

Gesund auf Reisen 29.05.2016

Von Ute Fischer, Vorsitzende, Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.

Wäre Borreliose keine Krankheit, sondern eine Firma, dann könnte man die miesen Tricks anprangern, mit der sie Patienten und Ärzte in die Irre führt. Diffuse, auf- und abschwellende Schmerzen an Gelenken, Muskeln, Sehnen, Haut, außerdem Nackensteife und Nachtschweiß münden bei Unkenntnis eines Zeckenstichs in Fehldiagnosen wie Fibromyalgie, Depression, Multiple Sklerose, Polyneuropathie. Die Berater der Borreliose-Selbsthilfe hören derartige Schmerzschicksale täglich. Sie sind vermeidbar, wenn man Zecken gezielt aus dem Weg geht.

- **Wo muss ich mit Zecken rechnen?**  
Der sogenannte Zeckenatlas zeigt lediglich die Risikogebiete für Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME). Zecken sind überall in gemäßigten Klimazonen und flächendeckend in Deutschland, in Europa, in den USA, in Asien und Australien, auch auf allen europäischen Urlaubsinseln. Sie sind am seltensten im Wald anzutreffen, sondern auf Wiesen wie im Schwimmbad, im Garten, in Parks, in Dünen und auf Waldlichtungen. Zecken halten sich in der Nähe von ihren Wirtstieren auf, allen voran Mäuse und Ratten, von denen sie bei ihrer Blutmahlzeit die Erreger übernehmen und beim nächsten Saugen wieder abgeben.
- **Zecken haben keinen Kalender, sondern einen Temperaturfühler. Sie sind aktiv auf Blutsuche zwischen 8 und 22 Grad Celsius, egal ob im Winter, Frühling, Sommer oder Herbst.**
- **Wie gefährlich sind Zecken?**  
Zecken übertragen Krankheitserreger. Gegen das FSME-Virus kann man sich impfen lassen. Diese Impfung schützt jedoch nicht vor Borreliose, die häufigste, durch Bakterien ausgelöste Infektion. Weitere übertragene Erreger heißen Anaplasmen, Coxiella burnetti, Babesien, Rickettsien. In Afrika, Asien, der Türkei und Südrussland übertragen Zecken das Krim-Kongo-Hämorrhagisches Fieber. In USA, Australien, Argentinien, Südafrika aber auch Frankreich und Großbritannien gibt es Zeckenarten, die Zeckenlähme auslösen.
- **Wie entgehe ich Zeckenstichen?**  
Zecken lassen sich nicht von Bäumen fallen, sondern von Gräsern und Grünbewuchs abstreifen. Deshalb ist es das Beste, auf Wegen zu bleiben, statt querfeldein zu laufen. Wer sich unbedingt ins Gras legen will, kann es mit einem weißen Frottiertuch abflagen, ob Zecken da sind. Alle Zeckenabwehrmittel wirken nur kurze Zeit und nicht immer. Vor allem gaukeln sie vor, man müsse sich dann nicht mehr absuchen.  
  
Zecken überleben in abgelegter Kleidung bis zu drei Tagen. Daher ausschütteln, absuchen, in den Trockner werfen. Zecken überleben einen Duschgang, auch einen

60-Grad-Waschgang. Am besten sucht man sich abends ab. Besonders typische Stellen sind: Kniekehle, Leiste, Nabel, Brust, Achsel, bei Kindern am Haaransatz und hinter den Ohren.

- Wie entferne ich Zecken?

Unverzüglich. Man muss alles vermeiden, was die Zecke quetscht; also nicht mit den Fingern herausziehen, sondern mit einer feinen Splitterpinzette oder einer Zeckenkarte. Ersatzweise schlingt man ein Haar um die Zecke und zieht sie heraus. Drehen ist überflüssig. Am einfachsten ist es, die Zecke hautnah an ihrem Stechapparat mit einem Messer abzuschneiden. Leim, Öl und Nagellack fördern eine Infektion.

Weitere Information: [www.borreliose-bund.de](http://www.borreliose-bund.de)

Mögliche BU:

Die Zecke hat weder Kopf noch Zähne. Sie sticht mit ihrem Stechapparat, zementiert sich fest und narkotisiert die Einstichstelle. Deshalb merkt man den Stich nicht.

Wird die Zecke nicht gestört, möchte sie drei bis fünf Tage Blut saugen, bevor sie sich abfallen lässt.

Hunde und Katzen tragen Zecken ins Bett.

Die Zahl der jährlichen Borreliosen in Deutschland schwankt zwischen 100.000 und 800.000; je nachdem, wer zählt.

***Patientenbeauftragter Wolfgang Zöller, 2010***  
***Homepage der Bundesregierung***

**„Die Lyme-Borreliose zählt zu den am meisten unterschätzten und verharmlostesten Krankheiten in Deutschland.“**

Darauf weist der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Wolfgang Zöller, hin. In Deutschland sind rund eine Million Menschen betroffen. Eine Impfung gibt es nicht.