

## Informationen über Krankheitserreger beim Menschen – Impfen und Hygiene schützen!

### Was ist Hepatitis A?

Hepatitis A ist eine Entzündung der Leber, die durch Viren hervorgerufen wird. Das Hepatitis-A-Virus (HAV) kommt weltweit vor. In Ländern mit hohen Hygienestandards ist die Hepatitis A seltener. Ein Teil der Erkrankten in Deutschland hat sich im Ausland angesteckt (Reise-Hepatitis).

### Wie wird Hepatitis A übertragen?

Hepatitis-A-Viren werden mit dem Stuhl ausgeschieden. Die Viren können übertragen werden, wenn sie von anderen Menschen über den Mund aufgenommen werden (fäkal-oraler Übertragungsweg).

#### Über Nahrungsmittel und Wasser

Häufig werden Hepatitis-A-Viren durch den Verzehr von verunreinigten Speisen übertragen, zum Beispiel durch Salate und Gemüse, die mit Fäkalien gedüngt wurden, oder durch Meeresfrüchte wie Muscheln oder Austern. Erreger können auch durch ungewaschene Hände zum Beispiel bei der Zubereitung an Nahrungsmittel gelangen. Verunreinigtes Trink- oder Badewasser kann ebenfalls eine Ansteckungsquelle sein.

#### Von Mensch zu Mensch

Eine Übertragung von Mensch zu Mensch ist bei engem Kontakt zum Beispiel im gemeinsamen Haushalt oder in Kindertagesstätten möglich. Die Erreger werden hierbei durch eine Schmierinfektion über kleinste Spuren von Stuhlresten an den Händen oder über Gegenstände weitergetragen.

Darüber hinaus kann eine Ansteckung durch Sexualkontakte erfolgen, meist bei oral-analen Praktiken oder wenn Finger erst mit dem Anus und dann mit dem Mund in Berührung kommen.

Eine Übertragung über Blut und Blutprodukte ist ebenfalls möglich.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Erkrankung an Hepatitis A verläuft vor allem bei Kindern häufig mit milden oder ohne Krankheitszeichen. Erwachsene erkranken meist schwerer. Erste Anzeichen einer Erkrankung sind Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen, allgemeines Krankheitsgefühl und gelegentlich erhöhte Temperatur. Es kann zu einer Gelbsucht mit Gelbfärbung von Haut und Bindehaut, dunklem Urin, entfärbtem Stuhl und starkem Juckreiz der Haut kommen.

Die Beschwerden bleiben in der Regel wenige Tage bis mehrere Wochen bestehen. Bis zur vollständigen Genesung des Erkrankten vergehen meist weitere zwei bis vier Wochen. Bei etwa jedem zehnten Erkrankten dauert die Hepatitis A länger. Sie heilt dann in der Regel nach einigen Monaten ohne Komplikationen aus. Sehr selten verläuft die Erkrankung lebensbedrohlich. Nach überstandener Hepatitis A besteht ein lebenslanger Schutz.

### Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Erkrankung können 15 bis 50 Tage liegen, im Allgemeinen sind es vier Wochen. Die Ansteckungsgefahr ist ein bis zwei Wochen vor und bis zu einer Woche nach Auftreten von Krankheitszeichen am höchsten. Säuglinge können das Virus über einen deutlich längeren Zeitraum als Erwachsene mit dem Stuhl ausscheiden.

### Wer ist besonders gefährdet?

An Hepatitis A kann jeder erkranken, der die Infektion noch nicht durchgemacht hat oder nicht ausreichend durch eine vollständige Impfung geschützt ist. Besonders gefährdet, sich mit Hepatitis A anzustecken, sind unter anderem:

- ▶ Reisende bei Aufenthalt in Regionen, in denen Hepatitis A weit verbreitet ist,
- ▶ Personen, die engen Kontakt zu Menschen mit einer Hepatitis A haben.

Bei älteren Menschen sowie bei Vorerkrankungen der Leber ist das Risiko für schwere Krankheitsverläufe erhöht.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Eine gezielte Therapie gegen Hepatitis A steht nicht zur Verfügung. Es können nur Beschwerden wie Erbrechen oder grippeähnliche Krankheitszeichen gelindert werden.
- ▶ In der akuten Erkrankungsphase sollten Sie körperliche Anstrengung möglichst vermeiden. Je nach Schwere der Erkrankung ist Bettruhe sinnvoll.
- ▶ In der Anfangsphase der Erkrankung sollten Sie kohlenhydratreiche und fettarme Kost zu sich nehmen.
- ▶ Besonders wichtig ist es, auf Alkohol zu verzichten.
- ▶ Nehmen Sie ohne ärztliche Rücksprache keine Medikamente ein, die eine leberbelastende Wirkung haben können.
- ▶ Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände, vor allem nach dem Gang zur Toilette, vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen. Verwenden Sie zum Trocknen der Hände nach dem Waschen ein eigenes Handtuch oder Einmalpapiertücher.
- ▶ Benutzen Sie, wenn möglich, eine eigene Toilette.

## Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

- ▶ Halten Sie bis zu zwei Wochen nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen bzw. bis zu einer Woche nach Auftreten der Gelbsucht möglichst Abstand zu anderen.
- ▶ Bereiten Sie keine Mahlzeiten für andere zu, wenn Sie selbst erkrankt sind.
- ▶ Für Hepatitis A gelten die Regelungen des Infektionsschutzgesetzes. Personen, die an Hepatitis A erkrankt sind oder bei denen der Verdacht darauf besteht, dürfen Gemeinschaftseinrichtungen wie Schulen oder Kindergärten vorübergehend nicht besuchen oder dort tätig sein. Dies gilt auch für Personen, in deren Wohngemeinschaft ein Krankheits- oder Verdachtsfall aufgetreten ist. Betroffene müssen die Gemeinschaftseinrichtung über die Erkrankung informieren. Wann die Tätigkeit wieder aufgenommen bzw. die Gemeinschaftseinrichtung wieder besucht werden kann, entscheidet die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt oder das zuständige Gesundheitsamt.
- ▶ Wer beruflich mit bestimmten Lebensmitteln zu tun hat, darf bei einer Hepatitis A vorübergehend nicht arbeiten. Dies gilt auch, sobald der Verdacht auf Hepatitis A besteht.

## Wie kann ich mich schützen?

### Impfung

Gegen Hepatitis A stehen Schutzimpfungen zur Verfügung. Die Impfung wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für gefährdete Personen empfohlen, insbesondere für:

- ▶ Personen, die aufgrund ihres Sexualverhaltens ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben (zum Beispiel Männer, die Sex mit Männern haben),
- ▶ Personen mit Erkrankungen der Leber bzw. mit Leberbeteiligung,
- ▶ Personen, denen häufig Blutbestandteile übertragen werden (zum Beispiel bei Bluterkrankheit),
- ▶ Drogenkonsumenten, die Spritzen benutzen,
- ▶ Personen, die in psychiatrischen oder vergleichbaren Fürsorgeeinrichtungen betreut werden,
- ▶ Personen mit erhöhtem Ansteckungsrisiko im Beruf oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten (zum Beispiel im Gesundheitsdienst, in Gemeinschaftseinrichtungen sowie bei Kontakt mit Abwasser, zum Beispiel in Kanalisationseinrichtungen und Klärwerken),
- ▶ Reisende in Regionen, in denen Hepatitis A weit verbreitet ist.

Ungeschützte sollten sich nach Kontakt zu Hepatitis-A-Kranken möglichst zeitnah, d. h. innerhalb der nächsten 14 Tage, impfen lassen. Besonders gefährdete Personen erhalten zusätzlich Immunglobuline.

### Hygiene

Halten Sie bei Kontakt zu Erkrankten konsequente Hygienemaßnahmen ein:

- ▶ Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände.
- ▶ Wenn Sie Erkrankte pflegen, sollten Sie Einmalhandschuhe tragen.
- ▶ Achten Sie auf Sauberkeit, vor allem im Toilettenbereich sowie in der Küche.
- ▶ Der Einsatz von speziellen „viruziden“ Desinfektionsmitteln kann sinnvoll sein, sofern dies vom Gesundheitsamt oder Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt empfohlen wird.

Auf Reisen in Gebiete, in denen Hepatitis A verbreitet ist, sollten Sie auf eine sorgfältige Hände- und Sanitärhygiene sowie auf eine gute Lebensmittelhygiene achten:

- ▶ Trinken Sie abgepacktes oder abgekochtes Wasser.
- ▶ Verzehren Sie möglichst Lebensmittel, die ausreichend erhitzt wurden.
- ▶ Roh verzehrtes Obst oder Gemüse sollte frisch geschält werden.
- ▶ Verzichten Sie auf rohe Salate und rohe Säfte.

## Wo kann ich mich informieren?

Das örtliche Gesundheitsamt steht Ihnen für weitere Beratung zur Verfügung. Da Hepatitis A gemeldet werden muss, liegen dort Informationen zur aktuellen Situation und große Erfahrung im Umgang mit der Krankheit vor.

Weitere (Fach-)Informationen finden Sie im Internet auf den Seiten des Robert Koch-Institutes ([www.rki.de/hav](http://www.rki.de/hav)).

Beachten Sie auch die Hinweise des Auswärtigen Amtes für Reisende ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)).

Weitere Informationen zum Infektionsschutz durch Hygiene finden Sie auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).



STEMPEL

### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.  
Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V. und in Abstimmung mit dem Robert Koch-Institut.

Diese Bürgerinformation wird auf der Homepage [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) kostenlos zum Download angeboten.