

Zecken: die Überträger von Borreliose und FSME leben im Unterholz

Geeignete Kleidung, rasche Entfernung und Impfung bieten Schutz

Zecken sind im ganzen Mittelland und Jura weit verbreitet. Da sie die beiden Krankheiten Lyme-Borreliose und FSME (Zecken-Hirnhautentzündung) übertragen können, ist der richtige Schutz vor Zecken als Prävention wichtig. Zecken bevorzugen gemässigte Klimazonen bis auf eine Höhe von ca. 1000 m ü M. Die grösste Stechaktivität haben die Tiere im Frühling (Mai/Juni) und Herbst (September/Oktober). Sie leben meist im Untergehölz des Waldes. Menschen werden von Zecken unterschiedlich stark befallen. Die einen werden geradezu heimgesucht, andere werden gemieden.

Die Zecke nimmt die Vibrationen wahr, die ein vorübergehendes Lebewesen durch Touchieren der Blätter und Äste verursacht. Sie lässt sich dann blind fallen und versucht sich am Wirt festzuklammern. Dort sucht sie sich eine geeignete Stichstelle. Da während des Stichvorgangs von der Zecke lokal betäubende Substanzen abgegeben werden, bleibt der Stich meist unbemerkt.

Lange Hosen als Schutz

Zum Schutz vor Zecken sollten geschlossenes Schuhwerk und lange Hosen getragen werden. Enganliegende Arm- und Beinteile sind von Vorteil. Unterstützend können gegen Zecken geeignete Mückenschutzprodukte eingesetzt werden. Nach einem Aufenthalt im Wald sollte z.B. beim Duschen die Haut sorgfältig nach Zecken abgesucht werden. Besonders gerne siedeln sich diese in den Kniekehlen, an den Innenseiten der Oberschenkel oder in den Achseln und im Schulterbereich an. Da die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung des Erregers von der Zecke zum Menschen mit der Dauer des Saugaktes zunimmt, ist eine rasche Entfernung wichtig.

Mit Pinzette entfernen

Über die Technik, wie Zecken entfernt werden sollen, bestehen in der Bevölkerung viele Meinungen. Gestützt auf wissenschaftlichen Erkenntnissen gilt für die Entfernung von Zecken:

- die Zecke sollte so schnell wie möglich entfernt werden
- die Zecke sollte vor der Entfernung nicht vorbehandelt werden (z.B. mit Öl)
- die Zecke am besten mit einer Pinzette möglichst hautnah fassen und durch geraden, gleichmässigen Zug langsam herausziehen
- Hauteinstichstelle wenn möglich desinfizieren
- Zeckenteile, die noch in der Haut sind, sind für die Erregerübertragung ungefährlich und werden vom Körper in der Regel ohne weitere Komplikationen herausgearbeitet
- Ereignis des Zeckenstiches notieren
- treten innerhalb der nächsten drei Wochen grippeartige Symptome oder bis einige Monate danach eine grossflächige Rötung oder Grippebeschwerden auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden

Impfung als Schutz gegen FSME

Die FSME ist die bekanntere, aber mit 200 Erkrankungen pro Jahr in der Schweiz – wovon etwa 2% Orientierungsläufer betreffen - auch weniger häufige Zeckenkrankheit. Das Virus wird nur von Zecken in Naturherden übertragen und löst eine Hirnhaut- oder Gehirnentzündung aus. Glücklicherweise kann man sich gegen FSME impfen. Die FSME (Frühsommer = zeitliche Häufung im Frühsommer, Meningitis = Hirnhautentzündung, Enzephalitis = Gehirnentzündung) wird von Zecken in sogenannten Naturherden, wo jede hundertste bis tausendste Zecke Träger des FSME-Virus ist, übertragen (siehe Karte). Selten können auch Zecken ausserhalb der bekannten Naturherde Träger des Virus sein. In Europa sind Süddeutschland, Ostösterreich, Tschechien, Ungarn, Slowakei, Slowenien sowie die baltischen Staaten am meisten betroffen.

1. Phase: grippeartig

Die FSME hat einen zweiphasigen Verlauf. Die erste Phase tritt meistens 7 bis 14 Tage nach dem Zeckenstich auf. Zu Beginn leidet der Patient unter grippeartigen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Fieber, Katarrh, Müdigkeit und Gliederschmerzen. Die Kopfschmerzen sind dabei häufig besonders stark und stehen im Vordergrund. Nach 2 bis 7 Tagen klingen die Beschwerden wieder ab und der Patient fühlt sich wieder gesund. In 95% der Fälle ist die Krankheit überstanden. Bei diesen Personen wird die Infektion mit dem FSME-Virus meistens nicht bemerkt und als Grippe angesehen.

2. Phase: besonders starke Kopfschmerzen

Bei den restlichen 5% tritt nach beschwerdefreien 2 bis 20 Tagen die 2. Phase ein, welche meist einen Spitalaufenthalt nötig macht. Wiederum leidet der Patient an Fieber, Müdigkeit und besonders starken Kopfschmerzen. Dazu können sich noch die Zeichen der Hirnhautentzündung und Gehirnentzündung wie Bewusstseinsveränderungen, Lähmungen oder Nackensteifigkeit gesellen. Spätestens nach Wochen klingen auch diese Beschwerden ab und die meisten Patienten werden wieder beschwerdefrei. Todesfälle kommen bei 1-2% der Patienten, bei welchen die 2. Phase der Krankheit auftritt, vor und sind somit äusserst selten. Nach durchgemachter Krankheit besteht eine lebenslängliche Immunität.

Impfung kann schützen

Gemäss Bundesamt für Gesundheit sollen sich alle Erwachsenen und Kinder ab 6 Jahren impfen lassen, die in Gebieten mit virusinfizierten Zecken wohnen oder sich häufig in solchen Gebieten aufhalten.