

## Empfehlung für schwangere Frauen ohne Immunschutz gegen Toxoplasmose

Ihre Blutuntersuchung hat ergeben, dass Sie keine Abwehrstoffe ( Immunität ) gegen eine Toxoplasmose- Erkrankung haben. Die folgenden Informationen zeigen Ihnen auf, wie Sie sich während der Schwangerschaft gegen eine Erkrankung schützen können.

Eine Infektion ist auf folgendem Wege möglich:

- **durch den Genuss oder Kontakt mit rohem Fleisch** (Rind, Lamm, Schwein, neuerdings auch Geflügel) oder **schlecht gewaschenem** Salat, Gemüse oder Früchten, wenn diese roh gegessen werden
- **durch Kontakt mit verschmutzten Gegenständen** (Gartenerde, Sand von Spielplätzen oder Katzenkistchen etc.)
- **durch Kontakt mit Katzen**

Man erkrankt durch „Hand zu Mund-Kontakt“ nach Berührung von infizierten Katzen, rohem Fleisch, von Erde oder Sand, Gemüse oder Früchten, die mit dem Erreger verschmutzt sind. Beim Genuss von rohem Fleisch von Rind, Lamm, Schwein, Geflügel bleibt die Toxoplasmose im Muskelfleisch und kann zu einer Erkrankung führen.

Wie ist eine Infektion vermeidbar?

- Essen Sie nur **gut gekochte oder gebratene Fleisch-oder Wurstwaren** (kein Tartar, halbgare Steaks, Salami, Rohschinken usw.)
- Salat, Gemüse oder Früchte vor dem Verzehr **gut waschen**
- **Waschen Sie Ihre Hände** nach der Zubereitung von Fleisch, Salat oder Gemüse und immer vor dem Essen **sorgfältig mit Seife**
- **Tragen Sie Handschuhe bei der Gartenarbeit** und **waschen Sie** dennoch danach **Ihre Hände sorgfältig mit Seife**
- **Vermeiden Sie den Kontakt mit Katzen**