

## Gefahr im Grünen: Zecken, FSME und Borreliose im Überblick

**Ein Spaziergang im Wald, ein Ausflug an den See: Ist das Wetter gut, zieht es viele Menschen ins Freie. Dort treffen sie nicht nur auf schöne Wanderwege, idyllische Wiesen oder lauschige Picknickplätze, sondern auch auf Zecken. Diese können gefährliche Krankheiten übertragen, zum Beispiel Borreliose oder FSME. 2024 wurden allein in Deutschland 11.040 Borreliose-Fälle gemeldet. Wie sich Zeckenstiche am besten vermeiden lassen und welche Symptome nach einem Stich auftreten können, weiß Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG. Wie sich im Fall der Fälle gesundheitliche Folgen absichern lassen, erklärt Helena Biewer, Unfallexpertin bei ERGO.**

### **Zeckenstiche: unsichtbare Gefahr beim Spaziergang**

Zecken leben im Gras, im Unterholz oder auf Sträuchern und warten dort auf Menschen und Tiere. „Streift ein potenzieller ‚Wirt‘ an Ästen oder Gräsern vorbei, klettern sie auf dessen Körper, suchen geeignete Stellen wie Kniekehlen, Achseln oder den Haaransatz und stechen zu“, so Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV. Problematisch dabei ist, dass Zecken beim Blutsaugen Krankheitserreger übertragen. „Das FSME-Virus gelangt häufig bereits mit dem Stich in den menschlichen Körper, da es im Speichel der Zecke sitzt“, erklärt Haw. Borrelien hingegen brauchen meist 12 bis 24 Stunden, ehe sie in die Speicheldrüse wandern und übertragen werden. „Daher ist es wichtig, die Zecke so schnell wie möglich zu ziehen“, so Haw. Am besten sei es, sich nach jedem Aufenthalt etwa auf Wiesen oder auf schmalen Wanderwegen mit starkem Bewuchs, nach Zecken abzusuchen. Auch die Wahl der Kleidung kann entscheidend sein. „Lange Hosen und geschlossene Schuhe sind einfache, aber wirksame Schutzmaßnahmen,“ weiß die Gesundheitsexpertin der DKV.

### **FSME und Borreliose: zwei Infektionskrankheiten mit unterschiedlichem Risiko**

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine durch Zecken übertragene Virusinfektion, die vor allem in Süddeutschland vorkommt. „Die Erkrankung zeigt sich häufig in zwei Phasen. Zunächst treten grippeähnliche Symptome wie Fieber oder Gliederschmerzen auf, die Betroffene leicht übersehen“, erklärt Solveig Haw. „Bei etwa einem Drittel folgt eine zweite Phase, in der Gehirn oder Hirnhäute betroffen sind.“ Diese Krankheit lässt sich mit einer FSME-Impfung vermeiden. „Sie ist für alle empfohlen, die in Risikogebieten leben und viel Zeit im Freien verbringen“, so die Gesundheitsexpertin. Gegen Borreliose hingegen gibt es keine Impfung. Sie wird durch das Bakterium *Borrelia* verursacht und ist bundesweit verbreitet. „Typisch ist eine ringförmige Hautrötung an der Einstichstelle, die Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich auftreten kann“, erläutert Haw.

Neben der charakteristischen Wanderröte können grippeähnliche Beschwerden wie Fieber oder Gliederschmerzen auftreten. Unbehandelt kann die Borreliose zu chronischen Gelenkentzündungen, Nervenerkrankungen oder seltener auch zu Herzproblemen führen. „Deshalb ist eine frühzeitige Behandlung mit Antibiotika entscheidend“, ergänzt Haw.

### **Zeckenstich mit Folgen: Warum eine private Unfallversicherung wichtig sein kann**

Zeckenstiche können nicht nur schwere Krankheitsverläufe, sondern auch gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Damit ist für die Betroffenen nicht nur die Lebensqualität

beeinträchtigt, auch finanzielle Belastungen können die Folge sein. Hier kann eine private Unfallversicherung helfen. „Obwohl ein Zeckenstich nicht klassisch als Unfall gilt, haben viele Versicherer, darunter auch ERGO, ihre Bedingungen angepasst. Bleiben nach einer durch Zecken übertragenen Krankheit dauerhafte Beeinträchtigungen zurück, gewähren Versicherer, sofern dies in ihrem Vertrag geregelt ist, Leistungen wie eine einmalige Kapitalzahlung, Krankenhaustagegeld, Unterstützung bei Reha-Maßnahmen oder sogar eine lebenslange Rente“, erklärt Helena Biewer, Unfallexpertin bei ERGO. Voraussetzung ist eine ärztlich dokumentierte Diagnose und die Meldung bei der Versicherung innerhalb der vorgesehenen Fristen. Wichtig sei daher, bei ersten Symptomen sofort medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen und parallel die Versicherung zu informieren. „Das gilt insbesondere für Menschen in Berufen mit erhöhtem Risiko, etwa in der Forstwirtschaft oder im Gartenbau“, betont Biewer. Aber auch für jeden anderen gilt: Wer viel Zeit in der Natur verbringt, sollte nicht nur auf Prävention und die FSME-Impfung setzen, sondern auch prüfen, ob die eigene Versicherung durch Zecken verursachte Krankheiten abdeckt. „So bleibt die finanzielle Sicherheit gewahrt, falls eine Infektion das Leben dauerhaft beeinträchtigt“, fasst Biewer zusammen.

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter [www.ergo.com/ratgeber](http://www.ergo.com/ratgeber). Sie finden dort aktuelle Beiträge zur freien Nutzung.