

# Zecken



**Auf der Jagd nach Schätzen und verlassenen Orten können Geocacher den kleinen Blutsaugern zum Opfer fallen. Die Zecke gilt laut Experten als das gefährlichste Tier Deutschlands, da sie mehr als 50 verschiedene Krankheitserreger weltweit übertragen kann.**



**Zeckenrevier ist gleich Caching-Revier? Eine Begegnung mit Zecken ist beim Geocaching in der freien Natur vorprogrammiert.**

Erst Frost, dann Regen und zwischendurch warme Frühlingssonne. Der April ist für seine wechselhafte Witterung bekannt. Hartgesottene Geocaching-Fans hält allerdings auch das Schlechtwetter nicht davon ab, mit dem GPS-Gerät durch Wälder, Wiesen und Büsche zu streifen. Aber Achtung! Auf der Suche nach versteckten Schätzen und „Lost Places“ sind wir nicht allein. Im Grünen treiben auch weitere Jäger ihr Unwesen: Zecken. Die kleinen Spinnentiere können durch ihre Stiche gefährliche Krankheitserreger wie Borreliose-Bakterien oder Frühsommer-Meningoenzephalitis-(FSME-)Viren übertragen. Mit den richtigen Vorsorgemaßnahmen ist man jedoch gut gewappnet gegen die lästigen Blutsauger.

### Mitten im Zeckenrevier

Egal, ob in ländlichen oder städtischen Gebieten – Zecken finden sich in ganz Deutschland. Die kleinen Spinnentiere krabbeln auf Wiesen, in Büschen und hohem Gras sowie in Wäldern, Stadtparks und in den heimischen Gärten. Eine Begegnung mit Ze-

cken ist beim Geocaching quasi vorprogrammiert. Zeckenexperte Professor (a.D.) Dr. Jochen Süss erklärt, „dass Zecken unabhängig von der Jahreszeit bereits ab sieben Grad Celsius aktiv werden und sich auf die Suche nach einer Blutmahlzeit begeben. Aufgrund der zunehmend milden Winter

werden die Parasiten somit zum Ganzjahresproblem.“ Gut zu wissen: Zecken fallen nicht von Bäumen. Anstatt dessen klettern die Spinnentiere bis zu einer Höhe von maximal 1,5 Metern, um im Vorbeigehen abgestreift zu werden. Zudem halten sich die kleinen Spinnentiere bevorzugt zwischen feuchtem Laub und im Unterholz auf. Auf der Suche nach einem Cachebehälter am Waldboden können Geocacher daher schnell zu Opfern von Zecken werden. Sobald die Parasiten einen Wirt gefunden haben, suchen sie nach möglichst gut durchbluteten Stellen, um zuzustechen. Das sind insbesondere Kniekehlen und Armbeugen sowie Bauch- und Brustbereich und der Schritt. Bei Kindern ist aufgrund ihrer Körpergröße außerdem der Kopfbereich gefährdet.

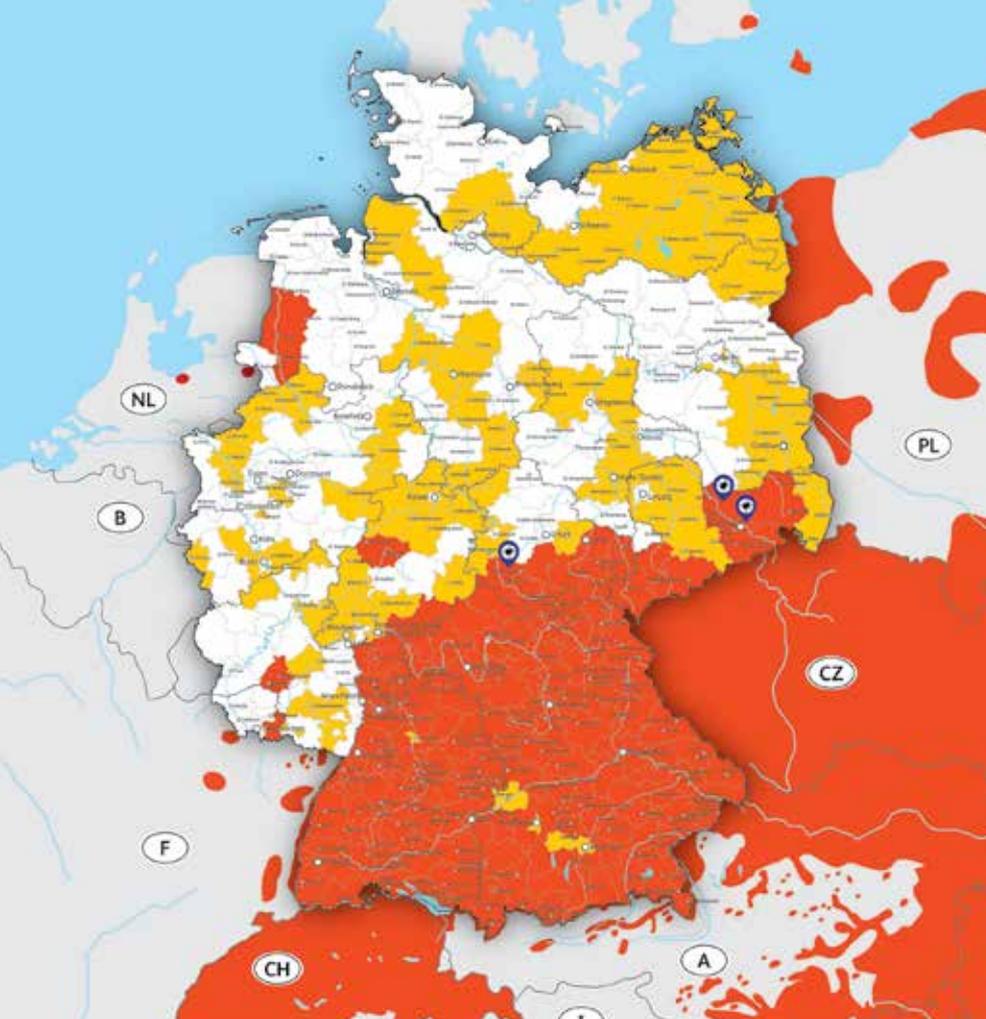
### FSME-Erkrankung durch Zeckenstich

Ähnlich wie Nano-Caches sind Zecken winzig, aber haben es in sich. Beim Blutsaugen können die kleinen Spinnentiere weltweit mehr als 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen, allen voran Borreliose-Bakterien und FSME-Viren. Bei FSME handelt

### Die ZeckTag-App – Mobile Zeckenvorsorge für unterwegs

Mit der ZeckTag-App (Android/iOS) kann blitzschnell das Zeckenrisiko am aktuellen Standort ermittelt werden. Zudem lassen sich mit der App Tipps zur Soforthilfe bei einem Zeckenstich abrufen. Datum und Ort des Zeckenstiches sowie Symptome wie bspw. Schwellungen, Rötungen oder Gliederschmerzen können anhand von Bildern und Notizen im Stichtagebuch festgehalten werden. Außerdem ermöglicht ZeckTag herauszufinden, ob sich eine Route für einen geplanten Geocaching-Ausflug in einem FSME-Risikogebiet befindet. Ein weiteres äußerst hilfreiches Feature: ZeckTag erinnert an die Termine für die nächste FSME-Impfung.





- **FSME-Risikogebiete**
- **Landkreise mit vereinzelt auftretenden FSME-Erkrankungen, die jedoch nicht der Definition für ein FSME-Risikogebiet entsprechen.**

**In Deutschland gibt es insgesamt 164 FSME-Risikogebiete.**  
**Karte: © Pfizer | [www.zecken.de](http://www.zecken.de)**

es sich um eine Erkrankung der Hirnhaut und des zentralen Nervensystems, ausgelöst durch das FSME-Virus. Dieses Virus wird sofort übertragen, wenn eine infektiöse Zecke zugestochen hat. Im Gegensatz zu Borreliose ist FSME jedoch nicht mit Medikamenten heilbar. FSME beginnt meist mit grippeähnlichen Symptomen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Im Anschluss kommt es bei rund zehn Prozent der Betroffenen zu einer zweiten Erkrankungsphase, wobei meist eine Hirnhautentzündung im Vordergrund steht. Vermehrt sich das Virus in Gehirn und Rückenmark, kann es zu schweren Verläufen mit bleibenden neurologischen Ausfällen kommen. Folgen können dauerhafte Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen sein. In den so genannten FSME-Risikogebieten besteht ein höheres Risiko durch

einen Zeckenstich mit dem FSME-Virus angesteckt zu werden. Zu den 164 Risikogebieten zählen große Teile Bayerns, Baden-Württembergs sowie Teile Südhessens, Sachsens und Thüringens. Seit Februar 2020 gibt es drei neue FSME-Risikogebiete: Darunter zwei Kreise in Sachsen (Stadtkreis Dresden, Landkreis Meißen) sowie ein Kreis in Thüringen (Landkreis Schmalkalden-Meiningen).

Einzelne FSME-Risikogebiete befinden sich zudem in Mittelhessen, im Saarland, in Niedersachsen und in Rheinland-Pfalz. „Nichtsdestotrotz können infizierte Zecken das Virus auch außerhalb der FSME-Risikogebiete übertragen – sprich: Augen auf beim Geocaching!“, so Dr. Jochen Süss.

### Beim Geocaching vor Zecken schützen

Die richtige Vorsorge ist unerlässlich. Wie schon gesagt: FSME ist nicht mit Medikamenten heilbar. Durch Impfen kann man sich vor einer FSME-Erkrankung schützen. Mit dem Aufbau des Impfschutzes beginnt man idealerweise im Winter, da für einen mehrjährigen Impfschutz drei

## Zeckenentfernung leicht gemacht

Der kleine Parasit hat zugestochen, und jetzt? Wer eine Zecke entdeckt, sollte diese schnellstmöglich entfernen. Doch das Wichtigste zuerst: Nicht in Panik geraten! Alles, was man braucht, um das Spinnentier ruckzuck zu entfernen, ist das richtige Hilfsmittel sowie eine ruhige Hand. Eine Zeckenzange, eine Pinzette oder eine Zeckenkarte sollten unbedingt zu einem Geocaching-Kit gehören. Das A und O: Die Zecke mit dem Utensil der Wahl hautnah greifen und dabei kontrolliert herausziehen, ohne sie zu zerquetschen. Verbleibt ein Teil der Zecke in der Haut, wird



diese vom Körper abgestoßen. Nach erfolgreicher Entfernung sollte die Zecke mit einem festen Gegenstand zerdrückt sowie die Einstichstelle desinfiziert werden. Ganz wichtig: Die Einstichstelle anschließend regelmäßig beobachten. Für den Fall, dass Rötungen oder Juckreiz sowie erste grippeähnliche Symptome auftreten, ist ein Arzt zu kontaktieren.

Impfungen in einem festgelegten Zeitraum über mehrere Monate benötigt werden. Anschließend muss der Impfschutz in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden. Da die FSME-Impfung auch zu den Reiseimpfungen zählt, werden die Impfkosten bei Reisen in deutsche FSME-Risikogebiete von der Krankenkasse übernommen. Der nächste Geocaching-Ausflug ist bereits geplant? Wer kurzfristig einen Impfschutz benötigt, kann von der sogenannten Schnellimmunisierung profitieren. So kann innerhalb von wenigen Wochen ein Impfschutz für die aktuelle Saison aufgebaut werden. Hierzu kann der Hausarzt nähere Informationen geben. Um gar nicht erst gestochen zu werden, sollte man möglichst lange Kleidung sowie festes Schuhwerk tragen, sodass den kleinen Spinnentieren der Zugang zur Haut erschwert wird. Darüber hinaus kann Anti-Insektenspray (mit einem Wirkstoff gegen Zecken) die Parasiten einige Stunden auf Abstand halten. Zudem ist es unerlässlich, den Körper nach jedem Aufenthalt im Grünen gründlich abzusuchen.

**Neben dem Impfen, langer Kleidung und dem Absuchen des Körpers gehört das Auftragen von Anti-Insektenspray mit einem Wirkstoff gegen Zecken zu den Vorsorgemaßnahmen.**



## Petra Berninger berichtet über ihre FSME-Erkrankung



Als großer Nordic-Walking-Fan ist Petra Berninger gerne in der Natur unterwegs. Seit mehr als 18 Jahren ist die Outdoor-Sportart ihr Hobby. Doch dann geschah etwas, das ihr Leben grundlegend verändern sollte: Bei einer Nordic-Walking-Tour wird die 50-Jährige von zwei Zecken gestochen und erkrankt an FSME.

**Was genau ist damals passiert? Wie wurde die FSME diagnostiziert?** Nachdem ich die saugenden Zecken an meinem Oberschenkel entdeckte, habe ich sie entfernt. Danach habe ich die Einstichstelle während der nächsten Tage genau beobachtet. Als ich keine Veränderung entdeckte, machte ich mir erstmal keine Sorgen. Doch dann verschlechterte sich mein Zustand zusehends: Ich konnte nicht mehr alleine aufstehen, mein Nacken wurde steif und es legte sich ein grauer Schleier vor meine Augen. Mein Hausarzt vermutete nun, dass ich an FSME erkrankt war und überwies mich sofort ins Krankenhaus. Dort angekommen wurden einige Tests durchgeführt und festgestellt, dass mein zentrales Nervensystem entzündet war, was typisch für eine FSME ist. Also hatte sich der Verdacht meines Hausarztes leider bewahrheitet.

**Wie verlief die Behandlung nach der Diagnose FSME? Leiden Sie unter Spätfolgen?**

Da FSME nicht mit Medikamenten heilbar ist, können die Ärzte nur die Begleitsymptome lindern. Die Medikamente schlugen glücklicherweise an und ich konnte das Krankenhaus nach zehn Tagen wieder verlassen. Anschließend war ich noch zehn Wochen krankgeschrieben, um Zuhause strikte Ruhe zu halten. Seit der Erkrankung hat sich mein Erinnerungsvermögen allerdings schätzungsweise um 50 Prozent reduziert. Ich trage also immer Stift und Zettel bei mir, um mir wichtige Dinge aufzuschreiben. Des Weiteren hat es ein halbes Jahr gedauert, bis ich beim Sport genauso leistungsfähig war wie vor der Erkrankung.

**Was hat die Diagnose FSME für Sie bedeutet? Welche Folgen hatte sie?**

Die FSME-Diagnose war ein Schock für mich und meine Familie. Seit Kindheitstagen bin ich viel in der Natur unterwegs, aber war mir des FSME-Risikos überhaupt nicht bewusst. Vorsorgemaßnahmen wie die FSME-Impfung oder das Tragen langer Kleidung, das Einsprühen mit Anti-Insektenspray (mit einem Wirkstoff gegen Zecken) waren mir nicht bekannt. Jedoch habe ich meine Lektion gelernt und informiere nun die Menschen in meinem Umfeld darüber, wie wichtig Zeckenvorsorge ist. Meine Geschichte hat viele Familienmitglieder so berührt, dass sie sich für eine FSME-Impfung entschieden haben.