

## Tipp: Schutz vor Infektionen durch Aufnahme über den Mund

### Allgemeines:

Zahlreiche Krankheitserreger werden über den Mund aufgenommen. Das ist einerseits die sogenannte faeco-orale Übertragung im engeren Sinne. Das heißt, dass irgendwie Krankheitserreger aus den Faeces (= dem Kot) eines Menschen in den Mund eines anderen Menschen (also: orale Aufnahme) kommt.

Andererseits können auch Krankheitserreger die sonst in unserer Umwelt sind, durch den Mund aufgenommen werden.

Auf den ersten Blick erscheint dieser Infektionsweg vielleicht für einen selbst nicht in Frage zu kommen, da man ja auf Hygiene Wert legt und es nicht für wahrscheinlich hält, Kotbestandteile eines anderen Menschen durch den Mund aufzunehmen. Es sind aber nicht nur offensichtlich verschmutzte Nahrungsmittel, die in Frage kommen, sondern irgendwo kommen irgendwie Krankheitserreger in die Nahrung.

Nur in Ländern mit sehr hoch entwickelter Nahrungs-, Wasser, Abwasser- und Abfallhygiene kann dieses Risiko minimiert werden.

In warmen Ländern sind außerdem die Bedingungen für viele Krankheitserreger besonders günstig.

Das Risiko ist auch vom persönlichen Reisetil abhängig. Rucksacktouristen und Menschen, die in ihre Ursprungsländer („visiting friends and relatives“) fahren, sind besonders gefährdet. Aber auch Luxushotels schützen nicht vor Infektionen.

Einige Beispiele für durch orale Aufnahme (faeco-orale oder durch Tröpfcheninfektion) bedingte Infektionen sind: Hepatitis A, Typhus, Cholera (allerdings selten bei Reisenden), Spulwürmer, Bandwürmer und andere Wurmerkrankungen, sämtliche viralen, bakteriellen und parasitären Durchfallerreger, Kinderlähmung usw.

Die häufigsten auf diesem Weg erworbenen Erkrankungen sind lästige, aber meist nicht lebensbedrohliche Durchfallerkrankungen („Reisediarrhoe“). Aber auch lebensgefährliche Erkrankungen sind darunter.

Die beste Vorbeugung gegen die in Frage kommenden Erkrankungen ist, bereits die Infektion zu verhindern. Dazu empfiehlt es sich, einige Regeln einzuhalten.

Regeln:

**„boil it, cook it, peel it or forget it“**

- Keine rohen Fisch- oder Fleischzubereitungen. Kochen, Braten. Aber wirklich durchkochen, durchbraten.
- Auf Leitungswasser verzichten. Nur Wasser und andere Getränke aus industriell gefertigten original verschlossenen Behältern verwenden.
- Keine Eiswürfel. Eiscreme nur industriell gefertigt und original verpackt.
- Keine Salate und rohen Gemüse (außer sie sind schälbar)
- Kein ungeschältes Obst

Reiseimpfungen gegen oral übertragbare Erkankungen:

- Hepatitis A
- Typhus
- Cholera (selten notwendig)
- Poliomyelitis
- Meningokokken