

Borreliose (Lyme-Borreliose): Vorbeugen

Stand: 28. Juli 2011

Autor: Onmeda-Redaktion Medizinische Qualitätssicherung: Dr. med. Weiland, Dr. med. Waitz

Einer Borreliose (Lyme-Borreliose) können Sie nicht direkt vorbeugen. Impfungen oder vorbeugende Medikamente gibt es bislang nicht. Am sichersten beugen Sie daher einer Lyme-Borreliose vor, indem Sie **Zeckenstiche vermeiden**.

Zecken sitzen vor allem in hohem Gras, Farnen und Sträuchern bis zu einer Höhe von 1,5 Metern. Von Bäumen lassen sie sich dagegen nicht fallen, auch wenn viele dies vermuten. Mit langer Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt, können Sie einem Zeckenstich vorbeugen. Zecken können aber auch bei langen Hosen von unten durch die Hosenbeine auf die Haut gelangen – ideal sind daher Hosen mit geschlossenem Bund. Wer durchs Gelände streift, kann sich aber auch einfach vorübergehend die Hosenbeine in die Socken stecken. Für die Dauer von etwa zwei Stunden können Insektenschutzmittel vor Zecken schützen.

Suchen Sie nach Aufhalten in der Natur den gesamten Körper sorgfältig nach Zecken ab, insbesondere bei Kindern. Achten Sie dabei auch auf die Kniekehlen und überprüfen Sie bei Kindern speziell den Haaransatz auf Zecken.

Zecken entfernen

Falls eine Zecke Sie gebissen hat, sollten Sie diese so rasch wie möglich entfernen. Je länger die Zecke die Möglichkeit hat, Blut zu saugen, desto mehr steigt Risiko, dass krankheitserregende Borrelien von der Zecke übertragen werden. **Ab dem Moment, ab dem die Zecke beginnt, Blut zu saugen, dauert es im Durchschnitt zwischen 24 bis 72 Stunden, bis die Bakterien mit dem Speichel der Zecke in die Haut gelangen.** Wenn Sie die Zecke also frühzeitig und vorsichtig entfernen, können Sie eine mögliche Borreliose-Infektion unter Umständen verhindern.

Um die Zecke zu entfernen, packen Sie diese möglichst nahe über der Haut und ziehen sie langsam aus der Haut heraus – eine Pinzette oder auch eine spezielle Zeckenpinzette beziehungsweise -zange kann dabei hilfreich sein. Haben Sie nichts dieser Art zur Hand, genügen notfalls auch die eigenen Fingernägel oder ein dünner Faden. Leichtes Rütteln oder vorsichtiges Hin- und Herdrehen erleichtern das Herausziehen. Herausdrehen hingegen kann dazu führen, dass der Stechrüssel abreißt und in der Haut verbleibt.

Es ist wichtig, den Zeckenkörper beim Entfernen **nicht zu quetschen**, damit die Borrelien aus der Zecke nicht über den Stechrüssel in das menschliche Blut gepresst werden. Ist die Zecke entfernt, desinfizieren Sie die Einstichstelle und vergewissern Sie sich, dass keine Zeckenreste zurückgeblieben sind. Sind Zeckenreste in der Einstichstelle sichtbar, sollten Sie damit einen Arzt aufsuchen; dieser kann die Reste mit einem kleinen chirurgischen Eingriff entfernen.

Auf Öl, Klebstoff, Alkohol & Co. verzichten

Träufeln Sie **keinesfalls** Öl, Klebstoff, Alkohol oder andere Hausmittel auf die Zecke! Dies könnte dazu führen, dass die Zecke verstärkt ihren erregershaltigen Speichel ausstößt. Derartige Handhabungen erhöhen die Infektionsgefahr mehr als dass sie helfen.

FSME-Impfung

Zwar gibt es derzeit keine Impfung gegen die Lyme-Borreliose. Allerdings existiert eine Impfung gegen eine andere Erkrankung, die ebenfalls von Zecken übertragen wird: die [Frühsommer-Meningoenzephalitis](#) (FSME). FSME ist in bestimmten Regionen in Deutschland und Europa verbreitet. Durch die Impfung können Sie der FSME gut vorbeugen. Erreger dieser Erkrankung sind die FSME-Viren. Sie befallen das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und lösen dort eine Entzündung aus.

Quelle: <http://www.onmeda.de/krankheiten/borreliose-vorbeugen-1307-10.html>