



© Sebastian Kaulitzki / fotolia.com

# Lästiges Mitbringsel

Das Hepatitis-A-Virus ist vor allem in warmen Ländern mit geringem Hygienestandard verbreitet. Die Leberentzündung, die es auslöst, wird daher häufig als „Reisehepatitis“ bezeichnet.

Neben übermäßigem Alkoholkonsum sind Virusinfektionen die häufigsten Auslöser einer Leberentzündung (Hepatitis). Man unterscheidet verschiedene Virusformen, die mit Buchstaben von A bis E gekennzeichnet sind. Infektionen mit dem Hepatitis-A-Virus (HAV) sind dabei die einzigen, die niemals chronisch verlaufen. Sie

heilen normalerweise komplikationslos aus; wer sie durchgemacht hat, ist lebenslang immun. In Deutschland ist Hepatitis A eine meldepflichtige Krankheit.

**Sehr widerstandsfähig** Das HAV gehört zu den Picornaviren, die eine einzelsträngige RNA enthalten. Es ist sehr resistent gegen Reinigungs- und Desinfektionsmittel, auch hohe Temperaturen machen ihm nicht viel aus. Das Virus ist weltweit verbreitet, weist aber in warmen Ländern mit geringem Hygiene- und Sanitärstandard eine besonders hohe Prävalenz auf. Weil es säurestabil ist und daher im Verdauungstrakt nicht inaktiviert wird, befinden sich die meisten Erreger im Kot und werden durch fäkal-orale Schmierinfektion übertragen. Durch immer höhere Hygiene- und Sanitärstandards sind die Fallzahlen in Deutschland stark zurückgegangen und bewegen sich momentan nur noch im dreistelligen Bereich. Das führt jedoch auch dazu, dass hierzulande kaum noch jemand die Infektion in der Jugend durchmacht und somit auch selten Immunität gegen das Virus besteht. Gleichzeitig sind die Deutschen Reiseweltmeister, mit dem Ergebnis, dass ungefähr die Hälfte aller HAV-Infektionen im Ausland erworben wird.

**Einen Monat kommt sie, einen Monat geht sie** Die Krankheit hat eine relativ lange Inkubationszeit von zwei Wochen bis hin zu zwei Monaten. Im Normalfall bricht die Hepatitis ungefähr einen Monat nach Ansteckung aus und ist auch spätestens nach einem Monat wieder ausgeheilt. Ein bis zwei Wochen vor dem Ausbruch und bis zu einer Woche danach sind die Betroffenen ansteckend, doch bemerken viele die Infektion aufgrund der unspezifischen Symptome gar nicht. Sie sind vielleicht nur abgeschlagen, haben Magen-Darm-Probleme und leicht erhöhte Temperatur. Hinweise auf

eine Hepatitis kann die zweite Krankheitsphase geben, nämlich dann, wenn eine Gelbsucht auftritt, mit hellerem Stuhl, dunklerem Urin und Juckreiz. Doch das ist eher selten der Fall. Nach zwei bis vier Wochen bessern sich die Symptome meist und die Infektion heilt aus. Kommen Kunden mit den oben genannten unspezifischen Symptomen zu Ihnen, sollten Sie auf jeden Fall nachfragen, ob sie vor kurzem verreist sind. Länder mit hoher HAV-Prävalenz sind alle Tropengebiete, der gesamte Mittelmeerraum und Osteuropa. Bejahen die Kunden das, sollten Sie ihnen empfehlen, sich auf eine Hepatitis-Infektion untersuchen zu lassen. Bei einer Leberentzündung gehen Leberzellen zugrunde, dadurch werden verstärkt Enzyme wie die Alanin-Aminotransferase (ALT) freigesetzt, die im Blut nachgewiesen werden können.

**Dem Körper Ruhe gönnen** Bei etwa zehn Prozent der Infizierten kann sich der Krankheitsverlauf über einige Monate hinziehen, doch auch dann heilt die Hepatitis A komplikationslos aus. Meist reicht es aus, sich zu schonen und

#### EXPERTENRAT

Personen, denen aufgrund eines erhöhten beruflichen Risikos eine Impfung empfohlen wird:

- ▶ Gefährdetes Personal im Gesundheitsdienst, zum Beispiel in der Pädiatrie und Infektionsmedizin.
- ▶ Gefährdetes Personal in Laboratorien (z. B. Stuhluntersuchungen).
- ▶ Personal in Kindertagesstätten, Kinderheimen und ähnliches.
- ▶ Personal in psychiatrischen Einrichtungen oder vergleichbaren Fürsorgeeinrichtungen für Zerebralgeschädigte oder Verhaltensgestörte.
- ▶ Kanalisations- und Klärwerksarbeiter mit direktem Kontakt zu Abwasser.

gehören Ovulationshemmer, aber auch Produkte aus der Selbstmedikation, wie zum Beispiel Paracetamol.

Robert-Koch-Instituts (RKI) empfohlen wird. Sie sollte von allen Reisenden in Tropengebiete, den Mittelmeerraum und Osteuropa in Anspruch genommen werden. Da Hepatitis A auch durch spezielle sexuelle Praktiken übertragen werden kann (die Viren finden sich in Kot und Kotresten, also auch am Anus), nimmt das RKI homosexuell praktizierende Männer in die Liste der Risikogruppen auf. In sehr seltenen Fällen kann eine HAV-Infektion sehr schwer verlaufen, bis hin zum Tod. Gefährdet sind hier vor allem Menschen mit vorgeschädigter Leber, weshalb die Impfung für sie ebenfalls empfohlen wird.

**Impfschema** Der Berufsverband Deutscher Internisten e.V. empfiehlt folgende Vorgehensweise: „Für eine Grundimmunisierung mit dem Hepatitis-A-Impfstoff sind zwei Impfungen im Abstand von sechs bis zwölf Monaten erforderlich. Die voraussichtliche Schutzdauer nach erfolgreicher Impfung beträgt mindestens zehn Jahre. 95 Prozent der Geimpften haben zwei Wochen nach der ersten Impfung einen ausreichenden Impfschutz, daher sind

## »Gegen Hepatitis A gibt es eine Impfung, die von der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Instituts (RKI) empfohlen wird.«

eventuell gegen die Symptome wie Fieber oder Magen-Darm-Probleme Medikamente einzunehmen sowie verstärkt auf gute Hygiene zu achten. Natürlich sollte die Leber während der Krankheit entlastet werden, was heißt, Alkohol und fette Speisen sind absolut tabu. Ansonsten muss aber keine spezielle Diät eingehalten werden. Wichtig ist auch, während der Krankheitsphase auf potenziell leberschädigende Medikamente zu verzichten. Dazu

**Schutz im Urlaub** Für Urlauber gilt die goldene Regel „Wasche es, schäle es, koche es oder vergiss es“. Eiswürfel in Drinks sollten tabu sein, ebenso wie Muscheln, da diese in verseuchtem Wasser geerntet worden sein könnten und sich das Virus in einigen Muschelarten monatelang halten kann.

**Vorbeugung** Gegen Hepatitis A gibt es eine Impfung, die von der Ständigen Impfkommission des

auch kurz vor Reiseantritt Impfungen noch sinnvoll. Ob eine Auffrischung alle zehn Jahre notwendig ist oder nicht, ist noch ungeklärt. Derzeit empfehlen die meisten Experten eine Auffrischimpfung nach 10 bis 15 Jahren bei Aufenthalten in Gebieten mit erhöhtem Risiko. ■

*Dr. Holger Stumpf,  
Medizinjournalist*