

# Zeckenzeit

Kaum ist der Frühling da, krabbelt das Ungeziefer auch schon wieder aus dem Unterholz. Kann man sich wirklich davor schützen? Und wie lassen sich Zecken, die schon zugebissen haben, am besten **entfernen**?

**D**ie schlechte Nachricht zuerst: Es gibt keine Maßnahme, die einen hundertprozentigen Schutz vor Zecken bietet. Man kann aber, und das ist die gute Nachricht, mit einigen einfachen, kombiniert angewandten Verhaltensregeln das Risiko deutlich vermindern. So sollte man beim Aufenthalt im Freien besser lange Hosen anziehen und im hohen Gras die Hosenbeine zusätzlich in die Socken stecken. Helle, einfarbige Kleidung soll Zecken weniger anlocken als Kleidung mit kräftigen Farben. Repellents schrecken die Spinnentiere durch ihren für sie abstoßenden Geruch ab. Die Mittel haben allerdings keine Distanzwirkung, das heißt, es sind nur die Hautpartien geschützt, die direkt damit behandelt wurden. Wenn möglich sollte auch die Kleidung, z.B. mit einem Spray, mitbehandelt werden. Leider hält die Wirkung eines Repellents nur wenige Stunden an. Bei längeren Outdoor-Aktivitäten muss man sich zwischendurch erneut einreiben. Nach dem Ausflug ins Grüne sollte man sich dann gründlich nach Zecken absuchen und wenn es geht, die Kleidung wechseln.

## Möglichst schnell entfernen

Es kommt gar nicht so sehr darauf an, wie man die Zecke entfernt. Viel wichtiger ist, dass man sie nach Möglichkeit sofort nach dem Entdecken

herauszieht. Denn die Borrelien, vor denen man sich ja nicht durch Impfung schützen kann, befinden sich im Darm der Zecke und gelangen erst nach mehreren Stunden ins Blut des Wirtes. Durch schnelles Handeln kann man daher das Risiko, an Borreliose zu erkranken, verringern. FSME-Viren lauern zwar im Speichel der Zecke und können schon beim Biss übertragen werden. Je mehr Zeit jedoch nach dem Biss vergeht, umso mehr Viren können die Zecke verlassen und das Risiko einer Infektion steigt. Geeignete Werkzeuge zum Entfernen der Zecke sind gut schließende Pinzetten, Zeckenzangen, -karten, -schlingen und -haken. Mit Pinzette oder Zange wird die Zecke so hautnah wie möglich gegriffen und dann nicht ruckartig, sondern kontrolliert herausgezogen. Zangen aus Metall packen die Zecke besser als solche aus Kunststoff. Zeckenkarten haben eine V-förmige Kerbe, mit der man die Zecke fassen und dann langsam herauschieben oder aushebeln kann. Für größere Zecken und kleine Nymphen oder Larven haben manche Karten Kerben in unterschiedlicher Größe. Zeckenschlingen werden um die Zecke gelegt, um sie dann aus der Haut zu ziehen. Der Zeckenhaken oder Kuhfuß hat ähnlich wie die Karte einen V-förmigen Ausschnitt zum Heraushebeln des Tierchens. Wenn gerade kein Werkzeug zur Hand



ist, kann man die Zecke auch mit der Hand entfernen. Man packt sie möglichst hautnah in der Nähe der Mundwerkzeuge mit mäßigem Druck, damit keine Körpersäfte austreten und zieht sie vorsichtig heraus. Empfohlen wird häufig, die Zecke zum Herausziehen um ihren Stechrüssel zu drehen. Zwar besitzen Zecken kein Gewinde, sie sollen allerdings nach spätestens zwei bis drei Minuten von alleine loslassen und leichter zu entfernen sein. Wenig empfehlenswert ist die Methode, mit Speiseöl oder Nagellack die Atemöffnungen der Zecke zu verkleben, um das geschwächte Tier besser herausziehen zu

können. Studien zufolge gibt es zwar kein Indiz dafür, dass dies die Übertragung von Borrelien fördert. Die Infektionsgefahr für FSME dürfte aber vermutlich steigen. Sinnvoll ist es, die Einstichstelle anschließend zu fotografieren, zu desinfizieren und das Datum zu notieren. So weiß man, falls in den nächsten Tagen ein Arztbesuch nötig wird, wann die Zecke entfernt wurde und der Arzt kann eine eventuell auftretende Hautrötung mit dem Zustand auf dem Foto vergleichen. ■

Sabine Bender,  
Apothekerin, Redaktion