

Aktuell für Sie und Ihre Familie

# VALEO

Sonderausgabe

E 74027 • 15. Jahrgang • Sonderausgabe

**Zeckenschutz**  
Risiken vermeiden,  
Natur genießen

**Mitglieder  
werben Mitglieder**



[www.siwi-aktiv.de](http://www.siwi-aktiv.de)



[www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de)



© Scholova Ludmyla, Stone79 - Fotolia

Milde und feuchte Winter lassen Zecken immer früher und zahlreicher im Jahr in Aktion treten. Doch 20–30 Prozent der Parasiten tragen Borreliose-Bakterien, bis zu 5 Prozent FSME-Viren in sich. Schützen Sie sich daher vor Zecken und ihren Krankheitserregern. Wir helfen Ihnen dabei.

Insbesondere in feuchten Bereichen von Wald, Wiese, Garten und Feld lauern die anpassungsfähigen Blutsauger in Bodennähe (bis 1,40 m) und lassen sich dort von Blättern, Zweigen und Grashalmen abstreifen – bei milden Wintern das ganze Jahr hindurch. Auf ihrem Wirt suchen sich Zecken dann über Stunden unbemerkt ihren Futterplatz, meist eine warme, gut durchblutete Stelle z. B. im Bereich von Kopf, Achselhöhle, Leisten oder zwischen Fingern und Zehen. Als Trittbrettfahrer nutzt eine Reihe von Viren und Bakterien Zecken als Überträger, ohne sie zu beeinträchtigen.

**Borreliose:**  
**Jährlich 50.000–100.000 Erkrankungen**

Jährlich erkranken rund 50–100.000 Menschen in Deutschland an der Lyme-Borreliose, die Nervensystem, Gelenke und Gewebe schädigt. Benannt wurde die Krankheit nach dem amerikanischen Ort Lyme, in dem sie 1975 aufgrund einer auffälligen Häufung von Gelenkentzündungen nach Zeckenstichen erstmals beschrieben wurde, und dem französischen Bakteriologen Amédée Borrel (1867–1936). Auslöser ist das Bakterium *Borrelia burgdorferi*, nach dem amerikanischen Arzt und Entdecker Willy Burgdorfer.

**Warnzeichen Wanderröte:**  
**Spätestens jetzt zum Arzt**

Da es bis heute keine wirksame Impfung gegen Borreliose gibt, helfen hier nur Zeckenschutz und – im Infektionsfall – eine rasche Diagnose und Antibiotikabehandlung. Als erstes Symptom tritt Tage bis Wochen nach dem Zeckenstich (die Zecke besitzt

einen Saugstachel) häufig eine auffällige, langwierige Rötung an der Einstichstelle auf, die sich täglich in Größe und Form verändert, die Wanderröte. Spätestens dann sollte ein Borreliosestest beim Arzt durchgeführt und bei (Verdachts-)Diagnose eine Antibiotikatherapie begonnen werden. Denn unbehandelt kann es nach ein bis mehreren Monaten zu Symptomen wie Abgeschlagenheit, Fieber, Kopfschmerzen und Schweißausbrüchen kommen. Durch weitere Ausbreitung der Erreger im Körper können sich Gelenkentzündungen und Nervenerkrankungen wie Lähmungen, Schmerz und Taubheitsgefühl einstellen. Häufig geht dann die akute Borreliose in eine chronische Form über: Die Bakterien bleiben im Körper und verursachen dauerhaft unklare Organ-, Gelenk- und Nervenerkrankungen, häufig mit Erschöpfung, Sinnes- und Gefühlsstörungen, Gelenk- und Hautentzündungen.

Jeder zehnte Zeckenstich führt in Hochrisikogebieten zur Borreliose. Weder der Test noch die Behandlung liefern in allen Fällen sichere Ergebnisse, daher kommt es auf wirksamen Zeckenschutz an.

**FSME – „Grippe“ mit Folgen**

Eine weitere Gefahr – besonders in den südlichen deutschen Bundesländern und Ländern Osteuropas – stellt die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis FSME dar, die trotz ihres Namens nicht auf den Frühsommer beschränkt bleibt. Die Infektion verläuft häufig symptomlos oder wie eine Grippe mit Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen. Doch bei 10–30 % der Betroffenen schließt sich nach ein bis drei Wochen eine Gehirn- oder Hirnhaut-

entzündung an, mit typischen Zeichen wie hohem Fieber, Müdigkeit, Nackensteifigkeit, Erbrechen oder Bewusstseinsstörungen. In schweren Fällen (ca. 10 %) mündet diese in dauerhafte Störungen wie Lähmungen und Hirnleistungsstörungen oder sogar in einen tödlichen Ausgang (1–2 %).

### FSME-Impfung für unsere Versicherten kostenlos

Daher raten Experten des Robert Koch-Instituts (RKI) allen Bewohnern von Risikogebieten (insbesondere Baden-Württemberg und Bayern, aber auch kleine Teile von Rheinland-Pfalz, Südhessen und Thüringen, siehe [www.rki.de](http://www.rki.de)) zur FSME-Impfung – für unsere Versicherten kostenfrei! Denn pro Jahr werden bundesweit zwischen 100 und 500 Erkrankungsfälle gemeldet, wobei in Regionen mit hohen Impfraten die Infektionszahlen niedriger liegen als bei geringer Impfbeteiligung. Die FSME-Impfung besteht aus drei Injektionen im Abstand von 1–3 und 9–12 Monaten. Der Schutz wird etwa 14 Tage nach der zweiten Impfung wirksam.

### Zecken richtig entfernen

Sitzt eine Zecke bereits fest, sollte sie innerhalb von zwölf Stunden nach dem Stich entfernt werden, da in dieser Zeit das Infektionsrisiko gering ausfällt, danach jedoch um ein Vielfaches ansteigt. Dazu das Tier vorsichtig mit einer Pinzette (z. B. Zeckenpinzette aus der Apotheke) herausziehen oder -drehen (die Drehrichtung ist dabei unerheblich) oder mit der Zeckenkarte entfernen (siehe Anleitung): Nach dem Entfernen das Tier durch heißes Wasser, Alkohol oder eine Flamme abtöten, da es sonst Monate überleben und erneut stechen kann.

Tropfen Sie kein Öl oder andere Flüssigkeiten auf eine festsitzende Zecke und drücken Sie das Tier vor dem Entfernen nicht zusammen, da hierdurch evtl. Körperinhalt und damit auch Erreger übertragen werden. Das Verbleiben von Zeckenteilen in der Haut birgt hingegen keine größere Gefahr – sie werden, evtl. im Rahmen einer harmlosen Entzündungsreaktion, abgestoßen.

Verzichten Sie aus Sorge vor Zeckenstichen nicht auf Unternehmungen im Freien: Haben Sie alle Vorsichtsmaßnahmen im Blick, steht einem erholsamen Ausflug ins Grüne nichts im Weg.

## Impressum

**Valeo – stark und gesund** erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der BKK Achenbach Buschhütten zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung. BKK Achenbach Buschhütten-Mitglieder erhalten ihre Kundenmagazine im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Abonnementbestellungen beim Verlag. Eine Kündigung des Kundenmagazins ist zum 31. Dezember des Jahres mit halbjährlicher Kündigungsfrist möglich. Ist der Verlag durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an seiner Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht für das Kundenmagazin. Herausgegeben von der FKM VERLAG GMBH in Zusammenarbeit mit der BKK Achenbach Buschhütten. **Redaktion BKK Achenbach Buschhütten:** Tobias Weller, Tel. 02732/767-145 **Anschrift der BKK Achenbach Buschhütten:** Siegener Str. 152, 57223 Kreuztal, [www.bkk-achenbach.de](http://www.bkk-achenbach.de) **Verlag und Vertrieb:** FKM VERLAG GMBH – Kundenmagazine **V.i.S.d.P.:** Gregor Wick **Redaktion/Texte:** Christian Zehenter, Sabine Krieg M. A., Dr. Andreas Berger **Grafik-Design:** Henrike Jordan **Verlagsbeirat:** Prof. Georg-Berndt Oschatz **Anschrift:** FKM VERLAG GMBH, Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe, [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com) **Druck:** Druckerei Schaffrath **Bildnachweis:** Titel: © Halfpoint - stock.adobe.com **Hinweis:** Informationen in diesem Heft ersetzen keine ärztlichen Empfehlungen. Bei Kindern, Medikamenteneinnahme, Risikofaktoren, Krankheiten oder Unsicherheit sollten Maßnahmen nur mit ärztlicher Rücksprache durchgeführt werden.

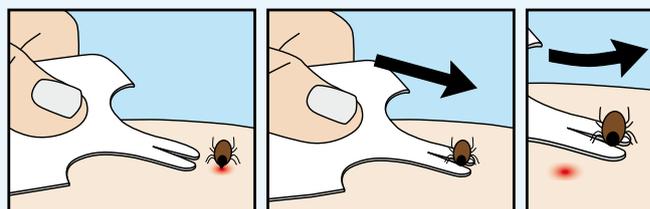
### Der sichere Weg: Zeckenstiche vermeiden

Den sichersten Schutz bietet die Vermeidung von Zeckenstichen mit wenigen einfachen Maßnahmen:

- Streifen Sie möglichst keine bodennahen, langen Gräser und grünen Pflanzen, da die Zecken an deren Blattenden auf ihren Wirt warten, der sie beim Vorbeigehen abstreift (sie fallen nicht, wie früher behauptet, vom Baum).
- Jeder zweite Zeckenstich bleibt unbemerkt. Suchen Sie daher nach jedem Aufenthalt in Wald, Wiese, Feld oder Garten oder Kontakt mit „Draußen-Haustieren“ Kleidung und Körper auf Zecken ab. Wenn die Parasiten noch nicht gestochen haben, lassen sie sich leicht mit Pinzette oder Fingernagel abnehmen (danach mit Flamme oder heißem Wasser abtöten).
- Tragen Sie beim Aufenthalt im Grünen geschlossene, lange Kleidung und festes Schuhwerk.
- Achten Sie auf auffällige rote Hautflecken, die sich in Größe und Form verändern, sowie unklare grippale Symptome über mehr als drei Tage – und suchen Sie in beiden Fällen einen Arzt auf.

### Zeckenkarte: So funktioniert's

Schieben Sie die große V-förmige Einkerbung der Karte unter die Zecke, bis diese fixiert ist. Benutzen Sie die Karte nun als Hebel, um die Zecke nach oben herauszuziehen. Die kleinere Einkerbung können Sie verwenden, um sehr kleine Zecken oder einen verbliebenen Stachel zu entfernen. Danach die Stelle desinfizieren und den Parasit mit heißem Wasser abtöten.





# Mitglieder werben Mitglieder

## 25,- € Geldprämie für ein neu geworbenes Mitglied!

### Voraussetzungen für einen Kassenwechsel

- Eintritt einer Änderung im Versicherungsverhältnis, z. B. Arbeitgeberwechsel
- Erfüllung der 18-monatigen Bindungsfrist bei der Vorkasse
- Der bzw. die Versicherte hat keinen Wahltarif abgeschlossen. Hierdurch wird ggf. eine längere Bindungsfrist begründet.
- Die Mitgliedsbescheinigung muss dem neuen Arbeitgeber innerhalb der ersten zwei Beschäftigungswochen vorgelegt werden. Wird die Frist versäumt, erfolgt die Anmeldung bei der bisherigen Krankenkasse



In den Fällen, in denen die Bindungsfrist erfüllt ist und die Mitgliedschaft bei der bisherigen Krankenkasse fortgesetzt wird, entsteht ab dem Zeitpunkt des Arbeitgeberwechsels eine neue 18-monatige Bindungsfrist.

### Hinweis:

Laut einem Urteil des Bundessozialgerichts (BSG) vom 11.09.2018 haben pflichtversicherte Arbeitnehmer bei einem Arbeitgeberwechsel ein sofortiges Krankenkassenwahlrecht.

## Für die Region, aus der Region

# SiWi-aktiv – Unser Projekt



Siegen-Wittgensteins Portal für Aktivität, Gesundheit und Lifestyle. Für euch, mit euch, gemeinsam durch die Krise.

Die Welt steht Kopf, entschleunigt auf Knopfdruck, und wir möchten in dieser Zeit für euch da sein, euch zum Lachen bringen, inspirieren, Denkanstöße geben, zum Kreativsein anregen und gemeinsame Ideen kreieren, um unsere kleine regionale Welt aktuell etwas bunter und lebenswerter zu gestalten.

### Powered by

Die BKK Achenbach Buschhütten in Kreuztal ist mit der Region und ihren Menschen tief verbunden. Deshalb möchten wir in diesen besonderen und auch schwierigen Zeiten einen Beitrag leisten, die unfreiwillige Entschleunigung gut zu überstehen.

Wir müssen alle lernen, mit der zwangsweise neu gewonnenen Freizeit umzugehen. Unsere gewohnten sozialen Kontakte, z. B. in Vereinen, werden einem jeden von uns unermesslich fehlen.

Darum haben wir in aller Eile diese Homepage erstellt und Inhalte gesammelt, die euch hoffentlich inspirieren und Ideen geben, was ihr in den nächsten Wochen so alles anstellen könntet. Diese wird kontinuierlich erweitert, es gibt somit immer wieder Neues zu entdecken, und ein Stöbern kann sich stets lohnen ...

Wie man sehen wird, ist einiges improvisiert und „self-made“. Aber das ist ja auch eine Eigenheit der Sejerländer.

Wir freuen uns auf Eure Feedbacks unter [feedback@siwi-aktiv.de](mailto:feedback@siwi-aktiv.de)

**Besuchen  
Sie uns  
jetzt!**

[www.siwi-aktiv.de](http://www.siwi-aktiv.de)