

## GESUNDHEITSTIPP ZU ZECKEN UND VON ZECKEN ÜBERTRAGBAREN ERKRANKUNGEN:

Zecken (auch gemeiner Holzbock genannt) zählen zu der Familie der Milben, eine Unterart der Spinnen und leben vornehmlich im Unterholz. Als Parasiten ernähren sie sich vom Blut von Säugetieren (Wildtiere, Hund, Katze, Mensch) und können dadurch – v.a. in Endemiegebieten (vgl. Karte unten) – Krankheitserreger auf die gestochenen Wirte übertragen. Leider sind sie kälteresistent bzw. haben sie – quasi tiefgefroren – die klirrende Kälte vom vergangenen Winter sehr gut überlebt und so werden wohl gerade diesen Frühling und Sommer besonders viele Zeckenstiche drohen.

Zecken können beim Menschen **die folgenden DREI Erkrankungen** verursachen:

- **Lyme-Borreliose:** Der Krankheitserreger ist in diesem Fall ein **Bakterium**, das im Darm der Zecke lebt und beim Blutsaugakt oder beim Entfernen der Zecke auf den Menschen übertragen wird. Gegen diese Erkrankung kann man sich nicht impfen, im Krankheitsfall und bei frühzeitigem Erkennen können aber **Antibiotika** gut und sicher weiterhelfen. Borreliose tritt in der ganzen Schweiz auf. Jede zweite Zecke trägt diesen Erreger in sich.
- **Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME):** Diese Erkrankung des zentralen Nervensystems wird durch das **FSME-Virus** verursacht. Kommt es in der Folge zu einer sog. Hirnhautentzündung, kann dies im schlimmsten Fall zu bleibenden Schäden am Gehirn führen. Laut dem Bundesamt für Gesundheit treten in der Schweiz jährlich zwischen 100 und 200 FSME-Fälle auf. Gegen diese gefährliche Erkrankung gibt es seit längerem eine **Impfung**.
- **NEU: Neoehrlichiose:** Diese neue **Bakterien-Erkrankung** wurde erst im Herbst 2012 durch ein Forscherteam der Universität Zürich nachgewiesen. Das auslösende Bakterium kommt nach Schätzungen in jeder 10. Zecke vor. Wie bei der Borreliose kann man sich gegen diese Krankheit nicht impfen, hingegen kann man sie mit einem DNA-Test nachweisen und mit einer geeigneten **antibiotischen Therapie** problemlos behandeln.

### Woran erkenne ich diese Erkrankungen?

**Lyme-Borreliose:** Beobachten Sie nach Entfernung der Zecke die betreffende Hautstelle. Tritt nach einem Zeckenstich innerhalb von 7-10 Tagen eine kreisrunde, nicht schmerzhaft Rötung auf, kann das ein Zeichen für eine Infektion mit dem Borreliose-Erreger sein. Stellen Sie sich dann bei uns oder Ihrem Hausarzt vor, damit ggf. eine Therapie eingeleitet werden kann.

**FSME:** 1-3 Wochen nach einem Zeckenstich kommt es zu einer Erkrankung mit grippeähnlichen Symptomen. Bei 90% dieser Fälle verschwinden diese Krankheitszeichen nach einigen Tagen wieder. Bei einem kleinen Teil ‚flackert‘ die Erkrankung aber zu einem späteren Zeitpunkt erneut auf und es kommt zum Befall des Gehirns und der Hirnhäute, was sich mit hohem Fieber, massiven Kopfschmerzen, sowie Gliederschmerzen äussern kann.

**Neoehrlichiose:** wiederkehrendes, hohes Fieber bis 40° Celsius, Übelkeit und Gewichtsverlust sind die typischen Symptome dieser Erkrankung; auch in einem solchen Fall, sollten Sie sich umgehend bei Ihrem Hausarzt vorstellen.

### Was kann ich vorbeugend unternehmen?

Geht man in den Wald, tut man gut daran:

- das **dichte Unterholz zu meiden**
  - sich selbst bei warmem Wetter stets **gut zu kleiden** (mit abschliessender Kleidung)
  - hilfreich ist es auch, ein **insektenabweisendes Mittel** zu benutzen
  - und daheim den **Körper** (auch der Haustiere) unbedingt **nach Zecken abzusuchen**
- > vgl. auch [www.zecke.ch](http://www.zecke.ch)

Falls Sie dennoch gebissen werden, dann **entfernen Sie die Zecke** innerhalb von 48 Stunden mit einer Pinzette ohne zu drehen, idealerweise ohne den Körper der Zecke zu zerquetschen. Die Stichstelle sollten Sie danach desinfizieren. Falls Sie unsicher sind, melden Sie sich bei uns, wir helfen gerne weiter.

Die zweite Massnahme besteht darin, sich gegen das FSME-Virus durch eine **Impfung** zu schützen. Dies empfiehlt auch das BAG, insbesondere für Personen, die in Risikogebieten wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten (vgl. Karte weiter unten).

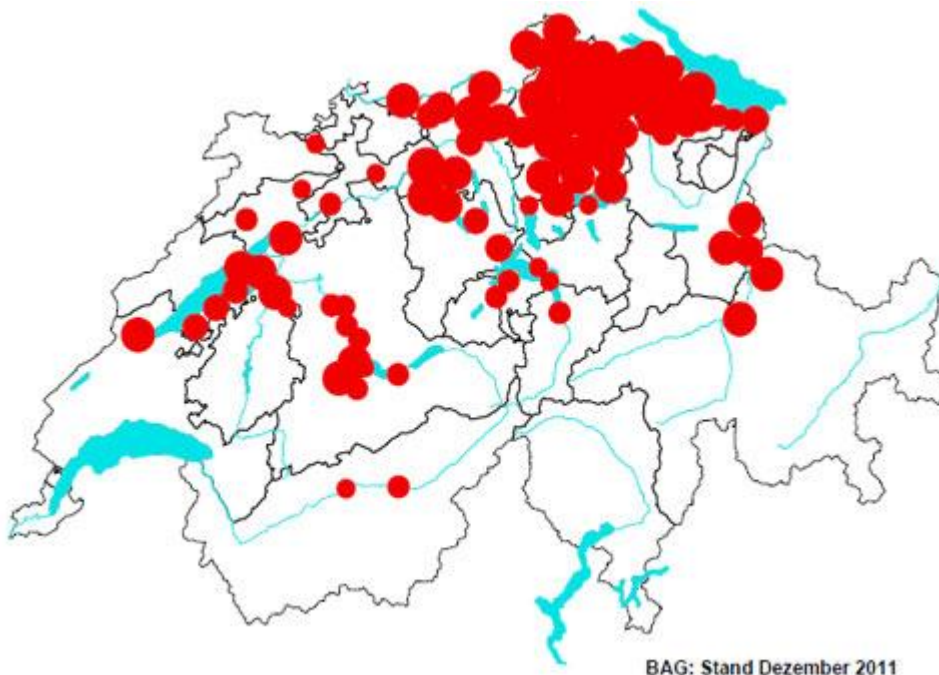
### Wer kann mich beraten und impfen? Wann soll ich mich impfen lassen?

Der optimale Zeitpunkt für den Beginn einer FSME-Impfung ist das Winterhalbjahr, damit bereits zu Anfang der warmen Jahreszeit – und damit des FSME-Infektionsrisikos – zwei Dosen verabreicht wurden und Sie somit gut geschützt sind. Nehmen Sie dazu Kontakt mit uns auf; die notwendigen Impfungen kann man problemlos in der Praxis durchführen. Es wird dreimal geimpft und nach zwei Impfungen besteht bereits ein sicherer Schutz. Kinder sollte man erst ab 6 Jahren impfen. Eine Auffrischungs-Impfung ist dann alle 10 Jahre notwendig. Bei der FSME-Impfung handelt es sich um eine durch die Krankenkasse vergütete Leistung.

### Wo besteht ein Risiko, sich durch eine Zecke mit FSME anzustecken?

Regionen, in denen Zecken beheimatet sind, welche zu einem hohen Anteil Krankheiten auf den Menschen übertragen, werden Risikogebiete genannt.

FSME-Risikogebiete der Schweiz (Quelle: Bundesamt für Gesundheit):



### Gebiete in unserer Region (Quelle BAG):

**Schwyz:** Gersau, Freienbach; **Zürich:** Ganzer Kanton; **Zug:** Steinhausen;

**St. Gallen:** Ganzer nördlicher Kantonsteil (unteres Toggenburg bis unteres Rheintal), Jona/Wagen, Mels/Sargans/Vilters