

Reha-Zentrum Nittenau



Achtung Zecken!

Zecken sind durch das Übertragen von Krankheiten zu einer immer stärker werdenden Gefahr geworden. Schon ab sieben Grad Celsius sind die blutsaugenden Parasiten aktiv. Die Hauptsaison startet normalerweise im Frühjahr und endet im Spätherbst.

Zecken befinden sich an Grashalmen, Zweigen und im Gehölz und setzen sich im Vorübergehen an Mensch und/oder Tier fest. Dass sich Zecken von den Bäumen fallen lassen, ist ein weit verbreiteter Irrtum.

Sind die Zecken mit Krankheitserregern infiziert, so können verschiedene Krankheiten ausgelöst werden. Die wohl bekanntesten sind die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose. Gegen FSME kann eine Impfung Schutz bieten. Nicht jeder muss sich impfen lassen. Risikogruppen sind Kinder und Menschen, die sich viel im Freien aufhalten, z. B. beim Campen und Wandern. In Norddeutschland ist die Gefahr des Zeckenbisses unwahrscheinlicher als im Süden Deutschlands. Im Urlaub sollte man sich über Risikogebiete informieren, z. B. Österreich.

Gebissen werden kann man trotz Impfung, deshalb ein paar Tipps zur Vermeidung von Zeckenbissen:

- ➔ Vermeiden Sie den Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz.
- ➔ Tragen Sie geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.
- ➔ Ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine – denn Zecken sitzen hauptsächlich im Unterholz und an Gräsern.
- ➔ Helle Kleidung ist günstiger als dunkle. Zecken kann man gut darauf erkennen und noch vor einem Stich entfernen.
- ➔ Verwenden Sie Insekten abweisende Mittel. Diese helfen zumindest eine Weile. Aber auch sie stellen keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken dar.

Ratgeber Gesundheit

➔ Suchen Sie Ihren ganzen Körper nach Zecken ab, nachdem Sie sich in der Natur aufgehalten haben. Zecken sind winzig klein und krabbeln auf dem Körper und der Kleidung herum, um eine geeignete Einstichstelle für das Blutsaugen zu finden. Sie bevorzugen dünne und warme Hautstellen. Deshalb sollten Sie an den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und Kopf sowie im Schritt gründlich nach Zecken suchen.

Hat die Zecke zugebissen, sollte sie möglichst schnell entfernt werden. Bei Borreliose-Bakterien dauert die Übertragung 12 bis 24 Stunden, bei FSME beginnt die Übertragung mit dem Virus sofort.

Die Empfehlung der Wissenschaftler lautet: Zecken hautnah fassen und möglichst mit wenig Druck aus der Haut

drehen, z. B. mit einer Pinzette oder Zeckenzange. Die Richtung, in welcher die Zecke herausgedreht wird, spielt dabei keine Rolle. Der Stechapparat einer Zecke besitzt viele Widerhaken, jedoch kein Gewinde. Beim Herausdrehen wird verhältnismäßig wenig Druck auf die Zecke ausgeübt. Sie wird daher seltener beschädigt als beim Herausziehen. Nach Entfernen sollte die Einstichstelle desinfiziert werden. Wer sich nicht sicher ist, die Zecke richtig entfernen zu können, sollte einen Arzt aufsuchen. Unbedingt sollte dieser aufgesucht werden, wenn sich um die Einstichstelle eine ringförmige Rötung bildet und/oder grippeähnliche Symptome auftreten. Symptome können bis drei Wochen nach dem Biss auftreten. Quelle: ➔ www.zecken.de

*Antonia Henkel
Therapieleitung Reha-Zentrum Nittenau*



*F*erzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon 08532 – 27 3737
rezeption@hotel-summerhof.de
www.hotel-summerhof.de

★ ★ ★
Direkt an der Wohlfühltherme
Summerhof
Bad Griesbach-Therme