

ZECKEN-INFO

Als OL-Läufer*in bewegen wir uns oft im Wald und durchqueren dabei Unterholz und Dornenfelder; der Lebensraum der Zecken. Zecken gehören zu den Spinnentieren, was man an den acht Beinen erkennen kann. Sie sind Parasiten, das heisst, sie brauchen andere Lebewesen (in diesem Fall Tiere oder Menschen), von deren Blut sie sich ernähren.

Zecken sind oft Träger von Erregern und übertragen diese durch Bisse/Stiche. Diese können zu Krankheiten führen:

Hirnhautentzündung (FSME)

Die FSME-Erkrankung ist eine durch Zeckenstiche verursachte virale Erkrankung. Sie beginnt häufig mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen - wie eine Grippe.

Die FSME-Impfung wird allen Erwachsenen und Kindern (ab 6 Jahren) empfohlen. Die Kosten für die Impfung trägt in der Regel die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse. Beste Impfzeit ist der Winter, um im Frühling bereits geschützt zu sein.

Borreliose

Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien verursacht, welche durch die Zecken beim Blutsaugen übertragen werden. Oft bildet sich bei der Borreliose eine ringförmige Rötung um die Einstichstelle (aber nicht immer!). Eine Impfung gegen Borreliose gibt es nicht. Die Borreliose lässt sich relativ gut (insbesondere im Frühstadium) mit Antibiotika behandeln.

Schutzmassnahmen

Das Risiko eines Zeckenstichs lässt sich durch einige Verhaltensregeln minimieren:

Kleidung: Die Haut gut bedecken (lange Dresshosen oder kurze mit Stulpen/Socken)

Zecken-schutzmittel: Auf Haut und Kleidung auftragen.

Absuchen: Nach dem Training oder Wettkampf Kleider und Körper absuchen; auch auf die Kopfhaut beim Haaransatz achten.

Zeckenbiss? Zecke sofort entfernen.

ZECKEN AUFSPÜREN UND ENTFERNEN

Zecken beißen sich am liebsten auf warmen, feuchten und dünnen Hautpartien, wie Achselhöhlen, Schultern, Nacken, Haaransatz, Bauchnabel, Kniekehle, im Schritt und in der Armbeuge fest. Bei Kindern stechen die Zecken oft auch in die Kopfhaut.

Hast du eine Zecke entdeckt, dann zieh sie mit der Pinzette aus der Haut: die Zecke direkt über der Haut fassen und langsam - senkrecht zur Haut - herausziehen. Nicht drehen! Einmal zugespuckt, sollte der Griff nicht mehr gelöst werden. Stichstelle desinfizieren.

Wenn der Kopf der Zecke in der Haut steckenbleibt, ist das nicht tragisch.

Erreger können so nicht mehr übertragen werden. Meist wird das, was vom Parasiten übriggeblieben ist, vom Körper selbst herausgearbeitet. Wenn innerhalb von drei Wochen nach dem Stich eine der folgenden Beschwerden auftauchen, solltest du einen Arzt, eine Ärztin aufsuchen und ihn/sie darauf ansprechen:

- Starke Rötung am Einstichort
- Schwindel
- grippeartige Beschwerden
- Gelenk und Kopfschmerzen
- Übelkeit

