



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS APRIL

## ZECKENZEIT

### KLEINER STICH, GROSSE WIRKUNG

**Ein milder Winter bedeutet im Frühjahr oft auch eine hohe Zahl an Zecken. Spaziergänger und Jogger merken es besonders schnell: Die Blutsauger sitzen im Unterholz und auf Grashalmen am Wegesrand und werden im Vorbeigehen durch Abstreifen mitgenommen.**

Aus dem Stich, mit dem die Zecken sich fest in der Haut verankern, kann für Betroffene auch eine Gefahr resultieren, denn Zecken können Krankheiten übertragen. Wir verraten, wie man sich schützen kann und welche Symptome einen ersten Hinweis auf eine Erkrankung geben.

#### STICH MIT FOLGEN

Zecken sind kleine Spinnentiere, die sich vom Blut größerer Säugetiere ernähren – auch dem des Menschen. Die häufigsten Infektionen sind die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), eine spezielle Form der Hirnhautentzündung, und die Borreliose, auch Lyme-Krankheit genannt.

Anders, als der Name vermuten lässt, können Zecken die Frühsommer-Meningoenzephalitis ganzjährig übertragen. FSME ist eine Viruskrankheit, die mit einer fieberhaften Erkrankung unter Beteiligung der Hirnhäute (Hirnhautentzündung, Meningitis), in schweren Fällen aber auch des Gehirns und Rückenmarks einhergehen kann. Ist die Erkrankung einmal aufgetreten, gibt es keine Medikamente, die sie „heilen“ könnten. Der behandelnde Arzt kann lediglich unterstützende Maßnahmen ergreifen, die sich nach den auftretenden Symptomen richten. Daher ist es sinnvoll, sich im Vorfeld mit einer Impfung zu schützen, wenn man in einer gefährdeten Region lebt oder dort Urlaub machen möchte. Das Robert-Koch-Institut veröffentlicht jedes Jahr eine Deutschlandkarte (siehe Link zu FSME-Gebiete), auf der die betroffenen Gebiete verzeichnet sind. Dies sind insbesondere Bereiche in Süddeutschland.

#### FSME-Gebiete:

[http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2014/Ausgaben/15\\_14.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2014/Ausgaben/15_14.pdf?__blob=publicationFile)

#### Borreliose-Gebiete:

[http://aktuell.nationalatlas.de/wp-content/uploads/12\\_04\\_Borreliose.pdf](http://aktuell.nationalatlas.de/wp-content/uploads/12_04_Borreliose.pdf)

Die Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, gegen die man sich zwar nicht impfen lassen, die aber mit einem Antibiotikum behandelt werden kann. Voraussetzung ist allerdings, dass man die Infektion rechtzeitig bemerkt, da diese meist ohne allgemeine körperliche Symptome beginnt. Lediglich eine immer größer werdende Rötung um die Einstichstelle, die so genannte Wanderröte (Erythema migrans), deutet auf eine Borreliose hin. Verpasst man diesen Hinweis, kann es zu ausgeprägten Spätfolgen kommen, bei denen Medikamente nur noch schlecht helfen. Eine vorbeugende Einnahme von Antibiotika ist allerdings nicht sinnvoll. Anders als FSME ist die Borreliose über ganz Deutschland (siehe Link zu Borreliose-Gebiete) verbreitet, mit einem leichten Hang in die östlichen Regionen.

#### EINFACH SCHÜTZEN

Lange Kleidung aus dichtem Stoff verhindert, dass die Zecken auf die Haut gelangen und dort geeignete Stellen zum Stechen suchen können. An Körperstellen mit dünner Haut wie Ellenbeuge, Achselhöhle oder Kniekehle sollte man daher abends genau kontrollieren. Aber auch einige Schutzmittel zum Einreiben verhindern zumindest für ein paar Stunden, dass Zecken sich niederlassen. Allerdings sollte die Wirksamkeit gegen Zecken auf dem Produkt vermerkt sein.

#### WENN ES DOCH PASSIERT...

Am besten ist es, wenn die Zecken gar nicht erst zum Stich kommen oder aber möglichst früh wieder aus der Haut entfernt werden. Dazu dient beispielsweise eine Zeckenkarte, die unter die festsitzende Zecke geschoben wird und diese dann durch Anheben herauszieht. Auch eine spitze Pinzette, die die Zecke möglichst nah an der Haut greift, kann helfen. Gänzlich ungeeignet hingegen sind alte Hausmittel wie Flüssigkleber oder Öl, weil die Zecke darunter erstickt und in ihrem Todeskampf noch schnell ein paar Krankheitskeime in die Haut abgibt. Kleine Zeckenreste, wie beispielsweise der Stechrüssel, können in der Haut verbleiben, da sie in der Regel während der Hauterneuerung abgestoßen werden.