

FSME-Impfung

Ein Teil Deutschlands ist bereits als FSME-Risikogebiet eingestuft. Es handelt sich vor allem um Bayern und Baden-Württemberg, aber auch in anderen Regionen ist die Gefahr der Übertragung von FSME erhöht. Wer in einem solchen Risikogebiet wohnt oder auch nur Urlaub machen möchte, sollte sich dagegen impfen lassen – diese Empfehlung gibt auch die Ständige Impfkommission STIKO. Die Kosten für die FSME-Impfung werden von vielen Krankenkassen übernommen, wenn man Bewohner eines Risikogebietes ist. Wer nur gelegentlich in Risikogebiete reist, muss rechtzeitig dran denken: Denn bis die Immunisierung vollständig ist, dauert es, die Impfung wird auf mehrere Dosen verteilt gegeben.



Viele Fahrradhelme haben ein integriertes Fliegengitter. Im Bild der PURL-Y von Abus, Preis: 139,95 Euro.



Die Zeckenkarte für den Geldbeutel, zum Beispiel von Aeroxon, Preis: 3,29 Euro. Alternativ gibt es auch Zecken-Haken, mit cleverem Dreh, hier von mosquito. Preis: 3,99 Euro.



Schützt bis zu acht Stunden vor Zecken: Das AntiBrumm Zecken Stopp-Spray mit spezieller Wirkstoffkombination. Preis: ca. 11 Euro (75 ml).



Das Nobite-Textilspray schützt bis zu vier Wochen gegen Insekten und zwei Wochen gegen Zecken. Preis: ca. 21 Euro.

Der BugShield von GripGrap ist ein Insektenschutz-Cover für jeden beliebigen Fahrradhelm. Preis: 12,95 Euro.



kühlende Cremes beruhigt werden. Doch kommt es in den Tagen oder Wochen zu ungewöhnlichen Rötungen, sollte ein Arzt konsultiert werden. Eine ringförmige Rötung kann auf eine Borreliose-Infektion hinweisen. Auch wenn grippeähnliche Symptome auftreten (Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwäche), ist ein Arztbesuch ratsam.

Wer länger unterwegs ist, beispielsweise auf einer mehrtägigen Radtour, sollte unbedingt ein Zecken-Entfernungswerkzeug bei sich tragen.

Stechmücken – harmlos oder doch nicht? Abgesehen von Zecken gibt es verschiedene Insekten in Deutschland, die einem beim Aufenthalt in der Natur begegnen können. In der Regel übertragen diese keine schweren Krankheiten, dann sind die Stiche allenfalls lästig. Doch Susanne Glasmacher vom RKI weist daraufhin, dass in bestimmten Gebieten in Deutschland Stechmücken West-Nil-Fieber (WNV) übertragen können. Insbesondere

in Ostdeutschland kam es in den vergangenen Jahren immer wieder zu Infektionen, einen Impfstoff gibt es gegen die bei uns noch seltene Krankheit bislang nicht. Sie empfiehlt daher „besonders Personen, die aufgrund hohen Alters oder Immunschwäche ein erhöhtes Risiko haben durch eine WNV-Infektion schwer zu erkranken“, sich gut vor Mückenstichen zu schützen.

Unangenehm sind zudem die Stiche der Asiatischen Tigermücke, die ebenfalls aus wärmeren Gegenden kommt und an ihrer besonderen schwarz-weißen Musterung erkennbar ist. Über Südeuropa kommend ist diese mittlerweile auch in einigen Teilen Deutschlands zuhause. Im Gegensatz zur heimischen Stechmücke ist die Tigermücke nicht nur zur Dämmerung aktiv, sondern auch in der Mittagshitze. Und sie kann potentiell gefährliche Tropenkrankheiten wie das Dengue-Fieber übertragen, das Risiko ist aber sehr, sehr gering. In den in Deutschland gefangenen Tigermücken wurden bislang keine Krankheits-

FOTOS: HERSTELLER

Das Schlauchtuch von BUFF mit „Insect Shield“ bietet Schutz vor Moskitos, Zecken, Ameisen, Fliegen, Grasmilben und Zuckmücken. Preis: 24,95 Euro.



Von Swiza gibt es ein Schweizer Taschenmesser mit Zeckenentferner. Preis für das Modell TT05 R in der L'Épicéa Matt Edition: 67 Euro.




Das Ballistol Stichfrei gibt es auch als „Sensitiv“ für Allergiker. Schützt vor Stechmücken, Zecken und Bremsen. Preis: 9,98 Euro.

erreger nachgewiesen, in anderen europäischen Ländern wie Italien sind jedoch bereits Übertragungen von Dengue-Viren festgestellt worden.

Schutz vor Stechmücken auf Radtour

Wie können sich nun Radfahrer vor Stechmücken schützen? Ähnlich wie bei Zecken helfen langärmelige Oberteile mit hohem Kragen sowie lange Hosen und feste Schuhe. Helme mit eingebautem Mückengitter verhindern, dass sich Tiere durch den Fahrtwind am Kopf „verirren“. Mücken-Abwehrsprays auf der Haut sowie auf Bekleidung kann temporär Tiere abhalten. Clever sind auch Kleidungsstücke mit eingebautem Insektenschutz: Hier sind die Textilien mit einem für Menschen nicht wahrnehmbaren, aber für Insekten abschreckenden Duft ausgestattet.

Ganz besonders relevant wird das Thema beim Übernachten in der Natur. Wer in Gebieten mit einem hohen Stechmücken-Aufkommen zeltet oder gar biwakiert, packt am besten ein Moskitonetz ein. Übrigens: Mücken orientieren sich rein am Geruch, sie werden – auch weil sie nicht besonders gut sehen – von Lichtquellen nicht angezogen. 

JOHANNA NIMRICH



Nächtlicher Schutz vor Insekten durchs Innenzelt. Im Bild: MSR Hubba Hubba Bikepacking-Zelt. Preis für Zwei-Personen-Modell: 630 Euro.



Der französische Messerspezialist Opinel hat ein Modell mit integriertem Zeckenentferner im Sortiment. Das No. 12 Explore kostet 44,95 Euro.



Von P. A. C gibt es gleich eine ganze Reihe an Produkten mit „Anti Insect Technologie“. Z. B. Funktionssocken wie den Running Sock, Preis: 16,95 Euro.