NORO-VIRUS: WARUM SALZSTANGEN UND COLA NICHT HELFEN

Veröffentlicht am 05.12.2017 um 12:22 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Es beginnt harmlos mit ein paar Bauchschmerzen und
ein wenig Übelkeit - und wenig Zeit später hängt man im Bad auf oder über der Toilette. Der Noro-Virus, auch oft als Magen-Darm-Virus bezeichnet, nimmt jetzt wieder Fahrt auf. Die Hoch-Zeit der Verbreitung des Virus ist meist in den Monaten Dezember und Januar. Der Fachbereich Gesundheit der Region Hannover informiert, wie man sich bei einer Erkrankung verhalten sollte, wer besonders gefährdet ist und wie man sich selbst vor einer Ansteckung schützen kann.Nach einer Ansteckung bricht die Erkrankung typischerweise schnell aus, in der Regel zwischen 6 und maximal 50 Stunden. "Die Betroffenen sind mit dem Auftreten der ersten Anzeichen hoch ansteckend", weiß Dr. Mustafa Yilmaz, Amtsarzt der Region Hannover. Bis etwa 48 Stunden nach Abklingen der Beschwerden werden relativ viele Erreger mit dem Stuhl oder mit dem Erbrochenen ausgeschieden, daher sind folgende Vorsichts- und Hygienemaßnahmen besonders wichtig:Erkrankte sollten Kontakt zu anderen Personen meiden, möglichst eine eigene Toilette benutzen (bestenfalls bis zu zwei Wochen nach Genesung). Zügig sollten Reste von Erbrochenem oder Stuhl beseitigt werden, da diese besonders ansteckend sind, und Räume regelmäßig gelüftet werden - das vermindert das Ansteckungsrisiko für andere.Erkrankte sollten außerdem Bettwäsche, Handtücher und Waschlappen häufig wechseln und diese bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.Erkrankte sollten keine Speisen für andere zubereiten. Erkrankte, die beruflich mit Lebensmitteln zu tun haben, dürfen bei ansteckendem Erbrechen oder Durchfall (auch im Verdachtsfall) frühestens zwei Tage nach Abklingen aller Beschwerden wieder arbeiten.Flächen im Umfeld von Erkrankten wie Waschbecken, Türgriffe oder Toilettenspülungen sollten regelmäßig sauber gemacht werden - es reichen Wasser und gängige Reinigungsmittel, spezielle Reiniger bieten zumindest im privaten Haushalt keinen besseren Schutz.Für alle gilt: regelmäßiges und richtiges Händewaschen trägt dazu bei, dass sich Erreger nicht weiter verbreiten und eine eigene Ansteckung vermieden wird.Besonders Menschen, die in Gruppeneinrichtungen wie Altenheime, Krankenhäuser, Schulen oder Kindergärten leben, sie besuchen oder in ihnen arbeiten, sind durch den engen Kontakt mit vielen Menschen, aber auch wegen der Nutzung derselben Sanitäranlagen, besonders gefährdet, sich anzustecken. Daher sollten Erkrankte auch nach Abklingen der Beschwerden mindestens zwei Tage lang den Besuch solcher Einrichtungen meiden. Kinder unter 6 Jahren, die am Noro-Virus erkrankt sind, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen ebenfalls nicht mehr besuchen. Die Eltern sind verpflichtet, die Leitungen der Einrichungen über die Erkrankung des Kindes zu informieren. Auch hier gilt: Erst zwei Tage nach Abklingen der Krankheit darf das Kind wieder Kontakt mit anderen Kindern haben. Vor allem Kleinkinder, Schwangere und Senioren oder geschwächte Menschen sollten sich ärztlich behandeln lassen, wenn Durchfälle oft auftreten und/oder länger als zwei bis drei Tage anhalten."Bei Durchfall und Erbrechen ist es wichtig, viel zu trinken", Dr. Constanze Wasmus, Leiterin des Teams Allgemeiner Infektionsschutz und Umweltmedizin der Region Hannover. Um den Verlust von Salzen im Körper auszugleichen, könne gegebenenfalls die Einnahme von so genannten Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke sinnvoll sein, so die Medizinerin. "Betroffene sollten leicht verdaulich und mit ausreichend Salz essen", so Dr. Wasmus weiter. Das sind beispielsweise helle Brote wie Weißbrot oder Toast, Salz- oder Pellkartoffeln oder auch grüne Salate, Tomaten, Fisch oder Obst wie Banane, Birne oder Apfel. Ein Irrglaube ist, dass Cola und Salzstangen die Genesung fördern. "Durch die Salzstangen und das süße Getränk nimmt der Betroffene unkontrolliert viel Salz und Zucker zu sich, was den Durchfall im Zweifel sogar verschlimmert", erklärt Dr. Wasmus. Lieber auf Tee, trockenes Weißbrot, gedünstete Karotten oder Reis ausweichen. Wenn die Beschwerden nach zwei bis drei Tagen nicht nachlassen, die Erkrankten sich sehr schlecht fühlen oder überhaupt keine Flüssigkeit aufnehmen können, sollte der Hausarzt aufgesucht werden.