

## **AOK warnt vor Durchfallerkrankungen: Wieder mehr Norovirus-Fälle in Schleswig-Holstein**

**Kiel (13.11.2019). Sie verursachen Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle, sind hochansteckend und verbreiten sich rasend schnell - Noroviren. Anstecken kann man sich zwar das ganze Jahr über, aber im Herbst und Winter kommt das besonders häufig vor. 2018 gab es in Schleswig-Holstein 2.258 Fälle von Gastroenteritis, verursacht durch das Norovirus. Im Vorjahr waren es nur 1.726 Fälle. Das teilte heute die AOK NORDWEST auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. „Wo viele Menschen zusammen sind, wie beispielsweise in Kindergärten, Altenheimen und Krankenhäusern, können sich die Viren sehr schnell ausbreiten. Besonders betroffen sind Kinder unter fünf Jahren und ältere Menschen. Umso wichtiger ist es, bestimmte Hygieneregeln zu beachten, die vor den Erregern schützen können“, sagt AOK-Chef Tom Ackermann.**

Die Infektion verläuft in der Regel kurz und heftig: Sie beginnt plötzlich mit schwallartigem Erbrechen oder starkem Durchfall. Betroffene fühlen sich schwach und matt, haben oft Bauch-, Kopf- und Gliederschmerzen, gelegentlich leichtes Fieber. Dann heißt es: Bettruhe einhalten, viel trinken und sich mit Schonkost begnügen. Damit ist die Infektion nach ein bis zwei Tagen meistens überstanden. Kinder und Senioren können bei länger anhaltenden Durchfällen Kreislaufprobleme bekommen, weil sie über geringere Flüssigkeitsreserven verfügen.

Über Stuhl und Erbrochenem scheiden die Erkrankten die Viren aus, die dann hauptsächlich über eine Schmierinfektion von Mensch zu Mensch oder verunreinigte Gegenstände übertragen werden. Die Erreger können auch über die Luft durch kleine Tröpfchen übertragen werden. Es kann also reichen, sich mit dem Erkrankten in einem Zimmer aufzuhalten, um sich zu infizieren. Um niemanden anzustecken, sollten die Betroffenen deshalb bis zwei Tage nach Abklingen der Symptome möglichst abgeschirmt bleiben. Das heißt, Kontakte mit anderen Menschen auf ein Minimum reduzieren, eigene Handtücher und Hygieneartikel nutzen, wenn möglich auch eine eigene Toilette. Und: Kein Essen für andere zubereiten, weil die Erreger auch an Lebensmitteln haften bleiben können.



Eine grundlegende Hygienemaßnahme ist, sich die Hände immer wieder zwischendurch gründlich mit Seife zu waschen. Das gilt für die Erkrankten, aber auch für alle anderen. Und das gilt vor allem nach dem Toilettengang, vor und nach der Küchenarbeit und vor dem Essen.

Weitere Hinweise zur Hygiene: Obst und Salat gründlich waschen, säubern und schälen. Bereits zubereitete warme Gerichte vor dem Verzehr gut erhitzen oder einmal aufkochen lassen. Benutztes Besteck und Geschirr mit heißem Wasser und Spülmittel abschrubben oder ein entsprechendes Programm für die Geschirrspülmaschine auswählen. Räume regelmäßig lüften und bei der Pflege eines Erkrankten und bei Reinigungsarbeiten Einmalhandschuhe und Einmaltücher verwenden. Benutzte Wäsche bei mindestens 60 Grad waschen.

Die Hygieneregeln sind auch dann noch zu beachten, wenn die Symptome bereits abgeklungen sind. Denn die Viren werden in der Regel noch bis zu 14 Tage nach einer akuten Erkrankung mit dem Stuhl ausgeschieden.

## Ihr Gesprächspartner:

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.  
Edisonstraße 70, 24145 Kiel

Telefon        0800-2655-505528  
Mobil         01520-1566136  
E-Mail        [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)