

Borreliose: Was tun bei einem Zeckenbiss?

Borreliose erkennen und richtig behandeln

Autorin: Madeleine Jandek, Medizinstudentin und Mitarbeiterin im Redaktions- und medizinischen Team bei der digitalen Hautarztpraxis dermanostic

Übrigens: es heißt medizinisch "Zeckenstich" und nicht "Zeckenbiss". Oft wird man von einer Zecke eher still und heimlich gestochen. Die Tiere sind winzig und der Stich tut in der Regel nicht weh. Daher können Zeckenstiche leider schnell übersehen werden. Auch wenn nur wenige von ihnen zu Problemen führen, sollte man dennoch wissen, was man im Fall der Fälle tun kann. Denn selbst nach einem kurzen Spaziergang können sich die kleinen Tierchen in der Haut festsetzen. Und das Risiko, von einer Zecke gestochen zu werden, ist gar nicht so gering. Ein guter Schutz ist wichtig, um sich sorgenfrei in der Natur aufhalten zu können. Wir zeigen Dir, wie es geht!

Kann ich mich bei jedem Zeckenstich anstecken?

Die Lyme- Borreliose wird in der Regel durch Zecken übertragen. Jedoch sind nicht die Zecken die eigentlichen Übeltäter, sondern schraubenförmige Bakterien mit dem besonderen Namen "Borrelia burgdorferi". Dieser ist auf den Schweizer Bakteriologen Willy Burgdorfer zurückzuführen, der diese Bakterienart entdeckt und auch näher untersucht hat. Aber auch eine Zecke muss sich zunächst mit diesen Bakterien infizieren. Dies geschieht beispielsweise durch Nagetiere oder Füchse. Interessanterweise fügen die Borrelien der Zecke keinen Schaden zu und überleben noch eine lange Zeit im Darm der Zecken. Borrelien können sich jedoch beim Menschen nach einem Stich im Blutkreislauf ausbreiten und selten auch Probleme verursachen. In Deutschland ist vor allem die Zecke "Ixodes ricinus", auch Gemeiner Holzbock genannt, für die meisten Übertragungen der Borrelien verantwortlich. Wusstest Du, dass manchmal auch Mücken oder Flöhe die gleiche Erkrankung übertragen können? Aber keine Angst: Von Mensch zu Mensch kann man sich nicht mit Borreliose anstecken. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass nicht jede Zecke diese Bakterien in sich trägt. Man geht davon aus, dass etwa ein Drittel der Zecken mit diesen Bakterien infiziert sind. Aber nicht jede Infektion muss schließlich zu einer Erkrankung führen. Denn letztendlich führen insgesamt nur 1% aller Zeckenstiche zu einer Erkrankung. Dennoch können die Symptome ziemlich unangenehm werden, weshalb es sich lohnt, die Borreliose genauer unter die Lupe zu nehmen.

Wann und wo ist das Risiko besonders hoch?

Zecken lieben Wärme. Wenn wir im Sommer in der Sonne Zeit verbringen wollen, werden auch die Zecken Gefallen an diesen warmen Temperaturen finden. Vom Frühling bis in den Herbst sollte man daher auf einen adäquaten Schutz achten. Zecken halten sich besonders gern während der warmen Jahreszeit in hohem Gras und dichten Sträuchern auf. Beim Vorbeigehen bleiben die Zecken an der Haut haften und können sich anschließend mit ihrem Mundwerkzeug oberflächlich in die Haut einbohren. In Nord- sowie Süddeutschland besteht ein Ansteckungsrisiko in allen dicht bewachsenen Gebieten und



Wäldern. Grünes Licht jedoch vorweg: Es kann bis zu 24h dauern bis die Bakterien der infizierten Zecke auch in den Blutkreislauf des Menschen gelangen. Nach längerem Saugen ist die Gefahr dementsprechend höher an einer Borreliose zu erkranken. Bei einem Stich musst Du also nicht gleich in Panik verfallen. Trotzdem solltest Du vorsichtig sein und auf ein paar Dinge Acht geben. Du kannst Dich mit Deinen Hautbeschwerden jederzeit gerne an unsere Hautfachärzt*innen von unserer digitalen Hautarztpraxis dermanostic per App wenden. Unsere Expert*innen helfen Dir gern, eine geeignete Therapie für Deine Hautprobleme zu finden.

Wie kann ich mich vor einem Zeckenstich schützen?

Wir möchten Dir nun ein paar Tipps an die Hand geben, damit es erst gar nicht zu einem Zeckenstich kommen kann:

- Zunächst kannst Du Dich mit einem Zeckenspray (Repellents) einsprühen. Das ist vor allem dann geeignet, wenn man lange Spaziergänge oder Wanderungen durch hohe Gräser oder stark bewucherte Felder unternimmt. Den Schutz sollte man jedoch im Laufe des Tages immer wieder auffrischen, um einen besseren Schutz garantieren zu können.
- Trage am besten lange helle Kleidung, die alle freien Hautstellen möglichst gut bedeckt. Wir empfehlen helle Kleidung, da auf dunklen Textilien die kleinen Tierchen nicht so gut erkennbar wären. Und auch geschlossene Schuhe sollten nicht vergessen werden. So verhinderst Du, dass sich die Zecke erst gar nicht an Deiner Haut festsaugen kann.
- Falls Du die zwei vorherigen Tipps nicht einhalten kannst, solltest Du auf Wege durch hohes Gras verzichten. Bleibe auf vorgeschriebenen Wegen, um keinem erhöhten Risiko ausgesetzt zu sein.
- Dann gibt es aber auch noch die Tage, an denen man sich nicht einsprühen kann oder man doch lieber eine kürzere Hose tragen möchte. Dennoch kann man hier schnell im Garten oder auf dem Arbeitsweg gestochen werden. Und hier kommt die körperliche Untersuchung ins Spiel. Sie ist das A und O, wenn es darum geht die kleinen schwarzen Zecken am Körper frühzeitig zu entdecken. Und früh sein lohnt sich hier! Bei Zecken gilt: Je früher man die Zecke entfernt, desto geringer ist das Risiko einer Übertragung. Denn die meisten Übertragungen von Viren und Bakterien finden nicht direkt beim Zeckenstich statt. Hier ein Funfact: Die Bakterien gelangen aus dem Darm der Zecke beim Stechen in den Speichel und können dann so in den Blutkreislauf des Menschen gelangen. Und das kann teilweise bis zu 24h dauern. Unser Tipp lautet also: Untersuche Deinen Körper gründlich. Versuch die Kopfhaut und andere schwer sichtbare Hautstellen nicht zu vergessen. Bitte dabei gerne jemanden um Hilfe. Am häufigsten wirst Du die Zecken jedoch an Körperbereichen finden, wo die Haut dünn, feucht und warm ist.



Wie kann ich eine Zecke entfernen?

Falls es doch zu einem Stich gekommen sein sollte, empfehlen wir eine zügige und fachgerechte Entfernung der Zecke. So geht es Schritt für Schritt:

1. Nimm Dir eine Pinzette oder eine Zeckenzange zur Hilfe. Setze sie direkt über der Haut auf und ziehe die Zecke anschließend langsam raus. Versuche die Zecke jedoch nicht zu zerquetschen oder zu verdrehen, da der Körperinhalt sonst versehentlich austreten könnte.
2. Achte darauf, dass Du auch wirklich die gesamte Zecke mit einer feinen Pinzette herausgezogen hast. Du kannst, um Dir ganz sicher zu sein, auch eine Lupe verwenden.
3. Beobachte die Stelle auch nach Entfernung der Zecke. Achte besonders auf Schmerzen, starke Rötungen und Veränderungen der Stichstelle.
4. Desinfiziere die Einstichstelle anschließend erneut.

Klingt doch ganz einfach, oder?

Da es leider keinen Impfstoff gegen Borreliose gibt, sollte die Vorbeugung sehr ernst genommen werden. Denn in seltenen Fällen können die Borrelien- Bakterien wirklich unangenehme Beschwerden hervorrufen. Falls auch Du einen unklaren Hautbefund hast, kannst Du Dich gern an unsere Hautfachärzt*innen aus der digitalen Hautarztpraxis dermanostic per App wenden. Unser Team aus Expert*innen kann Dir eine Diagnosestellung helfen und erstellt Dir einen ausführlichen Arztbrief.

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Symptome können auftreten, wenn die Zecke übersehen wurde. Selten kann es aber auch zu Beschwerden kommen, selbst wenn die Zecke erfolgreich entfernt werden konnte. Bei etwa der Hälfte der Erkrankten tritt nach einigen Tagen bis Wochen die sogenannte Wanderröte auf (Erythema migrans). Dabei handelt es sich um eine sich ausbreitende ringförmige Rötung, welche vom Stich ringförmig nach außen wandert. Wenn man sich zu Hause nicht sicher ist, ob es sich um Wanderröte oder eine entzündungsbedingte Rötung handelt, empfiehlt es sich die ringförmige Hautrötung einzukreisen. So kannst Du dann beobachten, ob sich der Hautbefund noch weiter ausbreitet. Wenn dies der Fall ist, solltest Du Dich an Ärzt*innen Deines Vertrauens wenden, die die Borrelieninfektion bestätigen könnten. Deine Ärzt*innen werden Dir dann ein Antibiotikum verschreiben (bspw. Doxycyclin), was in der Regel die Borrelien gut und sicher abtöten kann.

Bei den anderen 50% bleibt die Wanderröte aus und es zeigen sich meist erst nach Wochen in einem frühen Krankheitsstadium grippeähnliche Beschwerden mit Fieber, geschwollenen Lymphknoten und chronischer Müdigkeit. Hier solltest Du dann unbedingt ärztliche Hilfe aufsuchen und im Blut nach Antikörpern gegen Borrelien suchen. Weitere frühe Anzeichen können bläulich- rötliche Knötchen am Ohrläppchen, seltener auch an der Brust sein. Diese Hautveränderung bezeichnet man auch als Lymphadenosis cutis benigna. Ein etwas komplizierterer Name. Wichtig ist nur, dass Du Deinen Körper gut beobachtest und bei Auffälligkeiten einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren kannst.



Es besteht derzeit keine bundesweite Meldepflicht für die Lyme- Borreliose. Dennoch haben neun Bundesländer eine Meldepflicht nachgewiesener Infektionen eingeführt (Bayern, Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen).

Was für Komplikationen können nach einem Zeckenstich auftreten?

In Deutschland kann die Lyme- Borreliose in den meisten Fällen erfolgreich und rechtzeitig behandelt werden. Leider kann es jedoch in Einzelfällen zu einem schweren Krankheitsverlauf kommen.

Nach Wochen bis Monate kann die Erkrankung in ein zweites Stadium übergehen. Bis zu 10% der Patient*innen leiden dann unter akuter Neuroborreliose. Dabei können nachts brennende Nervenschmerzen auftreten und bestimmte Körperregionen gelähmt sein. Selten kann eine Hirnhaut- sowie Herzentzündung mit Rhythmusstörungen auftreten und die Patient*innen in ihrem Allgemeinzustand stark einschränken.

Monate bis Jahre später können sich auch Symptome des dritten Stadiums zeigen. Eine ernstzunehmende Komplikation im dritten Stadium ist die sogenannte Lyme- Arthritis, wobei geschwollene Gelenke und Schmerzen auftreten können. Aber auch Hautveränderungen, sowie eine chronische Entzündung der Nerven (chronische Neuroborreliose) sind leider Teil dieser bakteriellen Infektionskrankheit. Aber so weit kommt es glücklicherweise nur in den seltensten Fällen. Falls auch Du einen unklaren Hautbefund hast, kannst Du Dich gern an unsere Hautfachärzt*innen aus der digitalen Hautarztpraxis dermanostic per App wenden. Unser Team aus Expert*innen kann Dir bei der Diagnosestellung helfen und erstellt Dir einen ausführlichen Arztbrief inkl. Privatrezept für die Apotheke.

Wir hoffen, dass Du mit unserem Zeckenschutz- Guide die warme Jahreszeit sicher genießen kannst! Dein dermanostic Team! Mehr zu unserem Apotheken-Kooperationsprogramm erfährst Du übrigens unter <https://dermanostic.com/apotheken>

Alle Artikel werden gemeinsam mit den Hautärzten und interdisziplinären Experten der Online Hautarztpraxis dermanostic geschrieben.

