

# Gebrauchsanweisung der Zeckenkarte & allgemeine Informationen zu Zeckenstichen

Wenn Sie von einer Zecke gestochen wurden, ist es wichtig, sie so schnell und vorsichtig wie möglich zu entfernen. Wenn die Zecke beim Entfernen zusammengedrückt oder gereizt wird, kann ihr Mageninhalt mit Krankheitserregern in die Wunde gelangen und diese auf Sie übertragen.

## Verwendung der Zeckenkarte

Mit den zwei verschiedenen großen Einkerbungen auf der Zeckenkarte lassen sich Zecken einfach und sicher mit nur einer Schiebebewegung aus der Haut entfernen, ohne die Zecke zu reizen. Mit der kleineren Einkerbung lassen sich insbesondere kleine Zecken und auch Bienenstachel entfernen. Man kann sie auf jeder Körperstelle anwenden, die Methode ist einfach, benutzerfreundlich und sicher. Die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung von Krankheitserregern beim Entfernen der Zecke wird somit deutlich reduziert.

Nach Entfernen des „Stachels“ (Hypostom) muss man kontrollieren, ob sich noch Zeckenreste in der Haut befinden. Der Stachel kann mit Bakterien infiziert sein und sollte sicherheitshalber immer entfernt werden. Eine Lupe hilft dabei.

Desinfizieren Sie die Wunde mit antiseptischen Mitteln wie Alkohol (70% oder hochprozentiger), Jod oder Hautdesinfektionsmitteln.

Die Anwendung von sogenannten Hausmittelchen wird dringendst abgeraten, da diese die Infektion weiter verbreiten können. Notieren Sie Datum, Ort und Ort der Stichstelle an Ihrem Körper. Fotografieren Sie die Stichstelle, um mögliche Veränderungen besser analysieren zu können. Nachdem die Zecke entfernt wurde, kann die Stichstelle wie ein Mückenstich aussehen. Das ist kein Grund zur Besorgnis.

Es gibt viele Hilfsmittel, um eine Zecke zu entfernen sowie spezielle Zeckenpinzetten, den Zeckenstich mit Lasso oder Gefrierapparate. Alle Mittel haben ihre Vor- und Nachteile. Die Zeckenkarte hat den Vorteil, dass sie sehr kompakt ist und in jeden Geldbeutel passt – man hat sie immer dabei!

Übrigens: Zecken sind sehr zäh, wegspülen und halbherzig platt drücken genügt nicht. Zerdrücken Sie die in ein Papier eingewickelte Zecke kräftig mit einem festen Gegenstand! Oder tauchen Sie sie in 40%igen Alkohol, Chlorreiniger, Sanosil oder Sagrotan, etc.

## Zeckenstichvorbeugung

Zecken kommen überall in der Natur vor, nicht nur in Wäldern, Dünen und ländlichen Gebieten, sondern auch in Parks und Gärten.

Besonders die winzigsten Zecken stellen ein erhöhtes Risiko dar, da sie sehr zahlreich sind und leicht übersehen werden können. Sie befinden sich überall in Wiesen und Feldern, besonders auf den Spitzen von Grashalmen. Selten lassen sich die erwachsenen Zecken auf eine vorbeigehende Person fallen. Zecken sind das ganze Jahr hindurch aktiv, vor allem in Feuchtgebieten bei einer Temperatur von 5 - 7 ° C. Bleiben Sie in der Natur möglichst auf Wegen und vermeiden Sie hohes Gras. Tragen Sie schützende Kleidung. Geschlossene Schuhe, Hosen in den Socken, Hemden mit langen Ärmeln, usw. Kinder, die unter Sträucher kriechen, sollten eine Kopfbedeckung tragen. Auf heller Kleidung kann man Zecken besser erkennen. Kontrollieren sie direkt nach einem Spaziergang in der Natur oder nach Gartenarbeit Ihre Haut und Kleidung. Dies geht einfacher mit Hilfe einer zweiten Person. Zecken lieben warme und feuchte Stellen sowie Kniekehlen, Achselhöhlen, Leisten, Stellen hinter den Ohren und im Nacken, am Haaransatz. Kontrollieren Sie auch Ihre Haustiere. Achtung, Zecken können bis zu 60° in der Waschmaschine oder im Wäschetrockner überleben.

Es gibt speziell imprägnierte Kleidung, die gegen Zecken schützt, die man in Sportgeschäften kaufen kann. Sie können Ihre Kleidung und Ihre Haut mit einem besonderen Mittel einsprühen. Keines der Mittel bietet vollständigen Schutz, sie verkleinern lediglich das Risiko auf einen Zeckenstich. Diese Mittel sind nicht ungefährlich, besondere Vorsicht ist bei Kindern und Schwangeren geboten. Sie können eine ätzend Wirkung auf Kunststoff und Lack haben. Lesen Sie vor Gebrauch gründlich die Gebrauchsanweisung und fragen Sie ihren Apotheker. Auch natürliche Mittel wie Knoblauch (Tabletten) können helfen, das Risiko eines Zeckenbisses zu verkleinern.

## Zecken und die Lyme-Krankheit

Die Zecke ist ein spinnenartiges Tier, das Menschen und Tiere sticht, um sich von ihrem Blut zu ernähren. Sie kann viele Krankheiten übertragen, wobei die Lyme-Krankheit die bekannteste ist. Diese Krankheit wird durch die Bakterie *Borrelia burgdorferi* verursacht und kann, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt wird, bleibende Beschwerden verursachen. Viele Zecken sind mit dieser Bakterie infiziert. Die Anzahl der verseuchten Zecken ist abhängig von der Jahreszeit, vom Ort, vom Wetter usw. Abgesehen von Borreliose kann die Zecke sogenannte Co-Infektionen hervorrufen, die manchmal vergleichbar Beschwerden verursachen.



Wenn Sie im Ausland gebissen werden, ist es ratsam, sich über die dort vorkommenden Zeckenarten zu informieren. Diese sind von Land zu Land verschieden. Hat sich die Zecke länger als 12 – 24 Stunden in der Haut festgesetzt, vergrößert dies das Risiko auf Ansteckung mit Borreliose beträchtlich. Manchmal findet die Übertragung sogar schon in den ersten Stunden statt. Auf der Webseite des Gesundheitsministeriums wird vermeldet, dass das Infektionsrisiko in den ersten 24 – 48 Stunden minimal ist. Das stimmt leider nicht!

Zur Zeit ist es mit den zur Verfügung stehenden Tests noch nicht möglich, direkt nach dem Zeckenstich zu kontrollieren, ob eine Borrelia Infektion vorliegt. Behalten Sie die Einstichstelle im Auge, achten Sie auf verdächtige Hautveränderungen und auf das Auftreten der für die Krankheit typischen Symptome.

- Bei etwa der Hälfte der mit Borreliose infizierten Personen entsteht auf der Einstichstelle nach einigen Tagen oder Wochen ein sogenanntes Erythema Migrans (EM), auch Wanderröte genannt. Das ist ein auffallend roter Ring/Fleck, der sich meistens im Laufe der Zeit ausbreitet. Der Durchschnitt eines typisches EM Ringes ist größer als 5 cm. Er hat eine auffallend rote Farbe und ist in der Mitte relativ hell. Er kann jucken, muss aber nicht. Ein EM kann auf allerlei Punkten sowie Farbe, Größe, Form usw. von einem Standard EM abweichen. Das EM kann einige Wochen bis mehrere Monate lang sichtbar bleiben und verschwindet dann von selbst, auch ohne Behandlung. Das Verschwinden des EMs darf keinesfalls als Heilung angesehen werden. Bei Menschen mit dunkler Hautfarbe ist ein EM schwer zu erkennen und sieht aus, wie ein blauer Fleck. Wenn Sie ein EM bemerken oder vermuten, suchen Sie unverzüglich den Hausarzt auf! Wenn die Sicherheit auf eine EM vorliegt, sollten Sie sich direkt einer Antibiotikabehandlung unterziehen. Ein EM ist der 100%ige Beweis für eine Infektion mit der Borrelia Bakterie. Ein Kontrolltest ist nur dann sinnvoll, wenn der Arzt zweifelt, ob es sich wirklich um eine EM-Verfärbung handelt. Wenn Sie kein EM sehen, so können Sie dennoch mit Borrelia (oder einem anderen Krankheitserreger) infiziert sein: in ungefähr der Hälfte der Ansteckungsfälle wird das EM übersehen oder nicht als solches erkannt.
- Nach einer Borrelia Infektion entsteht oft innerhalb einiger Wochen der Verdacht auf Grippe mit ihren Symptomen wie Fieber, Müdigkeit, Kopf-, Hals- und Gelenkschmerzen. Darauf sollte man achten und im Zusammenhang mit einem Zeckenstich den Hausarzt aufsuchen.

Zu einem späteren Zeitpunkt können sich noch weitere Beschwerden vor tun, der Verlauf der Krankheit ist individuell und sehr unterschiedlich. Je länger man mit der Behandlung der Krankheit wartet, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankheit chronisch wird und nicht mehr zu behandeln ist. Die Standardbehandlung der Lyme-Krankheit besteht aus einer Antibiotikakur von einigen Wochen. Man ist sich in medizinischen Kreisen nicht darüber einig, wie eine optimale Behandlung aussehen sollte. Eine zu kurze oder zu niedrig dosierte Antibiotikakur vergrößert jedenfalls das Risiko auf bleibende Beschwerden, da die Krankheit nicht ausheilen und nach einiger Zeit zurückkommen kann. Rechnen Sie immer mit der Möglichkeit, dass Sie nach einem Zeckenstich, abgesehen von der Borreliose, auch noch zum Träger anderer Krankheitserreger geworden sind.

### Tests für die Krankheit von Lyme

Der Arzt muss die Diagnose auf Basis von Symptomen und NICHT auf Basis eines Bluttests feststellen. Die traditionellen Bluttests (Lyme Elisa/EIA und Immunoblot/Western Blot) sind unzuverlässig, hauptsächlich in den ersten 6 – 8 Wochen nach der Infektion. Mit diesen Tests werden mehr als die Hälfte der Infektionen nicht erfasst (die Testergebnisse sind oft fälschlicherweise negativ). Ein Bluttest kann auch eine Infektion aufzeigen, obwohl Sie in Wirklichkeit nicht (mehr) infiziert sind (fehlerhaftes positives Ergebnis). Es bestehen andere diagnostische Tests, die bestimmte Vorteile haben, so wie Borreliose PCR und LTT. Bei diesen Tests werden die Kosten nicht immer von der Krankenversicherung übernommen. Auch bieten sie keine hundertprozentige Sicherheit.

Die entfernte Zecke zur Untersuchung auf Lyme ins Labor zu schicken, ist auch nur begrenzt sinnvoll. Bedenken Sie, dass das Testergebnis nur eine Risikoindikation sein kann und somit keine absolute Sicherheit bietet. Wenn der Test ergibt, dass die Zecke nicht infiziert ist, könnte es sein, dass Sie noch von einer anderen Zecke gebissen wurden, die Sie nicht gesehen haben, oder dass der Test nicht gut genug war, um (noch restliche) Infektionen in der Zecke aufzuzeigen. Wenn die Zecke infiziert war, bedeutet das noch nicht, dass die Infektion auf die gebissene Person übertragen wurde.

**Mehr Informationen** (Auf Niederländisch):  
<https://www.tekenbeetziekten.nl/>