

## Pressemitteilung

# Norovirus-Infektionen in Schleswig-Holstein weiter auf hohem Niveau

## Hygieneregeln können vor Erregern schützen

Kiel, 6. Februar 2026

Norovirus-Infektionen sind in Schleswig-Holstein weiter auf einem hohen Niveau. Das teilte heute die AOK NordWest auf Basis aktueller Zahlen des Robert-Koch-Instituts (RKI) in Berlin mit. Danach wurden im Jahr 2025 im nördlichsten Bundesland insgesamt 2.285 Fälle gemeldet. Im Vorjahr waren es 2.367 Fälle. In den Jahren 2020, 2021 und 2022 wurden weit unter 1.000 Fälle registriert. In 2023 erfolgte dann ein leichter Anstieg auf 1.305 Fälle. Die unverändert hohen Zahlen setzen sich auch im Jahr 2026 fort: So wurden allein in den ersten fünf Wochen in Schleswig-Holstein bislang 482 Fälle gemeldet. Im Vergleichszeitraum 2025 waren es 307 Fälle „Noroviren sind hochansteckend und verbreiten sich rasend schnell. Besonders dort, wo viele Menschen zusammen sind, wie beispielsweise in Kindergärten, Altenheimen und Krankenhäusern. Da es keine Impfung gegen Noroviren gibt, ist es umso wichtiger, bestimmte Hygieneregeln zu beachten, die vor den Erregern schützen können“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

### Noroviren bewirken Magen-Darm-Erkrankungen

Noroviren sind für einen Großteil der nicht-bakteriellen Durchfallerkrankungen verantwortlich. Sie verursachen Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle. 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. Besonders betroffen sind Kinder unter fünf Jahren und ältere Menschen. Sie können bei länger anhaltenden Durchfällen Kreislaufprobleme bekommen, weil sie über geringere Flüssigkeitsreserven verfügen. Bei Durchfall und Erbrechen ist es daher wichtig, viel zu trinken. Um den Verlust von Salzen aus-

zugleichen, sollte auf eine leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr geachtet werden. Außerdem kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.

### **Übertragung von Mensch zu Mensch**

Infektionen mit Noroviren können das ganze Jahr über auftreten, wobei ein saisonaler Gipfel häufig in den Monaten Oktober bis März zu beobachten ist. Sie können von Mensch zu Mensch, über verunreinigte Gegenstände, aber auch über Lebensmittel übertragen werden. 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. Im Rahmen eines schwallartigen Erbrechens können die Erreger auch über die Luft durch kleine Tröpfchen übertragen werden.

### **Hände waschen schützt**

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. Auch auf Türklinken, Toilettensitzen, Treppengeländern, Handtüchern, Wasserhähnen und sogar Kleidungsstücken bleiben sie viele Tage lang infektiös. Eine grundlegende Hygienemaßnahme ist, sich die Hände immer wieder zwischendurch gründlich mit Seife zu waschen und eventuell ein wirksames Desinfektionsmittel gegen Noroviren zu verwenden. Das RKI empfiehlt Produkte in der Wirkkategorie ‚begrenzt viruzid PLUS‘.

### **Hygiene auch bei Lebensmitteln**

Auch Lebensmittel können mit Noroviren belastet sein und zu einer Ansteckung führen: Obst und Salat sollten daher gründlich gewaschen, gesäubert und geschält werden. 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 sowie 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.