BAVARIAN NORDIC

Damit Zeckenstiche kein böses Nachspiel haben.

WIE SIE SICH VOR ZECKEN UND INFEKTIONEN **SCHÜTZEN** KÖNNEN.

KLEINE TIERE. DIE GROßE **PROBLEME** BEREITEN KÖNNEN.

Allein die Vorstellung, von einem kleinen blutsaugenden Parasiten befallen zu werden, ist für uns Menschen sehr unangenehm. Aber Zecken können auch zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden, weil sie eine Vielzahl an Viren und Bakterien in sich tragen. Werden diese durch einen Stich übertragen, können wir schwerwiegende Krankheiten entwickeln. Zum Beispiel die Lyme-Borreliose oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME.

Letztere kann eine Entzündung des zentralen Nervensystems und der Hirnhäute auslösen. Deshalb möchten wir Sie genauer informieren, wie Sie sich durch eine Impfung und weitere Maßnahmen schützen können.

Inhaltsverzeichnis

Warum dieser Ratgeber?	**2**
Was sind Zecken und wo leben sie?	**5**
Wer ist gefährdet?	**6**
Was ist FSME?	**8**
Wie wird sie übertragen?	**8**
Wie verbreitet ist FSME?	**9**
Was passiert im Körper?	**9**
Was sind typische FSME-Symptome?	**10**
Wie verläuft die Erkrankung?	**10**
Warum ist eine Impfung so wichtig?	**12**
Was können Zecken noch übertragen?	**14**
Was kann man selbst gegen Zecken tun?	**16**
Wie entfernt man Zecken?	**18**
Welche Risikogebiete gibt es?	**20**

Bis 1,50 m Höhe: Achtung, Zeckengefahr!

GEFAHR ERKANNT. GEFAHR **GEBANNT**.

Was sind Zecken und wo leben sie?

Zecken gehören zu den Spinnentieren, genauer: zu den Milben. Bekannt sind rund 900 Arten, von denen die Schildzecke in Europa am meisten auftritt, z. B. der Gemeine Holzbock, die Hundezecke, die Schafzecke und die Auwaldzecke.

Die Tiere halten sich vorwiegend in bis zu 1,50 m Höhe am Boden, im Gras, in Büschen sowie im Unterholz von Wiesen, Wäldern, Gärten und Parks auf. Wird eine Zecke gestreift, kann sie leicht an Mensch oder Tier hängenbleiben.

Wer ist gefährdet?

Alle, die häufiger in der Natur sind und Outdoor-Aktivitäten betreiben, zum Beispiel Spielen und Arbeiten im Garten, Blumen pflücken, Spaziergänge, Wandern, Angeln, Camping und Picknick. Außerdem: Hunde- und Katzenbesitzer, deren Tiere sich draußen aufhalten.

Ebenfalls gefährdet sind im Freien tätige Berufsgruppen: aus der Forst-, Holz- und Landwirtschaft, dem Jagdwesen oder dem Militär.[1]

Outdoor Natur
Spiel Camping
Sport Wandern
Garten Angeln
Spaziergänge Wald

Was ist FSME?

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Zeckenenzephalitis ist eine Virusinfektion des zentralen Nervensystems (ZNS) und wird durch den Stich einer infizierten Zecke übertragen. Im Alter verläuft FSME zunehmend schwerer.

Wie verbreitet ist FSME?

Allein in Europa tritt FSME in mindestens 27 Ländern auf. Eine detaillierte Karte der deutschen Risikogebiete finden Sie auf Seite 20.

Wie wird sie übertragen?

Die Infektion erfolgt durch einen Zeckenstich – ca. 0,1–5 % der Zecken sind mit dem Virus infiziert.[2]

Was passiert im Körper?

Das Virus dringt durch den Stich einer infizierten Zecke in den Körper ein. Es vermehrt sich in den Hautzellen und Lymphknoten und gelangt anschließend ins Blut. Darüber erreicht es das Gehirn und verursacht eine Entzündung des zentralen Nervensystems.

VORSICHT: VERWECHSLUNGS-**GEFAHR**.

Was sind typische FSME-Symptome?

Bei den meisten Menschen verläuft die Infektion unbemerkt oder mit nur leichten Beeinträchtigungen. Einige Tage bis wenige Wochen nach dem Zeckenstich können unter anderem Symptome auftreten, die denen einer Grippe ähneln. Unsere Empfehlung: Konsultieren Sie bei Beschwerden immer Ihren Arzt.

Wie verläuft die Erkrankung?

In der ersten Phase beginnt FSME häufig wie eine Grippe – mit allgemeinem Unwohlsein, Erschöpfung, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Bei manchen Betroffenen verschlimmern sich die Symptome und können Anzeichen eines Befalls des zentralen Nervensystems sein. In dieser zweiten Phase kann die Infektion zu Entzündungen von Hirnhaut, Gehirn und Rückenmark führen – mit teils schweren Verläufen und lang anhaltenden Folgeschäden. Dazu gehören: Lähmungserscheinungen, Atemschwäche, Gleichgewichtsstörungen sowie Schluck- und Sprechstörungen.[2]

Phase 1

- ALLGEMEINES UNWOHLSEIN
- ERSCHÖPFUNG
- KOPFSCHMERZEN
- FIEBER ≥ 38°C

Phase 2

- FIEBER ≥ 40°C
- MENINGITIS (Entzündung von Gehirn und Rückenmark)
- ENZEPHALITIS (Entzündung des Gehirns)
- MYELITIS (Entzündung des Rückenmarks)

IMPFUNG STATT INFEKTION.

Warum ist eine Impfung so wichtig?

Das FSME-Virus kann direkt nach dem Stich einer infizierten Zecke übertragen werden. Also bietet selbst das schnelle Entfernen des Tiers keinen sicheren Schutz vor FSME. Deshalb ist eine Impfung das beste Mittel, um das Infektionsrisiko so niedrig wie möglich zu halten – zumal die Erkrankung selbst nicht ursächlich behandelt werden kann.

Was dabei besonders wichtig ist? Dass alle notwendigen Impftermine, in der Regel drei, eingehalten werden.[3] Und Sie zusätzlich die allgemeinen Schutzmaßnahmen beachten. Denn Zecken können auch andere Krankheiten übertragen, gegen die es noch keine Impfung gibt.

Expertenempfehlung: Impfschutz.

Aktive Immunisierung ist der wirksamste Schutz. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die FSME-Impfung für Bewohner von Risikogebieten sowie für Reisende in Risikogebiete.[4]

VORBEUGEN IST DER BESTE **SCHUTZ.**

Was können Zecken noch übertragen?

Neben FSME zum Beispiel auch Borreliose-Erreger. Treten nach einigen Tagen bis wenige Wochen nach dem Stich grippeähnliche Symptome auf – oft in Verbindung mit einer sich ringförmig ausbreitenden Rötung an der Stichstelle – kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt.

Unbehandelt kann die Borreliose noch Wochen oder sogar Jahre nach dem Stich Gelenke, Nervensystem, Haut oder Herz befallen und in der Folge bleibende Behinderungen verursachen. Im Gegensatz zu FSME gibt es keine Borreliose-Impfung. Deshalb ist der beste Schutz die Vorbeugung von Zeckenstichen.[5]

Schon gewusst? Zecken sollten nicht länger als maximal 24 h in der Haut verbleiben.

Was kann man selbst gegen Zecken tun?

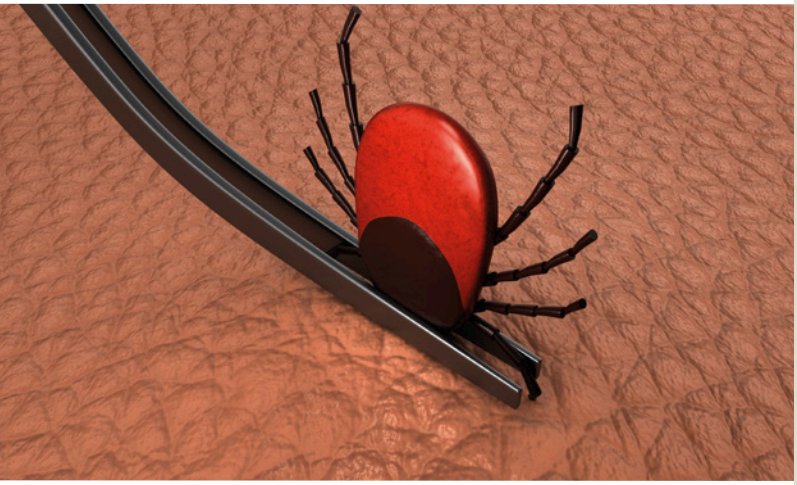
Geeignete Kleidung tragen
Lange Ärmel und Hosenbeine schützen.

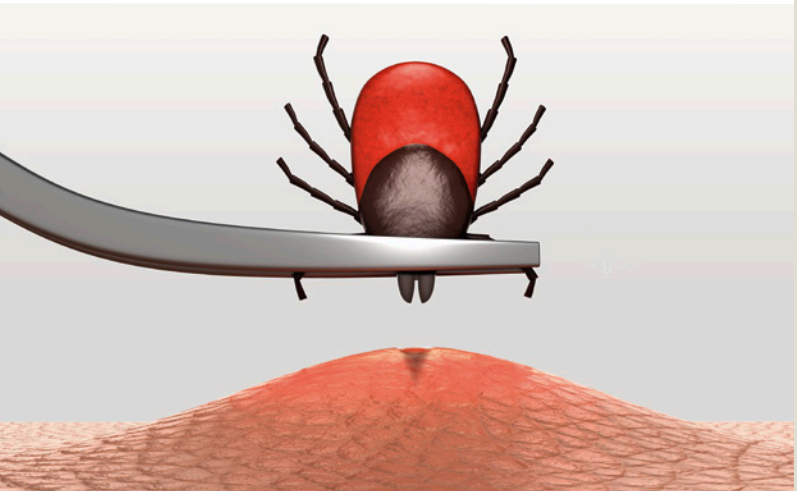
Unterholz, Gräser und Büsche meiden
Zecken halten sich in bis zu 1,50 m Höhe auf.

Zeckenschutzmittel verwenden
Großzügig auf Kleidung und Haut auftragen.

Zecken entfernen
Nach Outdoor-Aktivitäten sorgfältig den Körper absuchen.

Auf Impfschutz achten
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine FSME-Impfung/-Auffrischung.





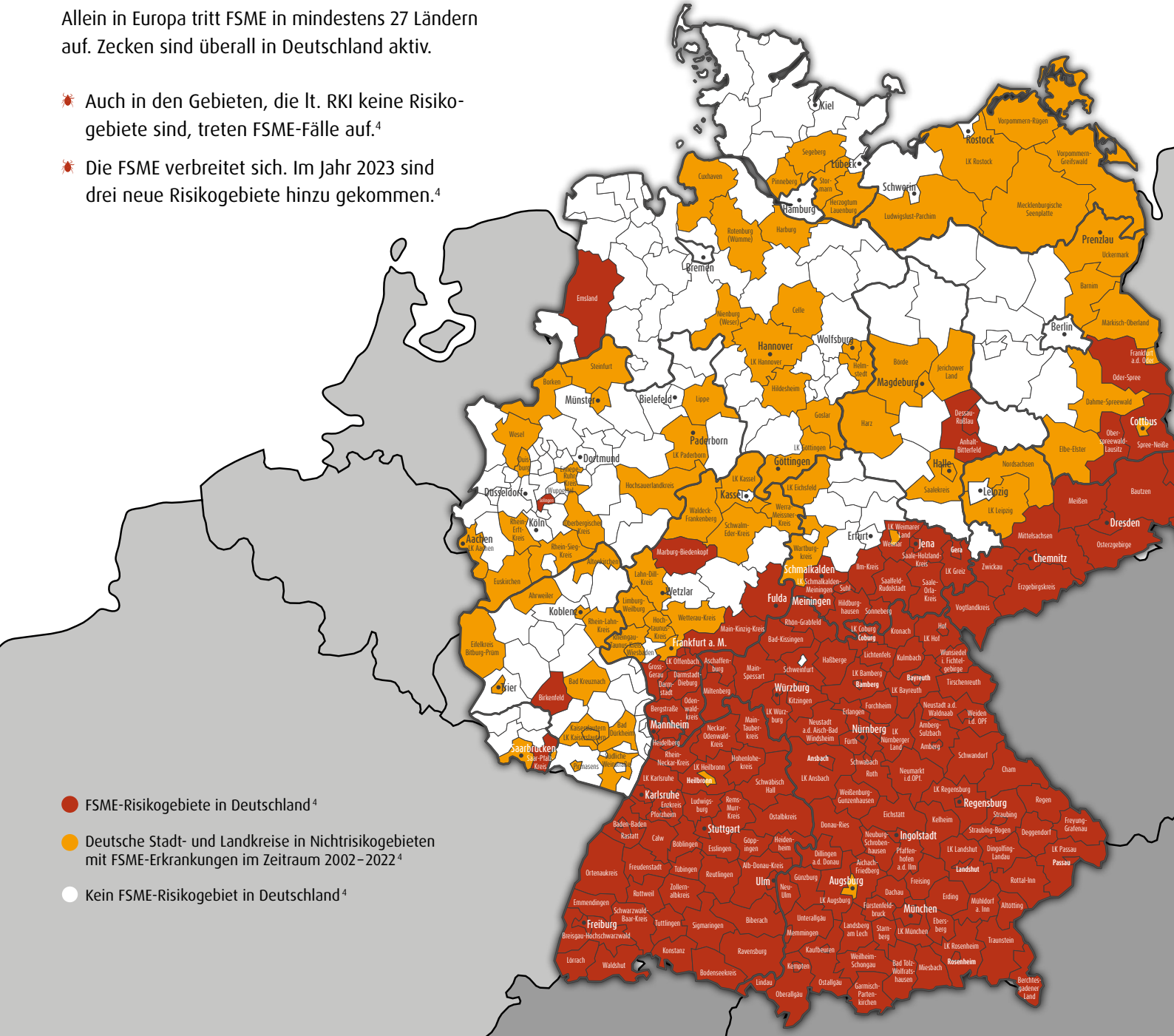
Wie entfernt man Zecken?

- Entfernen Sie Zecken so schnell wie möglich.
- Fassen Sie das Tier möglichst dicht über der Haut mit einer Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte.
- Stehen derartige Hilfsmittel nicht zur Verfügung, kann die Zecke mit den Fingernägeln entfernt werden. Auch hier die Zecke möglichst nah an der Stichstelle fassen.
- Ziehen Sie das Tier langsam und kontrolliert senkrecht nach oben, ohne es zu quetschen.
- Desinfizieren Sie die Einstichstelle gleich nach dem Entfernen der Zecke.
- Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Verbleibt der Zeckenrüssel oder Teile des Stechapparates in der Wunde – meist sichtbar als kleiner schwarzer Punkt – kann eine leichte Entzündung entstehen, die meist harmlos ist. Diese Fremdkörper werden meist nach einiger Zeit abgestoßen. Versuchen Sie nicht, diese Fremdkörper durch Herumbohren in der Wunde zu entfernen.
- Lebende Zecken weder zerquetschen noch zertreten, sondern in Alkohol tauchen.
- Entsorgen Sie das Tier in einem dichten Beutel oder Behälter, der eng mit Klebeband umwickelt wird.
- Vermeiden Sie Hausmittel wie Nagellack, Vaseline, Öl oder Wärmeanwendung.

Welche Risikogebiete gibt es?

Allein in Europa tritt FSME in mindestens 27 Ländern auf. Zecken sind überall in Deutschland aktiv.

- Auch in den Gebieten, die lt. RKI keine Risikogebiete sind, treten FSME-Fälle auf.[4]
- Die FSME verbreitet sich. Im Jahr 2023 sind drei neue Risikogebiete hinzu gekommen.[4]

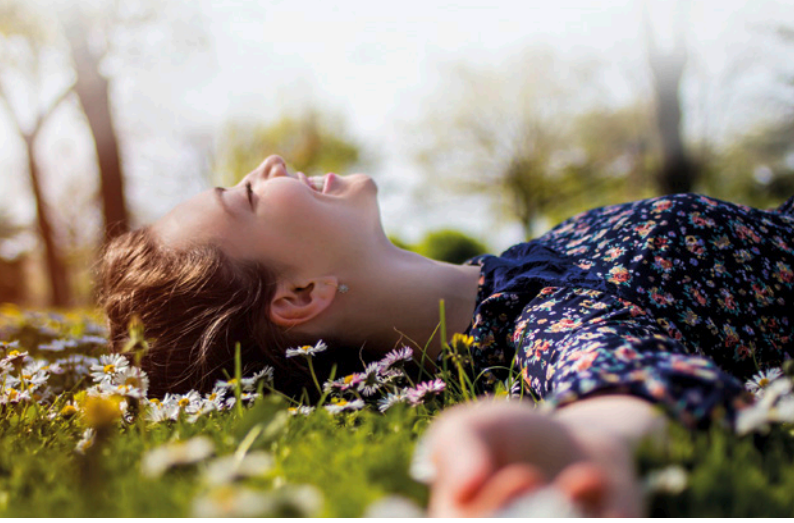


- FSME-Risikogebiete in Deutschland[4]
- Deutsche Stadt- und Landkreise in Nichtrisikogebieten mit FSME-Erkrankungen im Zeitraum 2002–2022[4]
- Kein FSME-Risikogebiet in Deutschland[4]

BYE-BYE, FSME-RISIKO.
HALLO, **UNBESCHWERTHEIT.**

Sie halten sich gern in der freien Natur auf?
Oder wohnen oder reisen in einem Risikogebiet?

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT ÜBER EINE **FSME-IMPFUNG** ODER **IMPFAUFFRISCHUNG**.



Für mehr Informationen zu FSME:
mein-impfschutz.de

1. https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/factsheet (zuletzt aufgerufen am 25.11.2021)
2. https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_FSME.html (zuletzt aufgerufen am 25.11.2021)
3. https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/FSME-Impfung/FSME-Impfung.html (zuletzt aufgerufen am 25.11.2021)
4. Robert Koch-Institut. FSME: Risikogebiete in Deutschland (Stand: März 2023). Epid Bull 2023;9:3–22. DOI 10.25646/11176.
5. https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Borreliose/Borreliose.html (zuletzt aufgerufen am 25.11.2021)

DE-TDA-2300010

loweringtherisk.com

BAVARIAN NORDIC