



OWK Affolterbach e.V.

10 Dinge, die Sie über Zecken und Zeckenstiche wissen sollten *)

Zecken gibt es fast das ganze Jahr, sowohl im Flachland als auch in den Bergen. Ab einer Außentemperatur von etwa 10 Grad sind Zecken munter unterwegs – und sie sind auch in Höhen von deutlich über 1000 Metern zu finden. Besonders aufpassen sollten Sie daher von Frühling bis Herbst, denn Zecken übertragen Krankheiten wie Borreliose und FSME.

1. Zeckenstich kann zwei Krankheiten auslösen

Borreliose, die sich bei frühzeitiger Diagnose gut behandeln lässt, und FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), gegen die Sie sich in mehreren Stufen impfen lassen können.

2. Schutz vor Zeckenstich ist möglich

Zum Beispiel durch lange Hosen, langärmelige Oberteile und eine Kopfbedeckung sowie geschlossenes Schuhwerk.

3. Zecken aus dem Weg gehen

Zecken fallen nicht, wie viele glauben, von Bäumen oder Sträuchern. Wir Menschen streifen sie ab und dann suchen sie sich ihren Weg zu einer Nahrungsquelle, also zu dünnen Hautstellen, die sie gut durchstechen können. Wer also das Unterholz oder hohes Gras meidet, hat bereits viel für den eigenen Zeckenschutz getan.

4. Zeckensprays helfen nur bedingt

Das hat die [Stiftung Warentest](#) herausgefunden. Die mit „gut“ bewerteten Produkte wehren Zecken nur für maximal sechs Stunden ab. Vorher sollten Sie, nachdem Sie draußen waren, also bereits die Haut abgesucht haben.

5. Zecken lieben dünne Haut

Deshalb sollten Sie Kniekehlen, die Leistenregion, Armbeugen sowie Nacken und Kopfhaut besonders sorgfältig absuchen. Kinder haben grundsätzlich eine dünnere Haut und sind beim Spielen gerne im Gebüsch unterwegs. Ihre Haut sollten Sie daher besonders intensiv in Augenschein nehmen.

6. Nicht jede Zecke überträgt Krankheiten

Denn: nicht jede Zecke trägt die Krankheitserreger in sich. Und selbst wenn, werden nicht bei jedem Stich automatisch Erreger übertragen. Mit dem FSME-Virus sind zum Beispiel laut [Robert-Koch-Institut](#) selbst in Hochrisikogebieten nur wenige Zecken befallen. Deutlich mehr Zecken, nämlich zehn bis 35 Prozent, tragen Borrelien in sich. Hier gibt es keine Hochrisikogebiete, sondern infizierte Zecken sind überall in Deutschland zu finden.

7. Besser sofort absuchen als abwarten

FSME-Viren können schon unmittelbar nach dem Stich übertragen werden. Von Borreliose-Erregern nimmt man an, dass die Übertragung erst nach längerem Saugen erfolgt. Je länger eine Zecke Blut saugt und je länger Sie die Zecke beim Entfernen durch Ziehen, Drücken, Quetschen stressen, desto größer ist die Gefahr, dass die Krankheitserreger auf den Menschen übertragen werden.

8. Finger weg von Hausmitteln

wie zum Beispiel Öl, Alkohol und ähnlichem, wenn Sie von einer Zecke gestochen wurden. Am besten entfernen Sie die Zecke mit einer feinen Pinzette, einer Zeckenzange oder Zeckenkarte. Danach sollten Sie die Einstichstelle desinfizieren. Bei Rötungen, Juckreiz oder Entzündungen ist es wegen des Borreliose-Risikos sinnvoll, zum Arzt zu gehen.

9. FSME- Impfung

Sie wird empfohlen für alle, die sich häufig draußen aufhalten, in einem der Risikogebiete leben oder eine Reise in ein Risikogebiet planen. Auch für Kinder ist diese Impfung sinnvoll. Denn sie stromern beim Spielen in der Natur oder beim Wandern gerne durchs Unterholz und sind daher besonders gefährdet.

10. Links auf hilfreiche Internetseiten:

<https://www.bkkpfalz.de/ihre-gesundheit/vorsorge-praevention/impfungen/ueberblick/fsme>

*) Quelle: Wanderfit – eine Initiative der BKK Pfalz



1.Vors.: Hansjörg Heimbürger • Kontakt: Tel. 06207 7013 •
heimburger@owk-affolterbach.de • www.owk-affolterbach.de •

