



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

NordHannoverscher PflegeService®  
Care Management



**Stefan Walter**

Unabhängiger Pflegeberater

☎ 0511 / 37 38 22 60

Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen

Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.

3178401\_002626

Job oder  
Pflegeplatz  
gesucht?



**BACHSTRASSE**  
SENIORENHEIM

www.bachstrasse.de  
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Jetzt QR Code scannen und  
über WhatsApp bewerben.

3178401\_002626

IPflegedienst  
**Petra Schmidtke** GmbH  
Ihre Ambulante Pflege  
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8  
30851 Langenhagen  
Tel. 0511 / 47574727  
Fax 0511 / 47574725

**Ambulanter Pflegedienst**

3183501\_002626

Anzeigen / Beilagen ++ Online-Werbung ++ Sondermagazine ++ PR



**Andrea Radloff**

Mediaberaterin für Langenhagen

a.radloff@madsack.de

Tel. 0511 973 6612

Hier ist Ihre Werbung  
in guten Händen.

**ECHO**  
Hannoversche Allgemeine  
Neue Presse

36945801\_002626

## 6 Tipps: So schützt man sich vor Zecken, Borreliose und FSME

**O**b im Wald, Garten oder Park: In der milden Zeit des Jahres sind nicht nur wir Menschen vermehrt im Grünen unterwegs - auch Zecken sind es. Wie schützt man sich vor den Tieren und den Krankheiten, die sie uns bescheren können - Stichwort: Borreliose und FSME?

### Tipp 1: Hosenbeine in die Socken

Auch wenn viele diese Grusel-Vorstellung im Kopf haben: Zecken fallen nicht von Bäumen. Sie sitzen meist weniger als einen Meter hoch im Gras oder Gebüsch, so die Apothekerkammer Niedersachsen. Streifen wir an den Pflanzen entlang, können die Tiere den Weg auf unseren Körper finden.

Ist das passiert, krabbeln sie in der Regel eine Weile herum, um eine ideale Einstichstelle zu finden. Diese Suche kann man den Tieren vermiesen - indem man den Ausflug ins Grüne mit geschlossenen Schuhen und mit langen Ärmeln und Hosenbeinen antritt. Auch wenn es modisch fragwürdig ist: Insbesondere wenn man im hohen Gras oder Unterholz unterwegs ist, gehören die Hosenbeine in die Socken gesteckt, wie das Portal „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) rät. Hilfreich ist auch eine clevere Farbwahl: Auf hellen Kleidungsstücken erkennt man krabbelnde Tierchen leichter.

### Tipp 2: Insektenschutz auftragen

Durch Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET und Icaridin können Outdoor-Freunde nicht nur

Mücken fernhalten, sondern auch Zecken. Je nach Produkt sollte der Schutz nach zwei bis vier Stunden erneuert werden.

### Tipp 3: Beliebte Andockstellen am Körper absuchen

Nach einem Ausflug ins Grüne ist gründliches Absuchen angesagt. Zecken mögen geschützte, feuchte Körperstellen mit dünner Haut, wie die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt. Dazu zählen etwa auch Achselhöhlen, Bauchnabel, Genitalbereich und Kniekehlen. Gut zu wissen: Bei Kindern stechen Zecken gern im Bereich von Kopf und Hals zu.

### Tipp 4: Zecke schnellstmöglich entfernen

Übeltäter entdeckt? Dann ist rasches Entfernen angesagt. Denn je länger die Zecke am Körper saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Bakterien, die Borreliose auslösen können, im Körper hinterlassen kann. Die Übertragung von FSME-Viren passiert hingegen direkt beim Stich. Panik muss aber nicht sein: Längst nicht jede Zecke ist mit den Krankheitserregern infiziert.

Am besten entfernt man den Blutsauger mit einem Hilfsmittel wie einer Zeckenkarte oder -zange. Sind sie nicht zur Hand, tut es auch eine Pinzette - oder im Notfall die eigenen Fingernägel.

Womit man auch hantiert: Die Zecke sollte damit dicht am Mundwerkzeug gefasst und vorsichtig senkrecht herausgezogen werden. Tabu ist es, die Zecke zu quetschen



**FSME und Borreliose:** Diese beiden Erkrankungen können Zecken übertragen, wenn sie selbst mit den Erregern infiziert sind.

Foto: Marijan Murat/dpa/dpa-mag

oder sie mit Öl oder Klebstoff zu beträufeln. Beides kann dafür sorgen, dass mehr infektiöse Körperflüssigkeiten der Zecke in den eigenen Körper gelangen können.

### Tipp 5: Einstichstelle im Blick behalten

Ist der Blutsauger entfernt, sollte man die Einstichstelle desinfizieren und fotografieren, rät die Apothekerkammer. Weiterer Tipp: sich das Datum des Zeckenstichs notieren.

In den Tagen und Wochen danach sollte man regelmäßig checken: Gibt es Hautveränderungen? Ein Symptom für Borreliose ist nämlich eine kreisrunde Rötung, die sich immer weiter ausbreitet und einen Durchmesser von 20 Zentimetern erreichen kann.

Mit einer solchen Hautveränderung sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Das gilt auch bei grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen oder Entzündungen, rät das Portal „Klima Mensch Gesundheit“.

### Tipp 6: FSME-Impfschutz checken

FSME kann eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten verursachen. In einigen Regionen sind mehr Zecken damit infiziert als in anderen - das sind die sogenannten Risikogebiete.

Dazu zählen laut BIÖG grob: Baden-Württemberg, Bayern, das südliche Hessen, das südöstliche Thüringen, Sachsen und das südöstliche Brandenburg.

Wer in diesen Gebieten lebt oder seinen Urlaub verbringt und Zeckenstichen ausgesetzt sein könnte, dem empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) eine FSME-Schutzimpfung.

Nach Angaben des BIÖG ergibt es auch jetzt zu Beginn der Zeckensaison noch Sinn, sich darum zu kümmern. Bereits 14 Tage nach der zweiten von drei Piksen besteht bei den meisten ein Schutz, der für die laufende Saison zunächst ausreicht. (DPA)

## Arztbesuch: Jeder Dritte flunkert oder verschweigt gerne mal

Ich spüle nicht\*  
\*Ich liebe Dich!

Wieder nicht alles richtig  
verstanden?

Dann machen  
Sie bei uns einen  
**KOSTENLOSEN**  
Hörtest!

JETZT TERMIN VEREINBAREN:  
0511 - 20 20 528

**HOPPE**  
HÖRGERÄTE

Langenforther Platz  
30853 Langenhagen  
Parkplätze auf dem Hof  
(Zufahrt über  
Godshorner Str. frei)

www.hoppe-hoergeraete.de

7727301\_002626

**A**uch wenn es oft nur wenige Minuten lang ist: Das Gespräch zwischen Arzt und Patient ist wichtig. Schließlich geht es darum, herauszufinden, welche Untersuchungen und Therapien passen.

Was Arzt oder Ärztin dafür brauchen: ein korrektes und vollständiges Bild vom Gesundheitszustand der Person, die ihnen da gegenübersteht. Das bekommen sie aber nicht immer, wie eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des Unternehmens Doctolib zeigt.

■ 31 Prozent der Befragten haben demnach ihrem Arzt oder ihrer Ärztin schon einmal bewusst nicht die Wahrheit gesagt oder wichtige Informationen zu ihrer Gesundheit verschwiegen.

■ Das Phänomen kommt bei jüngeren Menschen eher vor als bei älteren (45 Prozent der 18- bis 24-Jährigen vs. 24 Prozent der Über-55-Jährigen).

### Verschweigen oder flunkern: Oft geht es um Symptome

27 Prozent derjenigen, die schon mal bewusst nicht die Wahrheit ge-



**35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund, beim Arztbesuch wichtige Informationen zu verschweigen.**

Foto: Christin Klöse/dpa-mag

sagt haben, haben Symptome verschwiegen oder in Bezug darauf gelogen. Fast ebenso häufig bezieht sich die Unehrlichkeit auf private und soziale Umstände wie etwa finanzielle oder familiäre Probleme (26 Prozent) oder auch auf psychische Probleme (24 Prozent). Auch Tabakkonsum wird gern mal verschwiegen oder gelogen (17 Prozent), ebenso, dass ärztliche Anweisungen wie Ernährungsempfehlungen nicht einge-

halten wurden (15 Prozent).

### Was denkt mein Arzt bloß über mich?

Doch was bringt Menschen dazu, es mit der Wahrheit in der Arztpraxis nicht so genau zu nehmen?

■ 35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund.

■ Auch Scham ist ein Thema (31 Prozent).

■ Und manchmal steht schlichtweg der Grund dahinter, dass Patientinnen und Patienten eine bestimmte Therapie oder ein bestimmtes Medikament (vermeiden) möchten (19 Prozent).

### Unangenehmes ansprechen: So überwindet man sich

Ehrlichkeit ist in vielen Lebenslagen die beste Entscheidung - auch in der Arztpraxis. Die Experten der Stiftung Gesundheitswissen ermutigen daher dazu, im Arztgespräch ehrlich zu sein und auch Dinge anzusprechen, die einem unangenehm oder peinlich sind. Schließlich kann einem nur so am besten geholfen werden.

Womöglich helfen diese zwei Gedanken, sich zu überwinden:

Auch wenn einem eine angelegte Therapie Angst macht oder man sich Bedenken über eine Zweitmeinung wünscht, sollte man das offen ansprechen, rät die Stiftung Gesundheitswissen.

Die Befragung wurde zwischen dem 4. und 11. März 2026 durchgeführt, es nahmen 1.043 Personen ab 18 Jahren teil. (DPA)