

Zeckenalarm!

➤ **Bitte bewahren Sie Ruhe**

- Ein Zeckenstich ist **kein akuter Notfall**, sondern ein Ereignis, das jedes Jahr tausenden Menschen und noch viel mehr Tieren widerfährt, ohne dass diese gleich daran sterben. Auf Grund der realen Infektionsgefahr sollte die Zecke schnellstmöglich aus der Haut entfernt werden. Je länger man zuwartet, desto höher wird nämlich das Borreliose-Risiko. Für die FSME ist dieser zeitliche Zusammenhang dagegen nicht gesichert.

➤ **Und wie holt man die Zecke aus der Haut?**

- Bitte **keinen Flüssigkleber** draufgeben, um sie zu ersticken, auch **kein Öl** und **keine Hautcreme**, und auch **keinen Nagellack** auftragen. Falsch wäre es auch, die Zecke jetzt mit den viel zu dicken Fingern zu greifen und dabei auszuquetschen. Denn mit all diesen gut gemeinten, aber falschen Sofortmaßnahmen würde man das Risiko erhöhen, dass eventuell im Inneren der Zecke enthaltene Krankheitserreger, wie zum Beispiel Borrelien oder die berüchtigten FSME-Viren, erst so richtig durch den Stichkanal unter die Haut ins Gewebe gedrückt werden und sich dort einnisten. Nach kurzer Zeit könnten sie dann dort anfangen, den Menschen zu infizieren.

➤ **Richtig ist vielmehr eine spezielle Zeckenpinzette.**

- Gemeint ist **nicht die normale Haushaltspinzette** oder vielleicht eine aus dem Nagel-Necessaire, denn mit diesen Pinzetten kann man den Leib der Zecken nicht unterfahren, um nur vorn am Kopf, an der Ansatzstelle der Stichwerkzeuge zuzufassen. Man würde zwangsweise immer den ganzen Zeckenleib mit greifen und diesen dabei ausquetschen.
- Die **spezielle Zeckenpinzette** hat vorne ganz fein auslaufende, gebogene Enden, mit denen man sehr feinfühlig die oft flach auf der Haut aufliegende Zecke aufrichten und dann unterfahren kann. Man zieht dann vorsichtig und gleichmäßig unter sanftem, aber stetigem Zug die Zecke nach oben heraus. Die Zecke hält dabei zunächst noch fest, und es ist ganz normal, beim Zug mit der Pinzette einen Hautzipfel mit nach oben zu ziehen.
- **Nicht ruckartig** reißen, denn sonst reißt man die Zecke entzwei, und es bleiben die Stichwerkzeuge in der Haut zurück. Wenn die Zecke sehr hartnäckig festhält, kann man auch ein paar mal vorsichtige Auf- und Abwärtsbewegungen machen. Je nach Übung und Neigung bevorzugen manche Menschen auch eine **Zeckenkarte** als Werkzeug. Die Vorgehensweise ist ähnlich.
- Auch **Zeckenzangen**, die man von oben aufsetzt und bei denen dann per Knopfdruck von beiden Seiten feine Greifleisten wie bei einem Schaufelbagger unter die Zecke fahren, können erfolgreich eingesetzt werden. Zecken haben bekanntlich kein Gewinde an ihren Stichwerkzeugen. Sie müssen deshalb beim Herausziehen auch **nicht in die eine oder andere Richtung gedreht** werden. Wenn man es trotzdem ganz vorsichtig mit einer Vierteldrehung hin und her versucht, lässt sie aber vielleicht manchmal eher los und kann dann leichter herausgezogen werden. Nur bitte nicht zu viel drehen! Der Zeckenkopf reißt dabei leicht ab, und es bleiben Reste in der Haut zurück. Die Hautstelle, in der eben noch die Zecke gesessen hat, ist sicherlich ein wenig gerötet. Es kann auch etwas jucken, und die Stelle ist vielleicht ein wenig erhaben.
- Eine Desinfektion mit einem in der Apotheke erhältlichen Hautdesinfektionsmittel verhindert, dass jetzt noch nachträglich Keime in die kleine Wunde eingeschleppt werden und zu einer Infektion führen.
- Die Hautrötung sollte eine Größe von etwa einem bis eineinhalb Zentimeter nicht überschreiten, und sich ganz von selbst innerhalb der nächsten ein bis zwei Tage zurückbilden. Zecken beherbergen die verschiedensten Erreger und übertragen diese

durch Stiche. Das kann zu schweren Krankheiten führen. Die bekanntesten Krankheiten sind:

➤ **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)**

- Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine durch das FSME-Virus ausgelöste Krankheit, die bei Patienten zu einer Hirnhaut- oder Gehirn-Entzündung führen und tödlich enden kann. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, ist eine durch das FSME-Virus ausgelöste Krankheit. Das Virus greift das zentrale Nervensystem des Menschen an. Das FSME-Virus wird in erster Linie von Zecken auf den Menschen übertragen. Es sind jedoch auch einige wenige Fälle bekannt, bei denen der Genuss von Rohmilch von FSME-infizierten Kühen oder Ziegen die Krankheit ausgelöst hat.

➤ **Wie kann man sich anstecken?**

- Die FSME-Viren sind im Speichel der Zecke. Nach dem Stich können sie sofort in die Wunde übergehen. Auch wenn man eine Zecke sofort nach dem Stich entfernt, schützt das nicht gegen eine FSME. Es gilt aber: Je länger die Zecke saugt, umso höher ist das Risiko sich mit weiteren Erregern zu infizieren.

➤ **Behandlung**

- Die FSME kann nicht behandelt werden. Deshalb ist es besonders wichtig, die Erkrankung zu verhindern. Zum einen sollte man versuchen, Zeckenstiche zu vermeiden. Zum anderen sollte man durch eine **Impfung gegen FSME** geschützt sein. Die Gesundheitsbehörden empfehlen allen, die in Risikogebieten wohnen oder Urlaub machen und sich in der Natur aufhalten, eine Impfung gegen die FSME. Nur in bestimmten Regionen sind Zecken mit FSME-Viren infiziert. In Deutschland ist vor allem der Süden (Bayern, Baden-Württemberg, Saarland) und die Nachbarländer Österreich und Ungarn betroffen. Regionen, in denen regelmäßig FSME-Erkrankungen auftreten, in denen also die Zecken das Virus tragen, bezeichnet man als Risikogebiete. Die FSME zeigt in Europa klar zunehmende Tendenz. Auch in Deutschland kommen jährlich neue Risikogebiete hinzu, im letzten Jahr gab es erstmals Erkrankungen in Niedersachsen sowie Einzelfälle in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern. Eine wichtige Ursache dafür ist in der Klimaveränderung zu sehen.

➤ **Borreliose**

- Die Borreliose ist eine durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* ausgelöste Infektionskrankheit. Die Bakterien können bei Infizierten jedes Organ, das Nervensystem und die Gelenke sowie das Gewebe befallen. Die Borrelien leben im Darm der Zecken. Wie viele Menschen in Deutschland daran erkranken, ist schwer zu bestimmen. Man schätzt, dass jährlich in Deutschland Zehntausende von Menschen daran erkranken.

➤ **Symptome der Borreliose**

- Eine Borreliose kann viele Symptome haben, man spricht daher von einer multisystemischen Krankheit. Viele Symptome davon werden auch bei anderen Erkrankungen beobachtet. Das macht es schwierig, eine Borreliose zu diagnostizieren. Eines der wenigen charakteristischen Symptome bei einer Borreliose ist die Wanderröte, Fachbegriff Erythema migrans. Diese ringförmige Hautrötung kann einige Tage bis Wochen nach einem Zeckenstich rund um die Einstichstelle, aber auch an anderen Körperstellen beobachtet werden. Allerdings tritt das Erythema migrans nicht bei allen Borreliose-Patienten auf. Im frühen Stadium einer Borreliose werden neben der Wanderröte auch Allgemeinsymptome wie Abgeschlagenheit, Fieber- und Kopfschmerzen beobachtet.
- Stadium II und III Im so genannten Stadium II können die verschiedensten Krankheitszeichen von Hirnhautentzündung über starke Schmerzen bis hin zu Herzproblemen auftreten. Relativ häufig wird auch bei der Borreliose eine Gesichtslähmung beobachtet. Im chronischen Spätstadium – Stadium III – treten häufig

Gelenkentzündungen auf. Die Haut des Erkrankten kann sich wie Pergamentpapier anfühlen.

➤ **Wie kann man sich anstecken?**

- Mit Borreliose kann man sich im Normalfall nur durch einen Zeckenstich anstecken. An Borreliose erkrankte Personen sind nicht ansteckend. Die mit Borrelien verseuchte Zecke sticht ihr Opfer. Da die Borrelien zunächst im Mitteldarm der Zecke sind, dauert es eine gewisse Zeit, bis die Borrelien in das Blut gelangen. Man geht davon aus, dass sie erst nach vielen Stunden des Saugaktes in das Blut des Wirts gelangen. Je schneller also die Zecke entfernt wird, desto niedriger ist das Risiko an Borreliose zu erkranken.
- Gegen Borrelien gibt es keine Abwehrmittel und auch keine Immunität. Man kann sich mehrfach infizieren und auch mehrere Borreliosen verschiedener Stadien gleichzeitig haben.
- Es gibt derzeit keine Impfung gegen Borreliose.

➤ **Wo kommt Borreliose vor?**

- Borreliose kommt weltweit überall dort vor, wo auch Zecken vorkommen. Verschiedene Zeckenarten sind als Überträger der Borreliose bekannt. In Europa ist der gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*) der wichtigste Überträger von Borrelien.
- In Deutschland sind es weniger als ein Viertel aller Zecken, die mit dem Borreliose-Bakterium infiziert sind. Allerdings machen nicht alle Borreliose-Bakterien krank. Da Borreliose überall in Deutschland auftreten kann, gibt es keine Verbreitungskarten, wie sie bei der FSME üblich sind.

➤ **Behandlung**

- Da die Borreliose eine bakterielle Erkrankung ist, lässt sie sich prinzipiell gut antibiotisch behandeln. Vor allem im Frühstadium auftretende Symptome können mit Antibiotika in Tablettenform bekämpft werden. Später auftretende und chronische Symptome lassen sich nicht mehr so leicht behandeln. Hier können oft Antibiotikagaben durch mehrwöchige Infusionen notwendig sein.
- Zur Behandlung kommen verschiedene Antibiotika in Frage - je nach Art der Symptome und Alter des Erkrankten.
- **Eine Antibiotikagabe bevor Symptome nach einem Zeckenstich auftreten, wird derzeit nicht empfohlen.**

➤ **Vorbeugung**

- Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Aber man kann dennoch einiges tun, um **Zeckenstiche zu vermeiden**:
- Vermeiden Sie den Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz.
- Tragen Sie geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.
- Ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine, denn Zecken sitzen hauptsächlich im
- Ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine – denn Zecken sitzen hauptsächlich im Unterholz und an Gräsern.
- Helle Kleidung ist günstiger als dunkle. Zecken kann man gut darauf erkennen und noch vor einem Stich entfernen.
- Verwenden Sie insektenabweisende Mittel. Diese helfen zumindest eine Weile. Aber auch sie stellen keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken dar.
- Suchen Sie Ihren ganzen Körper nach Zecken ab, nachdem Sie sich in der Natur aufgehalten haben. Zecken sind winzig klein und krabbeln auf dem Körper und der Kleidung herum, um eine geeignete Einstichstelle für das Blutsaugen zu finden. Sie bevorzugen dünne und warme Hautstellen. Deshalb sollten Sie an den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und Kopf sowie im Schritt gründlich nach Zecken suchen.

➤ **Schutzimpfung**

- Bisher galt in Niedersachsen die **FSME-Impfung** als Reiseimpfung und war vom Patient privat zu zahlen, inzwischen übernehmen die meisten Kassen die Kosten für die Impfung und den Impfstoff. Im Einzelfall ist die Zusage vorher von der Kasse ein zu holen.
- Hauptrisikogruppe für die durch Zeckenbisse übertragene Hirnhautentzündung sind ältere Erwachsene ab 50 Jahren. Für sie gilt die Impfempfehlung.
- Für einen langjährigen Schutz ist eine Grundimmunisierung notwendig, die aus drei Impfungen besteht. Nach der ersten Impfung wird vier Wochen darauf erneut geimpft (ab hier ist die Impfung wirksam), abgeschlossen wird mit einer dritten Impfung 9-12 Monate nach der zweiten Impfung.
- Eine Auffrischungsimpfung wird nach drei bis fünf Jahren empfohlen.
- Gegen die Borreliose gibt es keine Schutzimpfung.

Bitte bleiben Sie gesund. Bei Problemen und Fragen zu Zeckenbissen wenden Sie sich an uns.

Ihr Praxis-Team Eggert