



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Zecken – Wie schütze ich mich? Häufige Irrtümer!

Für die durch Zecken übertragenen Viren und Erreger der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) gibt es keine ursächliche Behandlung. Eine Therapie kann nur die Symptome, wie z.B. Fieber, Schmerzen und neurologische Störungen lindern. Daher empfehlen Gesundheitsbehörden in FSME-Risikogebieten eine Impfung. Dies gilt für alle, die in diesen Gebieten wohnen oder auch Reisende, die naturnahem Urlaub machen. Für Bewohner von Risikogebieten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten und Reisende können zunehmend auf eine Erstattung hoffen.

Was und wie oft wird bei der Impfung gespritzt?

Bei der FSME-Impfung stimulieren die injizierten, abgetöteten FSME-Viren das Immunsystem. Die hierdurch produzierten Abwehrstoffe („aktive Antikörperbildung“), sind bei einem vollständigen Impfschutz in der Lage, die bei einem Zeckenstich übertragenen FSME-Viren zu erkennen und zu zerstören ohne dass ein körperlicher Schaden entsteht. Die Grundimmunisierung besteht aus drei Injektionen. Am besten lässt man sich bereits im Winter impfen, da man dann in der Zeckenzeit im folgenden Frühjahr bereits einen guten Schutz besitzt. Die ersten beiden Impfungen werden im Abstand von 1-3 Monaten gegeben und durch eine dritte Impfung nach 12 Monaten ergänzt. Der volle Impfschutz ist dann für mindestens 3-5 Jahre aufgebaut. Daher sollte man auch an eine Auffrischungsimpfung spätestens nach 5 Jahren denken.

Das hat doch sicher auch Nebenwirkungen?

Impfstoffe gehören zu den sichersten Arzneimitteln und unterliegen einer ständigen Kontrolle. In Millionen von Impfungen in Europa sind gravierende Nebenwirkungen, bleibende Impfschäden oder gar Todesfälle nicht bekannt. FSME-Impfungen sind gut verträglich und machen an der Impfstelle deutlich weniger lokale Reaktionen, als andere Impfstoffe. Milde Impfreaktionen sind sogar Zeichen für ein funktionierendes Immunsystem und können sich mit einer leichten Rötungen, Schwellungen der Injektionsstelle oder erhöhte Temperatur bemerkbar machen. Diese Reaktionen klingen spätestens nach wenigen Tagen komplett wieder ab.

Wie kann ich mich sonst noch vor Zeckenstichen schützen?

Einen absoluten Schutz gibt es nicht, aber man kann das Risiko durch einige Maßnahmen und Regeln vermindern:

- Vermeiden Sie das Umherstreifen in hohem Gras oder Gebüsch.
- Tragen Sie geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln, lange Hosen und ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine. Auf heller Kleidung können Sie Zecken besser erkennen.
- Insektenabweisende Mittel helfen zumindest eine Zeitlang, bieten aber keinen absoluten Schutz.
- Nachdem sie sich im Garten und der freien Natur aufgehalten haben, sollten Sie Ihren Körper komplett nach den oft winzig kleinen Zecken absuchen. Zecken bevorzugen für ihre Blutmahlzeit dünne und warme Hautstellen, so dass Sie vor allem Arme, Kniekehlen, Hals und Kopf, sowie den Genitalbereich gründlich absuchen sollten.



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Wie entferne ich eine bereits festsitzende Zecke?

Von sogenannten Geheimtipps z.B. Klebstoff, Nagellackentferner, Alkohol oder Öl ist abzuraten, da Sie das Risiko einer Erregerübertragung z.B. der Borrelien erhöhen! Zecken verhaken sich mit ihrem Stechapparat und kleben sich zusätzlich nach 5-30 Minuten fest an ihr Opfer. Der Speichel der Zecke enthält ein Betäubungsmittel, so dass man den Stich nicht bemerkt.

Egal welche Entfernungsmethode Sie verwenden – Pinzette, Zeckenzange, -karte oder -lasso (jeweils in Apotheken erhältlich) – so gelten doch einige Grundregeln:

- Je frühzeitiger Sie die Zecke ziehen, umso geringer ist zumindest das Übertragungsrisiko für die Borreliose-Erreger, die normalerweise 12-24 Stunden für eine Infektion benötigen. Also mit dem Entfernen nicht lange warten! FSME-Viren können hingegen unmittelbar nach dem Stich übertragen werden.
- Fall Sie in Risikogebieten unterwegs sind, sollten Sie sinnvollerweise eines der genannten Werkzeuge dabei haben. Zur Not tun es auch die Fingernägel.
- Zecke möglichst hautnah greifen ohne den Zeckenkörper zu quetschen. Zecke unter einem gleichmäßig langsamen Ziehen ohne kräftigen Ruck und einem leichten Drehen im Uhrzeigersinn entfernen. Manchmal braucht man mehrere Versuche bis die Zecke entfernt ist.
- An schwer erreichbaren Körperstellen sollten Sie sich helfen lassen. Suchen sie den Körper nach einem Zeckenfund weiter ab – wo eine Zecke ist, kann auch eine weitere sein!
- Sofern verfügbar – nach der Zeckenentfernung Stichstelle mit Alkohol oder einer jodhaltigen Salbe desinfizieren.
- **Eine anhaltende sich ausbreitende ringförmige Rötung an der Einstichstelle sollten Sie Ihrem Hausarzt zeigen. Gleiches gilt auch wenn Symptome wie starkes Anschwellen, Überwärmung, Schmerzen an der Einstichstelle oder gar Fieber auftreten.**
- Ein in der Haut verbliebener "Zeckenkopf" ist in der Regel ein Teil des Stechapparates und wird nach einiger Zeit von selbst abgestoßen. Ein erhöhtes Gesundheitsrisiko bedeutet er nicht!

Die Zecke - die häufigsten Irrtümer

Zum Verhalten der Zecken, den übertragenen Erkrankungen und deren Stick kursieren viele falsche Vorstellungen:

- So können Zecken sich nicht von Bäumen fallen lassen. Sondern sie sitzen auf Grashalmen und Sträuchern und können dort nur bis zu einer Höhe von 1,5 Metern hinaufkrabbeln um auf vorübergehende Warmblüter wie Tiere und den Menschen zu warten und sich abzustreifen zu lassen.
- Da Zecken ab 7°C aktiv sind, können Krankheiten auch an milden Wintertagen durch einen Stich übertragen werden. Das man die übertragene Krankheit FSME – Frühsommer-Meningo-Enzephalitis – so benannt hat, beruht nicht darauf, dass diese nur im Frühsommer übertragen werden könnte.



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

- Durch das veränderte Freizeitverhalten sind es eben nicht nur Jäger und Forstarbeiter, die Opfer von Zecken. 90 Prozent der FSME-infizierten Menschen sind in ihrer Freizeit bei Gartenarbeit, Joggen, Camping oder Wanderung gestochen worden.
- Von allen Risikogebieten ist der Regierungsbezirk Mittelfranken ein Brennpunkt mit besonders vielen FSME-Erkrankungen. Zudem wird hier, wie auch im gesamten Bundesgebiet, die Krankheit Lyme-Borreliose übertragen.
- Eine vermeintlich geschlossene Kleidung mit Gummistiefel, langen Hosen und geschlossener Oberbekleidung kann keinen absoluten Schutz bieten, da Zecken auf der Suche nach einer geeigneten Stichstelle lange herumkrabbeln und so Kleidungs-lücken finden können.
- Das Entfernen einer Zecke innerhalb von 12-24 Stunden kann nur vor der Übertragung der Bakterien der Lyme-Borreliose schützen. Die FSME-Viren und die Hirnhautentzündung kann sofort nach dem Zeckenstich übertragen werden.
- Wichtig ist die Methode der Zeckenentfernung. Denn durch die Verwendung von z.B. Klebstoff, Nagellackentferner, Alkohol oder Öl kann die Zecke im Todeskampf erst recht Viren und Bakterien in das Blut des Gestochenen abgeben. Das Übertragungsrisiko erhöht sich.
- Falls Sie kurz vor einem Urlaub in einem Risikogebiet noch einen Impfschutz benötigen, gibt es die Möglichkeit einer Schnellimmunisierung mit einem zumindest leichten Schutz durch 2 Impfdosisgaben innerhalb von 14 Tagen.
- Das Zertreten oder das Zerquetschen mit dem Fingernagel oder auch Herunterspülen der Zecke in der Toilette tötet diese nicht sicher ab. Auch sollten Sie beim Zerquetschen z.B. mit einem harten Gegenstand nicht mit dem erregerehaltigen Zeckensekret in Berührung kommen um sich nicht doch noch über kleine Hautwunden zu infizieren! Wirksam sind auch 40%iger Alkohol, Chlorreiniger und Sagrotan.

Falls Sie Weitere Fragen haben oder auch mit der Zeckenentfernung unsicher und ungeübt sind, sollten Sie sich nicht scheuen ihren Hausarzt aufzusuchen.