

Bei einer ausgiebigen Blutmahlzeit saugt sich eine Zecke voll und erreicht ein Vielfaches ihrer normalen Größe



## Gib Zecken keine Chance

Werner Johansson, ehrenamtlicher Zeckenforscher aus Eurasburg am Starnberger See, hat in mühevoller Kleinarbeit Zecken im Haus und in der Natur seit 7 Jahren auf »Herz und Nieren« untersucht, um in erster Linie über die Borrelioseprophylaxe aufklären zu können. Hier Johanssons aktuellste Erfahrungen und Tipps.

### »Vollkontrolle nach dem Spaziergang«



**Werner Johansson,**  
Zeckenforscher

Nachdem ich im Wald war oder durch hohes Gras oder Büsche gegangen bin, streife ich sofort die Kleidung ab. Noch wichtiger ist es, spätestens am Abend eine optische Vollkontrolle am unbekleideten Körper durchzuführen. Statt zu kratzen sollte man die auffällige Stelle mit einem Vergrößerungsglas absuchen. Ein schwarzer Punkt in der Mitte kann auch eine kleine Zecke sein. Viele Zeckenstiche bleiben unbemerkt, da der Zeckenkörper unbewusst weggekratzt wird! Ist eine Rötung (Wanderröte) sichtbar, die größer als eine 2-€-Münze ist, sollte man sofort einen Arzt aufsuchen, um sich behandeln zu lassen. Es besteht akute Infektionsgefahr mit Borreliose! Bei auftretender Rötung, auch wenn diese wieder verschwindet, sollte man ebenfalls einen Arzt kontaktieren. Folgende wohlgemeinte Empfehlungen sind mit Vorsicht zu genießen:



**Werner Johansson**  
kennt die Lebensgewohnheiten der Parasiten genau

Hut tragen, Hemd mit langen Armen, langen Hosen helfen nicht. Dies kümmert die Zecke kaum. Sie sucht stundenlang, bis sie einen noch so kleinen Eingang zur Haut gefunden hat. So dicht kann man nicht verpackt sein, dass die Zecke draußen bleibt. Handelsübliche Abwehrsprays, die ich getestet habe, bieten meiner Meinung nach keinen sicheren Schutz!

#### *Entfernung und Zeckentest*

Habe ich eine Zecke am Körper entdeckt, entferne ich sie schnell und komplett, ohne den Blutsauger zu quetschen oder zu stressen! Da sich Widerhaken am Saugrohr befinden empfehle ich Drehen. Unnötige Gewalt wie Herauszerren, Wackeln, Hebeln, Betropfen oder Besprühen mit chemischen Substanzen stresst die Zecke und erhöht das Übertragungsrisiko. Ich verwende nur eine Zeckenschlinge aus Schweden, die für die

sanfte Drehtechnik entwickelt wurde. Mit Drehen entfernt man den Parasiten schneller und schmerzloser. Nach dem Entfernen lasse ich die Zecke auf Borreliose-Erreger testen, wenn sie länger als sechs Stunden gesaugt hat.

*Was ist Borreliose?*

Es handelt sich um eine bösartige bakterielle Infektion, bei der verschiedene Krankheitssymptome auftreten und dies oftmals zu falscher Diagnose und Behandlung führt. Zecken können auch FSME-Viren (Frühsommer Meningoencephalitis) übertragen. Die Borreliosegefahr ist nicht übertrieben. Allein bei 61 000 der ca. 6,7 Millionen TK-Versicherten wurde 2008 eine „Borreliose“ festgestellt.

Eine Impfung gibt es lediglich gegen FSME. In Deutschland erkranken trotzdem ca. 240 Menschen jährlich daran, 30% davon schwer.

tens 50°C oder eine 90-minütige Runde im Trockner tötet Zecken am zuverlässigsten ab. Die Aussage, dass Zecken erst bei über 10 °C Außentemperatur aktiv werden, stimmt nicht. Sie werden aktiv, wenn ihre Körpertemperatur etwa 6 °C übersteigt. Dies kann auch im Winter der Fall sein.

*Zecken und Haustiere*

Hunde und Katzen tragen die Schädlinge in die Wohnräume, eventuell bis ins Kinderbett oder auf das Sofa. Plätze der Tiere bitte regelmäßig absuchen und die Tiere nicht ins Bett lassen! Igel, Mäuse und andere Gartenbesucher transportieren befruchtete Zeckenweibchen, so dass Zeckennester im Garten auftreten können. Tipp: Rasen kurz halten.

**Zecken finden sich z.B. in hohem Gras oder Büschen**



*Tod in der Waschmaschine*

Hungrige Zecken suchen auch im Haus nach Opfern. Sie überleben z. B. im Bad mehrere Wochen. Ein Waschgang bei mindes-



**Sag »ja« zum Frühlingsspaziergang.**  
Danach gründlich auf Zeckenbefall untersuchen!

**Kleine Medizinkunde**

Es gibt zwei wichtige Erkrankungen durch Zecken:

1. FSME – dagegen sollten Sie sich impfen
2. Borreliose – je eher Sie die Zecke entfernen, umso besser.

Unser Tipp: Sollte sich die Zecke festgebissen haben, lohnt sich eine spezielle Untersuchung der Zecke auf Borrelien. Der Zeckentest kostet 39 €, für Inhaber von GesundPlus nur 29 €.

Fragen Sie Ihren Hausarzt und GesundPlus.  
**0800-3GESUND • www.gesundplus.de**

ANZEIGE

# Rücken – Schmerzursache Nerv



**Schmerzen sind unsere Gesundheitswächter und ein unentbehrliches Warnsignal unseres Körpers.**

**Welche Auslöser gibt es ?**

Häufige Auslöser z.B. von Rückenschmerzen sind geschädigte Nerven, die glücklicherweise reparabel sind. Erledigt wird dies von körpereigenen „Reparatur-Werkstätten“. Sie arbeiten allerdings relativ langsam und benötigen für die Regeneration spezielle Nervenbausteine.

**Was ist Keltican forte ?**

Keltican® forte ist auf die ernährungsmedizinische Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien abgestimmt. Neben Vitamin B12 und Folsäure enthält es den Nährstoff Uridinmonophosphat (UMP), gemeinsam tragen sie zur Aktivierung körpereigener Reparaturvorgänge bei. Fragen Sie in Ihrer Apotheke.

**Keltican forte 1x täglich, gut verträglich, hilft Ihrer Gesundheit!**

Trommsdorff GmbH & Co. KG  
52475 Alsdorf

Keltican forte ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät) zur diätetischen (d.h. auf Ernährung beruhenden) Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.

Weitere Infos und Services erhalten Sie bei Ihrem Arzt, Apotheker oder unter

**www.rueckeninformation.de**

*1x1 täglich!*



**Keltican® forte**