierlich, was dazu führt, dass auch nach einer Infektion der Mensch nicht oder nur sehr kurze Zeit (1-2 Tage) vor einer erneuten Infektion geschützt ist.

Die Übertragung erfolgt auf fäkal-oralem Weg (also durch direkten Kontakt mit Erkrankten oder mit kontaminierten Gegenständen) oder auch aerogen durch virushaltige Aerosole beim Erbrechen. Das Virus ist zudem hochinfektiös, bereits eine kleine Anzahl Viruspartikel reicht aus, um eine Infektion auszulösen.

Kindergärten, Schulen, Altenheime oder Kliniken bieten den Erregern beste Chancen zur Verbreitung.

Eine vorbeugende Schutzimpfung ist nicht möglich.

Die Krankheit ist meldepflichtig, das heißt, bei einer laborchemisch nachgewiesenen Infektion mit Noroviren erfolgt eine namentliche Meldung des Erkrankten beim Gesundheitsamt. Bei Erkrankung von Personen, die im Lebensmittelbereich tätig sind, wird vorübergehend ein Tätigkeitsverbot ausgesprochen.

Infizierte Personen scheiden Noroviren mit dem Stuhl oder mit Erbrochenem aus. Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen Kontakt mit dem Virus und Ausbruch der Krankheit ist sehr kurz, etwa 1 bis 3 Tage. Bereits in dieser Zeit, also schon vor Ausbruch der Erkrankung, ist die Übertragung des Virus auf Kontaktpersonen möglich. Besondere Ansteckungsgefahr besteht natürlich während der akuten Erkrankung, aber auch noch etwa 2 (manchmal bis zu 7 Tage) nach Abklingen der Beschwerden. In Einzelfällen werden die Viren von symptomfreien Trägern über Wochen im Stuhl ausgeschieden.

Das Norovirus ist sehr stabil. Einmal ausgeschieden kann es für mehrere Tage an Gegenständen und Oberflächen haften bleiben, so dass sich andere Menschen darüber infizieren können.

Auch Lebensmittel, die mit Noroviren verunreinigt wurden und vor dem Verzehr nicht mehr erhitzt werden, können eine Quelle für Infektionen und Erkrankungen sein.

In der Regel kommt es nach der Infektion zu abrupt beginnenden Durchfällen und heftigem Erbrechen. Folge kann eine erhebliche Störung des Elektrolyt- und Wasserhaushaltes sein, was insbesondere bei Kleinkindern und älteren Patienten Komplikationen verursachen kann. Darüber hinaus besteht ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl mit Bauchschmerzen, Muskelschmerzen und Kopfschmerzen. Fieber tritt selten auf, jedoch ist eine Temperaturerhöhung durchaus möglich.

Die Dauer der akuten Beschwerden beträgt in der Regel 12 bis 72 Stunden. Leichtere und asymptomatische Verläufe sind möglich.

Es gibt keine spezielle Therapie, die Krankheit heilt von selbst aus, chronische Verlaufsformen sind nicht bekannt.

Die Therapie erfolgt symptomatisch, wobei hier der Ausgleich des Mineralstoff- und Wasserhaushaltes vorrangig ist. Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme, um der Austrocknungsgefahr zu begegnen. Dies gilt besonders bei Kindern und alten Menschen. Ansonsten helfen Ruhe, Zwieback, weißer Reis und ungesüßter Tee.

Nur in schweren Fällen kann die Anwendung von speziellen Medikamenten zur Hemmung von Durchfall oder Erbrechen oder der Ausgleich des Elektrolytverlustes durch Mineralstoffpräparate notwendig sein. Diese erhalten Sie gegebenenfalls rezeptfrei in jeder Apotheke.

Hygiene ist oberstes Gebot bei der Vermeidung von Norovirusinfektionen, diese Maßnahmen sollten für die Dauer der Erkrankung und mindestens 2 Tage danach - besser noch in den folgenden 2 Wochen - beachtet werden:

- häufig und sorgfältig die Hände waschen, nicht nur vor dem Essen oder nach dem Toilettengang, sondern wiederholt im Tagesverlauf (sehr häufig erfolgt die Übertragung des Virus über Türgriffe, Treppengeländer u.ä.) dies gilt auch und besonders wenn noch keine Erkrankung vorliegt
- streng auf gute Hygiene in Bad und Toilette achten
- bei Erkrankung eines Familienmitgliedes wenn möglich getrennte Toiletten benutzen und eventuell auch vorübergehend getrennte Schlafräume
- beim Reinigen von durch Erbrochenes oder Stuhl kontaminierten Gegenständen und Flächen Gummihandschuhe tragen  
eine gründliche Reinigung mit herkömmlichen Reinigungsmitteln ist in der Regel ausreichend, in Privathaushalten gilt ein genereller Einsatz von Desinfektionsmitteln als nicht erforderlich.
- Hygieneartikel und Handtücher strikt personenbezogen verwenden
- Handtücher, sowie Leib- und Bettwäsche bei mindestens 60° waschen
- nur zu einer Betreuungsperson Kontakt halten
- auf jeden Fall den Kontakt zu alten Menschen und Kleinkindern meiden
- keine Zubereitung von Nahrungsmitteln durch Erkrankte  
Lebensmittel mit denen Erkrankte Kontakt hatten, sollten vernichtet oder gekocht werden

### **Rezept für eine orale Rehydrationslösung:**

1l Apfel- oder Orangensaft  
1 TL Kochsalz, ½ TL Backpulver  
8 TL Zucker  
1 zerdrückte Banane

### **Moro-Karottensuppe gegen Durchfall bei Kindern und Erwachsenen:**

Bei Durchfall ist besonders bei Säuglingen und Senioren vor allem der hohe Flüssigkeitsverlust, der zur Austrocknung der Körpers führt, sehr gefährlich. Insbesondere Kinder sind aufgrund ihrer Größe und ihres Gewichts hierbei gefährdet. Deshalb muss bei Durchfall immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

Die Zubereitung der Suppe ist denkbar einfach. Man nehme ein halbes Kilo geschälte Karotten und lasse sie eine Stunde lang in einem Liter Wasser kochen. Anschließend im Mixer pürieren und den Brei nochmals mit Wasser auf einen Liter auffüllen. Zum Schluss drei Gramm Salz hinzufügen.

Weshalb die Karottensuppe so gut bei Durchfall wirkt, haben Wissenschaftler erst viel später herausfinden können. Ursache für Durchfall sind Darmkeime, die besonders gern den Dickdarm angreifen. Die Bakterien werden zusammen mit dem Nahrungsbrei befördert und versuchen dabei an der inneren Darmwand an bestimmten Rezeptoren anzudocken. Haben sie das geschafft, so können sie vermehrt Gifte ausschütten, die das Gewebe angreifen und so den Durchfall auslösen.

Und genau hier setzt die Karottensuppe des Kinderarztes Dr. Moro an. So konnten Wissenschaftler herausfinden, dass beim Kochen der Karotten kleinste Zuckermoleküle entstehen. Diese Oligosaccharide sehen den Darmrezeptoren so zum Verwechseln ähnlich, dass die Bakterien den Unterschied nicht merken und an den Zuckermolekülen anstatt an der Darmwand andocken. Auf diese Weise können sie ganz einfach ausgeschieden werden.

erstellt auf der Basis von Informationen von /wichtige Links für weitergehende Informationen: [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de), [www.bioscientia.de](http://www.bioscientia.de) und [www.rki.de](http://www.rki.de)

**Wir wünschen Ihnen , dass Sie sich schnell wieder besser fühlen!**