

## Schutz vor Zeckenstichen

### Patientenmerkblatt

Zecken sind kleine Spinnentiere, die sich von Blut ernähren. Durch Zeckenstiche können Krankheiten übertragen werden. Wir sagen Ihnen, wie Sie sich schützen können.



Abbildung: Die Entwicklungsstadien der Zecke vor der Blutmahlzeit (obere Reihe) und danach (untere Reihe)

Jede Zecke kann bis zu 2000 Eier legen. Aus den Eiern schlüpfen Larven (kleiner als 1 mm). Nach einer Blutmahlzeit und Häutung werden sie zu Nymphen (1-2 mm). Die Nymphen entwickeln sich zu geschlechtsreifen erwachsenen Zecken (Weibchen 3,5 mm, Männchen 2,5 mm). Nach dem Eierlegen stirbt das Weibchen.

Zecken – auch als Holzböcke bekannt – sind ab einer Lufttemperatur von 7-10 ° C aktiv, gegebenenfalls auch in den Wintermonaten. Zecken fallen nicht von den Bäumen. Sie klettern an Pflanzen bis 1,5 m hoch und lassen sich von vorbeikommenden Tieren oder Menschen abstreifen. Der Zeckenspeichel enthält Stoffe, die betäubend, blutgerinnungshemmend und gewebeauflösend wirken. Durch die Betäubung wird ein Zeckenstich nicht wahrgenommen. Die Zecke führt ihren Stechapparat tief in die Haut ein und saugt – wenn sie nicht entfernt wird – tagelang Blut. Dabei können gefährliche Krankheitserreger übertragen werden.

### Wie gefährlich sind Zeckenstiche?

Ein Zeckenstich tut nicht weh. Der Blutverlust ist sehr gering und schadet Ihnen nicht. Gefährlich sind Zeckenstiche, weil durch sie Krankheiten übertragen werden können. Die bekanntesten Krankheiten, die von Zecken übertragen werden können, sind die [Lyme-Borreliose](#) und die [FrühSommer-MeningoEnzephalitis \(FSME\)](#).

### Lyme-Borreliose

**Gegen Lyme-Borreliose gibt es keine Schutzimpfung!**

Borreliose ist die häufigste durch Zecken übertragene Infektionskrankheit. Ihre Erreger sind spiralförmige Bakterien – Borrelien. Sie befinden sich im Darm der Zecke. Erst nach mehrstündigem Saugakt, oder wenn die Zecke beim Entfernen gequetscht wird, gelangen die Borrelien in den Menschen oder das Wirtstier. Im Frühstadium einer Erkrankung können Tage bis Wochen nach dem Stich eine sich ausbreitende Hautrötung - Wanderröte = Erythema migrans - (jedoch nur in ca. 50% der Erkrankungsfälle) oder wenige Wochen nach dem Stich grippeähnliche Zustände auftreten. Wird die Erkrankung im Frühstadium nicht erkannt oder nur unzureichend behandelt, können sich die Borrelien im Körper ausbreiten und verschiedene Organe befallen. Häufig betroffen werden u.a. Nervensystem, Gelenke, Haut, Herzkreislaufsystem, Augen und Magen-Darmtrakt. Chronische Krankheitsverläufe sind möglich.

### Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

**Gegen FSME gibt es eine Schutzimpfung!**

FSME ist eine Hirnhautentzündung, die jedoch nicht nur im Frühsommer übertragen werden kann. Die Erreger der FSME sind Viren. Sie befinden sich in den Speicheldrüsen der Zecke und werden beim Stich sofort übertragen. Die erste Phase der Erkrankung entwickelt sich 1-3 Wochen nach dem Zeckenstich. Sie ähnelt einer Grippe. Es können Fieber, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Übelkeit und Durchfall auftreten. Nach einem beschwerdefreien Zeitraum - die Viren haben jetzt das Zentralnervensystem erreicht - kann die zweite Phase der Erkrankung mit höherem Fieber und Entzündungen der Hirnhäute, des Gehirns und/oder des Rückenmarks folgen. Schwere Krankheitsverläufe sind möglich.

### Gibt es Gebiete besonderer Gefährdung?

Infektionsgefahr für Borreliose besteht in ganz Deutschland und darüber hinaus.

FSME kommt bevorzugt in definierten Risikogebieten vor. Diese Gebiete sind auf speziellen Risikokarten verzeichnet, die im Internet frei zugänglich sind.

- Für das gesamte Bundesgebiet:  
Epidemiologisches Bulletin vom 4. Mai 2009, Nr. 18 IM  
im Internet unter: [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Für Thüringen:  
[www.thueringen.de/imperia/md/content/tllv/  
medizinaluntersuchung/zecken\\_info\\_fsme.pdf](http://www.thueringen.de/imperia/md/content/tllv/medizinaluntersuchung/zecken_info_fsme.pdf).  
Auskunft erteilt auch das Gesundheitsamt.

## Wie kann man sich schützen?

### Zeckenstiche vermeiden

Zecken kommen in Wald und Wiese vor, aber auch in den Städten in Parkanlagen, auf Spielplätzen und im Garten am Haus.

- Informieren Sie sich darüber, ob Ihr Wohn- oder Wandergebiet zu den Risikogebieten gehört.
- Bleiben Sie auf den Wegen und vermeiden Sie hochwachsendes Gras, Farne und Gestrüpp.
- Tragen Sie geschlossene Schuhe und geschlossene, möglichst helle Kleidung. Auf ihr sind Zecken besser zu erkennen.
- Reiben Sie sich mit insektenabwehrenden Mitteln ein. Das bietet zwar keinen absoluten Schutz, kann aber für ca. zwei Stunden helfen.
- Suchen Sie nach jedem Aufenthalt im Grünen Ihren Körper auf Zecken ab. Achten Sie bei Kindern besonders auf die behaarte Kopfhaut und die Ohren. Die Zecken bevorzugen feuchtwarme Körperregionen.

Hinweis: Die ca. 1-2 mm kleinen Nymphen werden leicht übersehen. Deshalb geht von ihnen ein hohes Infektionsrisiko aus.

### Schutzimpfung

(Nur zur Vermeidung von FSME!)

Über die möglichen Impfschemata (Anzahl und Wiederholungen der Impfung) kann Sie Ihr Hausarzt oder das Gesundheitsamt informieren.

Impfen lassen sollten sich alle Personen, die in Risikogebieten mit Zecken in Kontakt kommen können, sowie Personen, die beruflich durch FSME gefährdet sind (zum Beispiel Forstarbeiter). Erfolgt ein Aufenthalt in einem FSME-Risikogebiet innerhalb von Deutschland, werden die Kosten der Impfung von den Krankenkassen übernommen.

## Was tun nach Zeckenstichen?

Zecken sollten so bald wie möglich entfernt werden. Am besten geeignet ist eine gebogene spitze Pinzette (in Apotheken unter PZN 4759911 erhältlich). Mit einer Zeckenkarte erreicht man nicht jede Körperregion (z.B. Nabel, zwischen den Zehen). Ungeeignet sind Plastezangen. Sie sind zu grob und würden die Zecke beim Entfernen quetschen. Keinesfalls sollte die Zecke mit Leim, Öl oder Nagellack erstickt werden. Sie könnte ihren Darminhalt in den Stichkanal entleeren. Falls Sie die Zecke nicht selbst oder nicht vollständig entfernen können, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

## Wann ist ein Arztbesuch notwendig?

Wenn innerhalb von zwei Tagen bis zu zwölf Wochen nach einem Zeckenstich eine oder mehrere der folgenden Beschwerden auftreten, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- eine sich vergrößernde Rötung um den Zeckenstich herum mit einem Durchmesser von mindestens 4 cm
- grippeähnliche Beschwerden mit oder ohne Fieber
- Kopfschmerz
- Muskelschwäche, Lähmungserscheinungen
- Lymphknotenschwellung
- Schwellung großer Gelenke
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Nachtschweiß

Auch wenn Sie die Zecke nicht vollständig entfernen konnten, ist ein Arztbesuch angeraten.

## Adressen und Literaturhinweise

Borreliose-Selbsthilfegruppe Jena  
Tel: 03641 393193  
E-Mail: [ikos@awo-jena-weimar.de](mailto:ikos@awo-jena-weimar.de)

Unabhängige Patientenberatung Deutschland  
Von Montag bis Freitag, jeweils von 10 bis 18 Uhr  
bundesweites und kostenfreies Beratungstelefon:  
0800 0 11 77 22

Internet: [www.upd-online.de](http://www.upd-online.de)  
Beratung in Thüringen unter Tel.: 0361 555 14 47

Auf den Internetseiten der GesundheitsUni Jena finden Sie eine umfangreiche Zusammenstellung weiterer Adressen und Literaturhinweise:  
[www.gesundheitsuni-jena.de/Zeckenstiche.htm](http://www.gesundheitsuni-jena.de/Zeckenstiche.htm)