

Norovirus- Gastroenteritis



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker* vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre

A handwritten signature in green ink that reads "Familie Zöller". The script is cursive and fluid, with a horizontal line above the "Z" and a long, sweeping underline.

Familie Zöller

Liebe Patienten*, liebe Eltern,

die Norovirus-Gastroenteritis ist eine durch Noroviren ausgelöste akute Magen-Darm-Erkrankung. Da sie sich sehr leicht von Mensch zu Mensch überträgt, kommt es vor allem in Gemeinschaftseinrichtungen rasch zu Ansteckungen.

Im Folgenden erfahren Sie, wie die Erkrankung übertragen wird, welche typischen Symptome auftreten, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und welche hilfreichen Tipps Sie beachten können.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Patienten-Ratgeber nützliches Wissen an die Hand geben und wünschen Ihnen oder Ihrem Kind eine rasche und gute Besserung.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia

Wir danken Herrn Prof. Ganschow, Facharzt für Kinderheilkunde mit Spezialisierung auf Gastroenterologie und Hepatologie, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

Was ist eine Norovirus-Gastroenteritis?

Die Norovirus-Gastroenteritis ist eine durch Noroviren verursachte akute Magen-Darm-Erkrankung. Dabei kommt es zu einer Entzündung insbesondere im Dünndarm. Typisch für diese Erkrankung ist ihr plötzliches Auftreten: Sie trifft Betroffene meist völlig unvorbereitet und ohne jegliche Vorwarnung. Es kommt zu schwallartigem Erbrechen, Bauchschmerzen sowie nicht selten zu heftigem Durchfall. Die Erkrankung ist sehr leicht übertragbar und führt dadurch häufig zu großen Ausbrüchen in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kindergärten, Altenheimen oder Krankenhäusern. Besonders häufig betroffen sind Kinder unter 5 Jahren und Erwachsene über 70 Jahren.



Wo kommt das Norovirus überhaupt vor?

Noroviren sind weltweit sehr verbreitet und für einen Großteil (ca. 30%) der nicht bakteriell bedingten Magen-Darm-Infektionen verantwortlich. Eine Infektion kann das ganze Jahr über auftreten, jedoch sind saisonale Häufungen von Oktober bis März zu beobachten.

Wie findet eine Übertragung statt?

Die Übertragung der Erkrankung erfolgt von Mensch zu Mensch, (Haus-)Tiere stellen keine Infektionsquelle dar. Die Viren werden dabei durch das Erbrochene und den Stuhl des Menschen ausgeschieden. Die Ansteckung erfolgt dann über Schmierinfektionen. Dies ist z. B. der Fall, wenn kontaminierte Flächen mit den Händen angefasst und diese danach unbewusst zum Mund geführt werden. Die Viren bleiben auf Oberflächen mehrere Tage bis Wochen infektiös. Auch bei dem typischen schwallartigen Erbrechen können virushaltige Tröpfchen entstehen, die anschließend von anderen Personen über den Mund aufgenommen werden. Auch durch kontaminierte Speisen (Salate, Krabben, Muscheln u.a.) oder Getränke (verunreinigtes Wasser) ist eine Infektion möglich. Die Infektiosität ist sehr hoch, die minimale Infektionsdosis liegt bei ca. 10-100 Viruspartikeln.

Typischerweise vergehen vom Zeitpunkt der Ansteckung bis zum Auftreten erster Beschwerden (Inkubationszeit) 6 Stunden bis 2 Tage.

Wichtig zu wissen: Wer unter einer Norovirus-Infektion leidet, ist für andere vor allem während der akuten Phase sehr ansteckend. Aber selbst 1-2 Wochen nach der akuten Phase und in Ausnahmefällen sogar darüber hinaus kann das Virus noch über den Stuhl ausgeschieden werden, weshalb auch nach Abklingen der Symptome sorgfältige Hygienemaßnahmen wichtig sind.



Welche Symptome können auftreten?

Zu den klassischen Symptomen, die häufig sehr plötzlich auftreten, zählen schwallartiges Erbrechen und starke Durchfälle. Dadurch kommt es leicht zu einem hohen Flüssigkeitsverlust, der sich durch Schwindel oder ein Schwächegefühl bemerkbar macht und der unbedingt ausgeglichen werden muss. Hinzu kommt häufig ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl mit Bauchkrämpfen und Übelkeit. Gelegentlich kommt es auch zu Fieber und Kopfschmerzen. Die beruhigende Nachricht: Die Symptome lassen meist nach circa 12-48 Stunden vollständig nach.



Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Da der Körper in kurzer Zeit viel Wasser verliert, besteht die Gefahr einer Austrocknung (Dehydration). Das betrifft besonders Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere und Senioren.

Bitte suchen Sie bei folgenden Warnsignalen umgehend ärztliche Hilfe auf:

- > Hohes Fieber oder starke, andauernde Schmerzen
- > Blut im Stuhl
- > Deutlich verminderte oder fehlende Urinausscheidung (z. B. über Stunden trockene Windel Ihres Babys)
- > Trockene Schleimhäute (z. B. im Mund)

- > Stehende Hautfalten (beim Hochziehen der Haut, z. B. am Handrücken, bleibt die Haut stehen und wird nicht sofort wieder glatt)
- > Eingesunkene Augen oder bei Babys eine eingesunkene Fontanelle (weiche Stelle am Kopf)
- > Schläfrigkeit, Teilnahmslosigkeit oder Verwirrtheit
- > Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme (z. B. weil das Trinken verweigert oder sofort wieder erbrochen wird)

Wie diagnostiziert Ihr Arzt diese Erkrankung?

Da die Anzeichen für eine Norovirus-Gastroenteritis sehr typisch sind, stellt Ihr Arzt die Diagnose meist schon anhand der beschriebenen Beschwerden. Wenn keine andere Ursache für den Durchfall in Betracht kommt, kann er zur Sicherheit einen PCR-Test (Stuhltest) veranlassen. Bei diesem Test wird das Virusmaterial vervielfältigt, wodurch das Virus sehr zuverlässig nachgewiesen werden kann. Gerade wenn das Norovirus in Gemeinschaftseinrichtungen grassiert und Sie oder Ihr Kind an Durchfall erkranken, ist eine Diagnostik und eine Meldung an den Träger wichtig, um weitere Ansteckungen gezielt zu vermeiden. Sind die Beschwerden bereits abgeklungen, ist in der Regel kein Test mehr nötig.

Wie wird die Norovirus-Gastroenteritis behandelt?

Leider gibt es keine Medikamente, die das Norovirus direkt bekämpfen. Im Mittelpunkt der Behandlung stehen daher die Linderung der Beschwerden und der **Ausgleich des teils erheblichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes**. Bei sehr starkem Flüssigkeitsverlust – gerade bei jüngeren Patienten und Älteren – kann abhängig von der Schwere der Symptome auch ein Krankenhausaufenthalt notwendig sein. Die Gabe von Antiemetika (brechreizstillende Medikamente) wird grundsätzlich nicht empfohlen.

Zum Ausgleich des Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes stehen verschiedene Elektrolyt-Ersatzlösungen zur Verfügung, die Sie in der Apotheke rezeptfrei erhalten. Diese Pulver werden in Wasser aufgelöst und geben dem Körper genau die Salze und Mineralien zurück, die er jetzt dringend braucht.



Trinken Sie – beziehungsweise geben Sie Ihrem Kind – Flüssigkeit am besten nur löffelweise oder in sehr kleinen Schlucken. So kann die Flüssigkeit besser aufgenommen werden und die Gefahr eines erneuten Erbrechens wird verringert.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

✓ **Räumliche Trennung:** Um andere zu schützen, sollten Sie, wenn möglich, eine räumliche Trennung (idealerweise mit

eigener Toilette) vornehmen und den Kontakt mit anderen Personen einschränken.

✓ **Hygiene:** Achten Sie auf allgemeine Hygieneregeln, wie das gründliche Waschen der Hände mit Wasser und Seife nach jedem Toilettengang und vor jeder Mahlzeit. Beseitigen Sie Erbrochenes oder Stuhl (am besten mit Einmalhandschuhen) zügig, da diese hochansteckend sind. Waschen Sie körpernahe Wäsche, Bett- und Handtücher bei mindestens 60 °C.

✓ **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr:** Achten Sie bei Durchfall und Erbrechen darauf, viel zu trinken. Der Einsatz von Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke kann hier sinnvoll sein.

✓ **Leichte Kost:** Verzehren Sie nur leicht verdauliche Nahrung und achten Sie auf eine ausreichende Salzzufuhr. Sehr gut geeignet sind: Zwieback, geriebener Apfel, zerdrückte Banane oder eine leicht gesalzene Gemüsebrühe. Vermeiden Sie sehr fetthaltige, süße oder stark gewürzte Speisen.



✓ **Ruhe:** Sorgen Sie dafür, dass Sie oder Ihr Kind sich unbedingt schonen und dem Körper ausreichend Ruhe gönnen.

✓ **Gemeinschaftseinrichtungen:** Entsprechend den Vorschriften des Infektionsschutzgesetzes dürfen Gemeinschaftseinrichtungen nicht besucht werden.

Präventive Maßnahmen

Um Ausbrüche in Gemeinschaftseinrichtungen zu vermeiden, ist eine konsequente Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln von größter Bedeutung.



Hände regelmäßig und gründlich waschen



Wäsche heiß waschen



Hände aus dem Gesicht fernhalten



Richtig husten und niesen



Abstand halten



Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen



Auf ein sauberes Zuhause achten



Regelmäßig lüften



Damit Desinfektionsmittel auch gegen Viren wie das Norovirus wirken, müssen diese den Zusatz „viruzid“ oder „gegen Viren“ tragen.

Wann dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wieder besucht werden?

Die Norovirus-Gastroenteritis ist eine Erkrankung, die dem Gesundheitsamt zu melden ist. Um Ausbrüche einzudämmen, ist es sehr wichtig, dass Sie oder Ihr Kind zu Hause bleiben. Ein Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen ist gemäß Infektionsschutzgesetz frühestens 48 Stunden nach dem Abklingen der Symptome möglich.

Das Wichtigste auf einen Blick

- > Das Norovirus löst plötzlich auftretendes, schwallartiges Erbrechen sowie nicht selten heftigen Durchfall aus.
- > Es ist sehr ansteckend und wird meist über kleinste Spuren an den Händen übertragen (Schmierinfektion).
- > Gründliches, regelmäßiges Händewaschen mit Seife ist der beste Schutz für alle.
- > Die wichtigste Behandlungsmaßnahme ist das stetige Ersetzen von Flüssigkeit und Salzen, z. B. durch Elektrolytlösungen aus der Apotheke oder teelöffelweise Gabe von Wasser oder ungesüßtem Tee.
- > Bei Warnsignalen der Austrocknung (bei Kindern z. B. Teilnahmslosigkeit oder trockene Windeln) muss umgehend ein Arzt aufgesucht werden.
- > Ein Besuch von Gemeinschaftseinrichtungen ist frühestens 48 Stunden nach dem Abklingen der Symptome möglich.

Bilder via Getty Images:

S. 4: FatCamera / E+

S. 6: nicolas_ / E+

S. 7: Liubomir Vorona/ iStock / Getty Images Plus

S. 10: bojanstory / iStock / Getty Images Plus

Mein Merktzettel für die Apotheke

Patienten-Ratgeber

Unsere Patienten-Ratgeber

- Leicht verständlich geschriebenes Wissen zu den unterschiedlichsten Erkrankungen und Themenbereichen
- Praktische Tipps für den täglichen Umgang mit häufigen Beschwerden
- Von erfahrenen Ärzten überprüft
- Wir haben auch fremdsprachige Ratgeber und Hörbücher im Angebot

All unsere informativen Ratgeber finden Sie online unter www.infectopharm.de/ratgeber oder ganz einfach durch Abescannen des QR-Codes

A8002.032-06





77

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps zum Umgang mit einer Norovirus-Gastroenteritis geben konnten.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH

Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.de · www.paedia.de

P6503726-01-0826