

Information zum Umgang mit Zecken

In unseren Breiten können Zecken verschiedene Krankheiten verursachen, u. a. die bakterielle Lyme-Borreliose (eine Infektion von Haut, Nerven und Gelenken) sowie die Frühsommer-Meningoenzephalitis (Hirnhautentzündung durch das FSME-Virus). Diese Krankheiten sind teilweise schwer behandelbar, der Schutz davor jedoch ganz leicht:

Suchen Sie sich einfach nach jedem Naturaufenthalt möglichst bald am ganzen Körper nach Zecken ab. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf die Beine, v. a. Kniekehlen und Leisten, legen. Falls Sie eine Zecke entdeckt haben, können Sie sie ganz einfach mit einer Pinzette oder speziellem Zeckenwerkzeug herausziehen und die Stelle desinfizieren. Bitte kein Öl, Klebstoff o. ä. verwenden, da das die Zecke so irritieren könnte, dass sie ihren, möglicherweise infektiösen, Mageninhalt in die Wunde erbricht. Falls beim Entfernen der Stechapparat der Zecke in der Haut stecken bleibt, ist das kein Grund zur Besorgnis. Er verhält sich wie ein Holzsplitter, wird von der Haut abgestoßen oder eitert irgendwann von selbst heraus.

Nach der Entfernung sollten Sie den Zeckenstich noch 3-4 Wochen beobachten. Falls sich dort oder anderswo am Körper eine große ringförmige Rötung bildet oder Sie plötzlich grippeähnliche Symptome entwickeln, berichten Sie bitte Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt von dem Zeckenstich. Zur Vorbeugung für Menschen, die sich länger in sogenannten FSME-Risikogebieten aufhalten, empfiehlt die deutsche »Ständige Impfkommission« eine Impfung gegen FSME. Gegen Borreliose existiert kein Impfstoff.

Am wichtigsten ist jedoch, dass Sie sich nicht die Freude an der Natur verderben lassen. Eine unaufgeregte Zeckenkontrolle gehört einfach zur Routine nach jedem Spaziergang.

Quelle: Knümann, Naturtherapie. Beltz, 2019 187

[Dieses Buch ist lizenziert für Marianne Matheisel](#)