AOK-Gesundheitstipp: „Zecken – das sollten Sie wissen“

Steigen die Temperaturen, lauern Zecken überall in dichten Gräsern und Wäldern, aber auch in Gebüschen und Parks. Sie sind meist von März bis November aktiv. Finden Sie einen Wirt, können Sie verschiedene Krankheiten übertragen. Doch wie gefährlich ist ein Zeckenstich wirklich und wie kann ich mich davor schützen?

Wie kann ich mich vor Zecken schützen?

Zecken lauern auf Pflanzen darauf, dass Tiere oder Menschen sie im Vorbeigehen abstreifen. Deshalb empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- Nutzen Sie bei Aufenthalten im Grünen oder im Wald feste Wege und vermeiden Sie hohes Gras, Unterholz und Hautkontakt zu bodennahen Pflanzen.
- Tragen Sie bei einer Wanderung am besten helle lange Hosen, langärmlige Oberbekleidung und festes Schuhwerk – das schützt nicht nur vor Zecken, sondern auch vor zu viel Sonne.
- Sprühen Sie alle noch unbedeckten Körperstellen (außer dem Gesicht) mit einem Insektenschutzspray ein – das schreckt die winzigen Spinnentiere ab.
- Suchen Sie nach einem Aufenthalt in einem potentiellen Zecken-Risikogebiet bei sich selbst und vor allem bei Kindern Kleidung und Körper sorgfältig ab.

Welche Regionen sind Zecken-Risikogebiete?

Die Gefahr eines Stichs der kleinen Blutsauger droht in der Natur überall dort, wo sie von Büschen oder Grashalmen auf den Körper gelangen können. Das kann in einem naturnahen Garten genau so passieren wie in einem Zoo. Zu den Risikogebieten in Deutschland zählen große Teile Bayerns und Baden-Württembergs sowie einige Regionen der angrenzenden Bundesländer. Aber auch eine Sommerreise nach Österreich oder in die Schweiz birgt die Gefahr, dort von einer infizierten Zecke gestochen zu werden.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich kann es jeden treffen – also Kinder, Erwachsene oder auch Haustiere, wenn sie sich in der warmen Jahreszeit in entsprechender Umgebung bewegen. Findet sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen ein Tier auf der Haut, muss es so schnell wie möglich entfernt werden. Achten Sie darauf, dass Sie die Zecke vorsichtig, aber vollständig entfernen und desinfizieren Sie anschließend die Einstichstelle.

Welche Körperstellen lieben Zecken am meisten?

Zecken lassen sich zum Blutsaugen häufig an weichen Hautstellen nieder, z. B. am Haaransatz oder hinter den Ohren, gerne aber auch am Hals, unter den Achseln, in den Kniekehlen oder in der Leistengegend. Nach einem Stich sollte die Einstichstelle noch ein bis zwei Wochen beobachtet werden.

Zeckenstiche können gefährliche Krankheiten auslösen

Der Stich einer Zecke ist zwar unangenehm, aber häufig harmlos. War die Zecke jedoch mit entsprechenden Erregern infiziert, kann ihr Stich zwei gefährliche Krankheiten auslösen: Eine Borreliose-Infektion, die sich durch einen roten Infektionsring zeigt oder eine Hirnhautentzündung, die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). In beiden Fällen empiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen.

Was hilft bei Borreliose?

Borrelien, also die übertragenden Bakterien, können das Nervensystem oder die Gelenke befallen. Erste Anzeichen können Schwellungen der Lymphknoten, Muskelschmerzen und Fieber, aber auch Lähmungserscheinungen sein. In diesen Fällen hilft keine Impfung, sondern nur eine Antibiotika-Therapie. Eine Borreliose kann aber auch harmlos verlaufen, so dass die infizierte Person kaum etwas davon bemerkt.

Schutzimpfung gegen FSME

Die Erkrankung beginnt in der Regel erst ein bis zwei Wochen nach dem Zeckenstich mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und endet oft, nachdem diese Symptome abgeklungen sind. Bei einigen Erkrankten entwickelt sich etwas später aber noch eine Entzündung der Hirnhäute und des Gehirns. Das Risiko einer FSME-Erkrankung steigt ab dem Alter von 40 Jahren deutlich an und ist bei Männern größer als bei Frauen. Gegen FSME gibt es eine Schutzimpfung, die Kosten werden von gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten übernommen.

Fazit: Nicht durch jeden Zeckenstich wird eine Infektion der Frühsommer-Mennonoenzephalits (FSME) oder eine Borrelie übertragen und nicht jede Infektion muss zu einer schweren Erkrankung führen!

Was tun, wenn ... ?

Damit Sie aber erst gar nicht Ziel eines Zeckenangriffs werden oder den Angreifer so schnell wie möglich wieder los werden, schenken wir Ihnen ein Insektenschutz-Set, bestehend aus einem Insektenschutzspray und einer Zeckenkarte.

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.