

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 6: Vorsicht bei Lebensmittelkeimen

Artikel: Vorsicht : schädliche Lebensmittelkeime
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594439>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vorsicht: Schädliche Lebensmittelkeime

Plötzlich Bauchschmerzen und Übelkeit? Unsichtbare Bakterien auf Lebensmitteln verursachen gerade im Sommer häufig Erkrankungen. Denn in der Wärme vermehren sich die Keime besonders rasant. So ist die Gefahr von Magen-Darm-Problemen bis hin zu ernststen Infektionen nicht zu unterschätzen.

Ingrid Zehnder

Immer wieder hört man von Lebensmittelskandalen, die Erkrankung und Tod vieler Menschen verursachen. Wir erinnern uns mit Schrecken an die Listerien in dänischer Wurst (2014), die 12 Menschen das Leben kostete; an die wahrscheinlich durch Bockshornkleesamen aus Ägypten verursachte EHEC-Epidemie (2011) mit 3842 Erkrankten und 53 Todesopfern oder an die Magen-Darm-Grippe (2012), bei der über 11000 Kinder und Jugendliche wegen mit Noroviren verseuchter Tiefkühlerdbeeren aus China an Brechdurchfall litten.

Und doch stammen schädliche Nahrungsmittelkeime vergleichsweise selten aus Lebensmittelfabriken, Restaurants oder Kantinen. Sie gedeihen dagegen allzu oft in privaten Küchen. Die gute Nachricht ist: Durch Sauberkeit in der Küche lassen sich viele Infektionen durch Bakterien vermeiden.

Salmonellen: Auf Eiern und Geflügel

Noch vor 20 Jahren waren Salmonellen der häufigste Grund für Lebensmittelinfektionen. Sie kommen vor allem auf Eierschalen und rohem Geflügelfleisch vor. Meist ist die Bakterienzahl so gering, dass man frische Lebensmittel ohne Nachteile essen kann. Damit ein gesunder Erwachsener erkrankt, sind Millionen von Keimen nötig.

Wenn Sie Eier aufschlagen, um Mayonnaise, Tiramisu, Pudding oder Sossen zuzubereiten, können immer einige Erreger von der Schale in die Speise

gelangen. Ihre Zahl verdoppelt sich bei Raumtemperatur stündlich. Deshalb gilt: Ungekühlte Gerichte mit rohen Eiern oder Eischnee sind potenziell gefährlich. Erst bei Temperaturen unter 6 °C vermehren sich die Salmonellen kaum noch. Trotzdem sollten auch gut gekühlte Gerichte möglichst schnell gegessen und Reste nicht lange aufbewahrt werden. Vollkommen zerstört werden Salmonellen nur, indem man sie für mindestens zehn Minuten bei über 70 °C erhitzt.

Problematisch wird es, wenn Hühner- oder Putenfleisch bei Raumtemperatur aufgetaut wird. In nur einem Milliliter Tauwasser können sich dann bis zu einer Milliarde Salmonellen befinden. Weniger Chancen, sich zu teilen, haben die Keime beim Auftauen im Kühlschrank oder in der Mikrowelle.

Über tierischen Dünger (Mist, Gülle, Guano, Klärschlamm) oder kontaminiertes Wasser können die Bakterien auch auf bodennah wachsendes Obst und Gemüse gelangen. In jedem Fall sollte man diese immer gut mit Wasser abspülen.

In der Schweiz werden jährlich zwischen 1200 und 1500 laborbestätigte Salmonellenerkrankungen gemeldet, und in Deutschland erkranken um die 20000 Menschen. Bezogen auf die gesamte Bevölkerung erkranken vor allem Kinder unter fünf Jahren. Eine Infektion macht sich sechs bis 72 Stunden nach dem Essen meist mit Bauchschmerzen und Durchfällen bemerkbar, manchmal begleitet von



Grillen ist ein beliebtes Sommervergnügen. Achten Sie darauf, dass die Zutaten bis zum letzten Augenblick gut gekühlt bleiben, um mögliche Keime in Schach zu halten. Verwenden Sie für rohes Fleisch eine andere Grillzange als für gegartes.

Erbrechen, Übelkeit und Fieber. Die Erkrankung heilt nach einigen Tagen meist spontan ab, und in der Regel ist keine antibiotische Behandlung erforderlich. Bei sehr heftigen und wässrigen Durchfällen kann der Körper jedoch viel Wasser verlieren. Dies ist vor allem für Kleinkinder und geschwächte oder ältere Menschen gefährlich. Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Mineralsalzen ist in diesen Fällen lebenswichtig.

Campylobacter: Vor allem in Geflügel

Campylobacter ist ein Bakterium, das oft im Darmtrakt von Hühnern und anderen Tieren vorkommt, ohne dass es bei diesen zur Erkrankung führt. In Lebensmitteln findet sich das Bakterium am häufigsten in rohem Geflügelfleisch und -leber. Selten wird es in Rohmilch oder in Rind- und Schweinefleisch (Hackfleisch) gefunden.

Campylobacter zählen europaweit zu den häufigsten Ursachen von bakteriell bedingten Durchfallerkrankungen. Die Schweiz verzeichnet jährlich zwischen 7000 und 8000 laborbestätigte Erkrankungen; in Deutschland werden jedes Jahr etwa 70 000 Fälle registriert. Die Dunkelziffer dürfte wesentlich höher liegen.

Sind bei Salmonellen Millionen Keime notwendig, um eine Erkrankung zu verursachen, reichen bei Campylobacter schon 500 Keime aus, um eine Infektion auszulösen. Im Gegensatz zu Salmonellen kann Campylobacter zwar eine gewisse Zeit in Lebensmitteln überleben, der Keim vermehrt sich aber nicht im Essen, sondern erst im menschlichen Darm. Deshalb dauert es zwischen zwei bis fünf Tagen, ehe Infektionssymptome auftreten, und deshalb ist den Betroffenen oft nicht klar, wo die Ursache ihrer Erkrankung lag.

Die Darmentzündung macht sich durch Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen sowie ein starkes Müdigkeits- und Krankheitsgefühl bemerkbar, manchmal können Kopfweh und Fieber dazukommen. Meist verschwindet eine Campylobacter-Infektion nach rund einer Woche, und es reicht aus, den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen zu ersetzen. Nur wenn die Infektion mit hohem Fieber und Beschwerden, die länger als eine Woche andauern, verläuft, kann eine Therapie mit Antibiotika notwendig sein. Auch bei kleinen Kindern, alten Menschen oder Personen, die Immunsuppressiva einnehmen, sollte eine Antibiotikumbehandlung erwogen werden.

Erkrankte scheiden die ansteckenden Bakterien noch zwei bis vier Wochen aus. Daher sollten sie während der akuten Erkrankung zu Hause bleiben und noch pingeliger als sonst auf Hygiene achten. Wie bei anderen bakteriellen Lebensmittelinfektionen liegt auch bei Campylobacteriose der Höhepunkt der Erkrankungen im Sommer. In der Schweiz wurden allerdings ungewöhnlich viele Fälle in den Monaten Dezember bis Februar festgestellt. Die Ursache fand man in dem im Winter beliebten Fondue chinoise, bei dem Poulet und Pute in heisser Bouillon gegart werden. Um das Erkrankungsrisiko zu mindern, wird empfohlen, zuvor tiefgekühltes Fleisch und jedenfalls streng getrennte Teller für rohes und zubereitetes Fleisch zu verwenden. Zudem sollte man das rohe Fleisch nicht mit den Händen anfassen und es gut durchgaren. Hitze über 70 °C im Kern des Fleisches überleben Campylobacter nicht. Einfrieren über zwei bis drei Wochen senkt das bakterielle Risiko um 90 Prozent.

Listerien: Manchmal sehr gefährlich

Die Hauptquelle von Listerien sind rohe Milch- und Fleischprodukte, wie z.B. unpasteurisierte Milch, Frisch-, Weich und Halbhartkäse aus Rohmilch, Speiseeis, Hackfleisch und Wurstsorten, die bei ihrer Herstellung nicht stark erhitzt werden. Da sich Listerien auch bei knappem Sauerstoffangebot munter vermehren, ist bei Vakuumverpackungen

Ein Drittel aller Lebensmittelinfektionen lässt sich auf Eier oder auf mit Eiern hergestellte Produkte zurückführen. Besondere Umsicht gilt für Speisen mit rohen Eiern.



mit Räucherfisch, Lachs, Sushi, Brühwürsten oder geschnittenen Salaten besonders auf das Mindesthaltbarkeitsdatum zu achten.

Die widerstandsfähigen Listerien vermehren sich bereits ab einer Temperatur von null Grad – also auch im Kühlschrank. Beim Kochen, Braten oder Pasteurisieren werden die Bakterien abgetötet.

Bei gesunden Menschen verläuft eine Listerieninfektion meist ohne Symptome oder gelegentlich mit leichten grippeähnlichen Beschwerden und eventuell milden Bauchschmerzen und Durchfall.

Doch für bestimmte Personengruppen kann das Bakterium *Listeria monocytogenes* gefährlich werden. Bei immunsupprimierten, chronisch kranken und älteren Menschen kann es zu schweren Erkrankungen kommen, die laut dem deutschen Robert Koch-Institut in etwa zehn Prozent aller Fälle tödlich enden. Das Schweizerische Bundesamt für Gesundheit beziffert die Sterblichkeit bei den gemeldeten Listeriose-Fällen sogar auf 20 Prozent.

Bei Schwangeren kann der Verzehr verseuchter Lebensmittel zu vorzeitigen Wehen oder schwerwiegenden Infektionen des Fötus oder Neugeborenen führen. Dabei ist die Mutter oftmals symptomfrei oder zeigt allenfalls grippeähnliche Beschwerden und/oder Fieber. Behandelt wird Listeriose mit Antibiotika.

In der Schweiz wurden in den letzten Jahren ca. 40 bis 80 Erkrankungsfälle pro Jahr gemeldet. In

Im Winter mehren sich in der Schweiz die Campylobacter-Erkrankungen, weil beim Fondue chinoise das Geflügel nur halb durchgargt oder mit anderen Zutaten vermenget wird.



Deutschland sind es jährlich zwischen 300 und 400 Vergiftungsfälle. Die Zeit von der Aufnahme der Erreger bis zum Ausbruch der Krankheit beträgt zwischen drei und 70 Tagen, im Mittel drei Wochen.

Escherichia coli: Recht harmlose Bakterien

Menschen beherbergen Escherichia-coli-Bakterien (E. coli) im Darm, wo sie Nährstoffe spalten, Vitamin K produzieren und Krankheitserreger abwehren. Auch bei Tieren, vor allem Rindern, kommen E. coli normalerweise im Darm und den Ausscheidungen vor.

Gelangen Keime in andere Körperregionen, können Infektionen entstehen. Eine Übertragung erfolgt entweder über Schmierinfektion durch falsche oder ungenügende Toilettenhygiene bzw. mangelndes Händewaschen danach oder über verunreinigte rohe Lebensmittel sowie durch mit Fäkalien kontaminiertes Wasser. Viele E. coli verursachen keine Probleme bzw. relativ harmlose Magen-Darm-Erkrankungen mit wässrigem Durchfall. Betroffene sollten viel trinken, aber keine Mittel gegen Durchfall nehmen, damit die Bakterien möglichst schnell verschwinden.

EHEC: Für Kinder besonders gefährlich

Manche E. coli-Stämme produzieren zusätzlich Gifte und machen besonders krank. Das ist beispielsweise der Fall beim enterohämorrhagischen Escheri-

Schwangere, chronisch Kranke und Ältere sollten auf rohes Fleisch (Beef Tartar, Carpaccio), rohen Fisch (Sushi), rohe Milch und Produkte daraus (z.B. Weichkäse) verzichten.



Hygiene in der Küche schützt

Forschungen belegen, dass Bakterien wie beispielsweise Salmonellen sich auch über Nacht auf feuchten Wischlappen und Küchenhandtüchern vermehren.

Hygieneforscher fanden heraus, dass Handys häufig nicht nur in die Küche mitgenommen werden, sondern auch aufs stille Örtchen. Dort können sie in Kontakt mit E. coli-Bakterien kommen. Das Desinfizieren der Oberfläche mobiler Geräte mindert das Infektionsrisiko.

In der Küche immer separate Handtücher für Hände und Geschirr benutzen und diese oft wechseln.

Spüllappen, Bürsten und Schwämme gelten als die grössten Keimschleudern. Nach jeder Benutzung mit heissem Wasser reinigen bzw. mit in die Spülmaschine (mind. 60 °C) legen. Küchenpapier leistet oftmals nützlichere Dienste.

Gründliches Händewaschen mit Seife (!) ist nach dem Einkauf und vor dem Versorgen der Waren im Kühlschrank sowie selbstverständlich vor der Essenszubereitung und nach dem Hantieren mit Eiern und rohem Fleisch/Fisch angesagt.

Fisch, rohes Fleisch – insbesondere Schweinefleisch und Geflügel – vor der Zubereitung unter kaltem Wasser abspülen. Zum Trocknen Küchenpapier verwenden, das sofort entsorgt werden kann.

Schneidebretter und Messer, die für die Verarbeitung von rohem Fleisch verwendet wurden, heiss spülen und nicht zum Schneiden anderer Produkte wie Gemüse oder Kräuter benutzen.

Das Auftauen von Lebensmitteln geschieht am besten in einer Schale im Kühlschrank. Auftauwasser nicht in Kontakt mit anderen Nahrungsmitteln bringen.

chia coli, kurz EHEC. Dieser hoch ansteckende Keim bildet Giftstoffe (Shigatoxine), welche Darmzellen zerstören.

EHEC-Bakterien siedeln im Darm (und Kot) wiederkäuender Tiere wie Rinder, Schafe, Ziegen, Rehe, Hirsche u.a., ohne dass die Tiere erkranken. Die Keime können direkt (Berühren, z.B. auch in Streichelzoos) oder indirekt (infizierte Nahrungsmittel) vom Tier auf den Menschen übertragen werden.

Ansteckungsquellen sind in erster Linie rohes Rindfleisch und Rohmilch und daraus hergestellte Produkte. Es können allerdings auch pflanzliche Produkte, die auf mit Rindergülle gedüngten Äckern kultiviert und roh verzehrt werden, betroffen sein. Das Waschen von Gemüse und Obst mit heissem Wasser bewirkt lediglich eine Reduzierung der Keimzahl. Rindfleisch(-produkte) muss man mindestens zehn Minuten bei 70 °C durchgaren. Tiefkühlung kann den EHEC-Bakterien nichts anhaben. Zwei bis neun Tage nach der Ansteckung bekommen Betroffene (blutigen) Durchfall und heftige Bauchkrämpfe. Fieber kommt nicht vor, und Erbrechen ist selten. Nach einer Woche sollten die Symptome spontan abklingen.

Bei etwa fünf bis zehn Prozent der Erkrankten – insbesondere Kindern unter sechs Jahren, älteren und abwehrgeschwächten Menschen – kann es zu dem sogenannten hämolytisch-urämischen Syndrom, kurz HUS, kommen. Diese lebensbedrohliche Kom-

Das Fell von Tieren ist häufig mit Kot verunreinigt. Durch Streicheln können EHEC-Bakterien auf die Hände und von dort in den Mund gelangen. Wichtig: Hände waschen!



plikation schädigt die Blutgefäße, die roten Blutkörperchen sowie die Nieren und führt in einigen Fällen zum Tod. Eine Behandlung mit Antibiotika ist nicht angebracht, da die Bakterien dann vermehrt Gifte freisetzen.

In der Schweiz werden jährlich etwa 50 bis 70 Nachweise von EHEC gemeldet, in Deutschland registrieren die Behörden etwa 900 Erkrankungen.

Yersinien: Schmerzen rechts im Bauch

Yersinien gehören zu den Darmbakterien und werden durch die Aufnahme kontaminierter Nahrung übertragen. Sie sind heute die dritthäufigsten Erreger von bakteriellen Darmerkrankungen in Europa. Meist haben wir es mit *Yersinia enterocolitica* zu tun, die in nicht durcherhitzten tierischen Lebensmitteln zu finden ist, vor allem in Schweinefleisch; in fernen Reiseländern auch in Salat und Trinkwasser. Nach einem bis zehn Tagen lösen Yersinien heftige Infekte mit Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfen und Fieber aus. Da die Bauchschmerzen besonders in der rechten Leiste auftreten, besteht manchmal fälschlicherweise der Verdacht auf eine Blinddarmentzündung.

Meist heilt eine Yersiniose nach spätestens zwei Wochen von alleine wieder aus. Es kann aber auch Komplikationen geben. In schweren Fällen werden Antibiotika gegeben. In Deutschland werden dem Gesundheitsamt pro Jahr rund 3000 Erkrankungen gemeldet, wobei es die meisten Erkrankungen bei Kleinkindern bis zu drei Jahren gibt, deren Immunsystem noch nicht voll ausgereift ist. In der Schweiz besteht für Yersiniose beim Menschen (im Gegensatz zum Tier) keine Meldepflicht.

Vorsicht – aber keine Panik

Wir haben Ihnen einige Gefahrenquellen aufgezeigt und hoffen, Sie nicht verschreckt und mutlos gemacht zu haben. Denn Panik ist nicht angebracht. Sie brauchen zuhause nicht ständig mit Desinfektionsmitteln hinterher zu wischen.

Wenn Sie die Einschränkungen für die Risikogruppen und die Ratschläge bei der Hygiene im Allgemeinen und in der Küche beachten, hält sich die Gefahr für eine Erkrankung in Grenzen, und Sie haben das Bestmögliche für die Gesundheit Ihrer Familie getan. ■