



Zeckenalarm - wie Sie sich wirksam schützen

Zecken - jetzt schon? Und das nach diesem Winter? Nein, ich habe mich nicht um einen oder zwei Monate vertan. Tatsächlich können Sie sich schon jetzt eine Zecke einfangen, auch wenn wir erst März haben. Und leider bedeutet auch ein Winter, wie wir ihn dieses Jahr erlebt haben, nicht automatisch, dass das Ungeziefer abgetötet wird und im kommenden Jahr weniger oder gar nicht herumkrabbelt.

Daher lesen Sie heute in unserem Newsletter, wie Sie sich vor Zecken schützen können. Worauf sollten Sie achten, wenn Sie gestochen wurden? Und sollten sie sich impfen lassen?

Mit einem Zeckenstich können die Erreger zweier für den Menschen gefährlicher Krankheiten übertragen werden:

1. **die Borreliose**, die die Haut, die Gelenke und das Nervensystem angreift. Das Heimtückische daran: Die Symptome können erst nach Monaten oder Jahren auftreten, und nicht jeder Arzt erkennt die Ursache auf Anhieb. Dadurch geht wertvolle Therapiezeit verloren, und die Beschwerden werden häufig chronisch mit nicht selten lebenslanger Behandlungsbedürftigkeit.
2. **Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)** ist eine Hirnhautentzündung, die durch ein Virus verursacht wird und deren Behandlung oft dementsprechend langwierig ist.
3. **Die Borreliose** ist weitaus verbreiteter und heimtückischer als die FSME. Auf einen FSME-Fall kommen ca. 200 Borreliose-Fälle! Dennoch berichten Zeitschriften und Apothekenblätter stets gern und ausführlich über die FSME. Grund: Die Pharmaindustrie verdient mit dem FSME Impfstoff viel Geld, dementsprechend sprudeln auch die Werbegelder! Gegen FSME können Sie sich wirkungsvoll durch eine Impfung schützen. Die Erstimpfung erfolgt in drei Schritten: Im Anschluss an die Basisimpfung ist nach zwei bis drei Monaten eine zweite und nach neun bis zwölf Monaten eine dritte Impfung erforderlich. Alle drei Jahre müssen Sie den Impfschutz auffrischen lassen. Die Impfkosten werden in den Risikogebieten von den Krankenversicherungen getragen, fragen Sie aber vorher sicherheitshalber bei Ihrer Kasse danach. Gegen die Borreliose ist eine Impfung mangels Impfstoff nicht möglich. Verschiedene Institute arbeiten daran, bisher jedoch ohne Erfolg. Der in den USA erhältliche Impfstoff ist nur gegen die dort auftretende Form der Borreliose wirksam, nicht gegen die europäische.

Aufmerksamkeit ist der beste Schutz

- Tragen Sie beim Spaziergang geschlossene Schuhe und möglichst lange, eng anliegende Kleidung.
- Zusätzlichen Schutz bieten so genannte Repellents, die Sie als Spray oder Lotion auf die Haut auftragen und die mehrere Stunden vor den Zecken-Attacken schützen (empfehlenswert: Autan Active Lotion, **Taoasis Zecken Stop Tuch o. Spray Stiftung Warentest „gut“**, oder Nexa Lotte natur Hautmilch-Schutz **Unser Tipp:** Bei empfindlicher Haut sollten Sie diese Mittel bei Erstanwendung zunächst nur auf eine kleine Fläche am Unterarm auftragen, um mögliche allergische Reaktionen abzuklären.
- Wenn Sie von einem Spaziergang aus Wald und Feld heimkehren, sollten Sie draußen Ihre Bekleidung abklopfen und nach Zecken absuchen. Auf heller Bekleidung sind Zecken leichter auszumachen als auf dunkler.
- Suchen Sie anschließend Ihren Körper nach Zecken ab. Diese wandern bevorzugt zu solchen Stellen, an denen die Haut besonders dünn ist: Haaransatz an Nacken und Ohren, Achselhöhlen, Schambereich, Kniekehlen. **Unser Tipp:** Bewahren Sie die Zecke auf, und lassen Sie sie gegebenenfalls untersuchen und feststellen, ob sie Borreliose- bzw. FSME-Erreger enthält.
- Entfernen Sie die Zecke mit einer Splitterpinzette oder einer Zeckenzange (in Apotheken und Drogerien erhältlich). Dabei kann eine Lupe hilfreich sein. Wichtig: Greifen Sie damit die Zecke direkt an ihrem Kopf, dicht über der Haut, und ziehen Sie sie langsam und ohne(!) Drehbewegung aus der Haut.
- Gelingt es Ihnen nicht, die Zecke vollständig zu entfernen, operieren" Sie nicht selbst daran herum, sondern suchen Sie einen Arzt auf.
- Das gilt auch für den Fall, dass Sie in den nächsten Tagen eine Hautrötung um die Einstichstelle feststellen. (Quelle: Dr. Dietmar Kowertz)