

Wie Sie sich vor Zecken schützen und Infektionsrisiken verringern

Ganzjährige Gefahr - auch in Niedersachsen

Hannover - Ob beim Spazieren im Wald, Sitzen im Park oder Spielen im Garten: Wann immer wir im Freien sind und die festen Wege verlassen, besteht das Risiko, sich eine Zecke „einzufangen“. Die Spinnentiere können gefährliche Krankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose übertragen. Eine Infektion mit dem FSME-Virus kann als Hirn-, Hirnhaut- oder Rückenmarksentzündung auftreten und zu dauerhaften Spätfolgen wie Lähmungserscheinungen oder im Extremfall zum Tod führen. Die über Bakterien übertragene Borreliose kann das Nervensystem, die Haut oder die Gelenke befallen und zum Beispiel Seh- oder Hörstörungen, Lähmungen oder eine Entzündung des Herzens auslösen. Zecken sind mittlerweile das ganze Jahr über aktiv und auch in Norddeutschland verbreitet. Die Apotheke vor Ort berät Eltern und Personen, die sich regelmäßig im Freien aufhalten, wie man sich wirksam schützt, was im Fall eines Zeckenstichs zu tun ist und wann eine FSME-Impfung besonders sinnvoll ist.

Nicht alle Zecken sind Überträger

Gefährdet sind alle, die sich draußen aufhalten. Auch Haustiere können Zecken, die an ihnen haften, mit ins Haus bringen. Später können die Parasiten dann auf den Menschen übergehen. Die häufigste Zeckenart in Deutschland ist der Gemeine Holzbock. Er ist mehrjährig und bereits ab etwa 7 bis 8 °C aktiv, bei milden Wintern nahezu das ganze Jahr über. Die höchste Aktivität ist in der Regel im Frühjahr und Herbst. Der Gemeine Holzbock lebt bevorzugt in feuchter, niedriger Vegetation wie Wiesen, Gärten, Parks oder an Waldrändern. Nur ein Teil der Zecken ist mit Krankheitserregern infiziert. In Endemiegebieten, also Regionen, in denen die Erreger dauerhaft häufig vorkommen, tragen rund 0,1 bis 5 Prozent der Zecken das FSME-Virus in sich. Je nach Region kann die Durchseuchung auch höher liegen. Mit Borrelien, den Borreliose übertragenden Bakterien, sind je nach Region und Entwicklungsstadium der Tiere bis zu 35 Prozent der Zecken infiziert. Dennoch liegt das Risiko, Krankheitssymptome zu entwickeln lediglich bei 0,3 bis 1,4 Prozent der Zeckenstiche, auch wenn die Infektion im Labor nach einem Zeckenstich bei bis zu 5,6 Prozent nachgewiesen werden kann. Generell hängt die Wahrscheinlichkeit einer Infektion von der jeweiligen Zeckenart, Andockdauer und geografischen Region sowie dem persönlichen Immunstatus ab.

Borrelien werden erst nach Stunden übertragen

Zecken sitzen meist weniger als einen Meter hoch im Gras oder Gebüsch. Sie springen nicht und lassen sich auch nicht von Bäumen fallen. Bevor es zum Stich kommt, krabbeln die Tiere längere Zeit auf dem Wirt herum, um eine ideale Hautstelle zu finden. Häufig sind geschützte, feuchte Körperstellen mit dünner Haut wie Haaransatz, Ohren, Hals, Achseln, Ellenbeugen, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehlen betroffen. Auch unter eng anliegender Kleidung oder Uhrenarmbändern fühlen sich Zecken sicher und stechen zu. Während FSME-Viren sofort beim Stich übertragen werden, erfolgt die Übertragung von Borrelien im Allgemeinen erst nach mehreren Stunden. Das Risiko einer Infektion steigt daher mit der Saugdauer. Da es keinen typischen Krankheitsverlauf gibt, ist eine Borreliose nicht immer leicht zu diagnostizieren. Das häufigste

Krankheitsbild ist dabei die sogenannte Wanderröte, eine ringförmige Hautrötung meist rund um die Einstichstelle, die einige Tage und manchmal Wochen nach einem Zeckenstich auftreten kann.

Körper absuchen und Zecken schnell entfernen

Nach Aufenthalt in der Natur sollte jeder Mensch seinen Körper gründlich auf Zecken absuchen. Kinder sind aufgrund der geringen Körpergröße häufiger an Kopf und Hals befallen. Wird eine Zecke entdeckt, sollte sie so früh wie möglich entfernt und sicher entsorgt werden. Je länger eine Zecke saugt, desto höher steigt das Borreliose-Risiko. Als Hilfsmittel eignet sich eine Zeckenkarte, Zeckenzange oder ein Zeckenhaken und, wenn diese nicht zur Hand sind, eine Pinzette, mit denen man die Zecke dicht an der Haut am Mundwerkzeug fassen und möglichst vorsichtig senkrecht herausziehen kann. Wenn kein geeignetes Werkzeug zur Hand ist, sollte das Tier schnellstmöglich mit den Fingernägeln entfernt werden, um den Übergang von Krankheitserregern zu verhindern. Zecken, die sich festgesaugt haben, sollten nicht gequetscht werden. Auch Methoden wie das Betropfen mit Öl oder Klebstoff sind ungeeignet, da sie die Zecke reizen und zum Erbrechen bringen können, sodass mehr infektiöser Speichel und andere Körperflüssigkeiten der Zecke in die Wunde gelangen.

Bei Symptomen sofort zum Arzt

Nach der Entfernung sollte die Einstichstelle desinfiziert, markiert und fotografiert sowie das Datum im Kalender eingetragen werden. Betroffene sollten zudem ihren Tetanus-Schutz überprüfen und die Stelle in den folgenden Wochen beobachten. Zeckenstiche zählen zu den geringfügigen Verletzungen, die einen Tetanusschutz erfordern. Sollte der nicht vorhanden sein, empfiehlt sich eine Auffrischung. Bisweilen kommt es zu einer lokalen Reizung. Treten Symptome wie Fieber, Lymphknotenschwellungen, neurologische Beschwerden oder eine Wanderröte auf, ist sofort die Arztpraxis aufzusuchen. Die Ärztin oder der Arzt entscheidet, ob aufgrund der Symptome ein Antibiotikum gegen Borreliose gegeben werden muss. Die durch FSME-Viren verursachten Erkrankungen können nur symptomatisch behandelt werden.

Vorbeugung und Schutzmaßnahmen

Gerade in FSME-Risikogebieten ist die Prävention besonders wichtig, da die infizierten Zecken das FSME-Virus in den Speicheldrüsen tragen und bereits kurz nach dem Stich übertragen. Ein wirksamer Zeckenschutz beginnt bei der Kleiderwahl. Die Kleidung sollte „geschlossen“ sein: feste Schuhe, lange Ärmel und Hosenbeine. Helle Farben erleichtern, die Zecken zu entdecken. Die Hosenbeine sollten in die Socken gesteckt werden. Wanderinnen und Wanderer sollten Pfade anstelle des Unterholzes bevorzugen. Nach dem Aufenthalt im Wald oder auf der Wiese ist Duschen sinnvoll. Als zusätzlicher Schutz eignen sich Repellents mit den Wirkstoffen Icaridin oder Diethyltoluamid (DEET), deren Wirksamkeit gut belegt ist. Die Anwendung sollte an den Hauttyp, das Alter und die Dauer des Aufenthalts angepasst werden. Insbesondere bei Kindern und Schwangeren ist eine individuelle Beratung in der Apotheke vor Ort empfehlenswert. Der Schutz sollte je nach Produkt alle zwei bis vier Stunden erneut aufgetragen werden, jedoch nicht auf gereizte oder verletzte Haut. Bei Kombination mit Sonnenschutzmitteln gilt: erst der Sonnenschutz, dann das Zeckenschutzmittel. Manche Repellents können auch auf die Kleidung aufgetragen werden. Darüber hinaus kann es sinnvoll sein, auch vorhandene Haustiere mit geeigneten Repellents zu behandeln, damit sie keine Zecken einschleppen.

Karte zeigt FSME-Risikogebiete

Wer sich zuverlässig vor einer FSME-Infektion schützen will, sollte sich impfen lassen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung für alle Personen, die sich in FSME-Risikogebieten

aufhalten und regelmäßig der Gefahr von Zeckenstichen ausgesetzt sind. Eine Karte mit den aktuellen Risikogebieten ist auf der Website des Robert Koch-Instituts (RKI) einsehbar. Diese enthält auch Gegenden, die erst im Jahr 2025 neu hinzugekommen sind. Grundsätzlich besteht die Gefahr eines Zeckenstichs aber auch außerhalb der ausgewiesenen FSME-Risikogebiete. Für Borreliose liegt laut RKI ein deutschlandweites Infektionsrisiko vor. Ein Impfstoff gegen Borreliose ist – anders als bei FSME – noch nicht vorhanden. Umso wichtiger ist eine gezielte Aufklärung über Zeckenrisiken und Schutzmaßnahmen durch die Beratung in Apotheken.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinischer Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.