

## So schützen Sie sich vor Zeckenstichen

**Mit der warmen Jahreszeit werden auch Zecken wieder aktiver. Die Stiche der Spinnentiere sind nicht nur unangenehm, sie können in manchen Fällen auch Krankheitserreger für Erkrankungen wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Wie man sich gegen die kleinen Blutsauger schützen kann, welche Risikogebiete für FSME es aktuell gibt und wann man nach einem Zeckenstich zum Arzt gehen sollte, darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen auf ihrem Gesundheitsportal.**

Mit den Frühlingstagen zieht es viele Menschen wieder vermehrt in die freie Natur. Aber Vorsicht: Dort kann man auch auf bereits erwachte Zecken treffen. Die kleinen Blutsauger werden schon ab etwa acht Grad Celsius aktiv. Mit ihrem Stich können sie Krankheiten übertragen. Zu den häufigsten durch Zecken verursachten Erkrankungen zählen Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Borreliose wird auch Lyme-Borreliose oder Lyme-Krankheit genannt und durch Borrelien-Bakterien ausgelöst. Sie kann sich auf verschiedene Organsysteme auswirken. Am häufigsten aber sind die Haut, das Nervensystem oder die Gelenke betroffen. Bei FSME handelt es sich um eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute, die durch Viren hervorgerufen wird. Bei einer Erkrankung können grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen auftreten, weshalb Betroffene oft von einer Erkältung ausgehen. Zumeist gehen die Symptome nach einigen Tagen von allein zurück. In sehr seltenen Fällen kommt es nach etwa einer Woche zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute. Dann können Fieber, Übelkeit und Ausfälle des Nervensystems auftreten.

### **Anzahl der FSME-Risikogebiete in Deutschland erhöht sich**

Hierzulande besteht das Risiko einer FSME-Infektion vor allem in den südlichen Bundesländern Bayern und Baden-Württemberg, aber auch im südöstlichen Thüringen, in Südhessen, in Sachsen und seit letztem Jahr auch im südöstlichen Brandenburg an der Grenze zu Berlin. Im Januar 2023 kamen mit den Landkreisen Anhalt-Bitterfeld, Fürstfeldbruck sowie dem Stadtkreis München **drei neue Risikogebiete** hinzu. Insgesamt werden **178 Kreise als FSME-Risikogebiete** angegeben.

### **So schützen Sie sich am besten gegen Zeckenstiche**

Die beste Strategie ist, die kleinen Blutsauger gar nicht erst mit der eignen Haut in Berührung kommen zu lassen. Die Tiere sehen schlecht, bewegen sich langsam und suchen am Körper eine freie weiche Hautstelle zum Zustecken. Sie befinden sich oft im Gras oder Gebüsch – etwa auf Kniehöhe. Trägt man **lange Hosen, feste Schuhe und Oberteile mit langen Ärmeln**, ist man gut geschützt. Auch wenn man sich vorwiegend auf befestigten Wegen bewegt, sinkt das Kontaktrisiko. Wer in der Natur unterwegs war, sollte den Körper nach den kleinen dunklen Tieren absuchen. Vor allem Ohren, Haaransatz, Hals, Achseln, Ellenbeuge, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehle sollten untersucht werden. Hier nisten sich die Tiere besonders gern ein. Hat sich doch eine Zecke festgebissen, sollte sie mit geeigneten Hilfsmitteln herausgezogen werden. Je schneller man die Zecke entfernt, desto geringer ist das Ansteckungsrisiko mit einem Erreger. Auch Insektenschutzmittel gegen Zecken können schützen: Die Wirkstoffe dieser Zeckensprays irritieren die Sinneswahrnehmungen der Zecken, sodass sie nicht zustecken können.

### **Zecken entfernen: So geht's richtig**

Eine Zecke sollte man zeitnah und möglichst mit den geeigneten Hilfsmitteln entfernen. Wie das geht und was man dabei beachten muss, erfahren Sie auf Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

- [Direkt zur Gesundheitsinformation „Zecken richtig entfernen“](#)

### **Wann sollte man mit einem Zeckenstich zum Arzt gehen?**

Im Falle eines Zeckenstichs sollte die Einstichstelle einige Wochen nach der Entfernung der Zecke beobachtet werden. Wenn eine ringförmige Hautrötung auftritt, ist es erforderlich, einen Arzt hinzuzuziehen. Dasselbe gilt, wenn sich sieben bis 14 Tage nach einem Zeckenstich grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Abgeschlagenheit, Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Gliederschmerzen entwickeln.

### **Wie gut schützt eine Impfung?**

Bisher gibt es eine Impfung nur gegen den Erreger der FSME, nicht gegen Borreliose. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diese zum einen für Bewohner und Besucher von Risikogebieten, die sich viel im Freien aufhalten und so ein erhöhtes Risiko haben. Zum anderen auch für durch ihren Beruf gefährdete Personen in den Risikogebieten, wie z.B. Forstarbeiter oder Laborpersonal. Für den vollen Impfschutz sind drei Impfungen in bestimmten Abständen nötig. Im Anschluss ist laut RKI bei 99 Prozent der Geimpften ein vollständiger Schutz gegeben. Dieser hält mindestens drei Jahre an. Eine Auffrischung wird nach drei bis fünf Jahren empfohlen.

Weitere Informationen rund um das Thema Zeckenbisse, wie man sich schützen kann und die aktuelle Karte mit den FSME-Risikogebieten zum Download gibt es auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

[Direkt zur Gesundheitsinformation „Zeckenbisse“](#)