



Erlen - Apotheke informiert



Zahl der Noroviren-Erkrankungen steigt: Hygiene kann vor Ansteckung schützen

Während die Zahl der Schweinegrippe-Fälle in den vergangenen Wochen kontinuierlich gesunken ist, stecken sich in Norddeutschland aktuell immer mehr Menschen mit dem Norovirus an.

Seit Beginn des Jahres hat es in Hamburg schon knapp 1100 Erkrankungen gegeben.

Wir raten, sich durch angemessene Hygiene vor der Ansteckung zu schützen.

Jedes Virus hat eine andere Verbreitungsstrategie: Während die Erreger der Grippe überwiegend durch Tröpfchenbildung beim Sprechen, Niesen oder Husten übertragen werden, verbreiten sich Noroviren in der Regel durch Schmierinfektion. Sie lauern in Erbrochenem und im Stuhlgang von Erkrankten noch eine Vielzahl von Erregern.

Häufig gelangen sie über die Hände in den Mund und führen so zur Ansteckung.

Noroviren sind sehr widerstandsfähig und können auch außerhalb des Körpers eine ganze Zeit lang überleben. Strikte Hygiene ist deshalb das oberste Gebot.

Wer sich vor einer Ansteckung schützen will,

sollte sich regelmäßig die Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen. Bei einem Erkrankungsfall in der Familie sollten gemeinsam benutzte sanitäre Anlagen besonders intensiv gereinigt und Handtücher nicht gemeinsam benutzt werden.

Eine Infektion mit dem Norovirus bleibt nicht lange unentdeckt: Fieber, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall – die typischen Symptome einer Magen-Darm-Grippe treten häufig schon wenige Stunden nach der Ansteckung auf. Die Erkrankung verläuft in der Regel relativ kurz, aber dafür umso heftiger. Durch den starken Brechdurchfall verliert der Körper sehr schnell viel Flüssigkeit sowie Elektrolyte.

Die Störung im Wasser- und Salzhaushalt äußert sich zunächst durch Schwindel und Erschöpfung. Trocknet der Körper zu stark aus, kann es zum Schock oder sogar zum Nierenversagen kommen. Patienten mit Vorerkrankungen und Kinder sind besonders gefährdet.

Wer sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen mit dem Virus infiziert hat, sollte deshalb darauf achten, dass er ausreichend Wasser und Mineralien zu sich nimmt. Von Salzstangen und Cola sollte man allerdings die Finger lassen, da der hohe Zuckergehalt und die Kohlensäure dem Magen-Darm-Trakt unnötig zusetzen.

Besser sind stattdessen aufgussfertige Elektrolytlösungen aus der Apotheke, die eine ausgewogene Mischung der benötigten Mineralien enthalten.