Wie man sich vor Zecken schützt

**Tipps der AOK Sachsen-Anhalt gegen die gefährlichen Blutsauger**

4. Mai 2018 / Magdeburg– **Mit steigenden Temperaturen gehen wieder die Zecken auf Nahrungssuche. Ihr Ziel: Blut. Die meisten Menschen bemerken nicht, wenn sie von einer Zecke gestochen werden. Fatal, denn die kleinen Spinnentiere können zwei sehr gefährliche Krankheiten übertragen. Eine FSME-Impfung kann dem teilweise vorbeugen. Die AOK Sachsen-Anhalt erklärt, wie man sich zusätzlich vor den Blutsaugern schützen kann.**

**Wie verhalten sich Zecken?**

Zecken lauern in Sträuchern, auf Bäumen und im hohen Gras. Einige Tiere bewegen sich auch aktiv in die Richtung ihrer Opfer. Diese erkennen sie am Geruch, ihre empfindlichen Sinnesorgane reagieren auf Ammoniak, Kohlendioxid und Buttersäure. Wenn sich Wirt und Zecke berühren, greift sich der Blutsauger sofort fest und bohrt seinen Saugrüssel in die Haut. Oft verbleiben die Zecken über Tage am Körper ihres Wirts, bis sie sich mit Blut vollgesaugt haben.

**Welche Krankheiten übertragen Zecken?**

Zecken können zwei gefährliche Krankheiten übertragen: Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Treten nach einem Zeckenbiss Hautrötungen auf, sollte schnell ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um typische Borreliose-Symptome handeln könnte. Borreliose kann zum Beispiel zu Nervenlähmungen und Gelenkentzündungen führen. Allerdings ist der Ausbruch der Krankheit selbst nach dem Biss einer infizierten Zecke eher unwahrscheinlich. Laut Robert-Koch-Institut führen 0,3 bis 1,4 Prozent der Zeckenbisse zu Borreliose-Symptomen, und weniger als jede dritte Zecke ist überhaupt infiziert.

Die zweite Krankheit, die FSME, äußert sich mit schweren Grippesymptomen und Kopfschmerzen und kann sogar zu einer Hirnhautentzündung führen. Sie ist allerdings noch seltener als die Borreliose.

**In welchen Regionen treten die Krankheiten auf?**

Borreliose ist in ganz Deutschland verbreitet, hat aber einen Schwerpunkt in einem Streifen im Osten des Landes, der etwa vom Oderbruch bis in den Bayrischen Wald reicht.

FSME hingegen tritt regional sehr unterschiedlich auf. Risikogebiete sind Bayern, Baden-Württemberg sowie angrenzende Teile Hessens, Thüringens und Sachsens. In anderen Teilen Deutschlands sind bislang entweder keine oder nur einzelne Erkrankungen aufgetreten.

Ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht in Nordosteuropa, insbesondere im Baltikum, Russland und Tschechien.

**Wie kann ich mich schützen?**

Der beste Schutz besteht in der regelmäßigen Kontrolle des Körpers. Da der Zeckenbiss keinerlei Schmerzen, Jucken oder ähnliches verursacht, muss der Körper am besten nach jedem Spaziergang in der Natur abgetastet werden. Entdeckte Zecken sollten vorsichtig aus der Haut gedreht werden, ohne das Tier zu zerdrücken. Die Einstichstelle sollte desinfiziert und noch eine Weile auf Rötungen beobachtet werden. Ähnlich sollte übrigens auch bei Vierbeinern vorgegangen werden. Bei diesen haben Zecken noch viel leichteres Spiel als bei Menschen. Vorbeugend wirken körperbedeckende Kleidung und feste Schuhe. So findet die Zecke möglichst wenige Angriffspunkte.

Wer seinen Sommerurlaub in einem FSME-Risikogebiet verbringen möchte, sollte sich vier bis sechs Wochen vorher beim Arzt über eine mögliche Impfung beraten lassen. Für den FSME-Schutz sind mehrere Impfungen sowie Auffrischungen alle drei bis fünf Jahre nötig. Für Kurzentschlossene ist auch eine FSME-Schnellimmunisierung möglich, die innerhalb von drei Wochen wirkt. Die AOK Sachsen-Anhalt übernimmt die Kosten der Immunisierung.

Außerhalb der Risikogebiete ist laut Ständiger Impfkommission eine Impfung nicht erforderlich.