



Toxoplasmose
und Listeriose
während der
Schwanger-
schaft.

Präventions- ratschläge



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Während der Schwangerschaft kann der Fötus verschiedenen Infektionskrankheiten ausgesetzt sein. Zwei Infektionskrankheiten können schlimme Folgen für die Entwicklung des Fötus haben: **die Toxoplasmose und die Listeriose.**

Es ist möglich, sich gegen sie zu schützen, indem man einfache Hygienemaßnahmen ergreift.



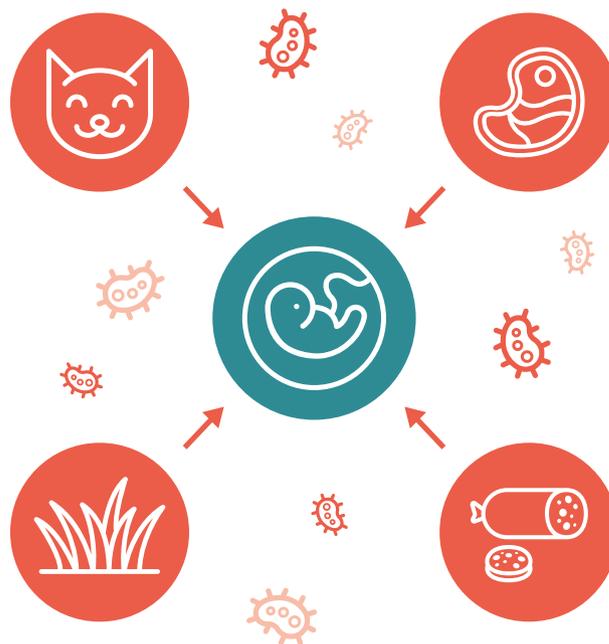
Was ist Toxoplasmose?

Es handelt sich um eine parasitäre Krankheit, die durch Toxoplasma ausgelöst wird, ein Parasit, der gewöhnlich in der **Erde** und im **Fleisch** vorkommt. Die Toxoplasmose kann auch durch **Katzen** und **deren Exkremente** übertragen werden.

Der Parasit befindet sich entweder in seiner natürlichen Form im Darm von Katzen, oder im Fleisch, in Form von Oozyten.

Die **Toxoplasmose** ist eine im Allgemeinen harmlose Krankheit, vergleichbar mit einem grippalen Infekt, die jedoch, wenn man sich **während der Schwangerschaft** infiziert, **den Fötus schädigen** kann (Schädigungen der Nerven und Augen, Hydrocephalus, Fehlgeburt).

Weniger als 50% der Frauen sind während der Schwangerschaft geschützt, da sie schon vorher mit dem Parasiten in Kontakt kamen und eine Immunität entwickelt haben.



Die Übertragung:

Die Übertragung auf den Menschen kann auf **drei Arten** erfolgen:

- durch den Verzehr von **nicht ausreichend gegartem Fleisch** (der Parasit wurde beim Braten nicht abgetötet),
- durch den Verzehr von durch **Katzenexkremete verunreinigten Lebensmitteln (rohes Gemüse)**,
- durch den Kontakt **verunreinigter Hände mit den Schleimhäuten** (Augen, Mund ...).

Bei schwangeren Frauen kann der Parasit die **Plazentaschranke durchdringen und den Fötus infizieren**. Die Schwere der Schädigung variiert je nach Stadium der Schwangerschaft und ist an deren Beginn am größten.

Eine Übertragung zum Zeitpunkt der Empfängnis ist sehr selten, doch wenn sie vorkommt, ist das Risiko für das Baby groß.

Die Folgen sind bis zur **16. Schwangerschaftswoche am schwerwiegendsten**, die Übertragung auf den Fötus ist eher selten, doch die Folgen, wenn keine Behandlung erfolgt, sind schlimm: es kommt entweder zu einer Fehlgeburt oder zu einer Schädigung des Fötus.

Ab der **26. Schwangerschaftswoche steigt das Übertragungsrisiko bis zum Ende an, jedoch nimmt die Schwere der Krankheit stark ab**. Eine Frühgeburt oder Schäden im Bereich der Augen des Babys können auftreten.

Auch wenn das Baby normal zur Welt kommt, kann es unter **Herz- oder Gehirnschäden leiden, blind sein oder kurz nach der Geburt sterben**.

Wie können Sie überprüfen, ob Sie immun sind?

Die Toxoplasmose ist also grundsätzlich eine harmlose Krankheit, die oft unerkannt bleibt.

Um festzustellen, ob Sie dagegen immun sind, und somit vor einer Infektion während der Schwangerschaft geschützt sind, ist eine **Blutuntersuchung notwendig**. Dies, um die Anwesenheit von Antikörpern zu messen.

Jede Frau, die vor der Schwangerschaft positiv auf den Test reagiert, ist langfristig durch eine lang anhaltende Immunität geschützt und es bestehen kaum Risiken.

Wenn die Blutuntersuchung ergibt, dass Sie nicht geschützt sind, sollten eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, um eine Übertragung während der Schwangerschaft zu vermeiden.

Regelmäßig muss eine erneute **Blutuntersuchung** durchgeführt werden, um festzustellen, ob Sie sich die Krankheit zugezogen haben.

Im Falle einer Übertragung wird die Mutter mit Medikamenten behandelt und der Fötus genau überwacht.



Welche Vorsichtsmaßnahmen muss ich treffen, wenn ich nicht immun bin?

Es wird empfohlen, folgende Ratschläge genauestens zu befolgen:

- **Waschen Sie sich so oft wie möglich die Hände, und vor allem:**
 - vor dem Kochen und vor jeder Mahlzeit,
 - wenn Sie rohes Fleisch, Erde oder rohes Gemüse angefasst haben.



- **Essen Sie Fleisch und Fisch gut durchgegart:** kein Carpaccio, Tartar, rohes Hacksteak oder rohen Fisch; waschen Sie sich nach dem Anfassen von rohem Fleisch oder Fisch die Hände.



- **Vermeiden Sie es, sich die Augen zu reiben,** während Sie rohes Fleisch anfassen oder wenn Ihre Hände schmutzig sind.



- **Sofern sie mit Erde in Berührung gekommen sind, waschen Sie Gemüse und Gewürzkräuter sehr gründlich.**



- **Essen Sie Obst und Gemüse nur gut gewaschen** (Salat, Kräuter), **geschält** (Möhren, Äpfel) oder **gekocht** (Chicorée).



- **Vermeiden Sie es mit Katzen zu spielen;** vermeiden Sie den Kontakt mit deren Exkrementen oder **verwenden Sie Handschuhe**, wenn Sie Dinge anfassen, die vielleicht kontaminiert sein könnten: Gartenerde, Katzen-Streu ...





Was ist die Listeriose?

Die Listeriose ist eine Infektion, die von einem **hartnäckigen Bakterium ausgelöst wird, das im Boden, in Pflanzen und im Wasser vorkommt**. Sie kann **während der Schwangerschaft oder der Entbindung** von der Mutter an das Kind **weitergegeben werden**. Um sich gegen sie zu schützen, wird empfohlen, den Verzehr der am häufigsten kontaminierten Lebensmittel zu vermeiden und bei der Zubereitung und Handhabung der Lebensmittel einige Regeln zu beachten.

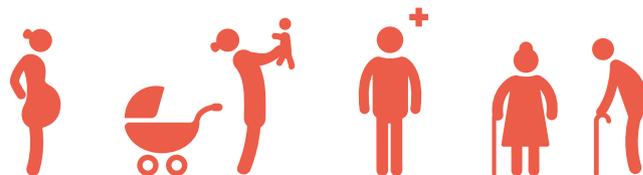
Wodurch wird die Listeriose ausgelöst?

Die Ursache der Listeriose ist *Listeria monocytogenes*, ein überall in der Umwelt (im Boden, im Wasser und auf Pflanzen) vorkommendes Bakterium. Tiere und Menschen können Träger des Erregers sein, ohne selbst krank zu sein, und auf diese Weise tierische Lebensmittel (Fleisch, Milch ...) kontaminieren. **Die meisten beim Menschen auftretenden Infektionen werden durch kontaminierte Lebensmittel verursacht.**



Wer kann krank werden?

Die Mehrzahl der Menschen werden nicht krank, wenn sie mit *Listeria* kontaminierte Lebensmittel zu sich nehmen. **Einige Personengruppen** haben jedoch ein **erhöhtes Risiko**, sich die Krankheit zuzuziehen: es handelt sich vor allem um **schwängere Frauen** und **Neugeborene**, jedoch auch um **Menschen mit einem geschwächten Immunsystem** (Krebs, Diabetes, Spenderorgane, AIDS ...) oder **ältere Menschen**.



Warum ist die Krankheit so gefährlich?

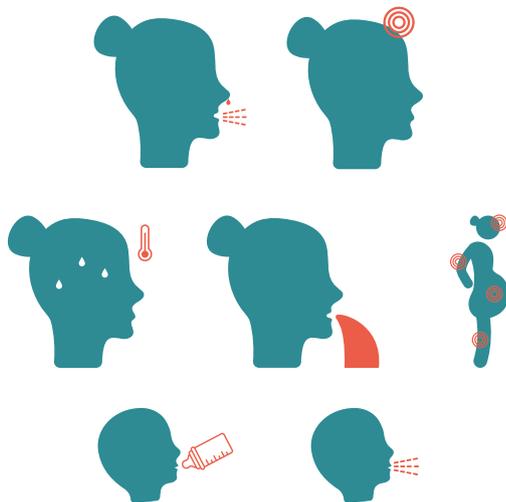
Die hormonalen Veränderungen bei schwangeren Frauen führen dazu, dass sie im Vergleich zu einem gesunden Erwachsenen ein 20 Mal höheres Risiko haben, eine Listeriose zu bekommen. Die Krankheit kann über die Plazenta auf den Fötus übertragen werden, selbst wenn sich die Mutter nicht krank fühlt. Dies kann zu einer Früh- oder Fehlgeburt oder aber zu schweren Gesundheitsproblemen beim Neugeborenen (z. B. Meningitis) führen.

Wie macht sich die Listeriose bemerkbar?

Es können mehrere Tage oder sogar Wochen vergehen, ehe erste Krankheitssymptome auftreten. Eine Infektion kann also vorliegen, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Aus diesem Grund ist die Prävention so wichtig.

Es gibt keine spezifischen Symptome bei **schwangeren Frauen**: Die Listeriose kann sich in Form eines **leichten Schnupfens**, begleitet von **Kopfschmerzen, Fieber, Muskelschmerzen** und manchmal **Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Krämpfen**, zeigen. Schwere Fälle bringen große Probleme im Bereich der Lungen und des Herzens mit sich.

Beim Neugeborenen kann Listeriose **Trink- und Atemschwierigkeiten** auslösen. Bei Babys unter 60 Tagen kann sie sich auch zu einer schweren Infektion entwickeln. Das Baby kann auch durch seine Umgebung kontaminiert werden.



Wie kann ich erkennen, ob ich kontaminiert bin?

Die Listeriose kann bei einer **Blutuntersuchung** festgestellt werden.

Falls die genannten Symptome auftreten, wenden Sie sich bitte so schnell wie möglich an Ihren behandelnden Arzt. **Eine Behandlung mit Antibiotika kann eine Infektion des Fötus verhindern.**



Was kann ich tun, um eine Listeriose zu vermeiden?

Listeria ist ein Bakterium, das Temperaturen bis zu 0° C aushält, sich also – wenngleich langsamer – in den im Kühlschrank aufbewahrten Lebensmitteln weiter ausbreitet. Es wird beim Pasteurisieren und Kochen abgetötet. Die Kontamination kann sich jedoch auch nach diesen Verfahren und vor dem Verpacken ereignen.

Vermeiden Sie den Verzehr von:

- **Roher Milch oder Käse aus roher Milch**, nicht pasteurisiert
- **Wurstprodukten mit Gelee**
- **Rillettes, Pasteten, Stopfleber**
- **Geräuchertem oder rohem Fisch oder Meeresfrüchten** (Lachs, Krustentiere, Muscheln, Surimi, Tarama ...)
- **Rohem oder nicht vollkommen gegartem Fleisch** (oder Speck)
- **Rohen Eiern**
- **Lebensmitteln, die zu lange im Kühlschrank aufbewahrt wurden und deren Verpackung nicht mehr geschlossen ist**
- **Gekochtem, aber kalt serviertem Fleisch** (z. B. Braten, Pastete)
- **Gemischten Salaten, die im Voraus zubereitet und dann kühl aufbewahrt wurden, rohen Pflanzensprossen** (Soja, Schneckenklee ...)



Befolgen Sie einige einfache Regeln:

- **Verzehren Sie ausschließlich UHT-pasteurisierte oder sterilisierte Milch**
- **Verzehren Sie ausschließlich Käse aus pasteurisierter Milch, aus der Familie der Gruyère, sowie Schmelzkäse**
- **Entfernen Sie die Käserinde**
- **Garen Sie Fleisch ausreichend lange**
- **Waschen Sie Obst, Gemüse und Kräuter vor dem Verzehr gründlich**
- **Respektieren Sie genauestens die Ablaufdaten und achten Sie darauf, dass Ihr Kühlschrank richtig funktioniert und auf dessen Sauberkeit**
- **Achten Sie auf die Kühlkette (isotherme Tüten für Ihre Einkäufe)**





Empfehlung bewährter Hygienepraktiken:



1. Waschen

- Rohes Obst und Gemüse gründlich waschen.



- Hände und Utensilien nach der Zubereitung der Lebensmittel gründlich waschen.



2. Trennen

- Rohe von gekochten Lebensmitteln trennen.
- Rohes Fleisch sowie Obst und Gemüse getrennt zubereiten.
- Nicht die gleichen Utensilien für rohe und gekochte Lebensmittel verwenden.
- Haustiere, Fliegen und andere Insekten, sowie Nagetiere von den Lebensmitteln fernhalten.



3. Kochen

- *Rohe und von Tieren stammende Lebensmittel gut durchkochen (Fleisch, Eier, Innereien ...).*



- *Zubereitete Speisen und Reste so schnell wie möglich verzehren, möglichst direkt nach dem Kochen (> 65 °C in der Mitte).*



4. Kühlen

- *Die Lebensmittel gekühlt aufbewahren: < 4°C*



- *Lebensmittel schnell wieder kühlen.*



- *Den Kühlschrank regelmäßig reinigen.*



- *Die Mindesthaltbarkeitsdaten beachten.*



Weitere Informationen: www.sante.lu

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, Ihren Frauenarzt/ Ihre Frauenärztin, Ihren Apotheker/ Ihre Apothekerin, Ihre Hebamme oder eine der aufgeführten Fachstellen. Die Entbindungskliniken bieten kostenlose Geburtsvorbereitungskurse an:

- **Clinique Bohler, Luxemburg**

Tel. +352 26 333-1
www.cbk.lu

- **Maternité Grande-Duchesse Charlotte (CHL), Luxemburg**

Tel. 44 11 3202
www.chl.lu/maternite/front

- **Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM), Esch/Alzette**

Tel. 5711 - 44001
www.chem.lu

- **Centre hospitalier du Nord (CHdN)**

Tel. 8166 - 51110 (Ettelbrück)
www.chdn.lu

- **Association Luxembourgeoise des Sages-femmes asbl**

Tel. 32 50 07
www.sages-femmes.lu
Geburtsvorbereitung und - hilfe, Wochenbettbetreuung.

- **Initiativ Liewensufank asbl**

Tel. 36 05 98
www.liewensufank.lu
Beratungs- und Kursangebote vor und nach der Geburt.

- **Planning Familial**

Tel. 54 51 51 (Esch/Alzette)
Tel. 81 87 87 (Ettelbrück)
Tel. 48 59 76 (Luxemburg)
www.planningfamilial.lu
Schwangerschaftstest, medizinische und psychosoziale Beratung.

- **Direktion für Gesundheit**

Abteilung für Präventivmedizin
Tel. 247 - 85564
www.sante.lu

- **Société Luxembourgeoise de Gynécologie et d'Obstétrique (SLGO)**

Tel. 22 12 58
www.slgo.lu

ISBN-Nummer 978-99959-41-83-3

Ausgabe 2019



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Sante.lu
Grand-Duché de Luxembourg

SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE
ET D'OBSTÉTRIQUE

