



Wie du dich schützen kannst

Absuchen und Abtasten: Weil du den Stich einer Zecke nicht spürst, ist es ganz wichtig, dass du dich nach einem Tag im Grünen absuchst. Am Anfang sind festsitzende Zecken sehr klein und schwer zu erkennen. Sie lassen sich allerdings mit den Fingerkuppen ertasten. Sie fühlen sich wie ein winziger Grind oder Pickel an und jucken auch oft.

Die Lieblingsstellen der Blutsauger: Beim Absuchen solltest du wissen: Zecken suchen gerne Orte an deinem Körper, an denen sie sich geschützt fühlen. Ihre Lieblingsstellen sind die Kniekehlen, zwischen den Zehen, in den Leisten und zwischen den Beinen oder hinter den Ohren, aber auch an der Brust und am Rücken.

Wie du Zecken loswirst: Je länger eine Zecke an dir gesaugt hat, desto größer ist die Gefahr, dass sie dich mit Erregern ansteckt. Umso wichtiger ist es, dass die Zecke schnell, aber auch richtig entfernt wird. Das kannst du selbst machen oder Erwachsene, zum Beispiel deine Eltern, um Hilfe bitten.



Foto: Reinhard M. Novak

Darauf solltest du beim Entfernen achten:

- Duschen vertreibt die Zecke nicht.
- Wenn du den Blutsauger entfernst, darf der Zeckenleib nicht gequetscht werden, weil sonst die Erreger leichter in dein Blut gelangen können.
- Am besten eignet sich eine Zeckenkarte. Du bekommst sie in der Apotheke manchmal sogar gratis.
- Notfalls lässt sich eine Zecke auch am Stechapparat mit dem Taschenmesser abschneiden. Wenn dann noch Reste in der Haut stecken, kann sie später ein Arzt entfernen.

Hast du noch Fragen? Wenn du mehr wissen willst, geh auf unsere Homepage

www.borreliose-bund.de

Dort findest du Ansprechpartner – auch in deiner Region.



Bildnachweise: Adobe Stock

Pass auf!

Warum ein Zeckenstich so gefährlich ist und wie du dich dagegen schützen kannst.





Was ist Borreliose überhaupt?

Borreliose ist eine von Zecken übertragene Krankheit. Zecken sind blutsaugende Milben, die nur wenige Millimeter groß sind. Mit einem Stich können sie verschiedene Erreger – sehr oft Borrelien-Bakterien – in dein Blut übertragen und dich krank machen. So kann auch eine Borreliose entstehen.

Die schlechte Nachricht: Wenn eine Borreliose nicht rechtzeitig erkannt und behandelt wird, kann sie bei dir schwere körperliche und geistige Beschwerden auslösen. Die können dich im schlimmsten Fall dein ganzes Leben einschränken. Sport und andere Bewegungen werden dann oft unmöglich. Klare Gedanken zu fassen und sich zu konzentrieren, fällt wahnsinnig schwer.

Die gute Nachricht: Du kannst dich schützen. Wenn du dich nach einem Tag im Grünen auf Zecken absuchst und so einen kleinen Blutsauger richtig und unverzüglich entfernst, senkst du das Risiko einer Erkrankung deutlich. Und selbst wenn du an einer Borreliose erkrankst, kann diese besonders in der Anfangszeit wirkungsvoll behandelt werden.



Was du über Zecken wissen solltest

Die Gefahr lauert nicht nur im Wald: Zecken sind überall, wo es feucht und grün ist – also nicht nur im Wald, sondern auch im Garten, in Parks, auf dem Fußballplatz oder der Schwimmbadwiese. Es stimmt nicht, dass die Viecher von Bäumen fallen. Meistens lauern sie im Gras und in Sträuchern. Du streifst sie im Vorbeigehen ab, ohne es zu merken. Auch den Stich spürst du in der Regel nicht.

Nicht nur zur Sommerzeit: Zecken sind nicht nur im Sommer gefährlich. Vielmehr haben sie einen Temperaturfühler, der dafür sorgt, dass sie ab etwa 8 Grad Celsius aktiv werden. Bei Temperaturen über 22 Grad verkriechen sie sich im Erdreich, damit sie nicht austrocknen. Weil die durchschnittlichen Temperaturen in den vergangenen Jahren gestiegen sind, ist auch der Zeitraum länger geworden, in dem Zecken aktiv sind.

Impfen hilft nicht gegen Borreliose: Es gibt eine Impfung gegen eine von Zecken übertragene Krankheit. Dabei handelt es sich um die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Die Zahl der gemeldeten FSME-Fälle schwankte in den vergangenen Jahren zwischen knapp 200 und gut 700. Wesentlich verbreiteter ist die Borreliose. Hier haben die gesetzlichen Krankenkassen zwischen 240.000 und 360.000 Fälle pro Jahr erfasst. Anders als bei FSME gibt es noch keine Impfung gegen Borreliose.



Sieben Punkte, wie du eine Borreliose erkennen kannst:

1. Du hast einen roten Fleck, Kreis oder Ring an einer Körperstelle, der täglich größer wird. Das nennt sich Wanderröte. Sie bildet sich meist um den Zeckenstich.
2. Du bist müde, kaputt, zu nichts zu gebrauchen, als wärest du die ganze Nacht unterwegs gewesen, obwohl du genug geschlafen hast.
3. Du hast Schmerzen im Knie, andern Gelenken oder in den Muskeln, obwohl du keinen Sport gemacht hast.
4. Du hast plötzlich Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen oder sogar ein schiefes Gesicht.
5. Du kannst dich nicht konzentrieren, stolperst beim Sprechen und Denken über deine Worte und Gedanken oder vertippst dich ständig beim WhatsAppen.
6. Du liest etwas und begreifst den Sinn nicht.
7. Dir ist schwindlig, dich stören helles Licht und laute Geräusche.