

FSME-Risikogebiete Landkreise mit vereinzelt aufgetretenen FSME-Erkrankungen

war verlaufen die meisten Zeckenstiche harmlos, doch ein Angriff kann auch weitreichende Folgen haben: Vor allem die gefährliche Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME, sowie Borreliose können durch die hartnäckigen Milben übertragen werden. Gegen erstere Erkrankung kann man sich zumindest mit einer Impfung wappnen, nachträglich anwendbare Medikamente existieren allerdings nicht. Anders sieht das bei der Borreliose aus: Diese kann gut mit Antibiotika behandelt werden, lässt sich jedoch nicht per Impfung austricksen.

Helle Kleidung hilft

In jedem Fall gilt die Devise: Besser, man lässt sich gar nicht erst stechen. Eine Reihe Vorsichtsmaßnahmen können dabei helfen, das Risiko eines Zeckenangriffs zu

minimieren – einen zu 100 % sicheren Schutz gibt es allerdings nicht. Wer sich viel in der freien Natur aufhält, sollte z. B. immer lange, geschlossene Kleidung tragen - von Hosen bis hin zu Oberteilen. Um keine freien Hautstellen zu riskieren, steckt man die Hose am besten in die Socken und das Hemd wiederum in die Hose. Auch die Wahl der Kleidungsfarbe spielt eine Rolle – zumindest für ein schnelles Erkennen von Zeckenbefall. Denn wer dunkle Kleidung trägt, wird die kleinen, pünktchenartigen

Zecken nicht so schnell erkennen

Kokosöl kann als Creme auf der Haut gegen Zecken schützen.



wie auf einem weißen Shirt. Einfarbige und helle Kleidungsstücke sind deshalb zu bevorzugen.

Vorsicht bei Sprays

Auch mit chemischen Mitteln kann man Insekten bekämpfen. Die oftmals als "Wundersprays" verkauften Repellentien sollten allerdings mit Bedacht eingesetzt werden, denn sie alle haben bedenkliche Nebenwirkungen, die von allergischen Reaktionen bis hin zu gereizten Augen reichen können. In einem Härtetest der Stiftung Warentest erreichte von 14 getesteten Mitteln keines eine bessere Note als "befriedigend" im Prüfpunkt "Gesundheit". Die Empfehlung des Instituts ist deshalb, Repellentien wirklich nur dann anzuwenden, wenn etwa eine Waldwanderung oder der Besuch eines bewachsenen Ufers ansteht. Nach der Rückkehr aus der Natur sollte man

Regelmäßig den Körper untersuchen

Stechmücken helfen.

sich die Überreste des Mittels

gründlich von der Haut wa-

schen. Richtig angewandt und

dosiert bieten sie dafür einen

zweckmäßigen Schutz vor Ze-

cken. Ein positiver Neben-

effekt ist zudem, dass die Mit-

telchen auch zuverlässig gegen

Generell gilt, dass man seinen Körper trotz aller Vorsichtsmaßnahmen nach jedem Ausflug in die Natur gründlich absuchen sollte. Der Borreliose-Erreger benötigt 12 Stunden, bis er auf den menschlichen Organismus übertragen wurde – entfernt man die Zecke innerhalb dieser Zeitspanne, kann man die Ausbreitung der Krankheit eindämmen oder im besten Fall

sogar ganz verhindern. Ein Werkzeug zum Entfernen der Zecken sollte man also immer mit sich führen. Anders sieht das bei der FSME aus: Hier rät die Ständige Impfkommission dazu, sich regelmäßig vom Arzt immunisieren zu lassen. Das ist vor allem dann ratsam, wenn man in einem der sogenannten Risikogebiete lebt.



Hunde können gegen Borreliose geimpft werden.

Invasionsiahr 2018

Die Liste der offiziellen Risikogebiete hat sich in der aktuellen Zeckensaison im Vergleich zu den vergangenen Jahren verändert: Hauptsächlich betroffen sind nach wie vor Bayern und Baden-Württemberg sowie die angrenzenden Landkreise. Doch auch in Norddeutschland spricht man inzwischen von einer "Invasion", an der insbesondere eine neue Zeckenart aus dem Mittelmeer, die "Ixodes inopinatus", beteiligt ist. Bisher galten vor allem der Gemeine Holzbock sowie die Auwaldzecke als verbreitete Überträger. Diese Umstellung hat auch zufolge, dass laut Robert-Koch-Institut im vergangenen Jahr mehr FSME-Fälle in Deutschland auftraten: Waren es 2015 noch 169 Fälle, stieg diese Zahl 2017 bundesweit auf 481 an. Bei grippeähnlichen Symptomen nach einem Spaziergang durch den Wald sollte man besser einen Arzt aufsuchen.

Durch ein regelmäßiges Rasenmähen macht man den eigenen Garten zeckensicherer.



Das verrät das menschliche Auge über die Gesundheit

in genauer Blick auf das 🗱 Dünne Augenbrauen eigene Sehorgan kann einiges über den akuten Gesundheitszustand Menschen zutage fördern.

Gerstenkörner deuten auf blockierte Talgdrüsen hin, verschwinden in der Regel allerdings von alleine wieder. Hält sich ein solches Körnchen hartnäckig oder tritt immer wieder auf, steht ein Arztbesuch

X Blinde Flecken im Sichtfeld können Begleiterscheinungen einer bevorstehenden Migräne sein. Auch hier ist ein Arztbesuch sinnvoll

können auf ein erhöhtes Stress-Level und einen Vitaminmangel hindeuten. Möglich ist auch eine Schilddrüsenerkrankung, die sich früher oder später ebenso auf das Haupthaar auswirken



