

## Merkblatt Legionellen / Vermeidung von Legionellenbefall

### Was sind Legionellen?

Legionellen sind Bakterien, die in unserer Umwelt vorkommen und beim Menschen unterschiedliche Krankheitsbilder verursachen, von grippeartigen Beschwerden bis zu schweren Lungenentzündungen. Diese Keime sind weltweit verbreitet und kommen in geringer Anzahl im Grundwasser und auf Oberflächengewässern vor. Legionellen breiten sich besonders zwischen 25°C und 50°C in Leitungssystemen aus und vermehren sich stark bei längeren Verweilzeiten (Stagnation).

### Wie kann ich mich mit Legionellen anstecken?

Die Gefahr sich zu infizieren ist erst dann gegeben, wenn zerstäubtes und vernebeltes Wasser (erregerhaltig) über die Luftröhre in die Lunge gelangen kann. Zwei mögliche Arten der Ansteckung:

- Einatmen von erregerhaltigem Wasser als Aerosol (feinste Wasserpartikel sind zerstäubt in Nebel). **Gefahrenquellen:** Duschen, Whirlpools, Fontänen
- Beim Verschlucken („Aspiration“) von Wasser beim Trinken. Das Trinken von erregerhaltigem Wasser ist ungefährlich. **Wichtig:** Legionellen werden nicht von Mensch zu Mensch übertragen.

### Welche Arten von Erkrankungen können Legionellen hervorrufen?

**Legionärskrankheit/Legionellen-Pneumonie:** eine Form der Lungenentzündung. Symptome sind Husten, Schüttelfrost, Brustschmerzen, Kopfschmerzen, Magen- u. Darmstörungen, hohes Fieber und ein schweres Krankheitsgefühl. Außerdem kann es zu Durchfall und Verwirrheitszuständen kommen. Durch falsche oder gar keine Behandlung kann die Lungenentzündung zu schweren Verläufen, in schlimmsten Fällen zum Tode führen.

**Pontiac-Fieber:** grippeähnliche Beschwerden, Müdigkeit, Unwohlsein, Kopf- u. Gliederschmerzen, Konzentrationsschwäche. Diese Form der Erkrankung heilt nach 2-7 Tagen von selbst aus.

### Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?

Eine Infektion mit Legionellen kann jeden Menschen treffen. Folgende Menschen sind besonders davon betroffen:

- Menschen mit einem schwachen Abwehr-/Immunsystem – Senioren, Raucher
- Menschen mit Schluckstörungen (nach Herzinfarkt oder Schlaganfall)
- durch Einnahme von Medikamenten (Chemotherapie – Cortison)
- Diabetiker
- Menschen mit Lungenvorerkrankungen

### Was muss ich bei einer Infektion beachten?

Eine, durch Legionellen hervorgerufene, Lungenentzündung sollte mit Antibiotika im Krankenhaus behandelt werden. Bei Ausbrüchen sollte unverzüglich der Vermieter verständigt werden, damit mögliche Ansteckungsquellen schnell erkannt werden.

### Wie kann ich die Legionellenkontamination vermeiden und mich schützen?

- Vermeidung von Tätigkeiten, bei denen Warmwasser zerstäubt wird
- Warmwasser sollte vor dem Duschen möglichst ohne zu spritzen ablaufen, bis heißes Wasser kommt
- das Wasser sollte nicht in den Leitungen stehen, d.h. regelmäßige Entnahme von Wasser an allen Zapfstellen innerhalb der Wohnung
- Zapfstellen, die nicht benutzt werden, spätestens nach drei Tagen oder nach längerer Abwesenheit ausreichend spülen, bis zum Erreichen der Temperaturkonstanz des ablaufenden Wassers
- Ablagerungen von Kalk und Korrosionspartikel begünstigen das Wachstum von Mikroorganismen, daher sollten Duschköpfe und -schläuche bzw. Perlatoren regelmäßig z.B. mit verdünnter Essigessenz entkalkt (ggf. ausgetauscht) werden
- Zum Betrieb und zur Reinigung medizinisch-technischer Geräte für Atemwegs-/Luftbefeuchtung und zur Inhalation ist stets abgepacktes Wasser zu verwenden.