

Infektionsvorbeugung

Toxoplasmose ist eine häufige, nicht schwerwiegende Erkrankung, die durch einen Parasiten namens *Toxoplasma gondii* verursacht wird; in den meisten Fällen verläuft sie asymptomatisch, manchmal kann sie Symptome wie Fieber, Muskelschmerzen und Lymphknotenvergrößerung verursachen. Die infizierte Person bildet Antikörper, die sie lebenslang schützen, d.h. sie entwickelt eine Immunität.

Wenn Sie an Toxoplasmose während der Schwangerschaft erkranken, kann diese auf den Fötus übertragen werden. In diesem Fall kann es zu Fehlgeburten oder schweren Schäden kommen, insbesondere an den Augen und am zentralen Nervensystem des Kindes. Die Übertragungsrate ändert sich mit dem Fortschreiten der Schwangerschaft: Sie liegt vor der 16. Schwangerschaftswoche bei weniger als 5 %, zwischen der 16. und 20. Woche bei etwa 17 % und steigt zwischen der 21. und 35. Woche auf 30 %. Die Schwere der Schäden für den Fötus hängt ebenfalls davon ab, in welcher Schwangerschaftswoche die Ansteckung erfolgt: je weiter fortgeschritten die Schwangerschaft, desto geringer die Schäden.

Die Infektion erfolgt meist durch die Aufnahme des Parasiten oder seiner Eier über verunreinigte Lebensmittel, d.h. durch Verzehr von ungewaschenem Gemüse und/oder Obst, rohem oder nicht ausreichend gegartem Fleisch, Aufschnitt und Wurstwaren. Dieser Parasit findet sich auch im Kot von infizierten Katzen.

Derzeit gibt es noch keinen Impfstoff gegen Toxoplasmose, die einzige Form der Vorbeugung ist die primäre durch Hygiene und Diät.

Um zu sehen, ob Sie geschützt sind oder ob Sie empfänglich sind, können Sie durch einen immunologischen Bluttest auf Toxoplasma-Antikörper feststellen lassen.

Wenn das Testergebnis positiv ist, bedeutet dies, dass Sie sich bereits angesteckt haben und immun sind. Wenn das Ergebnis negativ ist, ist es ratsam, die unten beschriebenen Hygieneregeln zu befolgen und den Test während der Schwangerschaft regelmäßig zu wiederholen.

Hygieneregeln:

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer gründlich
- Waschen Sie sich nach der Berührung von Gemüse, Obst oder rohem Fleisch gründlich die Hände und waschen Sie Geschirr und Oberflächen nach dem Umgang mit solchen Lebensmitteln gründlich
- Vermeiden Sie den Verzehr von rohem Fleisch, insbesondere von Schweinefleisch
- Benutzen Sie Handschuhe, wenn Sie mit Erde oder Bereichen umgehen, die möglicherweise mit Katzenkot kontaminiert sind
- Wenn Sie eine Katze haben, lassen Sie die Katzentoilette nach Möglichkeit täglich von einem anderen Familienmitglied reinigen.

Das **Cytomegalovirus** ist ein weltweit verbreitetes Virus, das in der Regel eine milde Infektion verursacht, die oft asymptomatisch verläuft und manchmal grippeähnliche Symptome hervorrufen kann. Einmal eingefangen, bleibt dieses Virus lebenslang im Körper inaktiv, kann aber reaktiviert werden, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Schätzungsweise 70-80 % der Bevölkerung hat sich im Erwachsenenalter bereits mit dieser Art von Infektion angesteckt.

Das Cytomegalovirus wird von Mensch zu Mensch durch Körperflüssigkeiten wie Speichel, Urin, Tränen, Samenflüssigkeit, Vaginalsekret und Milch übertragen. In den meisten Fällen erfolgt die Ansteckung im häuslichen und schulischen Umfeld, insbesondere bei Kindern (Kinderkrippen, Kindergärten) und im Jugendalter. Dieses Virus kann auch über das Blut (durch Transfusionen), durch Organtransplantationen und von der Mutter auf das Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit übertragen werden.

Bei einer Ansteckung während der Schwangerschaft, insbesondere bei einer Primärinfektion im ersten Trimester, kann diese Krankheit zu Schäden am Fötus führen, darunter: sensorineurale Taubheit, Sehstörungen, geistige Retardierung, psychomotorische Retardierung, Mikrozephalie, mangelnde Bewegungskoordination, Epilepsie.

Die Diagnose erfolgt durch eine Blutprobe, in der nach Anti-CMV-Antikörpern gesucht wird.

Für den Fall, dass Sie keine Antikörper haben, sich also vor der Schwangerschaft nicht mit CMV angesteckt haben, ist es wichtig, dass Sie die unten aufgeführten Hygieneregeln beachten, um eine Ansteckung während der Schwangerschaft zu vermeiden. Bis heute gibt es nämlich noch keinen Impfstoff und daher ist die Primärprävention unerlässlich.

- Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife, vor allem wenn Sie Kontakt zu Kindern unter 5 Jahren hatten
- Waschen Sie sich vor dem Essen und nach Benutzung der Toilette die Hände
- Teilen Sie Gläser, Teller, Gabeln NICHT mit Kleinkindern.