

# Vorsicht Zecken!

## 6 gesundheitsrelevante Punkte

-----

**Text:** Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (17/06/05)

**Bezug:** [www.kanu.de/nuke/downloads/Zecken.pdf](http://www.kanu.de/nuke/downloads/Zecken.pdf)

Tabellarische Übersicht 1. Mögliche Krankheiten (FSME bzw. Borreliose) 2. Risikozeit & -gebiete 3. Prophylaxe (Bekleidung & chemische „Keulen“) 4. Zeckensuchaktion 5. Zeckenentfernungsinstrumente (Finger, Pinzette, Zange, Schlinge, Antizeckenkarte) 6. Desinfektionsmittel
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

"Paddelzeit ist Zeckenzeit!" - Zecken fallen nicht von den Bäumen, sondern sie halten sich in Bodennähe auf. Wir streifen sie auf dem Weg vom Kajak zum Pausenplatz und unterwegs beim Herumlaufen an Land von Büschen bzw. Gräsern ab. Anschließend krabbeln sie am Körper hoch und suchen sich einen besonders gut durchbluteten Platz. Was dann passieren kann und deshalb beachtet werden sollte, kann der folgenden Übersicht entnommen werden:

<b>Krankheiten</b>	<b>Borreliose</b>	<b>FSME (Hirnhautentzündung)</b>
Erreger	<u>Bakterium</u> (Borrelia burgdorferi)	<u>Virus</u> (FSME-Virus)
Welche Zecken tragen welchen Erreger?	Zecken gibt es in Wiesen & Wäldern. Mindestens ein Viertel von sind infiziert.	Zecken, die vor allem in bestimmten Risikogebieten zu finden sind.
In welcher Jahreszeit ist es am kritischsten?	Zecken sind besonders vom Frühjahr bis Herbst aktiv.	
Wo gibt es Zecken?	Zecken halten sich in Bodennähe in Wiesen & Wäldern auf.	
Ab wann wird der Zeckenbiss gefährlich?	Nach ca. 12-24 Std., da sich die Bakterien im Magen der Zecke befinden.	Sofort nach dem Biss, da sich der Virus im Speichel der Zecke befindet.
Welches sind die gefährdeten Stellen?	Zecken bevorzugen gut durchblutete Körperpartien, können sich aber praktisch an fast jeder Körperstelle festbeißen.	
Welche Organe können erkranken?	Haut, Gelenke, Muskeln, Nervensystem, Herz	Nervensystem
Welche Krankheits-Symptome gibt es im Frühstadium?	Wanderröte (nicht immer); Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen	Fieber, Kopf- & Gliederschmerzen (später hohes Fieber, Nackensteifigkeit)
Welche allgemeine Vorbeugemaßnahmen können getroffen werden?	Tragen körperabdeckende Bekleidung; Einsatz chemischer Mücken-/Zeckschutz Mittel; Absuchen des Körpers nach Zecken;	
Wie ist die Zecke zu entfernen?	Die sich fest auf der Haut verbissene & verklebte Zecke wird mit den Fingern, Pinzette, Zeckenzange/-schlinge/-karte möglichst hautnah gefasst und durch geraden Zug (nicht drehen) entfernt. Die Zecke sollte nicht gequetscht werden, damit keine Erreger zusätzlich in die Bisswunde gedrückt werden.	
Ist eine Impfung möglich?	nein	ja (3 Schutzimpfungen, die ca. 3 Jahre Schutz bieten)
Ist eine Behandlung (mit Antibiotika) möglich?	ja (möglichst über 3 Wochen Antibiotika einnehmen)	nein (es können nur die Symptome gelindert werden)
Besteht nach der Krankheit eine Immunität?	nein (jeder Zeckenbiss kann erneut zu einer Infektion führen)	ja (lebenslänglich)

Quelle: vgl. [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch) und [www.zecke.de](http://www.zecke.de)

## 1. Mögliche Krankheiten

Bei Zecken-Bissen können bis zu 50 Krankheiten auf den Menschen übertragen werden. Im Wesentlichen sind es die folgenden 2 Krankheiten, die bei uns in Nordeuropa auftreten:

- **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) (Hirnhautentzündung):**

Es handelt sich um eine Hirnhautentzündung. Symptome der Infektion sind grippeähnliche Erscheinungen (Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen), die nach ca. 7-10 Tagen sich bemerkbar machen. Nach einer weiteren Woche treten Bewusstseinsstörungen, Lähmungserscheinungen auf, die im Koma enden können. Bei 2-3 % der Infizierten endet diese Art der Hirnhautentzündung tödlich.

Einziger Schutz gegen FSME bietet eine vorherige Impfung (3 Impfungen innerhalb von ½ Jahr). - Wer sich gegen FSME impfen lassen möchte, sollte vorgeben, dass er in den Wäldern Süddeutschlands wandern will, anderenfalls sind die Impfkosten persönlich zu bezahlen.

Übrigens, die FSME-Viren befinden sich im Speichel der Zecke. Eine Infektion kann folglich nicht verhindert werden, sobald sich die Zecke – sofern sie mit diesen Viren verseucht ist – festgebissen hat.

- **Borreliose:**

Die Borreliose kann von jeder dritten Zecke übertragen werden, egal wo sie herkommt. Symptome dieser Art der Infektion ist die "**Wanderröte**". D.h. einige Tage nach dem Zeckenbiss rötet sich i.d.R. – also nicht immer - die Haut rund um die Einstichstelle ringförmig (Durchmesser: ca. 15 cm). Es folgen dann Abgeschlagenheit, Benommenheit, Kopf-, Muskel-, vor allem unerklärliche Gelenkschmerzen und schließlich eine Gesichtslähmung.

Borreliose muss mit bestimmten Antibiotika behandelt werden und zwar mit der stärksten Dosis und über mindestens 21 Tage. Anderenfalls kann die Infektion chronisch werden.

Übrigens, die Borrelien-Bakterien leben im Darm der Zecke und gelangen von dort frühestens ca. 12 Std. nach dem Biss in die Haut des Opfers.

Hinweis: Wer meint, unter einer unerkannten "Borreliose" zu leiden und von den Ärzten nicht ernst genommen zu werden, dem wird empfohlen, in das Buch von Fischer/Siegmund: "Borreliose" bzw. in die von der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft (LWF) herausgegebene Linksammlung "Die Zeckensaison hat wieder begonnen" zu schauen.

## 2. Risikozeit & -gebiete

Die Gefahr, an einem Zeckenbiss zu erkranken, besteht insbesondere vom Frühjahr bis zum Herbst. FSME-verseuchte Zecken findet man nicht nur in Süddeutschland, sondern auch u.a. entlang der ost-schwedischen Schärenküste, der Ålandinseln, Gotland, Öland, Bornholm und der Ostseeküste (westliches Polen mit Wollin und Odermündung, sowie östl. Polen bis hoch nach Estland). Übersichten hierzu finden wir unter: [www.zecke.de](http://www.zecke.de) . Borreliose-verseuchte Zecken dagegen finden wir praktisch überall. Mindestens ein Viertel von ihnen sollen den Erreger in sich tragen.

## 3. Prophylaxe

Schützende Bekleidung (z.B. geschlossene Schuhe und lange Hosen, wobei Strümpfe über die Hosenbeine gestülpt werden sollten, damit die Zecke nicht so leicht über die Füßen, durch die Hosenbeine die Beine hoch krabbeln kann) und als Ergänzung die Anwendung der folgenden 3 von der STIFTUNG WARENTEST (Nr.4/01) besonders

empfohlenen chemischen Mittel können die Gefahr verringern, von einer blutsaugenden Zecke gebissen zu werden:

- **"Zanzarin Bio-Hautschutz Lotion"** (nur in Apotheken erhältlich) (wirkt am besten und hält bis zu 6 Std. vor, schützt jedoch nicht gegen Mückenstiche);
- **"Nexa Lotte natur Hautschutz-Milch"** (wirkt bis zu 6 Std.);
- **"Autan Active Lotion"** (wirkt etwa 4 Std.).

#### 4. Zeckensuchaktion

In Anbetracht dessen, dass die Borreliose-Erreger erst nach ca. 12 Std. nach dem Biss in unsere Haut gelangen können, sollten wir jeden Tag/Abend unseren Körper nach Zecken absuchen, sofern wir uns in der freien Natur aufgehalten haben. Wenn es nachts im Schlafsack plötzlich oder am nächsten Morgen irgendwo am Körper anfängt, länger zu jucken, dann könnte das auf eine Zecke zurückzuführen sein. Spätestens dann sollten wir nach der Ursache schauen. Meistens hat sich die Zecke noch nicht so richtig festgebissen, sodass wir sie dann noch – notfalls mit den Fingern - leicht herausziehen können.

Zur Entfernung der Zecke empfiehlt Dr. H.Hohn wie folgt vorzugehen: *„Die Zecke möglichst nah und parallel zur Hautoberfläche fassen und gerade von der Haut streifen. Dabei den Körper nicht zu sehr quetschen, damit keine Keime in die Haut gedrückt werden. ... Abseits der Zivilisation kann man Zecken notfalls direkt über dem Hautniveau abschneiden. Das Infektionsrisiko wird durch Zeckenreste nicht erhöht, die Reste eitern aus. ... In jedem Fall sollte die Stelle nach der Entfernung gründlich desinfiziert werden.“*

#### 5. „Zeckenentfernungsinstrumente“

Wenn wir die Zecke nicht mit den bloßen Fingern bzw. einer Pinzette herausziehen können, empfiehlt KANU MAGAZIN eine

- „Safecard“ (Antizeckenkarte): Es handelt sich um eine Karte im Scheckkartenformat, die über 2 verschiedene große Einkerbungen verfügt, mit deren Hilfe wir kleine bzw. große Zecke abstreifen können, ohne sie zu quetschen (Preis: 2,90 Euro; [www.themamed.de](http://www.themamed.de) (Erstbesteller zahlen kein Porto)). Gerade an weniger behaarten Stellen lässt sich solch eine Karte optimal einsetzen.

Z.B. im Katalog von GLOBETROTTER ([www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)) findet wir noch weitere Gerätschaften:

- „Zeckenzange“: Eine Plastikzange, die in einer Art „Kugelschreiber“ verborgen ist, öffnet sich durch Federdruck. Wir ergreifen damit die Zecke und ziehen sie von der Haut. (Hinweis: Ich persönlich hatte Probleme, mit einer derartigen Zangen die Zecke zu ergreifen und herauszuziehen.)
- „Zeckenschlinge“: Ein Schlinge, die ebenfalls in einer Art „Kugelschreiber“ verborgen ist, wird ausgefahren. Die Schlinge wird um die Zecke gelegt, dann zusammengezogen und abgehoben.

Meiner persönlichen Erfahrung nach ermöglicht die „Antizeckenkarte“ am ehesten, die Zecke ohne zu quetschen herauszuhebeln. Das aber ist wichtig; denn wird die Zecke gedrückt, erhöht sich die Gefahr, sich mit dem Borrelioseerreger zu infizieren. Am kritischsten ist wohl in dieser Hinsicht die „Zeckenzange“ anzusehen; denn bei falscher Handhabung ist ein Quetschen der Zecke nicht auszuschließen.

## 6. Desinfektionsmittel

Infrage kommt z.B. die folgende Wundsalbe:

- „PVP-Jod Hexal 10%“

Es handelt sich um ein Antiseptikum, welche Krankheitskeime abtötet. Die Salbe kann auch bei kleineren Entzündungen offener bzw. geschlossener Hautstellen angewendet werden (z.B. entzündete Schnittverletzungen; Nagelbettentzündungen).

### **Literatur:**

U.Fischer/B.Siegmund: Borreliose - Zeckeninfektion mit Tarnkappe (142 S.)

H.Hohn: Zecken-Alarm!, in: Kanu-Magazin, Nr. 4/05, S.12-13 – [www.kanumagazin.de](http://www.kanumagazin.de)

### **Links:**

è [www.lwf.uni-muenchen.de/links/lwfinternet-info1.htm](http://www.lwf.uni-muenchen.de/links/lwfinternet-info1.htm)

è [www.zecke.de](http://www.zecke.de) und [www.zecken.ch](http://www.zecken.ch)