



Zecken

Mehr als nur Plagegeister

Sie sind winzig, wohnen in unseren Wäldern – und sie können gefährlich sein. Jährlich erkranken tausende Menschen an einer der Krankheiten, welche Zecken übertragen. Die wichtigste Regel heisst Vorbeugung.

Wer im Frühsommer durch die Wälder des Mittellandes, des Juras und der Voralpen streift, bringt häufig die eine oder andere Zecke mit nach Hause. Auch Vierbeiner scheinen die Spinnentiere magisch anzuziehen. In der Schweiz ist der stechnadelkopfgrosse Gemeine Holzbock die häufigste Zeckenart. Die Tiere lauern bis zu einer Höhe von 1500 m.ü.M. auf Gräsern, Kräutern und niedrigen Gehölzen auf ihre Opfer. Streift man sie im Vorübergehen, krallen sie sich blitzschnell fest und machen sich anschliessend auf die Suche nach einem geeigneten Ort, um sich in der Haut festzubeissen und ihre Blutmahlzeit zu beginnen.

Biss oft nicht bemerkt

Am liebsten sind ihnen warme, dünne und feuchte Hautpartien wie die Hautfalten an den Leisten und Genitalien, die Knie- und Ellbogenkehlen, unter den Achseln, im Bauchnabel oder hinter den Ohren. Kinder werden wegen ihrer Grösse des Öfteren auch an der behaarten Kopfhaut befallen. Manchmal sind die Zecken allerdings überhaupt nicht wählerisch und stechen irgendwo zu, wo es ihnen gerade gelegen kommt. Sie krallen sich fest und beginnen mit ihren kräftigen

Mundwerkzeugen, sich durch die Haut zu beissen. Dann stecken sie einen stachelähnlichen Anker in die Wunde und sondern zugleich Speichel ab. Dieser enthält ein Betäubungsmittel, welches bewirkt, dass der unfreiwillige Wirt die Zecken nicht bemerkt.

Vorbeugen ist besser

- Gegen FSME impfen (nachträglich impfen nützt nichts).
- Geschlossene Kleider, lange Hosen, Socken über die Hosenbeine ziehen.
- Zusätzlich ein Zeckenschutzmittel auftragen.
- Nach dem Aufenthalt im Freien: Körper sorgfältig nach Zecken absuchen. Besonders beliebt sind: Schamgegend, Oberschenkelinnenseite, im und rund um den Bauchnabel, unter den Brüsten, Achselhöhlen, Schultern, Hals und Nacken, Haaransatz, hinter den Ohren, Kniekehle und Armbeuge. Achtung: Junge Zecken sind winzig – gut schauen!
- Sträucher, Büsche und hohes Gras meiden.

Der Stechapparat enthält viele kleine Zähne, die als Widerhäkchen dienen und ihnen während des Saugvorgangs Halt bieten.

Nun kann die Zecke, wenn sie nicht entdeckt und entfernt wird, gut und gern einige Tage hängen bleiben, bis sie sich vollgesogen hat. Das Weibchen des Gemeinen Holzbocks kann dabei ihr Gewicht ver Hundertfachen; das Männchen benötigt weniger Blut, da es nur sich selber, aber keine Jungtiere zu versorgen hat.

Würden sich die Zecken einfach nur an ihrem unfreiwilligen Blutspender verköstigen, wäre das zwar unangenehm und eklig, sonst aber harmlos. Doch die winzigen Krabbler bringen eine Reihe verschiedener Krankheitserreger mit, welche schwere Infektionen verursachen können. Die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind in der Schweiz die bekanntesten und weitaus häufigsten.

FSME kann tödlich enden

In der Schweiz stecken sich jährlich zwischen 100 und 250 Personen mit der Viruserkrankung FSME an. Es mag ein Trost sein, dass nur etwa 10 bis 30 Prozent von ihnen auch tatsächlich Symptome zeigen. Bei den übrigen geht die Krankheit vorbei, ohne dass deren Träger etwas davon merken. Jene Patientinnen und Patienten, bei denen die Krankheit ausbricht, leiden zunächst unter einem Fieberschub mit grippeähnlichen Symptomen, welche nach einigen Tagen spontan wieder verschwinden.

Bei etwa zehn Prozent der Erkrankten kommt es zu einem zweiphasigen Verlauf; nach einer symptomfreien Zeitspanne von wenigen Tagen steigt das Fieber wieder an, begleitet von starken Kopfschmerzen, Erbrechen und Nackensteifigkeit. Schlimmstenfalls kommt es zu einer Hirn- oder Hirnhautentzündung. Damit verbunden sind Lähmungen und Bewusstseinsstörungen, emotionale Instabilität und Stressanfälligkeit. Diese Symptome können über Wochen oder Monate anhalten. Nicht immer heilen sie vollständig aus, Langzeitschäden können vor allem bei Erwachsenen zurückbleiben; bei Kindern ist die Prognose besser. Etwa jede hundertste erkrankte Person mit einem komplizierten Verlauf stirbt

an den Folgen einer FSME.

Wer eine FSME durchgemacht hat, kann davon ausgehen, dass er immun ist und kein zweites Mal erkrankt.

Es gibt bis heute keine Medikamente gegen FSME, in der Behandlung geht es einzig darum, die Symptome zu lindern. In leichteren Fällen reichen Bettruhe und Schmerzmittel, bisweilen müssen erkrankte Personen aber auf Intensivstationen betreut und dabei sogar künstlich ernährt und beatmet werden. Umso wichtiger sind vorbeugende Massnahmen, um einen Zeckenbiss zu verhindern (siehe Infobox). Gegen FSME existiert eine hochwirksame und sehr gut verträgliche Impfung, die für Personen empfohlen ist, die sich hin und wieder im Wald aufhalten – also eigentlich für fast alle. In der Schweiz liegen Endemiegebiete unter anderem im Viereck Oensingen-Lenzburg-Luzern-Napf, beidseits der Aare und des Thunersees von Bern bis Interlaken und im Simmen- und Kandertal, oder im Dreieck Biel-Estavayer-Schwarzenburg. Die FSME-Gebiete mit lokalen Häufungen werden regelmässig vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) im Internet aufgeschaltet.

Heimtückische Borreliose

Weitaus häufiger als FSME ist die Borreliose, eine ebenfalls fast ausschliesslich durch Zecken übertragene bakterielle Infektionserkrankung. Etwa 10 000 Personen stecken sich in der Schweiz jedes Jahr mit dem Borreliose-Erreger an. Die hohe Zahl hängt damit zusammen, dass gebietsweise bis zur Hälfte der Zecken den Erreger in sich trägt und dass es gegen Borreliose bis heute keine Impfung gibt. Zudem kommen mit Borreliose infizierte Zecken in der Schweiz praktisch flächendeckend vor. Wird die Krankheit als solche erkannt und korrekt behandelt, wirken Antibiotika gut. Allerdings sind die Symptome einer Ansteckung gelegentlich unspezifisch, schwierig abzugrenzen und nur im klassischen Fall eindeutig; selbst Labortests sind nicht immer hilfreich oder können sogar Verwirrung stiften, denn sie sind nicht einfach zu interpretieren. Das klassische und weitaus häufigste Symptom, welches auf eine Borreliose hinweist, ist die sogenannte Wanderröte. Dabei bildet sich etwa eine bis vier Wochen nach dem Zeckenstich rund um die Einstichstelle eine Rötung.



FSME-Impfempfehlung

Das BAG empfiehlt die Impfung für alle Erwachsenen und Kinder im Allgemeinen ab 6 Jahren, die in Gebieten mit Impfempfehlung wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten (die Gebiete sind auf der Karte unter www.fsme-schweiz.ch definiert). Die vollständige Grundimmunisierung erfordert drei Injektionen. Ein zeitlich begrenzter Schutz besteht allerdings schon nach zwei Injektionen. Diese ersten beiden Impfungen erfolgen in der Regel im Abstand von einem Monat mit Vorteil im Winterhalbjahr, die dritte Impfung, die einen Langzeitschutz von mindestens 10 Jahren gewährt, je nach Impfstoff 5 bis 12 Monate nach der zweiten Dosis. Das BAG empfiehlt eine Auffrischimpfung alle 10 Jahre, wenn das Expositionsrisiko fortbesteht. Die Impfung vermittelt einen Schutz von mindestens 95 Prozent. Die Kosten für die Impfung werden im Rahmen der Grundversicherung übernommen (abzüglich Franchise und Selbstbehalt). Bei beruflicher Exposition trägt sie der Arbeitgeber.

Zecken entfernen

- Möglichst sofort nach dem Entdecken mit einer Pinzette (direkt über dem Kopf fassen, nicht am Körper) oder mit einer Zeckenkarte.
- Nicht drehen, nur sorgfältig ziehen. Bleibt der Kopf in der Haut, ist dies nicht weiter schlimm.
- Kein Öl oder andere Mittel zum Abtöten verwenden.
- Stichstelle gut desinfizieren.
- Ist die Stichstelle nicht erreichbar (Rücken) und keine Hilfsperson zugegen, Arzt oder Ärztin aufsuchen.
- Stichstelle beobachten. Bei einer sich ausbreitenden Rötung oder anderen Symptomen (auch Wochen später – siehe Haupttext) unbedingt zum Arzt oder zur Ärztin. Eine Millimeter grosse Rötung an der Einstichstelle ist normal.

Diese breitet sich aus und wird mit der Zeit im Zentrum wieder blasser. Dieses Symptom ist ziemlich eindeutig und bedarf keiner weiteren Abklärungen. Andere Zeichen sind leider unspezifischer und oft selbst für den Arzt oder die Ärztin schwierig von anderen Erkrankungen abzugrenzen. Wird die Borreliose im Frühstadium nicht erkannt und entsprechend behandelt, kann es nach Wochen bis Monaten zur zweiten Phase kommen, die sich sehr unterschiedlich präsentiert. Es kann beispielsweise zu schmerzhaften Entzündungen der Nervenwurzeln sowie Lähmungen der mimischen Gesichtsmuskulatur kommen; Letzteres ist insbesondere bei Kindern typisch. Häufig bilden sich die Beschwerden zurück. Es gibt aber auch seltene chronische Verlaufsformen. Dabei zeigen sich schwere Erkrankungen der Haut, der Gelenke, der Nerven oder der Sinnesorgane, die bis zur Invalidität führen können.

Konsequent schützen

Neben Borreliose und FSME bringen Zecken eine Reihe weiterer Erreger mit, die bei Menschen aber sehr selten auftreten. Wichtig ist, sich konsequent

gegen Zecken zu schützen. Wird man dennoch gestochen, sind die Zecken unverzüglich zu entfernen (siehe Infobox). Für Borrelien ist erwiesen, dass das Ansteckungsrisiko steigt, je länger eine Zecke Blut saugen kann. Wer nach einem Zeckenstich eine sich ausbreitende Rötung entdeckt oder undefinierbare Symptome beobachtet, soll sich unbedingt von der Ärztin oder dem Arzt untersuchen lassen.



Die Autoren

Dr. med. Bernhard Kessler
 Facharzt FMH Allgemeine Innere
 Medizin und Infektiologie
 Leitender Arzt Medizinische Klinik



Dr. med. Gabriel Waldegg
 Facharzt FMH Allgemeine Innere Medizin
 Leitender Arzt Medizinische Klinik

Kontakte:

Spital Emmental
 Oberburgstasse 67, 3400 Burgdorf
 Tel. 034 421 23 00/21 21
 bernhard.kessler@spital-emmental.ch
 gabriel.waldegg@spital-emmental.ch

Extra:
 Link zur Website
 des Bundesamts für
 Gesundheit (zecken-
 übertragene Krank-
 heiten)



Spitalküche

Koch-Lernende auf Podest

Nicole Lüthi und Jonathan Güdel, Koch-Lernende im Spital Emmental, schafften es am diesjährigen Lehrlingswettbewerb in zwei Kategorien unter die drei Bestplatzierten.

Angehende Köche, Restaurationsfachleute und Küchenangestellte aus dem dritten Lehrjahr treten jedes Jahr in unterschiedlichen Kategorien gegen ihre Berufskolleginnen und Berufskollegen an. Pro Lehrgang gibt es einen Wettbewerb. Drei Wettbewerbstage, an

denen mit Herzblut gekocht, angerichtet, dekoriert und serviert wurde. Nicole Lüthi aus Oberburg war die diesjährige Gewinnerin der Kategorie «Köchinnen/Köche» des Lehrlingswettbewerbs der Gastroformation Burgdorf. Die Wettbewerbsaufgabe: aus einem vorgegeben Warenkorb eine Vorspeise, ein warmes Fischgericht, ein Hauptgericht mit Hauptkomponente Leber sowie eine Süssspeise kreieren.

Ein Wettbewerb, mehrere Preise

Zum dritten Mal in Folge schafften es die Kochlernenden aus dem Spital Emmental in der Kategorie «Kochkunstausstellung» auf das Podest: Nicole Lüthi platzierte sich auf dem zweiten Rang, dicht gefolgt von ihrem Kollegen Jonathan Güdel aus Ersigen. Die Wettbewerbs-Aufgabe in dieser Kategorie



bestand in der Komposition einer kalten Vorspeise aus Fisch, Meeresfrüchten und – passend zur Herbstsaison – Wurzelgemüse. Die Jury forderte eine terrineartige Hauptkomponente. Die Bewertungs-Kriterien waren unter anderem Geliertechnik, Kreativität, Farbe, Harmonie und die Qualität der Beschriftung des Ausstellungs-Tellers.