

«Heute würde ich mich impfen lassen»

Zeckenkrankheiten Neu gilt seit diesem Jahr praktisch die ganze Schweiz als Risikogebiet. Dass mit den kleinen Blutsaugern nicht zu spassen ist, zeigt die Geschichte von Beat Röthlisberger.

Stefan Aerni

«Hier muss es passiert sein.» Beat Röthlisberger deutet auf eine kahle Hecke. Der heute 64-jährige Mann steht in seinem Garten im thurgauischen Tobel-Affeltrangen. «Damals war hier bereits alles grün, und ich war damit beschäftigt, unsere Hecke zu schneiden.»

Damals, das war am Samstag, 1. Juni 2002. Ein Tag, den Beat Röthlisberger nie mehr vergisst. Nach der Gartenarbeit und dem Duschen entdeckte seine Frau Margrit am Abend eine Zecke an der Schulter ihres Mannes. Sie, die in einem Heim auf der Pflege arbeitet, entfernte den Schmarotzer sofort fachgerecht mit einer Zeckenzange. Da die Einstichstelle tags darauf ein bisschen rötlich gefärbt war, riefen die Röthlisbergers am Montag sicherheitshalber ihren Hausarzt an. Der mass dem Vorfall vorerst aber keine besondere Bedeutung bei, zumal Beat Röthlisberger auch keine Beschwerden verspürte.

Kopfschmerzen, Lähmungen

Nach drei Tagen änderte sich das allerdings. Da stellten sich leichte Grippe-symptome ein: Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen – etwas völlig Neues für den Mann, der bis dahin nie richtig krank gewesen war. Bald legten sich die Symptome aber wieder. Eine Woche war Beat Röthlisberger dann wieder fast beschwerdefrei. Eine kurze Verschnaufpause nur. Zwei Wochen nach dem unliebsamen Zeckenkontakt ging es erst richtig los: extreme Kopfschmerzen, zunehmende Lähmungserscheinungen an Armen und Beinen. «Ich konnte nicht einmal mehr sprechen und lag nur noch herum», erinnert sich Beat Röthlisberger. Da es wieder Wochenende war und sein Hausarzt keine Sprechstunde hatte, riet dieser den Röthlisbergers, das Kantonsspital Frauenfeld aufzusuchen.

Ehefrau Margrit hatte eine andere Idee: Eine ihrer Arbeitskolleginnen im Altersheim musste sich ebenfalls einmal wegen eines Zeckenstichs behandeln lassen – und die empfahl ihr nun, direkt zum bekannten Zeckenspezialisten und Internisten Norbert Satz in Zürich zu gehen. Schon am nächsten Tag hatten die Röthlisbergers einen Termin. Nach verschiedenen neurologischen Tests und einer Rückenmarkspunktion mit Untersuchung des Hirnwassers (Liquor) stand die Diagnose fest: Hirnhautentzündung, in der Fachsprache Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) genannt.

Folge des Klimawandels?

Das ist die gefürchtetste Krankheit, die von Zecken übertragen wird. «Wenn die ersten Symptome auftreten, ist es schon zu spät», erklärt Hansjakob Furrer, Chefarzt Infektiologie am Berner Inselspital. «Es gibt keine Behandlung gegen den Erreger. Man kann nur hoffen, dass der Krankheitsverlauf gutartig ist, und versuchen, die Beschwerden zu lindern.» Im besten Fall gehen diese wieder zurück, im schlechtesten Fall können sie sogar zum Tod führen. Umso



Leidet bis heute an den Folgen eines Zeckenstichs: Beat Röthlisberger in seinem Garten. Foto: Raisa Durandi

wichtiger ist Prävention, insbesondere die Impfung. Aber auch eine schützende Kleidung ist hilfreich.

Zwar tragen hierzulande nur etwa ein bis zwei Prozent der Zecken das gefährliche FSME-Virus in sich. Dennoch registrier-

te das Bundesamt für Gesundheit (BAG) letztes Jahr rund 380 Fälle von zeckenbedingter Hirnhautentzündung – ein neuer Rekordwert. 2016 waren es erst halb so viele gewesen und im Jahr 2012 gerade einmal ein Viertel. Die Ursachen dieser Zunah-

me seien «wahrscheinlich vielfältig», heisst es beim BAG. «Sie umfassen sowohl günstige klimatische Bedingungen für die Zecken als auch das Wetter, das die Menschen vermehrt ins Freie lockt», sagt Sprecher Daniel Dauwalder.

So schützen Sie sich vor Zecken

Die bei uns häufigste Zeckenart ist der Holzbock. Er ist vor allem zwischen April und Oktober aktiv und hält sich bevorzugt im Unterholz, an Wald- und Wegrändern auf. Zecken übertragen zwei Krankheiten: Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), im Volksmund «Hirnhautentzündung» genannt. Genau genommen handelt es sich aber um eine Gehirnentzündung, deshalb auch der manchmal schwere Verlauf. So kann man das Infektionsrisiko reduzieren:

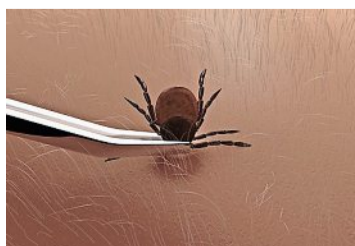
Kleidung: Geschlossene Kleider von heller Farbe tragen (so können Zecken entdeckt und entfernt werden).

Hochrisikozonen: Im Wald, in Gärten und an Wegrändern: Gestrüpp und Unterholz meiden.

Selbstcheck: Nach Aufenthalt im

Wald oder Garten den Körper nach Zecken absuchen, ihn mit einem Frottiertuch abrubbeln.

Falls eine Zecke gefunden wird: Möglichst schnell entfernen mit einer Pinzette, Zeckenzange, Zeckenkarte oder notfalls der Hand. Danach desinfizieren. Treten in den folgenden Tagen eine grösser werdende Rötung auf oder grippeähnliche Symptome – einen Arzt aufsuchen.



Mit einer Zange kann die Zecke besser entfernt werden. Foto: iStock

Wegen des markanten Anstiegs von Hirnhautentzündungsfällen hat das BAG auf dieses Jahr hin die FSME-Risikogebiete auf nahezu die ganze Schweiz ausgeweitet (ausgenommen sind nur die Kantone Tessin und Genf). Das heisst auch, dass die Impfung neu praktisch allen in der Schweiz lebenden Menschen empfohlen und von den Krankenkassen bezahlt wird. Angesichts dieser Entwicklung gibt es doch auch eine gute Nachricht: In den meisten Fällen verläuft eine FSME-Infektion relativ milde. Das heisst ähnlich wie eine Grippe, und die Symptome bilden sich wieder vollständig zurück.

Bei Beat Röthlisberger war das leider nicht der Fall. Er gehört zu den rund zehn Prozent, die mit einem schwereren Verlauf rechnen müssen. Nach der Diagnose lag er erst einmal flach. Nur dank Ehefrau Margrit, die sich in medizinischen Dingen auskennt, konnte er zu Hause bleiben. Sie pflegte ihren Mann wochenlang in einem abgedunkelten Raum, verabreichte ihm Schmerzmittel und meldete seinen Zustand täglich an Zeckenarzt Norbert Satz. Neben den ständigen Kopfschmerzen war Beat Röthlisberger auch extrem licht- und lärmempfindlich. «Eine schlimme Zeit», sagt er rückblickend.

Berufsunfähig mit 54

Erst nach drei Monaten ging es ihm etwas besser. Und nach rund einem Jahr versuchte er, an seine Arbeitsstelle zurückzukehren – zuerst nur halbtags. Als Werkstatte einer grossen Autogarage nicht einfach. Immer wieder lässt ihn sein Gedächtnis im Stich: Einmal vergisst er, ein Auto abholen zu lassen, ein andermal einen Reparaturauftrag zu erfassen. «Ich konnte mich nur noch schlecht konzentrieren, war ständig müde.»

Einige Jahre kämpfte sich Beat Röthlisberger, unterstützt von seinen Arbeitskollegen und seiner Familie, so noch über die Runden. 2009 musste er seinen Beruf dann aufgeben – mit gerade einmal 54 Jahren. Seither unterstützt ihn die Invalidenversicherung mit einer Rente.

Neben der Hirnhautentzündung gibt es noch eine zweite, in aller Regel aber weniger gefährliche Zeckenkrankheit: die Lyme-Borreliose. Im Gegensatz zur FSME wird sie nicht von einem Virus übertragen, sondern von Bakterien. Diese Borrelien finden sich in bis zu 50 Prozent der hiesigen Zecken, also viel häufiger als das FSME-Virus. Entsprechend sind auch mehr Menschen von Borreliose betroffen: Für letztes Jahr gibt das Bundesamt für Gesundheit rund 16 000 Fälle an. Im Unterschied zur Hirnhautentzündung lässt sich Borreliose aber immerhin mit Antibiotika behandeln – die Zeckenimpfung dagegen schützt nicht vor dieser bakteriellen Krankheit.

Für Hirnhautentzündungsoffer Beat Röthlisberger ist deshalb klar: «Wenn man schon die Möglichkeit hat, sich impfen zu lassen, würde ich es natürlich heute tun – vor 17 Jahren aber war das noch gar kein grosses Thema.»

ÖV-Benutzer sind schlanker als Autofahrer

Übergewicht Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, tut nicht nur etwas für die Umwelt, sondern ist auch seltener fettleibig. Wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet, zeigte eine US-Langzeitstudie, dass regelmässiges Bus- und Bahnfahren das Risiko von Übergewicht reduzieren kann. Forscher der Universität in Illinois haben errechnet, dass das Übergewicht sinkt, wenn die Beförderung im öffentlichen Nahverkehr zunimmt. Über neun Jahre hinweg hatten sie Beförderungs- und Gesundheitsdaten ausgewertet.

«Die Entscheidung für den Nahverkehr statt für das Auto schafft Möglichkeiten zur Bewegung, die ansonsten nicht da wären. Statt einfach aus dem Haus zu gehen und ins Auto zu steigen, muss man zu einer Bushaltestelle und von der Ankunftshaltestelle zum Ziel gehen», sagte Sheldon H. Jacobson, Professor für Computerwissenschaft in Illinois.

Nächste Studie geplant

Für die Studie wurden Daten der Jahre 2001 bis 2009 zu Gesundheit und Transport sowie aus einer Volkszählung in 227 US-Bezirken ausgewertet. Bei der Berechnung des Effektes auf krankhaftes Übergewicht wurden auch Faktoren wie Einkommen, Sport in der Freizeit oder eine staatliche Förderung des Personennahverkehrs berücksichtigt.

Schon zuvor waren die Wissenschaftler in einer anderen Studie zu ähnlichen Ergebnissen gekommen. Als Nächstes wollen sie untersuchen, welche Auswirkungen Fahrradverleihsysteme und Fahrgemeinschaften auf das Gewicht haben. (sae)

Check-up

Dauerstress erhöht Körpertemperatur

Psyche Ob nervöser Husten, Schwindel oder rebellischer Magen: Die Psyche mischt bei vielen Erkrankungen mit. Das gilt auch für Fieber, wie ein japanischer Arzt jetzt in der Fachzeitschrift «Temperature» darlegt. Fieber, das von der Psyche ausgeht, ist eine stressbedingte Krankheit, die vor allem bei jüngeren Frauen auftritt. Das berichtet Takakazu Oka von der Kyushu University, der sich auf psychosomatische Erkrankungen spezialisiert hat. In manchen Fällen könne das Fieber extrem hoch klettern, etwa wenn die Betroffenen starken emotionalen Ereignissen ausgesetzt seien. Häufig hält sich die Körpertemperatur jedoch bei 37 bis 38 Grad Celsius, vor allem bei chronischem Dauerstress in der Schule, im Studium oder bei der Arbeit. (sae)

Länger unabhängig durch schnelles Gehen

Arthrose Etwa zwei von fünf Menschen mit Arthrose in den Fuss- oder Kniegelenken entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Behinderung, die sie im Alltagsleben stark einschränkt. Dagegen gibt es eine einfache Massnahme: Ältere Menschen mit Schmerzen in den Beinen oder Füssen, die pro Woche eine Stunde lang schnell gehen, bleiben einer neuen US-Studie zufolge länger unabhängig. (sae)

Weitere Infos: www.zeckenliga.ch