

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

ISSN 1861-6046

3 €

Liebe Leserinnen  
und Leser,



Foto: Jörg Schaabner

wer die  
Wahl hat,  
hat die  
Qual. Das  
könnte  
frau  
meinen  
bei all  
den

Möglichkeiten, mit hormonhaltigen Präparaten eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhüten. Wer die Wahl hat, hat aber auch die Chance, für sich das optimale Mittel zu finden. **GPSP** sagt Ihnen, welche Vorzüge und Nachteile zu bedenken sind (Seite 6).

Hormone bergen Risiken. Das ist einer der Gründe, weshalb Frauen es sich dreimal überlegen sollten, ob sie Eizellen für die umstrittene Klonforschung spenden (Seite 4). Auch was die „Pille“ angeht, sollte Ihre Risikobereitschaft minimal sein. Die eigene Sicherheit, etwa den Schutz vor Embolien, können Sie erhöhen, indem Sie z.B. nicht rauchen.

In welchem Maße aber das neue Entwöhnungsmittel Vareniclin Raucherinnen und Rauchern dabei hilft, ist noch nicht abzusehen (Seite 3). Kostengünstiger ist auf jeden Fall die Schluss-Punkt-Methode.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche und anregende Lektüre,

*Elke Brüser*  
Ihre Dr. Elke Brüser

## Zeckenbiss – was tun?

Mit dem Frühjahr kommen die Zecken, besonders nach einem warmen Winter. Viele Menschen haben Angst vor den kleinen Saugern. Den Biss spürt man allerdings kaum, die Angst gilt vielmehr der Übertragung von Krankheiten. Aber man kann sich schützen.

Es gibt viele Gerüchte über Zecken – und viele sind falsch. So stürzen sich Zecken nicht von Bäumen auf ihre Opfer, sondern sie leben in hohem Gras und Büschen und werden beim Vorbeigehen abgestreift. Sie suchen sich eine geeignete Stelle auf der Haut, beißen zu und saugen sich voll Blut. Wenn die Zecke mit Krankheitserregern infiziert ist, können diese während des Saugens über den Speichel des Insekts in das Blut des „Opfers“ übertragen werden. Die häufigsten von Schildzecken (Gemeiner Holzbock) übertragenen Krankheitserreger sind Bakterien – so genannte Borrelien – und deutlich seltener das Virus, das die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) auslöst.

### Wie schützt man sich?

Insekten-abwehrende Lösungen oder Sprays bieten einen gewissen Schutz, können einen Zeckenbiss aber nicht ausreichend lange und sicher verhindern.<sup>1</sup> Daher muss nach längerem Aufenthalt im Grünen der ganze Körper nach Zecken abgesucht werden. Ist nämlich eine Zecke zunächst auf bloßer Haut „gelandet“, kann sie unter der Kleidung weiterwandern.

Findet man eine saugende Zecke am Körper, sollte sie so schnell wie möglich entfernt werden. Je länger sie



Foto: Aka/Wikimedia Commons

saugt, desto größer ist die Gefahr, dass Krankheitserreger ins Blut gelangen. Fassen Sie den Kopf mit einer geeigneten Pinzette (s. Abbildung auf S. 2) und ziehen Sie den Saugrüssel aus der Haut. Dabei sollte man den Leib der Zecke nicht quetschen, da man sonst Krankheitserreger ins Blut drücken könnte. Ein Beträufeln der Zecke mit Öl oder Klebstoff hat den gleichen Nachteil: Die Zecke verkrampft sich. Als Folge presst sie vermehrt Speichel und auch Inhalt des Verdauungstraktes in das Blut des gebissenen Menschen und damit möglicherweise auch Krankheitserreger. Ist keine Pinzette zur Hand, können Sie auch vorsichtig die Fingernägel benutzen oder einen dünnen Faden um den Kopf der Zecke

schlingen und daran ziehen.<sup>2</sup> Die Saugwerkzeuge der Zecke haben kein Gewinde! Man muss den Kopf beim Entfernen also nicht nach rechts oder links drehen. Wenn die Zecke komplett entfernt ist, sollte man die Hautstelle mit einem Hautdesinfektionsmittel betupfen.

### FSME

An Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME) erkranken in Deutschland etwa 400 Menschen pro Jahr<sup>3</sup>, durchschnittlich stirbt einer von hundert Betroffenen. Die zunächst grippeähnlichen Krankheitszeichen der FSME beginnen etwa zehn Tage nach dem Biss, bessern sich zunächst und flackern dann mit heftigen Kopfschmerzen, Fieber und meist schwerem allgemeinem Krankheitsgefühl wieder auf.

weiter auf Seite 2

### Inhalt

Zeckenbiss .....	1
Raucherentwöhnung .....	3
Eizellenspende .....	4
Werbung - Aufgepasst! .....	5
Verhütung mit Hormonen .....	6
Preisvergleich: „Pille“ .....	10
Mineralienmangel? .....	10
Leserbriefe .....	11
Zimt und Diabetes .....	12
Gefahr aus dem Internet .....	12
Impressum .....	9

## Schutz vor Zeckenbissen

- ➔ Lange Hosen und langärmelige Hemden tragen.
- ➔ Nach längerem Aufenthalt in der Natur den ganzen Körper gründlich nach Zecken absuchen.
- ➔ FSME-Schutzimpfung in Gebieten mit hohem FSME-Risiko erwägen.
- ➔ Insektenschutzmittel bieten keinen zuverlässigen Schutz.

Eine spezifische Behandlung dieser gefährlichen Hirnhautentzündung gibt es nicht. Wenn man in Risikogebieten wohnt und sich gern im Freien aufhält oder berufsbedingt aufhalten muss, kann es sinnvoll sein, sich und seine Kinder impfen zu lassen. Gebiete in Deutschland mit bekanntem Risiko sind Bayern, Baden-Württemberg sowie einzelne Kreise in Hessen, Rheinland-Pfalz und Thüringen. Das Robert-Koch-Institut bietet eine Übersichtskarte.<sup>3</sup> Mit dem Hausarzt muss besprochen werden, ob eine Impfung für Sie sinnvoll ist und welche Nebenwirkungen möglich sind

Foto: Mercateo



## Zecken richtig entfernen

**Schritt 1:** geeignetes Werkzeug: gewinkelte Pinzette (siehe Abbildung), notfalls auch die Fingernägel

**Schritt 2:** Zecke möglichst komplett herausziehen. Drehen ist zwecklos, denn die Saugwerkzeuge der Zecken haben kein Gewinde.

### Das sollten Sie keinesfalls tun:

- ➔ Drücken Sie nicht auf den Hinterleib der Zecke. Es könnten Krankheitserreger in die Bissstelle gepresst werden.
- ➔ Die Zecke nicht mit Öl oder Klebstoff beträufeln. Die Zecke verkrampft sich dadurch und presst möglicherweise infizierte Verdauungssäfte in die Bissstelle.

(vor allem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, sehr selten aber auch Erkrankungen des Nervensystems wie Lähmungen). Eine FSME-Impfung nach einem Zeckenbiss ist wahrscheinlich wirkungslos.

## Borreliose

Die Lyme-Borreliose<sup>4</sup> ist mit jährlich 60.000 Erkrankungen in Deutschland viel häufiger als FSME.<sup>5</sup> Im Gegensatz zu FSME können die Zecken Borreliose in fast allen Regionen Europas unterhalb von 1.000 m Höhe übertragen, in Deutschland temperaturbedingt hauptsächlich Anfang März bis Ende Oktober. Erster Hinweis kann eine Rötung im Bereich des Zeckenbisses sein. Geht die Rötung im Verlauf von 1-2 Tagen zurück, ist alles in Ordnung. Wenn sich die Rötung jedoch ausbreitet, an anderen Körperstellen rote Flecken oder Schwellungen auftauchen (so genannte Wanderröte) oder wenn man sich insgesamt krank und schlapp fühlt wie bei einer Grippe, besteht der Verdacht auf eine Borrelien-Infektion. Erste Krankheitszeichen können bis zu drei Wochen nach dem Biss auftreten.

Wenn Sie zum Arzt gehen, wird er nach der Vorgeschichte

## Wann zum Arzt?

Nach einem Zeckenbiss ist ein Arztbesuch in der Regel nicht erforderlich, ebenso wenig eine vorsorgliche Behandlung mit Antibiotika. Wenn es nicht gelungen ist, die Zecke komplett zu entfernen und Insektenreste in der Haut stecken, sollte ein Arzt oder eine Ärztin die Reste heraus holen. Ansonsten gilt:

- Warten Sie ab und kontrollieren Sie drei Wochen die Bissstelle und die umgebenden Hautgebiete auf Veränderungen.
- Geht die Rötung um die Bissstelle nicht innerhalb einiger Tage zurück, vergrößert sie sich oder kommt es sogar an anderen Körperstellen zu Rötungen, ist ein Arztbesuch fällig.
- Die Untersuchung einer Zecke auf Krankheitserreger bringt wenig. Selbst wenn die Zecke infiziert ist, heißt das nicht, dass sie ihr „Opfer“ infiziert hat.

(Zeckenbiss) und den Krankheitszeichen fragen und den Verdacht mit Hilfe von Laboruntersuchungen prüfen (z.B. Nachweis von Antikörpern gegen Borrelien im Blut). Ist die Diagnose gesichert, wird mit Antibiotika behandelt. Meist wird das Tetracyclin Doxycyclin verordnet, gelegentlich ein Penicillin oder – in späteren Krankheitsstadien – ein Cephalosporin. Diese Therapie ist meist erfolgreich.<sup>2,6</sup> Ohne wirksame Behandlung kann die Erkrankung fortschreiten. Es können im zweiten Stadium Entzündungen an Gelenken, Herz und Nervensystem auftreten. Schließlich gibt es in einem dritten Stadium chronisch verlaufende Gelenk-, Nerven- und Hauterkrankungen. Das klingt dramatisch. Trotzdem ist nach einem Zeckenbiss keine Panik angebracht. Die meisten Zecken sind nicht mit Borrelien und erst recht nicht mit dem FSME-Virus infiziert.

## Biss mit Spätfolgen?

Trotz ausreichender Therapie verspüren einige Menschen längere Zeit meist diffuse Beschwerden wie Schmerzen, Müdigkeit und Schläppheit.

Sie erhoffen sich oft Linderung von einer erneuten Behandlung mit Antibiotika. Mehrere Studien lassen jedoch erkennen, dass dies nicht sinnvoll ist.<sup>7</sup> In einer größeren Untersuchung wurden die genannten Symptome bei Personen erfasst, die eine Borreliose durchgemacht hatten, und bei Menschen gleichen Alters, die noch nie an einer Borreliose erkrankt waren. Es gab keinen Unterschied – was bedeutet, dass die Symptome unabhängig von einer durchgemachten Borreliose sein können. Zwei weitere Studien lassen erkennen, dass auch eine verlängerte Antibiotika-Therapie die Symptome nicht bessert. Die nutzlose intensive Behandlung mit Antibiotika hat jedoch bei einigen der Behandelten zu schweren Nebenwirkungen bis hin zum Tod geführt.

## Quellen

- 1 RKI-Ratgeber Infektionskrankheiten: Borreliose [www.rki.de](http://www.rki.de)
- 2 Fingerle, V. u. Wilske, B.: Münch. Med. Wschr.: 2006, 148, 30 und 39
- 3 RKI, Epidemiologisches Bulletin 17/2006 [www.rki.de](http://www.rki.de)
- 4 Nach der Ortschaft Lyme (USA), in der die Erkrankung erstmals beschrieben wurde, auch Lyme-Borreliose genannt.
- 5 RKI Epidemiologisches Bulletin 32/2005
- 6 DER ARZNEIMITTELBRIEF 2005, 39, 33.
- 7 Lit. bei DER ARZNEIMITTELBRIEF 2005, 39, 33.