



# GesundheitsWoche

## Wie gefährlich sind Zecken?

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), auch Zeckenenzephalitis genannt, ist eine entzündliche Infektionskrankheit der Hirnhäute, des Gehirns und mitunter auch des Rückenmarks. Ausgelöst wird sie durch das FSME-Virus, das durch Zecken auf den Menschen übertragen wird. Die zuverlässigste Schutzmassnahme ist die Impfung.

**Aargau**

### Gefährdete Regionen

Verbreitungsgebiet der Zeckenenzephalitis im Aargau:

- Gebiete in und um Rheinfelden/Möhlin/Wallbach,
- Koblenz/Döttingen/Zurzach,
- Birr/Brugg/Würenlingen,
- Baden/Wettingen,
- Rothrist/Zofingen/Brittinau,
- Gontenschwil/Schöftland/Muhen/Gränichen,
- Bezirk Laufenburg.

Die FSME-Krankheit läuft in zwei Phasen ab. Nach dem Stich einer infizierten Zecke treten die ersten Symptome oft nach 3 bis 7, selten erst nach 28 Tagen auf. Betroffene fühlen sich mit Fieber um 39 Grad, Gliederschmerzen und Kopfschmerzen wie bei einer

Grippe und haben manchmal auch Magen-Darm-Beschwerden. Wenige Erkrankte bleiben ohne typische Beschwerden. Diese erste Phase der FSME dauert 2 bis 4 Tage. Bei über 90 Prozent der Erkrankungen ist jetzt bereits alles überstanden. Lediglich bei ungefähr 10 Pro-

zent kommt es selten sofort, sondern meist nach einer beschwerdefreien Phase von 3 bis 8 Tagen, zu einer zweiten Erkrankungsphase und jetzt befällt das FSME-Virus das zentrale Nervensystem. Betroffene leiden unter Fieber bis 40 Grad und heftigen Kopf- und Gliederschmerzen. Bei der Meningitis sind die Hirnhäute von einer Entzündung befallen, bei der Enzephalitis oder Meningoenzephalitis auch das Hirngewebe. Die Symptome sind nicht immer eindeutig, was die Diagnosestellung erschwert. 90 bis 95 Prozent der Patienten mit Befall des zentralen Nervensystems erholen sich ohne Folgen und brauchen dafür manchmal Monate. Bei 3 bis 10 Prozent bleiben Folgeerscheinungen wie Lähmungen, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen bestehen. In 1 bis 2 Prozent kommt es sogar zum Tod.

### Therapie

Eine ursächliche Therapie existiert nicht. Erkrankte benötigen eine Behandlung der Symptome, vor allem Bettruhe, genü-

gend Flüssigkeit und Schmerzmedikamente.

### Verbreitung

Infizierte Zecken kommen im Aargau in weiten Teilen vor. Die Krankheit hat seit Beginn der 1990er-Jahre aus unklaren Gründen stark zugenommen. 2006 wurden 259 Fälle registriert, 28 davon im Aargau. Eine 15-jährige Patientin ist 2006 an der Krankheit verstorben. Beruflich gefährdete Personen, beispielsweise Waldarbeiter, sind meist gegen die FSME geimpft. Daher

infizieren sich heutzutage etwa 90 Prozent aller Patienten während ihrer Freizeit, weshalb das BAG die Impfung in Endemiegebieten generell empfiehlt.

### Impfung

Für die Grundimmunisierung sind 3 Dosen notwendig, zu den Zeitpunkten 0, 1 bis 3 und 5 bis 9 Monaten. Auffrischimpfungen werden nur alle 10 Jahre empfohlen. Der Impfschutz beträgt über 97 Prozent nach 2 Dosen und über 99 Prozent nach 3 Dosen. Die Impfung ist in der Regel

**Ratgeber**

**Dr. med. Stephan Gasser**  
 Facharzt für Innere Medizin und Intensivmedizin, ist Chefarzt des Departementes Medizin und Diagnostik Spital Zofingen 4800 Zofingen



**Zecke:** Kleines Tier mit unheimlicher Wirkung *Foto: Archiv*

gut verträglich und ohne grosse Nebenwirkungen.

### Allgemeine Vorkehrungen

Kleidung mit langen Ärmeln, abendliches Suchen nach allfällig vorhandenen Zecken und rasches Entfernen sind auch nach einer Impfung ein Muss, da Zecken viel häufiger auch andere Krankheiten übertragen können.

**RAUCHFREI IST MODE**

**Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau**

## Nichtraucher-Porträt



**Markus Vögele**  
 5300 Ennetburgi  
 Ex-Raucher seit Dezember 2006

**Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?**  
 Während 30 Jahren täglich 30 Zigs.

**Wie haben Sie aufgehört?**  
 Ich habe eine neue Partnerin kennengelernt. Wie sagt man doch so schön: «Liebe versetzt Bäume». Aus Rücksicht auf sie und ihre Kinder («du schmöckst grusig!») beschloss ich aufzuhören und zwar nicht wie viele andere an Silvester sondern Knall auf Fall Anfang Dezember.

**Wie waren die Erfahrungen danach?**  
 Hervorragend! Meine Partnerin unterstützte mich grossartig, ich fing wieder an Tennis zu spielen und mache mit dem Hund viele Spaziergänge im Wald. Eine solche Steigerung meiner Lebensqualität hätte ich nicht für möglich gehalten. Ich bin seitdem viel ruhiger, nehme die Dinge wie sie kommen und stehe nicht ständig unter Strom. Dank mehr Bewegung nahm ich auch nicht zu. Nach meinem letzten

Arztbesuch ist die Welt noch mehr in Ordnung: Meine Blutdruckwerte sind wieder normal und die Blutwerte sind top. Das schlägt sich auch positiv nieder bei den Krankenkassen-Prämien.

**Persönliche Tipps**  
 Um von den Zigs endgültig Abschied zu nehmen, muss man seine Lebensgewohnheiten ändern, anders geht es nicht. Da ich jetzt all die schönen Momente geniesse, die ich oben beschrieben habe, bin ich mir reuig, nicht schon früher mit dem Rauchen aufgehört zu haben. Mein Selbstwertgefühl wurde gestärkt, all dies habe ich meiner lieben Partnerin zu verdanken.

**Haben Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz?**  
 Ja und das hilft natürlich beim Ausstieg.

**Neue Kurse**

### Speedminton Einsteigerkurs

Speedminton ist eine revolutionäre Weiterentwicklung von Feserball. speedminton verbindet das Beste von Badminton, Tennis und Squash zu der neuen Sportart Speed Badminton – schnell zu erlernen und trotzdem eine Herausforderung an Technik und Kondition. Speedminton ist der ultimative Fitmacher und spricht neben angefressenen Sportfreaks

auch Leute jeden Alters an, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Der neue Racketsport für Strand, Wiese, Garten und Halle. Egal wo, sogar in der Nacht und bei starkem Wind, sie werden vom angebotenen Kurs und Speedminton begeistert sein. Das ganze Equipment steht zur Verfügung. Lediglich die persönliche Sportausrüstung muss selber mitgebracht werden.

**Datum:** Samstag, 10. März 2007, 14.30 bis 16.00 Uhr  
**Ort:** Doppelsporthalle Rohr AG  
**Kosten:** 20 Franken/Person  
**Kursleitung:** Michael Stampfli, Rohr

### Inline-Skating-Grundkurs

Für sicheres Skaten, Bremsen, Stürzen, Materialkunde. Ab 16 Jahren.

**Datum/Zeit:** Dienstag, 27. März bis 24. April (5x), 19.00–20.30 Uhr  
 Donnerstag, 29. März bis 26. April (5x) 18.30–20.00 Uhr  
**Ort:** Rolling Rock, 5000 Aarau  
**Kosten:** 150 Franken, inkl. Skateausrüstung

**Auskünfte und Anmeldungen** zu den Angeboten erhalten Sie bei «Aarau eusi gsund Stadt» Metzgergasse 2, 5001 Aarau, Telefon 062 822 32 61 E-Mail [info@aaraeusigsundstadt.ch](mailto:info@aaraeusigsundstadt.ch) Internet [www.aaraeusigsundstadt.ch](http://www.aaraeusigsundstadt.ch)

**Dank**

### Happy birthday

Wir wünschen der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt zum 30-jährigen Bestehen alles Gute und für die Zukunft weiterhin viele neue gute Ideen:

- **Aargauer Woche**
- **Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW**
- **Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau**
- **Hirslanden Klinik Aarau**
- **Kantonsspital Aarau AG**
- **Kantonsspital Baden AG**
- **Raiffeisenbank**
- **Spital Zofingen**
- **Visana**



Profittieren Sie von der Raiffeisen Anlageberatung, die Ihre Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt stellt. Unsere Anlage-Experten begleiten Sie mit System und massgeschneiderten Produkten zu Ihrem Anlageziel. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre persönliche Anlageberatung. [www.raiffeisen.ch/anlagebank](http://www.raiffeisen.ch/anlagebank)

**RAIFFEISEN**

**Wir machen den Weg frei**