



## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützen!

### Was sind Rotaviren?

Rotaviren sind eine der häufigsten Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen bei Kleinkindern. Sie sind hoch ansteckend, deshalb haben fast alle Kinder bis zum Alter von 5 Jahren bereits eine Infektion durchgemacht. Erst im Laufe der ersten Lebensjahre entwickelt sich ein Schutz gegen die Erreger, der aber nicht lebenslang anhält. Deswegen kann man sich mehrfach anstecken. Besonders zwischen Februar und April häufen sich die Krankheitsfälle.

### Wie werden Rotaviren übertragen?

#### *Von Mensch zu Mensch*

Die Verbreitung erfolgt meistens über eine Schmierinfektion. Betroffene scheiden die Erreger massenhaft mit dem Stuhl aus. Dabei können Rotaviren über kleinste Spuren von Stuhlresten an den Händen weitergegeben werden. Von der Hand gelangen die Erreger in den Mund und weiter in den Verdauungstrakt.

#### *Über verunreinigte Gegenstände und Lebensmittel*

Möglich ist auch eine Ansteckung über verunreinigte Gegenstände wie Toiletten, gemeinsam genutzte Handtücher, Griffe, Armaturen oder Handläufe, denn die Erreger sind sehr stabil in der Umwelt. Sie gelangen dann über die Hände in den Mund und weiter in den Verdauungstrakt. Möglich ist auch in seltenen Fällen eine Ansteckung über verunreinigtes Wasser oder Lebensmittel, auf denen Erreger haften.

Im eingetrockneten Stuhl bleiben Rotaviren über mehrere Tage ansteckend. Im Wasser überleben sie sogar mehrere Wochen.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Plötzlich einsetzender wässriger Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen sind gängige Zeichen einer Erkrankung durch Rotaviren. Im Stuhl finden sich unter Umständen Schleimspuren. Häufig tritt auch leichtes Fieber sowie Husten und Schnupfen auf. Im Vergleich zu anderen Durchfall-Erkrankungen verläuft die durch Rotaviren verursachte Magen-Darm-Erkrankung bei Säuglingen und Kleinkindern häufig schwerer. Die Beschwerden bestehen meistens über 2 bis 6 Tage und klingen dann von selbst ab. Bei schweren Verläufen verlieren die Erkrankten schnell Körperflüssigkeit durch Erbrechen und Durchfall. Schwindel und Kreislaufprobleme können die Folge sein. Wenn der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen werden kann, kann der Zustand mitunter lebensbedrohlich werden.

Im Gegensatz dazu sind auch leichte Verläufe möglich, bei denen die Betroffenen aber dennoch Viren ausscheiden.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Die Krankheit bricht meistens 1 bis 3 Tage nach Ansteckung aus. Die Erreger werden auch nach Abklingen der Beschwerden noch bis zu 8 Tage mit dem Stuhl ausgeschieden. In dieser Zeit können sie zu einer Übertragung führen. Frühgeborene und Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem sind unter Umständen noch viel länger ansteckend.

### Wer ist besonders gefährdet?

Meistens erkranken Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 2 Jahren. Bei ihnen sind schwere Krankheitsverläufe häufiger. Sie reagieren auch besonders empfindlich auf den Flüssigkeits- und Salzverlust. Daher werden Säuglinge am häufigsten zur Behandlung ins Krankenhaus eingewiesen.

Auch Senioren sowie Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem sind besonders gefährdet. Grundsätzlich kann eine Infektion durch Rotaviren jeden treffen. Erwachsene erkranken jedoch meistens milder, häufig verläuft die Erkrankung bei ihnen sogar ohne Krankheitszeichen.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Halten Sie in der akuten Erkrankungsphase Bettruhe ein und schränken Sie nach Möglichkeit den Kontakt zu anderen Menschen ein.
- ▶ Bei Durchfall-Erkrankungen ist es wichtig, viel zu trinken! Bei schweren Verläufen kann eine Infusion nötig werden.
- ▶ Achten Sie vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern auf genügend Flüssigkeitszufuhr, am besten in kleinen Portionen. Geeignet sind zum Beispiel verdünnte Kräutertees. Ist der Wasserverlust zu hoch, müssen die Kinder im Krankenhaus behandelt werden. Gestillte Säuglinge können weiter gestillt werden.
- ▶ Um den Verlust von Salzen auszugleichen, kann gegebenenfalls der Einsatz von sogenannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein.
- ▶ Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrung mit ausreichender Salzzufuhr.
- ▶ Bereiten Sie nach Möglichkeit keine Mahlzeiten für Ihre Angehörigen zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.
- ▶ Es gibt keine ursächliche Behandlung gegen Rotaviren, daher werden nur die Beschwerden gemildert. Antibiotika sind unwirksam gegen Krankheiten, die von Viren verursacht wurden. Auch stopfende Medikamente gegen Durchfall sind nicht empfehlenswert. Sie können den Krankheitsverlauf sogar mitunter verlängern.
- ▶ Kleinkinder, Schwangere, geschwächte oder ältere Menschen sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, vor allem, wenn Durchfälle oder Erbrechen länger als 2 bis 3 Tage anhalten und zusätzlich Fieber auftritt.



## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützen!

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Bei Erkrankungen durch Rotaviren gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Kinder unter 6 Jahren, die an ansteckendem Erbrechen oder Durchfall erkrankt sind oder bei denen der Verdacht auf eine solche Erkrankung besteht, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten vorübergehend nicht besuchen. Eltern müssen die Gemeinschaftseinrichtung über die Erkrankung ihres Kindes informieren. Der Besuch einer Einrichtung ist frühestens 2 Tage nach Abklingen der Beschwerden wieder möglich. Ein ärztliches Attest ist meistens nicht erforderlich.
- ▶ Betroffene, die beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben, dürfen ihre berufliche Tätigkeit frühestens 2 Tage nach dem Abklingen der Krankheitszeichen wieder aufnehmen. Ob und wann die Tätigkeit wieder aufgenommen werden kann, entscheidet die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder das zuständige Gesundheitsamt.
- ▶ Die Erreger werden noch einige Tage nach dem Abklingen der Krankheitszeichen mit dem Stuhl ausgeschieden. Achten Sie daher auch in dieser Phase ganz besonders auf sorgfältige Hände- und Sanitärhygiene.

### Wie kann ich mich schützen?

#### Impfung

- ▶ Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge eine Schluckimpfung gegen Rotaviren. Die erste Impfung sollte ab der vollendeten 6. Lebenswoche und spätestens bis zum Alter von 12 Wochen erfolgen. Je nachdem welcher Impfstoff verwendet wird, sind 2 oder 3 Impfstoffdosen in einem Mindestabstand von 4 Wochen notwendig. Die Impfserie sollte je nach Impfstoff möglichst bis zum Alter von 16 Wochen oder bis zum Alter von 22 Wochen abgeschlossen sein - spätestens jedoch bis zum Alter von 24 Wochen bzw. 32 Wochen.
- ▶ Nach der ersten Impfstoffdosis besteht möglicherweise ein geringfügig erhöhtes Risiko, dass sich ein Darmabschnitt in einen anderen einstülpt. Diese Darmeinstülpung wird medizinisch Invagination genannt. Nach aktuellem Kenntnisstand können etwa 1 bis 2 zusätzliche Invaginationen pro 100.000 geimpften Kindern auftreten. Da die Wahrscheinlichkeit für eine Invagination bei Säuglingen generell mit den Lebensmonaten zunimmt, wird empfohlen, die Impfserie möglichst früh zu beginnen und rechtzeitig abzuschließen. Eltern sollten frühzeitig den Kinderarzt oder die Kinderärztin aufsuchen, wenn das Kind nach der Impfung Krankheitszeichen entwickelt, die auf eine Darmeinstülpung hinweisen könnten, wie z.B. Bauchschmerzen, Erbrechen, blutige Stühle oder schrilles Schreien mit Anziehen der Beine.

#### Handhygiene

Waschen Sie die Hände sorgfältig mit Wasser und Seife. Händewaschen ist besonders wichtig nach jedem Toilettengang, vor der Zubereitung von Speisen, vor dem Essen sowie nach dem Windelwechsel von erkrankten Kindern.

#### Sonstige Hygienemaßnahmen

- ▶ Benutzen Sie ausschließlich Ihre eigenen Pflegeprodukte und Handtücher. Hängen Sie diese entfernt von anderen Tüchern und Kleidungsstücken auf.
- ▶ Wechseln Sie Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen häufig und waschen Sie diese bei mindestens 60°C.
- ▶ Reinigen Sie gründlich alle Flächen wie Türgriffe oder Armaturen, mit denen ein Erkrankter in Berührung kommt. Das Virus ist sehr beständig und überlebt lange auf belasteten Oberflächen oder Gegenständen.

#### Richtiger Umgang mit Lebensmitteln

Rotaviren sind empfindlich gegen Hitze. Sie werden durch gründliches Erhitzen auf mindestens 70°C abgetötet. Im Gegensatz zu Bakterien vermehren sich Viren in Lebensmitteln nicht.

### Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da bei ansteckenden Durchfall-Erkrankungen die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes gelten, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Krankheit vor. Weitere (Fach-) Informationen finden Sie auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/rotaviren](http://www.rki.de/rotaviren)). Weitere Informationen zu Impfen und Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



STEMPEL

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.