kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Zecken-Borreliose

vermeiden – erkennen

BORRELIOSE UND FSME BUND DEUTSCHLAND
PATIENTENORGANISATION BUNDESVERBAND

Gefördert durch:
Bundesministerium für Gesundheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Herausgegeben vom Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.

crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch

m-e-d-i-a 33 / 2018

Herausgeber

Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.
Patientenorganisation Bundesverband
Postfach 1205
64834 Münster
Telefon 06071 - 497397 (keine Beratung)
info@borreliose-bund.de
www.borreliose-bund.de

Beratung

Telefon 01805 - 006935 (€ 0,14/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal € 0,42/Min aus dem Mobilnetz)
Mo-Do 10:00 bis 12:30 Uhr
Fr 18:00 bis 20:00 Uhr

Redaktion

Redaktionsbüro Fischer + Siegmund
In den Rödern 13
64354 Reinheim
ute.fischer@fischer-siegmund.de

Verlag

Crossmed GmbH
Unterer Schrannenplatz 5
88131 Lindau
Telefon 08382-409234
Telefax 08382-409236
www.crossmed.de
www.patienten-bibliothek.de
info@patienten-bibliothek.de

Auflage

8 / 2018

Bildnachweis

Fischer + Siegmund, Frank Sander, Deckblatt ©Kassandra/Pixelio,
Seite 4 (Vogel) ©Miroslaw/Pixelio, Seite 5 (Kind) ©Telemarco/Pixelio
Seite 6 (Waldbild) ©gugg/Pixelio, Seite 6 (Zeckenzyklus) ©www.zecken.de
Seite 7 + RS (Zeckenentfernung) ©www.zecken.de, Seite 8 (Zehen) ©Schemmi/Pixelio
Seite 12 (Infusion), RS (Impfbuch) ©Claudia35/Pixelio, Seite 12 (Walking) ©jürgen heimerl/Pixelio

Seite	
3	Vorwort
4	Was ist Borreliose?
5	Zecken fallen nicht von Bäumen
6	Zecken leben nicht nur im Wald
6	Von einer Zecke gestochen
7	Richtige und falsche Methoden
7	Wie schützt man sich vor Zecken?
9	Welche Beschwerden können auftreten?
	- Im Frühstadium
	- Im Spätstadium
10	Diagnosestellung Borreliose
11	Therapie Borreliose
13	Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten
14	Der Sinn von Selbsthilfegruppen
15	Was ist, was tut, was will der...

Liebe Leserinnen und Leser,

Stiche von Zecken sind nicht harmlos. Die kaum sichtbaren Parasiten sind viel kleiner, als sie in Zeitschriften abgebildet sind. 80 Prozent der am Menschen gefundenen Zecken sind Nymphen. Die Teenager unter den Zecken sind nur einen winzigen Millimeter groß; ein Punkt, ein Grind, den man leichtfertig abkratzt. Doch der Punkt hat als noch kleinere Larve sechs oder als Nymphe acht Beine und einen Stechapparat.

Zecken übertragen verschiedene unangenehme Krankheiten. Gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) man kann sich impfen lassen. Irrtümlicherweise wird diese Impfung „Zeckenschutz-Impfung“ genannt. Sie schützt aber wirklich nur vor FSME und nicht vor anderen Infektionen, auch nicht vor Borreliose.

Ebenfalls irrtümlich werden die roten Risikogebiete in der FSME-Landkarte als Verbreitungsgebiete der Zecken deklariert und die nicht-roten als zeckenfreie Zonen. Das ist falsch. Zecken gibt es überall in Europa und auf der gesamten nördlichen Erdkugel mit gemäßigten Zonen. Zugvögel verbreiten sie zudem auf allen Kontinenten.

Zecken halten keinen Winterschlaf und erfrieren auch nicht in kalten Wintern. Ab sieben Grad Celsius sind sie putzmunter, egal ob Dezember oder März, ob am Mittelmeer oder auf den Kanaren. Manchmal entdeckt man sie sogar unter dem Weihnachtsbaum.

Panik ist trotzdem nicht angebracht. Auch wenn Arzt, Ärztin, Patient und Patientin für die Diagnose manchmal Umwege gehen müssen, existieren in den ersten vier Wochen gute Heilungschancen mit Antibiotika. Die beste Prophylaxe jedoch ist das Absuchen, wenn man sich im Grünen aufgehalten hat. Je kürzer die Zecke gesaugt hat, umso unwahrscheinlicher ist eine Infektion.

Wir machen Sie schlau, wie Sie einer Borreliose entgehen können.

Ihre

Dr. jur. Astrid Breinlinger
Vorsitzende des Borreliose und FSME Bund Deutschland

Zeckenstiche können verschiedene Krankheiten am Menschen auslösen. Am bekanntesten ist die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME), meist auch als eine Form von Hirnhautentzündung bekannt. Ihre Erreger sind Viren. Sie wissen nun schon, dass man sich gegen FSME impfen lassen kann, aber nicht gegen Borreliose.

Borreliose wird durch Bakterien ausgelöst, den so genannten Borrelien. Das natürliche Reservoir der Borrelien sind Mäuse, Ratten und andere Tiere. Saugende Zecken übernehmen die Bakterien und reichen sie bei ihrer nächsten Blutmahlzeit weiter, an Vierbeiner, Vögel, Menschen.

Vögel verbreiten Zecken flächendeckend

Es gibt in Europa mindestens vier verschiedene Borrelienspezies, die unterschiedliche Krankheitsausprägungen auslösen können. Vieles davon ist wissenschaftlich jedoch noch ungeklärt. Borrelien sind sog. Schraubenbakterien und eng verwandt mit den Erregern der Syphillis. Ebenso wie diese sind sie fähig zu eigener Bewegung, können sich selbständig in jedem Körpergewebe fortbewegen und sind im Blut nur kurz anzutreffen. Bekannt ist, dass sie sich so verändern können, dass sie für die üblichen Antibiotika nur noch schwer angreifbar

werden. Sie können auch über längere Zeit im Körper „schlummern“ und zum Beispiel dann aktiv werden, wenn das Immunsystem des Betroffenen sowieso geschwächt ist.

Neben Borrelien können Zecken auch eine Reihe von ebenfalls gefährlichen Keimen übertragen, die zum Teil jedoch auch noch nicht ausreichend erforscht sind. Der bekannteste ist der Frühsommerencephalomeningitis–Virus, kurz FSME-Virus. Andere sind z.B. Rikettsien oder Bartonellen. Nur gegen FSME kann man sich impfen lassen.

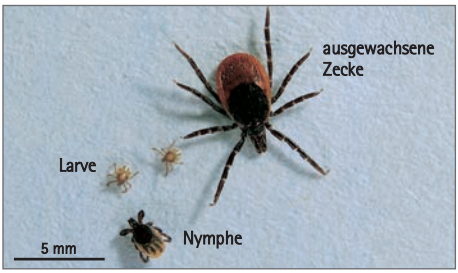
Zecken fallen nicht von Bäumen

Je jünger die Zecke, umso niedriger liegt auch ihr Lebensraum.
Die geschlüpfte Larve befällt vorwiegend Wirte in den bodennahen Krautschichten: Mäuse und Ratten. Von diesen Nagern übernehmen sie bei der ersten Blutmahlzeit den uns krankmachenden Erreger und geben ihn bei der nächsten Blutmahlzeit weiter. Als weiterentwickelte Nymphe sucht die Zecke ihren nächsten Blutspender schon bis in einer Höhe von 40 Zentimetern. 80 Prozent aller am Menschen gefundenen Zecken sind Nymphen.
Erwachsene finden sie meistens in Kniekehlen, am Bauchnabel oder an den Genitalien. Bei Kindern stecken sie oft am Haaransatz, am Hals und hinter den Ohren. Nur erwachsene Zecken erkrabbeln sich Büsche und Sträucher bis 1,20 Metern.

Bei Kindern stecken Zecken oft an Haaransatz, Hals und hinter den Ohren

Zecken leben nicht nur im Wald

Man trifft sie überall da, wo Mäuse, Ratten und Igel durchziehen und höher gewachsene Tiere - Katze, Hund, Pferde, Weidevieh, Rehwild, Vögel - als Wirt und Transportmittel dienen: in Parks und privaten Gärten, auf Schwimmbadwiesen und Spielplätzen, in Auwäldern und auf feuchten Wiesen. Zugvögel verbreiten die Plagegeister auf allen Kontinenten.
Die idealsten klimatischen Bedingungen finden Zecken im Mai und Juni sowie im September und Oktober. In dieser Zeit ist das Risiko am größten, der Zecke als Wirt wider Willen dienen zu müssen. In heißen Sommern verstecken sich Zecken, um nicht auszutrocknen. Regenreiche Sommertage hingegen oder gar ein verregneter Sommer mit hoher Luftfeuchtigkeit verlängern die Zecken-Saison. Doch selbst an milden Wintertagen über 7 Grad Celsius können Zecken erstaunliche Aktivität entwickeln.



Von einer Zecke gestochen

Im Gegensatz zu den FSME-Viren, die bei Kontakt mit menschlichem Blut sofort in die Blutbahn des Menschen übergehen, bleiben die Borrelien vorerst im Darm der Zecke. Es ist unerforscht, wie schnell eine Übertragung der Borrelien erfolgt. Daher soll man eine Zecke unverzüglich entfernen.

Richtige und falsche Methoden

So genannte „Zeckenzangen“ eignen sich oft wegen ihrer dicken Plastikbacken nur dazu, den Zeckenleib zu quetschen und den Zeckeninhalt sogar in die Wunde einzuspritzen. Die Finger sind ebenfalls zu klobig. Falsch ist es, die Zecke mit Öl, Klebstoff, Nagellack, Wasser oder Zigarettenhitze zum Abfallen zu bewegen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich Zecken unter Überlebensstress erst recht in die Stichwunde entleeren.

Wirkungsvoller und sicherer ist eine gut schließende spitze Pinzette, die direkt auf der Haut angesetzt werden kann. Keine Pinzette zur Hand? Es geht auch mit einem Taschenmesser, das wie ein Skalpell unter die Zecke geschoben wird. Immer dabei haben kann man eine Zeckenkarte mit Schlitzen, ein Scheckkartenähnliches Werkzeug, das in die Geldbörse passt. Es geht auch mit einer Schlinge aus Zahnseide oder Haar, die unter der Zecke zugezogen wird. Neu ist eine Drahtschlinge in der Art eines Nadeleinfädlers, der auch winzige Zecken hautnah packt. Reißt die Zecke ab, kann man den Stechapparat vom Arzt entfernen lassen. Er fällt aber meist von alleine heraus.

Links oder rechts herum drehen ?

Zecken haben kein Gewinde sondern einen dübelartigen Stechapparat, der nach oben herausgezogen werden muss.

Zum Entfernen der Zecke möglichst nah an der Einstichstelle die Zecke packen und den dübelartigen Stechapparat gerade nach oben herausziehen

Wie schützt man sich vor Zecken?

Wer als Wanderer, Walker oder Jogger auf Wegen bleibt und die Berührung von Grünpflanzen jeder Art vermeidet, ist sicher vor Zecken.

Kleidung

Selbst im Hochsommer mit bein- und armbedeckenden Kleidungsstücken herum zu laufen oder Kinder einzumummeln ist ziemlich unrealistisch. Trotzdem sieht man Zecken auf heller, unifarbener Kleidung besser. Je glatter der Stoff ist, desto schlechter können sie sich festkrallen. Durch weitmaschiges Strumpfwerk schlüpfen sie mühelos. Haare an den Beinen bieten ihnen Sichtschutz.

Zecken-Abwehrmittel
Es existieren unterschiedliche Wirkstoffe. Gleich ist allen, dass sie in der Regel nur halb solange wirken, wie auf der Packung steht, entlarvte die Stiftung Warentest. Abwehrmittel verführen zu trügerischer Sicherheit. Absuchen muss man sich trotzdem. Repellents für Haustiere enthalten häufig krebsfördernde Inhaltsstoffe und sind für Menschen ungeeignet. Knoblauchduft beeindruckt Zecken nicht.

Körper absuchen
Typische Verstecke sind Kniekehlen, Achseln, Armbeugen, Haaransatz, Ohren, Hals, Brustfalten, Genitalien, Füße, Zehen. Duschen allein nützt nichts. Zecken können viele Stunden unter Wasser überleben.

Füße beim Absuchen nach Zecken nicht vergessen

Kleidung absuchen
Zecken überleben bis zu drei Tage in abgelegter Kleidung. Wer die gleiche Hose noch einmal anziehen möchte, sollte sie eine Viertelstunde in den Trockner geben; davon sterben Zecken ab.

Haustiere und Streichelzoos
Nicht die bereits saugenden Zecken an Hund, Katze und anderen Haus-tieren stellen eine Gefahr für den Menschen dar, sondern Zecken, die noch suchend im Fell herumkrabbeln und beim Streicheln oder Bürsten den Wirt wechseln. Ähnliches kann in einem Streichelzoo passieren. Da-gegen nützt nur gründliches Absuchen am Abend. Wer Haustiere ins Bett lässt, muss sich der Gefahr bewusst sein, dass eine Zecke die unbehaarte Haut des Menschen bevorzugt.

Achten Sie bei Haustieren auch auf noch herumkrabbelnde Zecken

Sind Zecken da ?
Man nehme ein weißes Frottiertuch und ziehe es über Gräser und Büsche. Anwesende Zecken verhaken sich im Frottiergewebe. Dieser Test funktioniert aber nur bei idealem Zeckenwetter, wenn es nicht zu heiß ist, zwischen 15 und 20 Grad, und nicht, wenn es gerade regnet.

Wie dezimiert man Zeckenbefall?
Wichtig ist, Mäuse, Ratten und andere Reservoirtiere fernzuhalten. Abfallkörbe auf Spielplätzen und Liegewiesen müssen so angebracht werden, dass sie von Mäusen nicht erklettert werden können. Keine Essensreste in Abfallkörbe und auch nicht auf den Komposthaufen. Im Garten hilft es, das Gras kurz zu halten. Kein Vogelfutter auf dem Boden ausbringen.

Welche Beschwerden können auftreten?

Weil jede Zecke einen eigenen Erreger-Mix in sich tragen kann und damit auf ein individuelles Immunsystem trifft, äußern sich auch die Beschwerden so vielfältig, dass Arzt und Patienten irritiert sein können und manchmal auf eine falsche Fährte gelockt werden.

Im Frühstadium
Nach der Schulmedizin kann eine Rötung um den Stich etwa 1-3 Wochen nach der Infektion auftreten. Dabei kann es sich um einen wenige Zentimeter bis handtellergroßen runden oder länglichen Fleck handeln oder um einen Ring, der sich konzentrisch vergrößert. Heute wissen wir, dass nur 50 Prozent der Infizierten diese spezifische Rötung ausbilden, die meist auch ohne Therapie verschwindet, was aber nicht immer mit einer Heilung gleichzusetzen ist. Diese Hauterscheinung muß von der "normalen" Reaktion nach einem Insektenstich unterschieden werden. Weiterhin berichten Betroffene nach ein paar Tagen eine Art leichte Sommergrippe mit Muskel- und Kopfschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Auch das kann ein Zeichen einer Infektion sein. Diese Beschwerden vergehen in der Regel auch ohne Behandlung. Auch das ist kein sicherer Beweis für eine spontane Heilung.

Die Rötung ist nicht immer rund

Im Spätstadium
Bei der Borreliose scheint es an Symptomen nichts zu geben, was es nicht gibt. Das macht es Arzt und Patient so schwer, sich auf eine Diagnose festzulegen, zumal wenn man die Zecke nicht bemerkt hat.

Mögliche Symptome, die mit einem Spätstadium in Verbindung gebracht werden: Gelenkschmerzen, Nachtschweiß, Erschöpfung, Schmerzen an Muskeln, Sehnen, Bändern und Nerven (Fibromyalgien), Sehnenscheidenentzündungen,

Gelenksteifigkeit, Hautentzündungen, Rückenschmerzen, Sensibilitätsstörungen, Ameisenlaufen, Taubheitsgefühle, Lähmungen, Sprech- und Wortfindungsstörungen, Augenentzündung, Doppelbild-Sehen, Verwirrtheit, Herzrhythmusstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Lichtempfindlichkeit und mehr.

Damit sind auch Fehldiagnosen nicht selten: Gelenkrheuma, Arthritis, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Depression, Bursitis, Thrombose, Karpaltunnelsyndrom, Bindehautentzündung und andere.

Diagnosestellung Borreliose

Am sichersten wird die Verdachtsdiagnose einer Borreliose gestellt, wenn einige Tage bis Wochen vor den klinischen Symptomen ein Zeckenstich erinnerlich ist. Häufig aber führen erst scheinbar unerklärliche Symptome auf den Verdacht einer Borreliose hin.

Antikörper-Suche

Im Blut selbst findet man in der Regel keine Borrelien, sondern Antikörper, die unser Immunsystem beim Erkennen und Bekämpfen von fremden Erregern bildet. Dazu braucht es meist vier bis sechs Wochen Zeit. Wenn der Arzt die Antikörper früher testet, ist es möglich, dass man als negativ gewertet wird, weil sich noch keine Antikörper gebildet haben. Außerdem muss man wissen, dass alle auf dem Markt befindlichen Antikörper-Tests nicht standardisiert sind. Mit dem gleichen Blut kann man in einem Labor hochpositiv und in einem anderen negativ ausfallen.

Was für die Diagnose wirklich zählt, ist ein Mosaik aus Zecken-Erlebnis, Beschwerden und dann erst der Labortest mit der nötigen Skepsis. Ein negativer Test schließt eine Borreliose nicht aus. Auch ein positiver Test ist nicht grundlegend beweisend für eine Borreliose.

Vielfältige Beschwerden können auftreten

Der Begriff „Titer“ kennzeichnet die Konzentration bestimmter Antikörper im Blut, die Borrelien vernichten können. Weil unser Immunsystem etwas träge reagiert und Borrelien sich ständig verändern, kann es passieren, dass man in einem frühen Labortest negativ getestet wird, obwohl entsprechende Beschwerden und der Erreger vorhanden sind. In diesem Fall sollte der Test nach etwa zwei bis drei Wochen wiederholt werden. Ein negatives oder unklares Ergebnis im Antikörper-Suchtest sollte, besonders wenn Beschwerden vorliegen, mit einem genaueren Test (Blot) geklärt werden. Auch er ist Kassenleistung, wenn ihn der Arzt anordnet.

Was bedeuten IgM und IgG

Antikörper vom Typ IgM gelten als frühe Abwehr. Als zweite Reaktion bewaffnet sich das Immunsystem mit effizienteren IgG-Antikörpern. Ob der Nachweis im Labor positiv ist, hängt davon ab, ob das Immunsystem in der Lage war, ausreichend Antikörper zu bilden und ob der Labortest in der Lage war, diese Antikörper zu erkennen. Auch nach einer antibiotischen Therapie können sich noch Antikörper bilden; gelegentlich bleiben die IgM-Antikörper gegen Borrelien wie auch die IgG-Antikörper noch über Jahre nachweisbar. Antikörper alleine sind kein Anlass für eine Therapie.

Therapie der Borreliose

Bis auf eine kleine Studie mit chronischen Borreliose-Patienten finden in Deutschland keine Studien statt. Aber es gibt Leitlinien der Deutschen Borreliose-Gesellschaft, die sich Ärzte und Patienten kostenlos abrufen können. (www.borreliose-bund.de). Danach ist die Wanderröte das absolute und sofortige Muss für eine antibiotische Therapie, noch vor einem Antikörper-Test und egal, wie er ausfällt.

Therapie in der Frühphase

Als sinnvoll hat sich die Einnahme des Wirkstoffs Doxycyclin über wenigstens vier Wochen, bei bestehender Wanderröte auch länger, in einer Tagesdosis von 400 Milligramm für Erwachsene erwiesen. Für kleine Kinder gibt es Antibiotika in Saftform.

Während der Einnahme von Doxycyclin sollte man intensive Sonnenbestrahlung vermeiden, das Haus bevorzugt mit Sonnenschutz verlassen sowie bis zwei Stunden vor und nach der Einnahme weder Milchprodukte noch Mineralwässer mit starkem Calzium- oder Magnesiumgehalt zu sich nehmen. Sie könnten die Wirksamkeit des Medikaments herabsetzen.

Therapie in der Spätphase
Auch bei spät entdeckter aktiver Borreliose ist eine antibiotische Therapie noch wirksam. Die vorliegenden klinischen Symptome entscheiden über die Art des Medikaments, die Einnahmeform und die Dauer der Gabe. Als Mittel der ersten Wahl gilt Ceftriaxon über zwei bis vier Wochen als tägliche Infusion. Es existieren Alternativen mit anderen Wirkstoffen, in Kombinationen, gepulste Therapien, auch mit Tabletten.

Antibiotika per Infusion

Muss es ein Antibiotikum sein?
Es gibt derzeit keine gesicherte Alternative. Obwohl das Internet von Alternativ-Therapien überquillt, wird kein Arzt die Verantwortung dafür übernehmen können. Der Patient jedoch kann die antibiotische Therapie durch Änderung seiner Lebensführung optimieren. Dies geschieht durch gesunde Ernährung ohne Konservierungsstoffe, ohne Alkohol und Tabak, durch seelische Hygiene, ausreichend Schlaf und Ausdauersport zu Fuß, Rad oder im Wasser.

Ausdauersport stärkt das Immunsystem

Bestehen Symptome nach der antibiotischen Behandlung fort oder kommen sie wieder, müssen Diagnose und Therapie überprüft werden. War die Therapie zu kurz? War das Medikament hoch genug dosiert? Gab es Einnahmefehler? Wäre ein anderes Antibiotikum wirkungsvoller gewesen? Hatte das Immunsystem alle Chancen mitzuwirken? Wiederholte Antibiotika-Therapien verbessern die Situation nicht immer, aber doch bei etlichen Patienten.
Die stark vereinfachte Darstellung der AWMF-Leitlinie „Neuroborreliose“ von 2018 basiert überwiegend auf Studien aus den USA und berücksichtigt weder europäische Patientenerfahrungen noch die Behandlungsempfehlungen der Deutschen Borreliose-Gesellschaft.

Häufig gestellte Fragen und ihre Antworten

Ist jede Zecke mit Borrelien infiziert?

Nein, aber je nach geografischem Gebiet muss mit jeder dritten bis fünften Zecke gerechnet werden.

Führt jeder Stich einer mit Borrelien behafteten Zecke unweigerlich zu einer Erkrankung?

Nein, es kommt darauf an, wie lange die Zecke bereits gesaugt hat. Je früher sie entfernt wird, umso unwahrscheinlicher ist eine Infektion. Deshalb ist die schnelle Entfernung - auch in KITA und Schule - so wichtig.

Wie häufig tritt Borreliose in Deutschland auf?

Mangels genereller Meldepflicht in Deutschland kursieren Zahlen zwischen 100.000 und über einer Million an jährlichen Neuerkrankungen. Viele Infektionen bleiben durch die Kraft des Immunsystems stumm oder werden trotz Symptome über Monate und Jahre nicht als Borreliose erkannt.

Wird man von der ersten Borreliose immun?

Nein. Obwohl das Immunsystem Antikörper produziert, kann man sich immer wieder neu infizieren oder die vorhandene Erkrankung bricht zu einem späteren Zeitpunkt aus.

Bevorzugen Zecken bestimmte Blutgruppen?

Darüber gibt es keine wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Darf man mit akuter Borreliose Blut spenden?

Nein. Es ist bereits gelungen, aus Spenderblut Borrelien zu züchten. Die Blutspendedienste gehen zum Teil sehr lasch damit um. Für eine Knochenmarkspende ist man jedoch mit chronischer Borreliose ausgeschlossen.

Können auch Mücken und Bremsen Borrelien übertragen?

Bisher konnte eine Übertragung durch Insekten wie Mücken und Bremsen nicht belegt werden. Man hat zwar in ihnen Borrelien und Borrelien-DNA gefunden, aber sie bieten Borrelien kein Milieu, um sich zu vermehren. Der Grund für diesen, von einzelnen Patienten berichteten Verdacht könnte sein, dass man sich an schmerzhafte Insektenstiche eher erinnert und durch sie wohl auch eine inaktive Borreliose aktiviert werden kann.

Der Sinn von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen machen ärztliche Hilfe nicht überflüssig, sondern versuchen, Defizite des organisierten Sozial- und Gesundheitswesens zu mildern. In Deutschland gibt es derzeit rund 100 Borreliose-Selbsthilfegruppen von unterschiedlicher Ausprägung. Idealerweise finden regelmäßige Gruppentreffen statt. Manche treffen sich selten, andere laden zu Ärztevorträgen ein. Hilfreich sind aber auch Kontaktstellen, bei denen man sich telefonischen Rat einholen kann.

Das jeweils aktuelle Verzeichnis der Borreliose-Selbsthilfegruppen findet man im Internet auf der Homepage **www.borreliose-bund.de**, und im zwei mal jährlich erscheinenden Magazin **BORRELIOSE WISSEN aktuell**. Zusätzlich zu den offiziellen Selbsthilfegruppen beraten einige Selbstbetroffene nur telefonisch. Ihre Präsenz erfährt man telefonisch beim Borreliose und FSME Bund.

Selbsthilfegruppen arbeiten ehrenamtlich und meist aus eigener Betroffenheit. Sie sind in der Lage, Verzweifelte aufzufangen, Fragen zu beantworten, die man einem Arzt nicht stellen mag sowie mit Tipps und Hinweisen den Einzelnen und seine Angehörigen auf dem Weg der Genesung zu begleiten.

Trotzdem darf man nicht Präsenz rund um die Uhr erwarten. Denn hinter jeder Telefonnummer steht ein Mensch, der seine Freizeit uneigennützig in den Dienst der Borreliose-Aufklärung stellt und dazu meist noch eigenes Geld zubuttert.
Deshalb denken Sie bitte daran: Selbsthilfe braucht darum selbst Hilfe!

BORRELIOSE UND FSME BUND DEUTSCHLAND

PATIENTENORGANISATION BUNDESVERBAND

Der Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V. ging hervor aus dem 1994 in Hamburg gegründeten Lyme-Borreliose Bund e.V. und wurde 1999 ins Vereinsregister eingetragen. Alle großen Krankenkassen anerkennen und fördern seine Arbeit. Etwa 30.000 Ratsuchende wenden sich jährlich an die Beratungsstellen der Mitglieder im Borreliose Bund.

Aufgaben, Ziele, Vorhaben

- Prävention auf allen Ebenen zur Verhinderung von Zecken-Infektionen: Bevölkerung, Kommunen, Landes- und Bundespolitik
- Interessenvertretung der Betroffenen von Zeckenerkrankungen in Staat und Gesellschaft
- Beratung für Gefährdete und Betroffene, Angehörige, Ärzte, Medien
- Entwicklung und Pflege des Selbsthilfenetzes
- Transparenz der Diagnostik und Therapie
- Motor für Projekte der Gesundheitspolitik

Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.
Patientenorganisation Bundesverband
Postfach 1205
64834 Münster in Hessen
Tel. 06071 / 497397 (keine Beratung)
info@borreliose-bund.de
www.borreliose-bund.de

Telefonische Beratung
Tel. 01805 – 006935 (€ 0,14/Min. aus dem deutschen Festnetz, max € 0,42/Min aus dem Mobilnetz)
Mo – Do 10:00 – 12:30 Uhr, Fr 18:00 – 20:00 Uhr

Spendenkonto: Hamburger Sparkasse,
IBAN DE 53 2005 0550 1275 1233 45, BIC HASPDEHHXXX

Informationsmaterial, das Sie über den Borreliose und FSME Bund Deutschland anfordern können:

Borreliose Wissen aktuell, die Zeitschrift der Patientenorganisation.
Für Mitglieder kostenlos.

Borreliose Wissen Kinder, Jugendliche, Schwangere	kostenlos
Borreliose Wissen Nr. 31 Antibiotika und der Darm	9,90 €
Borreliose Wissen Nr. 32 Selbstheilungskräfte	8,50 €
Borreliose Wissen Nr. 33 Autoimmunerkrankungen	8,50 €
Borreliose Wissen Nr. 34 Borreliose und die Psyche	8,50€
Borreliose Wissen Nr. 35 Zahnfleisch und Kiefer	8,50 €
Borreliose Wissen Nr. 36 Borreliose und die Augen	8,50 €
Borreliose Wissen Nr. 37 Basis Diagnostik und Therapie	8,50 €
Borreliose Wissen Nr. 38 Neuroborreliose	8,50 €

Borreliose Wissen erscheint jeweils im April und Oktober.
Bestellungen: www.borreliose-bund.de; zuzüglich 2,50 € Versandkosten

Borreliose-Aufklärung für Kinder

Dieses 12-seitige Vorleseheft schicken wir in gewünschter Menge portofrei an KITAs und Grundschulen, und dazu ein Poster mit Abbildungen.

Warum ich mich vor Zecken in Acht nehmen muss

Zecken gibt es fast überall auf der Welt

Zecken gehören zur Familie der Spinnentiere und ernähren sich von Blut. Um ihren Hunger zu stillen, krabbeln sie z.B. auf Mäuse, Hasen, Hunde, Katzen und manchmal auch auf Menschen.

Gerne verstecken sich Zecken:
hinter den Ohren, auf dem Kopf, in den Achselhöhlen, zwischen den Zehen und den Pobacken, im Bauchnabel oder in den Kniekehlen.

Dennoch kann es sein, dass die Bakterien bereits in deinen Körper gelangt sind. Dann kommt es nach Tagen bis Wochen zu einer Rötung um die Einstichstelle. Leider bekommt nur jeder zweite Mensch diese Rötung.

Sie fallen nicht von Bäumen, sondern sie leben im Gras, in Sträuchern und im Gebüsch. Du findest sie im Wald, in den Dünen, auf dem Spielplatz, im Garten und im Schwimmbad.

Es ist wichtig, dass dich deine Mutter oder dein Vater nach Zecken absuchen, wenn du abends nach dem Spielen nach Hause kommst.
Eine festgesaugte Zecke muss schnell entfernt werden. Sie darf nicht gequetscht werden.
Die Zecke wird gerade nach oben mit einer feinen Pinzette oder einer Zeckenkarte herausgezogen.

Außerdem kannst du Fieber, Schüttelfrost, Kopf-, und Gelenkschmerzen bekommen. Die Beschwerden sind einer Sommergrippe ähnlich. Dann musst du dringend zu einem Arzt. Der verschreibt dir ein Medikament, damit es dir schnell wieder besser geht.

Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen. Eine heißt Borreliose. Dagegen gibt es keine Impfung.

Mit freundlicher Unterstützung der
BARMER

BORRELIOSE FSME BUND DEUTSCHLAND
www.borreliose-bund.de

Aufklärungsflyer

Den Flyer können Sie kostenfrei auf unserer Homepage downloaden. Es gibt ihn in Deutsch, Türkisch, Arabisch, Russisch, Französisch, Italienisch, sowie als englische, polnische und spanische Übersetzung.

Information zum Mitnehmen!

Die Broschüren der PATIENTEN-BIBLIOTHEK zu Themen rund um Ihre Gesundheit finden Sie bei vielen Patientenkontaktstellen, Selbsthilfegruppen, bei Ihrem Arzt und in Kliniken, Rehazentren, Apotheken, Sanitätshäusern und Drogerien kostenlos zum Mitnehmen oder unter PATIENTEN-BIBLIOTHEK im Internet.
Die Broschüren können das Gespräch mit dem Arzt sowie entsprechende Untersuchungen nicht ersetzen. Die Broschüren dienen der ergänzenden Information.

crossmed

www.patienten-bibliothek.de