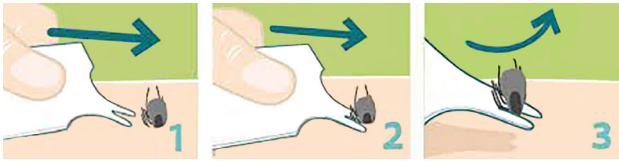


Gebrauchsanweisung für die Zeckenkarte

und allgemeine Informationen über durch Zecken übertragene Krankheiten

Warum eine Zeckenkarte?

- In den Niederlanden kommt es jedes Jahr zu rund 1,5 Millionen Zeckenstichen.
- Im Durchschnitt ist fast jede dritte Zecke mit dem Bakterium *Borrelia burgdorferi* infiziert, dem Erreger der Lyme-Borreliose.
- Etwa jede zweite Zecke trägt Krankheitserreger.
- Rund einer von zwanzig Zeckenstichen führt innerhalb von drei Monaten zu einer Lyme-Borreliose.
- Ob es tatsächlich zu einer Infektion kommt, hängt unter anderem davon ab, ob die Zecke infiziert ist, wie lange sie an der Haut festgesaugt war und wie sie entfernt wird. Deshalb ist es wichtig, eine Zecke möglichst schnell und richtig zu entfernen, ohne sie zu reizen oder auf ihren Körper zu drücken.
- Dies gilt nicht für das FSME-Virus (Frühsommer-Meningoenzephalitis): Dieses Virus wird bereits unmittelbar beim Zeckenstich übertragen.



Verwendung der Zeckenkarte

1. Schieben Sie die Einkerbung der Karte vorsichtig unter die Zecke.
2. Führen Sie die Karte langsam und gleichmäßig nach vorne, bis sich die Zecke von der Haut löst.
3. Entfernen Sie die Karte zusammen mit der Zecke.
4. Befindet sich die Zecke an einer schwer erreichbaren Stelle, bitten Sie jemanden um Hilfe.
5. Drücken Sie niemals auf den Körper der Zecke. Dadurch steigt das Risiko, dass Krankheitserreger übertragen werden.
6. Verwenden Sie vor oder während des Entfernens keine Mittel, die die Zecke reizen könnten. Auch dadurch kann das Infektionsrisiko steigen.
7. Desinfizieren Sie die Stichstelle und – falls erforderlich – auch die Karte mit Alkohol (mindestens 70 %) oder Jod.
8. Notieren Sie Datum und Ort des Zeckenstichs.
9. Informieren Sie Ihren Hausarzt über den Zeckenstich, damit dieser in Ihrer Patientenakte vermerkt werden kann. Melden Sie den Stich außerdem auf www.tekenradar.nl.
10. Machen Sie ein Foto der Stichstelle.
11. Achten Sie in den sechs Monaten nach dem Zeckenstich auf Symptome wie eine sich ausbreitende Rötung oder einen Ring auf der Haut (Erythema migrans), grippeähnliche Beschwerden oder andere Krankheitszeichen.
12. Eine leichte Hautreizung nach dem Entfernen ist normal.
13. Entsorgen Sie die Zecke im beiliegenden Beutel oder in Klebeband.
14. Weitere Informationen über Zeckentests und vorbeugende Antibiotika finden Sie auf unserer Website.

Zeckenstiche vermeiden

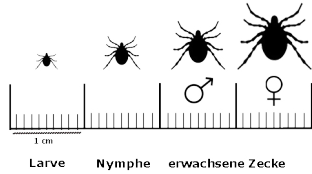
Der beste Schutz vor einer durch Zecken übertragenen Krankheit ist, einen Zeckenstich möglichst zu vermeiden. Mit den folgenden Maßnahmen können Sie das Risiko deutlich verringern:

- Bleiben Sie möglichst auf den Wegen und meiden Sie hohes Gras sowie dichtes Gebüsch.
- Tragen Sie Kleidung, die möglichst viel Haut bedeckt, zum Beispiel geschlossene Schuhe, lange Ärmel und lange Hosen, deren Hosenbeine in den Socken stecken. Es gibt auch speziell behandelte Kleidung, die zusätzlichen Schutz vor Zecken bietet.
- Auf heller Kleidung lassen sich Zecken leichter erkennen.
- Verwenden Sie auf Haut und Kleidung ein Zeckenschutzmittel mit DEET, IR3535, Picaridin oder Citriodiol (Zitronen-Eukalyptusöl). Diese Mittel töten Zecken nicht, helfen aber dabei, sie fernzuhalten.
- Für Kinder kann das Tragen einer Kappe zusätzlichen Schutz bieten.
- Kontrollieren Sie nach einem Spaziergang in der Natur oder nach der Gartenarbeit sorgfältig Ihre Haut und Ihre Kleidung auf Zecken.
- Zecken bevorzugen warme und feuchte Körperstellen, zum Beispiel die Kniekehlen, Achselhöhlen, die Leistengegend, den Bereich hinter den Ohren und den Haaransatz im Nacken. Kontrollieren Sie diese Stellen besonders sorgfältig.
- Trocknen Sie Ihre Kleidung anschließend etwa 30 Minuten im Wäschetrockner auf höchster Stufe. Zecken können einen Waschgang bei Temperaturen unter 60 °C überleben.
- Kontrollieren Sie auch Ihre Haustiere auf Zecken, bevor sie das Haus betreten.



Zecken

Zecken sind kleine Spinnentiere, die sich vom Blut von Menschen und Tieren ernähren. Sie kommen in Wäldern, Dünen, aber auch in Parks und Gärten vor. Besonders Nymphen (1–2 mm) werden wegen ihrer geringen Größe leicht übersehen.



Zecken halten sich vor allem in hohem Gras und niedrigen Sträuchern auf. Sie sind fast das ganze Jahr über aktiv, insbesondere bei Temperaturen über 5 °C und hoher Luftfeuchtigkeit.

Lyme-Borreliose

Zecken können Bakterien, Viren und Parasiten übertragen. Die bekannteste Erkrankung ist die Borreliose. Je früher eine Lyme-Borreliose behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Ein später Behandlungsbeginn erhöht das Risiko lang anhaltender Beschwerden. Leider gibt es keinen Test, mit dem sich unmittelbar nach einem Zeckenstich feststellen lässt, ob eine Infektion übertragen wurde. Achten Sie deshalb in den folgenden sechs Monaten auf mögliche Symptome und wenden Sie sich bei Beschwerden an Ihren Hausarzt.

Erythema migrans (Wanderröte)

Eine sich ausbreitende Rötung oder ein ringförmiger Hautausschlag, der innerhalb von drei bis vier Monaten nach einem Zeckenstich entsteht, ist ein eindeutiger Hinweis auf eine Borreliose. In diesem Fall sollte sofort mit einer Antibiotikabehandlung begonnen werden; ein Bluttest ist dann nicht erforderlich. Auf heller Haut erscheint die Wanderröte meist rot oder rosafarben, auf dunkler Haut eher bläulich oder violett.



Die Wanderröte kann auch ohne Behandlung wieder verschwinden. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Infektion von selbst ausgeheilt ist. Nicht jeder Mensch mit einer Lyme-Borreliose entwickelt eine Wanderröte. Außerdem wird sie nicht immer erkannt, zum Beispiel weil sie eine ungewöhnliche Form hat, nur schwach sichtbar ist oder sich an einer schwer einsehbaren Körperstelle befindet.

Achten Sie deshalb auch auf andere mögliche Symptome.

Weitere Symptome der Lyme-Borreliose

- Eine Borreliose kann zahlreiche Beschwerden verursachen und auch das Nervensystem betreffen (Neuroborreliose).
- Mögliche Symptome sind: grippeähnliche Beschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit, Nacken- und Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, ausstrahlende Nervenschmerzen, sowie viele weitere Beschwerden. Eine vollständige Übersicht finden Sie auf [unserer Website](#).
- Etwa 10 bis 20 % der Menschen mit Lyme-Borreliose behalten länger anhaltende Beschwerden oder entwickeln nach einer Phase der Besserung erneut Symptome. Dieses Risiko ist größer, wenn die antibiotische Behandlung zu spät beginnt, zu niedrig dosiert ist oder zu kurz dauert.

Andere durch Zecken übertragene Krankheiten

Grippeähnliche Beschwerden nach einem Zeckenstich können auf eine Borreliose, aber auch auf andere durch Zecken übertragene Krankheiten wie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) hinweisen. Wenden Sie sich deshalb an Ihren Hausarzt.

Das FSME-Virus wird unmittelbar beim Zeckenstich übertragen. Obwohl die Krankheit in den Niederlanden noch selten ist, nimmt ihre Verbreitung zu. Das Virus kann eine Gehirnentzündung (Enzephalitis) verursachen, die schwerwiegende Folgen haben kann und in seltenen Fällen sogar tödlich verläuft. Gegen FSME gibt es keine Behandlung, aber eine wirksame Schutzimpfung. Diese kann sinnvoll sein, wenn Sie in einem Risikogebiet leben, arbeiten oder dorthin reisen.

Weitere Informationen: www.ggdreisvaccinaties.nl, sowie auf [unserer Website](#).

Weitere Informationen

Auf www.tekenbeetziekten.nl finden Sie ausführliche Informationen über Zecken und durch Zecken übertragene Krankheiten – von der Vorbeugung über die Diagnose bis hin zur Behandlung. Fragen? Nutzen Sie unser [Kontaktformular](#).

Diese Gebrauchsanweisung ist auf unserer Website auch in folgenden Sprachen verfügbar: Arabisch, Englisch, Französisch, Friesisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Türkisch und Ukrainisch.

