

Zecken-Check – Wissenswertes über einen unserer Gegner beim OL

Zecken – sie gehören zum OL, ob man will, oder nicht. Du machst schon lange OL, also weisst Du alles über Zecken?



Prüfe Dich selbst (Mehrfachantworten möglich, Lösung im Text versteckt):

Frage 1: Zecken haben

- a) 4 Beine b) 6 Beine c) 8 Beine

Frage 2: Zecken sind

- a) Käfer b) Milben c) Spinnen

Frage 3: Die «Verletzung» von der Blutmahlzeit der Zecke heisst

- a) Zeckenstich b) Zeckenbiss c) Zeckenkuss

Frage 4: Zecken können mich anstecken mit

- a) Borreliose b) FSME c) Tollwut

Frage 5: die «Zeckenimpfung» schützt gegen

- a) Zecken b) Borrelien c) FSME

Frage 6: Die Wander-Röte als Zeichen einer Borrelieninfektion erscheint

- a) sofort b) nach 1 Tag c) frühestens nach 3, eher nach 7-10 Tagen

Antwort 1 – 6 ohne Probleme? Dann blättere um zum nächsten Kompass-Bericht.

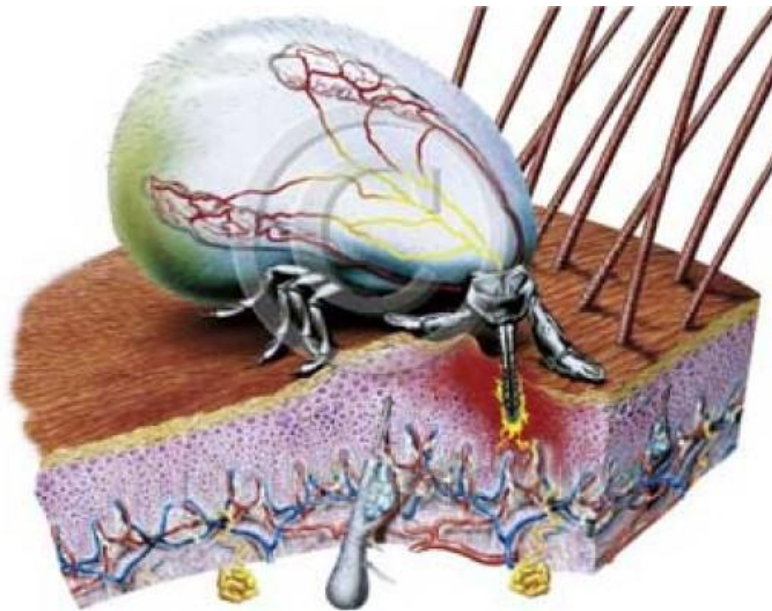
Unsicher? Lies den nachfolgenden Text.

Allgemein:

Zecken gehören zu den Spinnentieren (Frage 2), genauer zur Unterart der Milben (Frage 2). Eine Zecke hat darum acht Beine (Frage 1), wie die Spinne. Zecken sind sogenannte Parasiten und ernähren sich vom Blut ihres «Opfers». Das Leben einer Zecke beginnt als Larve. Zeckenlarven sind winzig klein (0.5 mm) und haben erst sechs Beine (Frage 1). Wenn sie zum ersten Mal Blut gesaugt haben, wächst das vierte Beinpaar und sie erreichen das Nymphen-

Stadium. Nymphen sind 1-2 mm gross und noch hell. Nach einer weiteren Blutmahlzeit ist die Zecke ausgewachsen. Sie ist dann (meist) dunkelbraun und 2 – 5 mm gross. Zecken leben im Durchschnitt drei bis sechs Jahre (wow!).

Zecken stechen (Frage 3, Zeckenstich, nicht Zeckenbiss), um an ihrem Wirt (Hunde, Katzen, Vögel, Rehe, Wildtiere, Menschen, etc.) mehrere Tage Blut zu saugen. Mit ihrer Kieferklaue ritzt die Zecke die Haut auf und verankert dann ihren Saugrüssel in der Wunde. Der Saugrüssel hat Widerhaken.



Wenn die Zecke genug Zeit hatte, die Widerhaken richtig in der Haut zu verankern, reisst beim Entfernen der Saugrüssel ab und verbleibt in der Haut, oft samt dem Kiefer oder dem ganzen Kopf. *Das ist nicht schlimm, denn die Zeckenreste können keine Krankheiten mehr übertragen und unser Körper schafft sie selber wieder raus.* Es braucht also keinen Arztbesuch, wenn nach der Entfernung der Zecke noch schwarze Pünktchen zu sehen sind... Zum Entfernen der Zecke packt man diese mit einer Pinzette direkt an der Haut und zieht: ohne zu drehen, ohne Öl, ohne Zahnpasta, ohne Stress.

Warum haben Zecken so einen schlechten Ruf?

Zum einen sind Parasiten eklig. Ausserdem können Zecken Träger von verschiedenen Krankheitserregern sein. Die bekanntesten sind Borrelien-Bakterien (Frage 4) und FSME-Viren (Frage 4). Die Zecken saugen die Krankheitserreger bei einer früheren Blutmahlzeit ein und können sie dann beim nächsten Stich auf einen Menschen weitergeben.

Neben Borrelien und FSME können Zecken auch noch andere Krankheiten (nicht jedoch Tollwut, Frage 4) übertragen. Diese sind aber viel seltener und werden hier nicht erwähnt.

Was passiert bei einer Borrelieninfektion?

Borrelien sind Bakterien. Gegen Borrelien kann man sich nicht impfen (Frage 5). Dafür kann man Borrelien wie alle Bakterien mit Antibiotika behandeln/abtöten.

In der Schweiz haben 10 – 30 % aller Zecken Borrelien-Bakterien im Körper. In gewissen Regionen sind es sogar bis 50 %. Diese halten sich im Darm der Zecke auf. Wenn die Zecke

einen Menschen sticht und Blut saugt, dauert es mehrere Stunden, bis die Borrelien aus dem Darm der Zecke in die Hautwunde des Menschen gelangen. Je früher man die Zecke also wieder entfernt, desto kleiner ist das Risiko, dass man sich mit Borrelien angesteckt hat. Sind Borrelien in die Wunde gelangt, so tritt frühestens nach 3, häufiger erst nach 7 – 10 Tagen (Frage 6) eine Rötung auf. Diese Rötung heisst Wander-Röte oder Erythema chronicum migrans auf Medizinisch. Die Rötung heisst so, weil sie typischerweise wandert, also immer grösser wird. Häufig sieht sie mit der Zeit aus wie ein Ring, mit rotem Rand und blassem Zentrum. Das geschieht langsam, über mehrere Tage oder Wochen. **Eine Wanderröte ist also nie ein Notfall. Es reicht, wenn man sie am nächsten Tag/nach dem Wochenende einem Arzt zeigt. Ein Erythema chronicum migrans tritt bei ca. drei Vierteln aller Borrelieninfektionen auf.**

Nach Tagen bis Wochen verschwindet die Rötung wieder. Bei einem Teil der Erkrankten kann es nach Wochen, Monaten oder gar Jahren zu einem zweiten Stadium der Borrelien-Infektion kommen. Dabei wandern die Borrelien aus der Haut in den Körper und können die Gelenke, das Herz und vor allem auch das Gehirn und Rückenmark befallen. Bei einem Befall des Nervensystems oder des Herzens kann es zu bleibenden Behinderungen und langwierigen Verläufen kommen. Darum sollte man Borrelien im Frühstadium, während der Wander-Röte, mit Antibiotika behandeln. **Also bitte jeden Zeckenstich 14 Tage lang beobachten und bei einer Rötung, die frühestens am 3. Tag (nicht sofort! Frage 6) auftritt, melden.** Es ist nicht nötig, bei jedem Zeckenstich Antibiotika zu nehmen, weil ja die Mehrheit der Zecken gar keine Borrelien in sich trägt und weil es wie gesagt Stunden braucht, bis eine Ansteckung erfolgen kann.

Am Anfang ist die Stichstelle oft gerötet. Das ist eine Lokalreaktion durch die «Spucke» der Zecke, vom Kratzen, vom Entfernen etc. Diese Lokalreaktion verschwindet nach ein bis drei Tagen wieder. **Rötungen in den ersten drei Tagen nach dem Zeckenstich können also ganz gelassen beobachtet werden und sind NICHT Zeichen einer Borrelien-Infektion.**

FSME (Frühsommer-Hirnhautentzündung)

FSME ist die Abkürzung von Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis. Eine Meningo-Enzephalitis ist eine Entzündung der Hirnhaut und des Gehirns. Der Erreger dieser Krankheit ist ein Virus. Viren können – im Gegensatz zu den Borrelien – nicht mit Antibiotika abgetötet werden. Ist man also angesteckt, nimmt die Krankheit ihren Lauf, ohne dass man sie stoppen kann. Wenn man Glück hat (oder geimpft ist!), gehört man zum Grossteil der Angesteckten, die gar keine Symptome entwickeln. Ein kleinerer Teil der Infizierten macht ein bis zwei Wochen nach dem Stich eine grippeähnliche Krankheit durch mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Bei ca. 10 – 20 % dieser Patienten kommt es nach ein paar beschwerdefreien Tagen zu einem Befall des Nervensystems. Symptome sind: sehr starke Kopfschmerzen, Lichtscheu, Nackenstarre, Schwindel, Konzentrations- und Bewegungsstörungen. Diese Symptome können Wochen bis Monate andauern. Bei einem Teil der Betroffenen bilden sie sich nie mehr ganz zurück und können zu bleibenden Behinderungen führen. In ca. 1 % der Patienten mit Befall des Gehirns führt die Krankheit zum Tod. Je älter ein angesteckter Mensch ist, desto schwerer ist in der Regel der Verlauf der Krankheit.

Das FSME-Virus ist in ganz Europa stark auf dem Vormarsch. Während vor 20 Jahren nur einzelne Gebiete der Schweiz betroffen waren, gilt heute das ganze Land mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin als FSME-Risikogebiet. Heutzutage trägt etwa jede 200. Zecke das FSME-Virus in sich, Tendenz steigend. Das Virus hält sich in der Speicheldrüse der Zecke auf (nicht im Darm, wie die Borrelien). Es kann daher unmittelbar nach dem Stich in die Wunde «gespuckt» werden. Eine Ansteckung geht also schnell.

Gegen das FSME-Virus gibt es eine wirksame Impfung (Frage 5) – ein Muss für alle OL-Läufer*innen ab 6 Jahren. Je älter der Mensch, desto wichtiger die Impfung! Zur Grundimpfung gehören drei Impfdosen, die zum Zeitpunkt 0, sowie drei und neun Monate später verabreicht werden. Nach der 3. Impfung ist der Impfschutz 10 Jahre lang gültig. Danach braucht es eine Auffrischimpfung, die den Schutz um weitere 10 Jahre verlängert.

Zusammenfassung:

- Zecken gehören zum OL, je länger, je mehr
- Schützen kann man sich mit langen Hosen, antibrumm-Zeckenspray und sorgfältiger Haut-Kontrolle unmittelbar nach jedem OL
- Gegen die FSME-Erkrankung schützt die «Zeckenimpfung» sehr zuverlässig. Die Impfung schützt aber nicht gegen Zecken und auch nicht gegen Borrelien
- Steckt einem die Zecke mit Borrelien an, entsteht in der Mehrheit der Fälle nach einigen Tagen (nicht sofort, frühestens nach 3, häufiger nach 7 – 10 Tagen) eine schmerzlose Rötung, die nicht juckt, und die in der Regel langsam grösser wird (Wander-Röte). In diesem Fall sollte man zum Hausarzt (nicht auf die Notfallstation) gehen, denn die Borrelien-Infektion muss und kann mit Antibiotika behandelt werden, um Spätfolgen der Erkrankung zu verhindern.
- Zeckenstiche sind zu Beginn oft gerötet: von der Hautverletzung durch die Zecke, vom Entfernen, vom Kratzen, etc. Diese Rötung ist eine Lokalreaktion und KEINE Wanderröte. Die sofortige Rötung klingt in der Regel innert wenigen Tagen wieder ab. Die Wanderröte entsteht dann erst.

- Lösungen: 1) b+c, 2) b+c, 3) a, 4) a+b, 5) c, 6) c

Quellen: «zecken-stich.ch», «bag-admin.ch» - Autorin: Christine Kurzen