suva

Vorsicht, Zecken!

Von Zecken übertragene Krankheiten haben in den letzten Jahren zugenommen. Sie können schwerwiegende Folgen haben. Das Risiko lässt sich jedoch mit einfachen Massnahmen verringern. Diese Broschüre zeigt, wie Sie sich schützen können.

Die Zecke 5

Die Borreliose 6

Die FSME 7

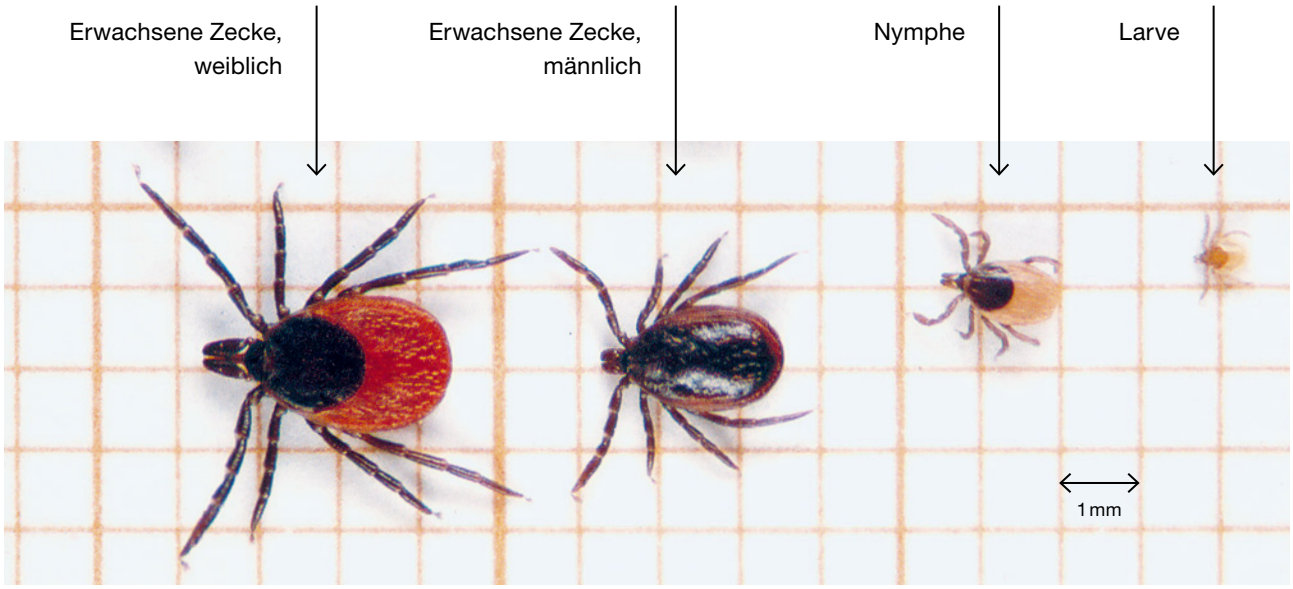
Massnahmen 8/9

Vor Zeckenstichen schützen
Übertragung von Erregern vermeiden
Impfen
Arzt aufsuchen
Versicherung informieren

**Vorsicht, Zecken!
So können Sie sich schützen** 10

Die Zecke

- Ist ein Spinnentier.
- Kommt in verschiedenen Arten in der ganzen Schweiz vor. Am häufigsten ist der sogenannte Holzbock (Ixodes ricinus, Bild 1), der sich bis auf eine Höhe von 2000 m über Meer findet.
- Ist besonders im Frühling und Herbst aktiv.
- Steigt von der Bodenschicht auf Pflanzen bis 1,5 m über Boden, vor allem im Unterholz und an Wald- und Wegrändern.
- Befällt vorbeistreifende Tiere und Menschen, sucht sich eine geeignete Körperstelle, sticht schmerzlos, ist dann fest mit der Haut verbunden und saugt während mehrerer Tage Blut. Dabei können die Erreger einer Borreliose oder/und einer Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) übertragen werden.



1 Zecken durchlaufen drei verschiedene Stadien: Larve (sechs Beine), Nymphe und erwachsene Zecke (beide mit acht Beinen). In allen Stadien benötigen sie Blut. Hier ist der Holzbock (Ixodes ricinus) abgebildet, der auch Menschen sticht und dabei Krankheiten übertragen kann. (Bildquelle: O. Rais, Université de Neuchâtel)

Die Borreliose

- Nennt man auch Lyme-Krankheit oder Lyme-Borreliose.
- Wird durch Bakterien der Art Borrelia burgdorferi verursacht. Je nach Gegend sind 5 bis 50 % der Zecken von diesem Erreger befallen.
- Hinterlässt Spuren im Blut: Bei einer Blutuntersuchung kann man sogenannte Antikörper finden, auch dann, wenn die Infektion keine Beschwerden verursacht hat.
- Führt nicht zu einer Immunität. Das heisst: Wer die Krankheit einmal durchgemacht hat, kann nach einem erneuten Kontakt mit dem Erreger wieder erkranken.
- Kann ganz unterschiedlich verlaufen: Häufig verläuft die Infektion unbemerkt.
- Kann nicht durch eine Schutzimpfung verhütet werden.
- Lässt sich mit Antibiotika behandeln.

Stadien und Beschwerden der Borreliose

3 bis etwa 30 Tage nach dem Stich

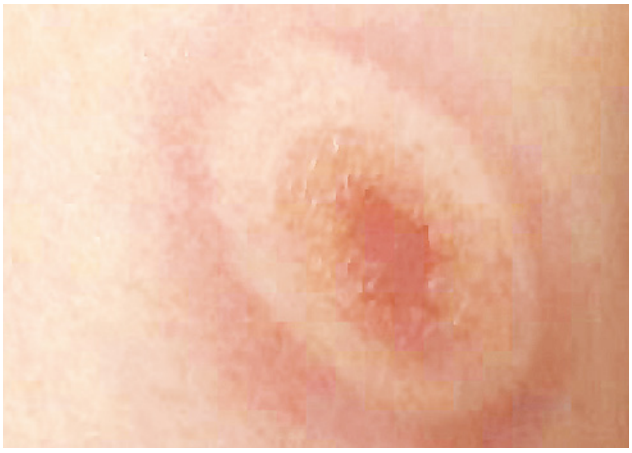
Rund um die Einstichstelle bildet sich eine Hautrötung, genannt Wanderröte oder Erythema migrans. Sie wird im Zentrum typischerweise blass (Bild 2). Es kann zu grippeähnlichen Symptomen kommen. Diese Beschwerden verschwinden innert eines Monats, der Hautausschlag spätestens nach ein paar Monaten.

Wochen bis Monate nach dem Stich

Es kann zu Beschwerden des Nervensystems kommen: Schmerzen, Gefühlsstörungen und Lähmungen an den Armen und Beinen sowie im Kopfbereich. Gelenkentzündungen sind ebenfalls möglich. Herzprobleme treten selten auf.

Monate bis Jahre nach dem Stich

Die Haut zeigt grossflächige Veränderungen (Verdünnung und rot-violette Verfärbung). Selten sind das Nervensystem und die Gelenke von chronischen Veränderungen betroffen.



2 Typische Hautrötung als mögliches erstes Symptom der Borreliose. (Bildquelle: Baxter AG)

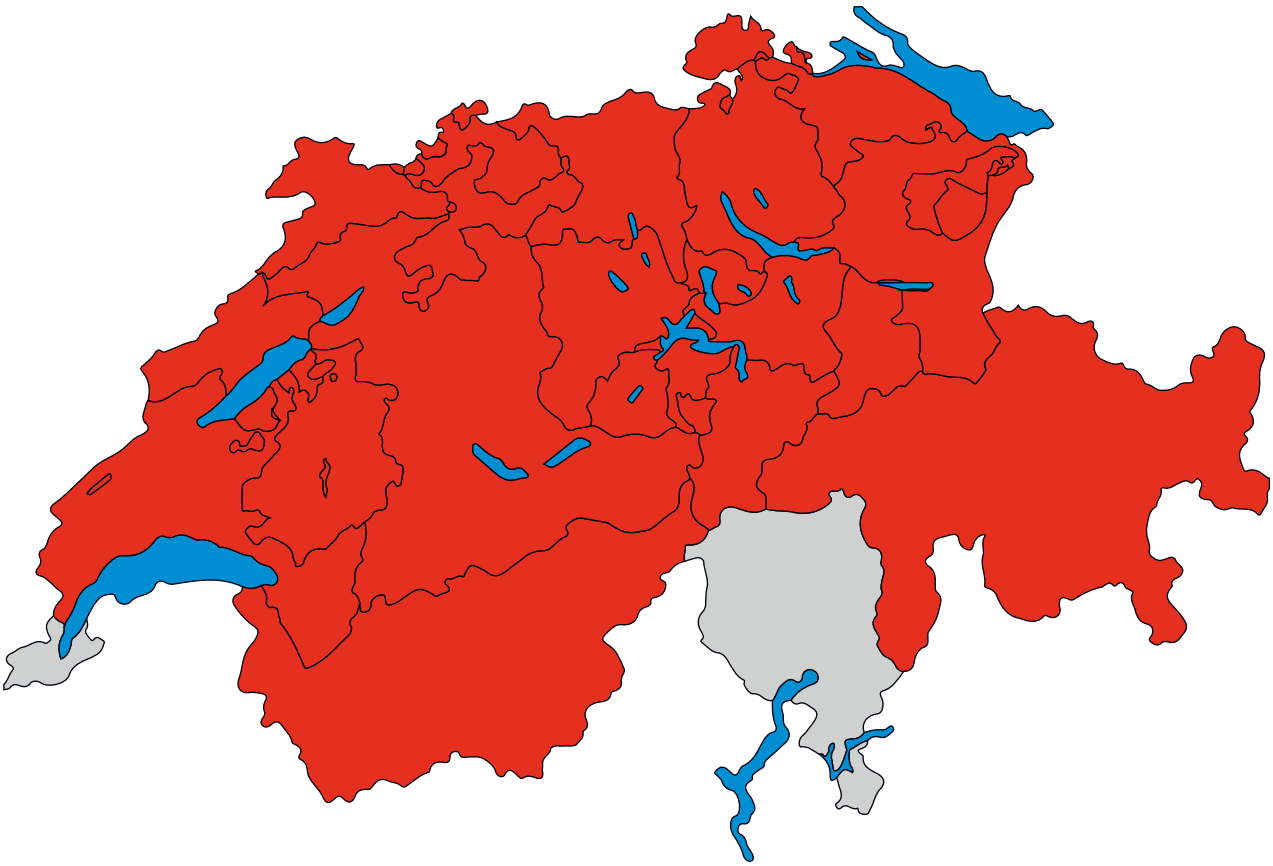
Die FSME

- FSME ist die Abkürzung für Frühsommermeningo-enzephalitis (Meningoenzephalitis: Entzündung von Hirnhaut und Hirn).
- Wird durch ein Virus verursacht. Mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin schätzt das BAG (Bundesamt für Gesundheit) die ganze Schweiz als Risikogebiet ein.
- Lässt sich durch eine Blutuntersuchung feststellen.
- Führt zu einer Immunität.
- Kann einen schweren Verlauf nehmen.
- Lässt sich durch eine Schutzimpfung verhüten.
- Kann nicht durch eine antibiotische Behandlung beeinflusst werden.

Phasen und Beschwerden der FSME

Phase 1 (1 bis 2 Wochen nach dem Stich)
Grippeartige Beschwerden mit Fieber und Kopfschmerzen. Diese Phase dauert nur wenige Tage.

Phase 2 (mehrere Wochen nach dem Stich)
Bei 5 bis 15 % der Erkrankten kommt es nach einigen weiteren, häufig beschwerdefreien Tagen zu Entzündungen des Nervensystems mit starken Kopfschmerzen, manchmal Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Bleibende Schäden und Todesfälle sind möglich.



3 Für die rot markierten Gebiete wird eine Schutzimpfung empfohlen (Stand April 2023). Auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) ist die aktuelle Karte abrufbar: www.map.geo.admin.ch – im Suchfenster das Stichwort «FSME-Impfempfehlung» eingeben.

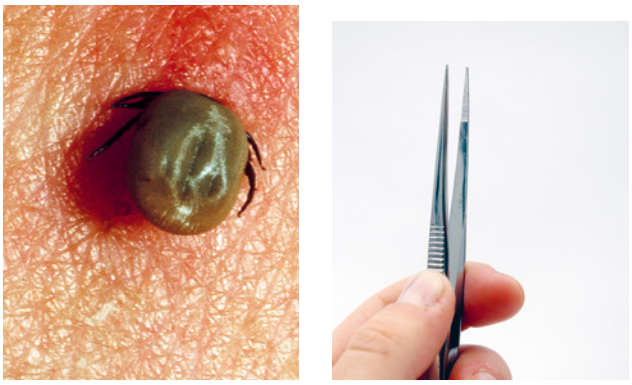
Massnahmen

Vor Zeckenstichen schützen

- Meiden Sie Orte mit möglichem Zeckenkontakt: Wald- und Wegränder, Gestrüpp und Unterholz, Gräser und Farne bis 1,5 m über Boden, in Höhen bis zu 2000 m über Meer.
- Tragen Sie geschlossene, den Körper möglichst weitgehend bedeckende Kleidung von heller Farbe. Auf hellen Kleidern sind Zecken besser zu erkennen. Sie können entfernt werden, bevor sie auf die Haut gelangen und stechen.
- Benutzen Sie für Haut und Kleider ein Zeckenschutzmittel.
- Besondere Vorsicht ist im Frühling und Herbst geboten.

Übertragung von Erregern vermeiden

- Ein schnelles Entfernen der Zecke kann vor einer Erkrankung schützen. Je länger eine Zecke Blut saugt, desto grösser ist das Risiko, dass der Erreger der Borreliose übertragen wird.
- Deshalb: Immer nach einem Aufenthalt an Orten mit möglichem Zeckenkontakt ohne Verzögerung, mindestens aber noch am gleichen Tag, Körper (und Kleider) nach Zecken absuchen und solche sofort entfernen. Besonders häufig stechen Zecken in den Kniekehlen, Leisten und Achselhöhlen, bei Kindern auch im Bereich des Kopfhaars.



4 Zecke entfernen: Zecke direkt über der Haut mit Pinzette oder spezieller Zeckenzange fassen und senkrecht zur Hautoberfläche herausziehen. Um keine Zeit zu verlieren, kann die Zecke auch mit den Fingernägeln herausgezogen werden. Stichstelle desinfizieren. (Bildquelle: Dermatologische Universitätsklinik Bern)

Impfen

- Gegen die FSME existiert eine wirksame Schutzimpfung.
- Gegen die Borreliose gibt es keine Impfung.
- Ist die Impfung aus beruflichen Gründen empfohlen (Waldarbeiter, Förster und Landwirte), geht sie zu Lasten des Arbeitgebers (Verordnung vom 25. August 1999 über den Schutz der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor Gefährdung durch Mikroorganismen, SAMV).

Arzt aufsuchen

- Wenn nach einem Zeckenstich Anzeichen auftreten, die an eine Borreliose oder eine FSME denken lassen, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Versicherung informieren

- Ein Zeckenstich entspricht gemäss Rechtssprechung einem Unfallereignis.
- Besteht eine Unfallversicherung, ist der Zeckenstich der Versicherung zu melden, falls ein Arzt konsultiert wird.

FSME-Impfempfehlung:

Das BAG (Bundesamt für Gesundheit) empfiehlt die Impfung gegen Zeckenenzephalitis (FSME) allen Erwachsenen sowie Kindern, im Allgemeinen ab sechs Jahren, die in einem Risiko-Kanton (alle ausser Genf und Tessin) wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten.
Die Situation von Kindern im Alter von ein bis fünf Jahren muss individuell geprüft werden. Eine Impfung erübrigt sich für Personen, die kein Expositionsrisiko aufweisen, sich also nicht in den Lebensräumen der Zecken bewegen (vor allem Wälder, Hecken sowie Weiden mit hohem Gras oder Büschen, unterhalb von 2000 Metern über Meer). Nach der Grundimpfung (3 Injektionen) ist eine Auffrisch-Impfung bei weiterhin bestehendem Risiko in der Regel nach 10 Jahren empfohlen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Weitere Informationen

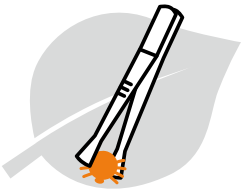
www.bag.admin.ch
Bundesamt für Gesundheit

5 Die Impfung gegen FSME bietet sehr guten Schutz.

Vorsicht, Zecken!
So können Sie sich schützen

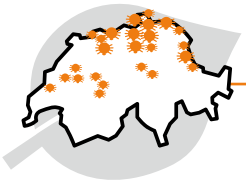
Zeckenstich vermeiden.

- Orte mit Zecken (Waldränder, Hecken usw.) meiden.
- Körperbedeckende Kleidung tragen.
- Zeckenschutzmittel verwenden.



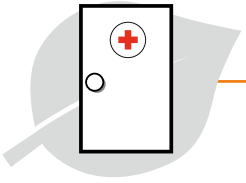
Erregerübertragung verhindern.

- Körper und Kleider nach Zecken absuchen.
- Nach Zeckenstich: Zecke rasch entfernen.



Impfen lassen.

- Die FSME-Impfung gegen Hirnhautentzündung bietet sehr guten Schutz.
- Empfohlen für die ganze Schweiz (ohne Kt. GE, TI).
- Gegen die Lyme-Borreliose gibt es keine Impfung.



Bei Krankheitsanzeichen Arzt aufsuchen.

- Hautrötung um die Einstichstelle deutet auf eine Borreliose hin.

Diese Zusammenfassung ist auch als separate Publikation erhältlich, www.suva.ch/44051-1.d

Das Modell Suva
Die vier Grundpfeiler

Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.

Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.

Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung des Suva-Rats aus Vertreterinnen und Vertretern von Arbeitgeberverbänden, Arbeitnehmerverbänden und des Bundes ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.

Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Suva
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte
Tel. 058 411 12 12
kundendienst@suva.ch

Bestellungen
www.suva.ch/44051.d

Titel
Vorsicht, Zecken!

Verfasser
Dr. Felix Ineichen, Dr. Hanspeter Rast
Abteilung Arbeitsmedizin

Gedruckt in der Schweiz
Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.
Erstausgabe: Juli 1993
Überarbeitete Ausgabe: Juni 2023

Publikationsnummer
44051.d

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch