

## Die Zeckenzeit hat wieder angefangen.

Im Frühling erwachen die Zecken und werden zu einer Gefahr für uns Pfadis. Weil Zürich ein Gebiet ist, in dem die kleinen Tierchen am Häufigsten vorkommen, ist es besonders wichtig, dass wir uns gegen sie schützen und sie frühzeitig erkennen.



### Was ist eine Zecke?



Zecken kommen in der ganzen Schweiz bis zu einer Höhe von 1500 m ü.M. vor. Sie sind Blutsaugende Spinnenartige. In Büschen, feuchten Mischwäldern und hohen Wiesen warten sie in einer Höhe von max. 1.5 m auf einen Wirt. Von dem lassen sie sich dann abstreifen und stechen in gut durchblutete Haut. Mit einem feinen Rüssel, das so genannte Rostrum, bohren sie sich in die Haut. Mit Hilfe vieler kleiner Widerhäkchen halten sie sich fest. Sobald sie sich voll gesaugt haben, lassen sie sich fallen (bis zu elf Tagen kann dieser Vorgang dauern).

### Wie können sie uns schaden?

Viele Zecken übertragen Krankheitserreger. Der Holzbock (diese Zeckenart lebt in unserem Wald) kann in erster Linie ein Bakterium (*Borrelia burgdorferi*) und ein Virus (*FSME-Virus*) mit sich tragen. In der ganzen Schweiz sind 5-30% der Zecken mit einem dieser Erreger infiziert. Durch einen Zeckenstich können Erreger auf den Mensch übergehen.



#### **FSME-Virus**

7-14 Tage nach Stich: grippeartige Symptome (Kopfschmerzen, Fieber, Müdigkeit, Gelenksbeschwerden)

Bei vielen Menschen ist dann die Krankheit vorüber und sie sind ab dann immun.

Bei 5-15% der Patienten kommt es aber nach einer längeren Pause zu einem Befall

des zentralen Nervensystems (Hirnhautentzündung). Bei Kindern verläuft diese Krankheit meist gutartig, ohne bleibende Schäden. Ein gewisses Risiko aber bleibt.

Gegen das FSME-Virus kann man sich erfolgreich impfen lassen.

#### **Borrelia burgdorferi (Lyme-Borreliose)**

An der Stichstelle entsteht eine Rötung, die sich ausdehnt und ringförmig wird. Gleichzeitig können auch grippeartige Symptome auftreten. Das erste Krankheitsstadium heilt meist von selbst innert Tagen bis Wochen aus. Trotzdem ist eine Behandlung mit Antibiotika wichtig, um das Ausdehnen des Erregers auf andere Organe zu verhindern.

Die Diagnose der Borreliose kann sehr schwierig sein, da Labortests im ersten Stadium wenig hilfreich sind.

### Wie kann man sich vor Zeckenstichen schützen?

Da wir Pfadis zu einer Risikogruppe gehören, ist eine Impfung gegen das FSME-Virus sicher sinnvoll. Die Impfung erfolgt in drei Dosen und muss nach zehn Jahren wieder aufgefrischt werden.

Ansonsten schützt man sich am besten mit geschlossener Kleidung (Hohe Socken, Lange Hosen, geschlossene Schuhe). Auch Anti-Insekten-Spray auf die Kleidung auftragen hilft.

**Nach dem Aufenthalt im Wald sollte man sich unbedingt gründlich auf solche Stiche absuchen.** Zecken bevorzugen warme, feuchte und dünne Hautpartien, wie Kniekehlen, Innenseite der Oberschenkel, Leisten, Hals, Nacken, Achselhöhlen, hinter den Ohren und Bauchnabel. Bei Kindern ist häufig auch die Kopfhaut befallen!

### Was macht man bei einem Stich?

Die Zecke ist möglichst rasch zu entfernen, am Besten mit einer feinen Pinzette durch Fassen direkt über der Haut und kontinuierlichen Zug. Anschliessend ist die Stichstelle zu desinfizieren. Wenn es möglich ist, sollte man die Einstichstelle mit einem wasserfesten Stift markieren oder fotografieren. Treten nach dem Entfernen Symptome auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



Quelle: Bundesamt für Gesundheit Schweiz BAG, 2013.

Hier finden Sie ausführlichere Informationen: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)