

## Vorsicht bei Zeckenstichen

Ja richtig, Zecken stechen und beißen nicht!

### Wie kann man sich vor Zecken schützen?

Geschlossene Kleidung (Hosenbeine in die Socken stecken) und festes Schuhwerk bieten keinen absolut sicheren Schutz. Auch insektenabweisende Mittel geben keine Garantie und müssen mind. alle 2-4 Stunden erneut aufgesprüht werden.

Den besten Schutz gegen die FSME bietet eine Schutzimpfung. Sprechen Sie mit ihrem Hausarzt darüber.

### Wer ist gefährdet?

Wir als Wanderer, die ja auch häufig auf schmalen und bewachsenen Pfaden unterwegs sind, gehören zu den Personen, die gefährdet sind.

Zecken finden sich vor allem im lichten Unterholz bis ca. 1,5 m Höhe und im hohen Gras. Vergessen darf man aber auch nicht das herbstliche Laub in den Wäldern, weil gerade hier die Zecken Unterschlupf suchen.

Besonders in den Monaten April – Juni und September/Okttober steigt die Wahrscheinlichkeit eines Zeckenstiches an. Zecken kommen bis zu einer Höhe von 2000 m vor.

Zecken wandern manchmal stundenlang auf unserer Kleidung und auf dem Körper umher bevor sie zustechen. Deshalb ist es wichtig die Wanderkleidung nicht gut auszuschütteln und keinesfalls im Schlafbereich aufzubewahren.

### Was tun, wenn mich doch eine Zecke gestochen hat?

Zecken verankern sich durch ihren mit Widerhaken versehenen Stechapparat in unserer Haut.

Das wichtigste ist, die Zecke zu entfernen. Dabei muss unbedingt darauf geachtet werden, dass man den Körper der Zecke nicht quetscht.

Am besten gelingt dies mit Hilfe einer feinen Pinzette (Splitterpinzetten sind gut geeignet!) oder einer Zeckenkarte. Die Zecke wird ganz vorne an den Mundwerkzeugen gefasst und langsam nach oben herausgezogen. Oft liest man, dass die Zecke herausgedreht werden soll. Das ist falsch (!), denn Zecken haben kein Gewinde. Wichtig ist es, die Stichstelle nach entfernen der Zecke zu desinfizieren. Ganz wichtig ist, dass die Stichstelle in den nächsten 4-6 Wochen aufmerksam beobachtet wird.

### Was tun, wenn der Zeckenkopf stecken bleibt?

Bei der Entfernung kann es durchaus vorkommen, dass Reste der Zecke in der Haut zurückbleiben, sie also nicht vollständig entfernt wird. Es handelt sich dabei meistens nur um Reste des Stechapparates, die kein erhöhtes Gesundheitsrisiko darstellen. Sie werden von unserem Körper als Fremdkörper abgestoßen.

Eine Zecke kann nicht falsch entfernt werden, wichtig ist nur, dass sie entfernt und dabei nicht zu sehr gequetscht wird.

Wenn sich die Stichstelle akut entzünden sollte, gehen Sie möglichst frühzeitig zu ihrem Hausarzt.

### Welche für uns gefährlichen Krankheiten werden durch Zecken übertragen?

In unseren Breitengraden sind es zwei Krankheiten, die eine besondere Rolle spielen. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sowie die Lyme-Borreliose.

## Was ist eine FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)?

Die FSME ist eine Viruserkrankung, die durch die Zecke übertragen wird. Zecken gibt es in ganz Deutschland, aber die Viren sind vor allem in Süddeutschland (Baden-Württemberg, Bayern, Teile von Hessen und Thüringen) in den Zecken enthalten. Besonders betroffen sind die Oberrheinische Tiefebene im Südwesten sowie das Bodenseegebiet. Aber nicht alle Zecken enthalten diese Viren! In Risikogebieten kann jede 20. Bis 50. Zecke Virusträger sein.

Ein weiterer Infektionsweg ist die orale Aufnahme des Virus über Rohmilch bzw. Rohmilchprodukte. Ziegen, aber auch Kühe und Schafe, die von einer infizierten Zecke gestochen wurden, können über mehrere Tage das Virus ausscheiden. Vor allem in Ziegenmilch kommt das Virus in relativ großen Mengen vor und ist auch im daraus hergestellten Frischkäse zu finden. Deshalb sollte man keine Rohmilch trinken bzw. diese vorher abkochen. Da es bei der FSME keine Behandlungsmöglichkeit gibt, ist der sicherste Schutz vor dieser seltenen, aber gefährlichen Krankheit eine Schutzimpfung.

## Was ist eine Lyme-Borreliose?

Die Lyme-Borreliose wird sehr viel häufiger übertragen und die Erreger sind hier Bakterien, die sogenannten Borrelien. Die Übertragung stellt in ganz Deutschland ein Risiko dar und ist nicht auf Süddeutschland beschränkt. Etwa 10 – 20% der Zecken enthalten diese Bakterien.

In der Regel werden die Borrelien erst 12-24 Stunden nach dem erfolgten Zeckenstich übertragen.

Erste Krankheitszeichen bestehen typischerweise in einer schmerzlosen Hautrötung, die noch bis zu 10 Wochen nach dem Zeckenstich auftreten kann und sich ringförmig ausbreitet.



Bei einer Streuung der Erreger über das Blut kann es zu grippeähnlichen Allgemeinerscheinungen, Fieber und Schweißausbrüchen kommen. Anschließend können sich die Borrelien in verschiedenen Organen festsetzen. Das führt häufig zu Gelenkentzündungen, Muskelschmerzen und Herzrhythmusstörungen. Selten auch zum Befall des Nervensystems.

Gegen die Borreliose gibt es aktuell keinen Impfstoff.

Die Erkrankung kann aber sehr gut und wirksam mit Antibiotika behandelt werden. Wichtig ist dabei eine möglichst frühzeitige Diagnose. Deshalb ist es wichtig, nach einer Zeckenentfernung den Hausarzt zu konsultieren, damit hier Spätfolgen erst gar nicht auftreten.