



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Gut geschützt ins Freie!

Das herrliche Wetter lädt dazu ein, viel Zeit im Freien zu verbringen. Das kann und soll man tun, solange man gewisse Schutzmaßnahmen ergreift, wie zum Beispiel vor Zeckenstichen. Denn ob im Garten, am Spielplatz, in der Au oder im Park: Überall lauern die Spinnentiere auf „Wirte“. Mensch, Hund, Katze, Kleintiere – der Zecke ist es einerlei. Ihre Nahrung ist Blut. Sie ritzt ein kleines Loch in die Haut, sticht ihren Rüssel hinein und klebt ihn fest. Gerinnungs- und Schmerzhemmer, die sie in die Wunde „spuckt“, bewirken, dass der „Wirt“ nichts merkt.

Die Wahrscheinlichkeit, nach dem Stich einer infizierten Zecke zu erkranken ist hoch, was viele unterschätzen.

Risiko FSME. Die Frühsommer-Meningoenzephalitis – kurz FSME – ist eine Virus-erkrankung, mit der man sich in der gesamten warmen Jahreszeit anstecken kann. Dieser Virus löst eine entzündliche Erkrankung des Gehirns bzw. der Hirnhäute aus. Ist die Zecke FSME-infiziert, überträgt sie die Viren sofort – rasches Entfernen bewahrt nicht vor der Ansteckung. Borreliose dagegen wird nicht sofort beim Einstich, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt während des Saugaktes übertragen. Schnelle Entfernung kann hier also helfen, diese zu verhindern.

Experten schätzen zwar, dass bei etwa drei Viertel der FSME-Infektionen gar keine Symptome auftreten. Bei den verbleibenden Fällen kann es aber zu einem charakteristischen, zweiphasigen Verlauf kommen. Es kann allerdings auch eines der beiden Stadien fehlen.

Die Inkubationszeit liegt jedenfalls zwischen einer bis drei Wochen. Danach treten meist Fieber, grippeähnliche Symptome wie Kopf- und Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit, Atemwegsbeschwerden oder Durchfall auf. Bei etwa zwei Drittel der Patienten endet die Erkrankung mit dem Rückgang des Fiebers in diesem Stadium.

Die Restlichen entwickeln jedoch – meist nach einer fieberfreien Periode von sechs bis zehn Tagen – neurologische Symptome. Hierzu zählen die gefürchtete Hirnhautentzündung (Meningitis) oder auch Entzündungen des Hirn- und Rückenmarkgewebes. Begleitende Symptome sind meist starke Kopfschmerzen, Nackensteifheit, Verwirrtheit und Bewusstseinsstörungen. Weiters kann es zu Krampfanfällen, Lähmungen und Atmungsstörungen kommen. Ein Großteil der Betroffenen erholt sich wieder vollständig, zehn bis 29 Prozent haben allerdings

über lange Zeit mit Lähmungserscheinungen, verringerter Leistungsfähigkeit, Depressionen oder anderen Beeinträchtigungen zu kämpfen. Bei ein bis zwei dieser Patienten endet sie mit dem Tod.

Impfung – der einzige Schutz.

In manchen Gebieten kann jeder 25ste bis 100ste Zeckenstich den FSME-Virus weitergeben.

Da meist nur etwa die Hälfte der Betroffenen bemerkt, dass sie überhaupt von einer Zecke gestochen wurden, ist eine sichere Diagnose nur labor- diagnostisch möglich. Da es keine spezielle Behandlung der

FSME gibt, gibt es nur einen einzigen Schutz: Die hierzulande seit 35 Jahren angebotene Impfung. Einmal vorgenommen und regelmäßig aufgefrischt, bewahrt sie sicher vor der Erkrankung. Die erste Impfung sollte vor dem Sommer stattfinden, die zweite einen Monat, die dritte ein Jahr später. Nach der zweiten besteht 97%iger Schutz. Auffrischungen sind alle fünf Jahre nötig – bei Menschen über 60 alle drei Jahre, weil die Immunantwort im Alter schwächer ist. Lediglich bei akuten, fieberhaften Infekten sollte nicht geimpft werden. Bei bekannten Unverträglichkeiten wägen Sie den Nutzen mit einem Arzt ab.

Und noch ein Tipp zum Abschluss: Suchen Sie Ihren Körper nach einem längeren Aufenthalt im Freien gründlich nach Zecken ab. Je früher sie entfernt werden, desto besser! ■



„EIN ZECKENSTICH – DAS
UNTERSCHÄTZTE RISIKO“



SA, 4. 6.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund