



## Keine Angst vor der Zecke!

- **Impfung und richtige Kleidung schützen vor den Plagegeistern**

*Bonn, den 6.4.2011*

Gleichzeitig mit dem Frühling und den warmen Temperaturen sind auch wieder die Zecken in der Natur unterwegs. Da sie Krankheiten wie Borreliose und FSME übertragen, sollte man sich vor ihnen schützen.

Bundesweit trägt jede dritte Zecke Borrelien und kann diese nach dem Stich auf sein Opfer übertragen. Entscheidend ist hier schnelles Entfernen, da sich die Erreger im Mitteldarm der Zecke befinden und erst nach 12 bis 24 Stunden auf den Menschen übergehen.

Bei der Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) sieht das anders aus. Hier infiziert man sich sofort nach dem Stich, da sich die Erreger der FSME in den Speicheldrüsen befinden. Mittlerweile gehört die Südhälfte Deutschlands beinahe flächendeckend zu den Risikogebieten. Wer dort lebt oder in Urlaub dorthin fährt, sollte sich nach Meinung von Experten auf jeden Fall impfen lassen.

Bevorzugte Lebensräume der Zecken sind Gebiete um Seen und Flüsse, Waldlichtungen und Waldränder aber auch Freibäder, Spiel- und Sportplätze sowie der Garten. Dort sitzen sie an Gräsern oder Unterseiten von Pflanzenblättern und warten auf vorbei kommende Opfer.

Damit man gesund durch den Sommer kommt, sollte man in der Natur geschlossene und helle Kleidung tragen, sich mit Zeckenschutzmittel einreiben und nach dem Spaziergang die Kleidung und den Körper nach Zecken absuchen. Hat man eine Zecke entdeckt, sollte man diese mit einer Zeckenzange schnell entfernen und nicht wie früher irrtümlicherweise gedacht mit Creme ersticken.

Wie aktiv die Zecken gerade in Ihrem Umfeld sind, kann man auf der Seite [www.zeckenwetter.de](http://www.zeckenwetter.de) nachlesen.

Weitere Informationen zu den Zecken finden Sie unter [ww.sdw.de](http://ww.sdw.de).

Am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef bei Bonn gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 15 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Ziel des Verbandes ist es, den Wald für den Menschen zu erhalten. Das Waldmagazin *Unser Wald* erscheint alle zwei Monate in einer Auflage von 10.000 Stück. Das Heranführen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den Wald ist ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Besonders bekannt sind die Waldjugendspiele, Schulwälder, Waldjugendheime und die Waldpädagogiktagungen.

### Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Meckenheimer Allee 79  
53115 Bonn

Tel.: 0228 9459835  
Fax: 0228 9459833

[sabine.kroemer-butz@sdw.de](mailto:sabine.kroemer-butz@sdw.de)  
[www.sdw.de](http://www.sdw.de)

Pressereferentin:  
Sabine Krömer-Butz



### Hintergrundinformationen:

Gleichzeitig mit dem Frühling und den warmen Temperaturen sind auch wieder die Zecken im Wald, auf Wiesen und Feldern unterwegs. Als Krankheitsüberträger von Borreliose und FSME sind sie gefährlich und deshalb sollte man sich vor den kleinen Spinnentieren schützen.

Die Gefahr, nach einem Zeckenstich zu erkranken, wird in Deutschland immer größer. In den FSME-Gebieten sind bis zu fünf Prozent der Zecken mit FSME-Viren infiziert. Da sich die Erreger der FSME in den Speicheldrüsen befinden, infiziert man sich sofort. An der Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) erkrankten in den letzten zehn Jahren 170.000 Menschen in Europa. Die Südhälfte Deutschlands gehört beinahe flächendeckend zu den Risikogebieten der Hirnhautentzündung. Wie es in den anderen Ländern Europas aussieht, kann man unter [www.zecken.de](http://www.zecken.de) nachsehen.

Bis zu 240.000 Menschen infizieren sich pro Jahr in Deutschland mit Borreliose, zwischen 60.000 und 80.000 erkranken daran. Inzwischen ist bundesweit fast jede dritte Zecke mit Borreliose infiziert. Da sich die Borrelien im Mitteldarm der Zecke befinden, findet keine Infektion in den ersten 12 bis 24 Stunden nach Saugbeginn statt. Ein schnelles Entfernen der Zecke ist hier entscheidend.

Ab einer Temperatur von etwa sieben Grad sind Zecken aktiv. Sie lieben Temperaturen zwischen 14 und 23 Grad Celsius und Luftfeuchtigkeit um die 90 Prozent. Bevorzugte Lebensräume sind daher feuchte Jungwälder, Gebiete um Seen und Flüsse, Waldlichtungen und Waldränder aber auch Freibäder, Spiel- und Sportplätze sowie der Garten. Dort haften sie an Gräsern, Farnen oder Unterseiten von Pflanzenblättern und warten auf einen neuen Wirt, das heißt ein Tier oder einen Menschen. Erwachsene Zecken klettern auf eine Höhe bis anderthalb Meter, Nymphen bis 50 Zentimeter und Larven bis 25 Zentimeter

Die übliche Saison reicht von März bis November. In den vergangenen milden Wintern waren sie jedoch auch im Winter aktiv. Wie aktiv die Zecken gerade in Ihrem Umfeld sind, kann man auf der Seite [www.zeckenwetter.de](http://www.zeckenwetter.de) nachlesen.

Gefährdet sind vor allem Menschen, die sich beruflich oder in ihrer Freizeit viel im Freien, in Wäldern, Wiesen und Parkanlagen aufhalten. Dazu gehören Waldarbeiter, Kinder, Camper, Wanderer und Gartenbesitzer.

Gegen die beiden Hauptkrankheiten kann man sich unterschiedlich schützen. Gegen die häufigste von Zecken übertragene Krankheit Borreliose gibt es noch keine Impfung. Der beste Schutz vor einer Borreliose ist das schnelle Entfernen der Zecken.



Hat man sich infiziert, treten im ersten Stadium in einigen Fällen ringförmige Hautrötungen um den Zeckenstich sowie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und erhöhte Müdigkeit auf. Da eine Diagnose für Laien aufgrund der Ähnlichkeit zum grippalen Infekt nicht eindeutig möglich ist, sollte bei Verdacht unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Je frühzeitiger diese Infektion entdeckt wird, umso besser kann sie mit Antibiotika bekämpft werden.

Gegen FSME gibt es eine Impfung. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt deshalb die FSME-Impfung allen, die in einem Risikogebiet leben oder dorthin reisen. Da die Schwere der Erkrankung mit zunehmendem Alter steigt, sollten vor allem ältere Menschen sich impfen lassen.

Für eine vollständige Grundimmunisierung gegen FSME wird dreimal innerhalb eines Jahres geimpft. Soll kurzfristig ein Impfschutz aufgebaut werden, kann auch dreimal innerhalb von 21 Tagen geimpft werden. Dann sollte jedoch eine weitere Impfung nach 12 bis 18 Monaten erfolgen. Die Auffrischung der Impfung sollte alle drei Jahre erfolgen. Die Krankenkassen übernehmen in Risikogebieten die Kosten für die "Zeckenimpfungen", die bei jedem Hausarzt möglich sind. Eine Nachfrage bei der Krankenkasse lohnt aber auch in den anderen Bundesländern.

Damit Sie gesund durch den Sommer kommen, haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zum Schutz zusammengestellt:

### 1. Aufenthaltsort der Zecke meiden

Gehen Sie nicht durch Gebüsch, Unterholz oder hohe Gräser, bleiben Sie auf lichten und vegetationsarmen Waldwegen. Rasten Sie nicht am Waldrand, an Heuhaufen und im dichten Unterholz.

### 2. Tragen Sie geschlossene und helle Kleidung

Die Haut sollte größtenteils bedeckt sein. Feste Schuhe (keine Sandalen), lange Hosen und Hemden mit langen Ärmeln machen es den Zecken schwer. Auf heller Kleidung erkennt man Zecken schneller.

### 3. Schützen Sie sich durch Zeckenschutzmittel

Neben käuflichen Zeckenschutzmitteln gibt es auch Naturstoffe wie z.B. Lavendel- und Nelkenöl, die das Risiko eines Zeckenbefalls vermindern sollen. Lavendelöl sollte dafür auf Schuhe und Strümpfe geträufelt werden.

### 4. Suchen Sie nach dem Spaziergang Ihre Kleidung und Ihren Körper nach Zecken ab:

Während der Zeckensaison sollte nach einer Wanderung möglichst schnell die Kleidung und der ganze Körper, besonders die Kniekehlen, Achselhöhlen und im Schritt abgesucht werden und Kleidungsstücke, vor allem Strümpfe, gewechselt werden.



Zecken krabbeln auf der Kleidung und suchen nach freier Haut und warmen Körperstellen. Aber Vorsicht: Junge Zecken sind sehr klein (0,5 mm) und zwischen den Haaren nur schwer zu erkennen.

### 5. Besondere Regeln für das Entfernen

Je schneller man die Zecke vom Körper entfernt, desto geringer ist die Gefahr einer Infektion. Es dauert mindestens ein bis zwei Stunden, oft auch bis zu zwölf Stunden bis der Saugakt und damit die Krankheitsübertragung beginnt.

Nie die Zecke mit Öl, Klebstoff oder Creme vor dem Entfernen ersticken, sondern die Zecke mit einer Zeckenzange, Zeckenschlinge, Zeckenkarte oder den Fingernägeln entfernen. Man packt die Zecke dabei an ihren Saugrüssel unmittelbar an der Hautoberfläche und hebelt sie vorsichtig heraus. Ein Quetschen der Zecke muss unbedingt vermieden werden, da sonst das Infektionsrisiko erhöht wird. Die Stichstelle sollte danach gewaschen und mit Alkohol desinfiziert werden.

### 6. Schützen Sie Ihre Haustiere

Suchen Sie Ihren Hund oder Ihre Katze nach einem Aufenthalt im Freien unbedingt auf Zecken ab oder schützen Sie sie durch entsprechende Mittel aus der Apotheke oder vom Tierarzt. Hunde und Katzen können ebenfalls an Borreliose erkranken.

### 7. Vorsichtsmaßnahmen im Garten

Auf dem eigenen Grundstück sollte man so wenig wie möglich Mäuse dulden. Gärten mit Komposter sind ein Paradies für Mäuse. Benutzen Sie geschlossene Komposter. Rastplätze von Vögeln sollten nicht über Terrassen sein, da Vögel Zecken abschütteln.