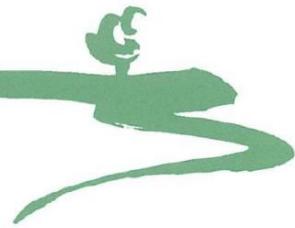


Hausarztpraxis Läfelfingen

Dr. med. Stephan Gerosa
Dr. med. Pascal Suda
Dr. med. Stefanie Zumbrunn
Fachärzte FMH Allg. Innere Medizin



Zeckenstich – keine Panik

Sportlich aktive Menschen, die ihre Freizeit gerne draussen verbringen, werden im Verlaufe des Lebens wahrscheinlich irgendwann Bekanntschaft mit einer Zecke machen.



Beim Wandern oberhalb von 2000 Metern oder beim Fussballspielen auf einer kurzgeschnittenen Rasenfläche ist ein Zeckenstich eher unwahrscheinlich.

Für Waldläufer, Querfeldeinläufer oder Hundehalter sieht es da schon ein bisschen anders aus. Ein kleiner Zeckenstich tut nicht gross weh und wird von den betroffenen oft gar nicht bemerkt. Das Problem lauert im Speichel der Zecke. Sie kann selbst Träger von Viren und Bakterien sein und diese beim Stich auf ihren Wirt übertragen. Gemäss Angaben des Bundesamtes für Gesundheit wurden in den letzten Jahren schweizweit eine Ausbreitung der durch Zeckenstiche verursachten Fällen von FSME verzeichnet, einer viralen Entzündung des zentralen Nervensystems. Die ganze Schweiz, ausser den Kantonen Tessin und Genf, wurde nun zum Endemiegebiet erklärt.

Kein Grund zur Panik:

Das Übertragungsrisiko nach einem Stich liegt im einstelligen Prozentbereich, wenn nicht noch tiefer. Dennoch wird eine Impfung für exponierte Personen empfohlen. Da Zecken nicht nur FSME, sondern auch bakterielle Erkrankungen (Borreliose) übertragen können, sind gewisse Präventionsmassnahmen ratsam.

- **Sprühen Sie exponierte Hautstellen mit zeckenwirksamen Insektenspray ein**
- **Tragen Sie lange Hosen und hohe Socken (in hellen Farben, drauf sehen Sie die kleinen schwarzen Tiere besser). Nach dem Sport oder nach dem Spaziergang sollte man die Kleider ausziehen und draussen ausschütteln sowie auch die Uhr ausziehen**
- **Danach machen Sie idealerweise einen kurzen Ganzkörper-Hautcheck. Besonders gerne sind Zecken in Körperfalten, hinter den Ohren, unter der Uhr oder unter dem BH.**

Findet man eine Zecke, besteht kein Grund zur Angst und es braucht auch **keinen notfallmässigen Gang zum Arzt**. Man sollte die Zecke mit einer Pinzette langsam herausziehen, ohne sie arg zu quetschen. Die Stichstelle danach desinfizieren und in den nächsten drei Wochen beobachten. Ein möglicher Rest arbeitet sich meist selbstständig ohne Probleme aus der Haut. Entwickelt sich eine zunehmende Hautrötung, welche langsam anwächst und sich kreisförmig darstellt, sollte ein Arzt konsultiert werden. Machen Sie dort auf den vorhergehenden Stich aufmerksam.

(Quelle: NZZ am Sonntag vom 30.06.2019)