

# Kein Ausflug ohne Zeckencheck

Wenn der Frühling lockt, lauern draußen wieder die Zecken – und mit ihnen Krankheiten wie Borreliose und FSME. Mit etwas Umsicht können Sie die Natur trotzdem genießen.

**W**as der Volksmund als Zecke kennt, wird offiziell als »Gemeiner Holzbock« angesprochen. »Gemein« im Sinne von normal oder gewöhnlich, nicht aber niederträchtig. Denn dass sie sich etwa partisanenartig aus Bäumen auf uns stürzt, ist eine Legende. Ob und wie sie uns zusetzt, hängt eher von uns ab. Grund zur Panik besteht jedenfalls nicht.

## Borreliose: Infektion vermeiden

Das Risiko, durch einen Zeckenbiss ernsthaft an Borreliose zu erkranken, liegt nur bei etwa 1 zu 2000. Dies vor allem, weil die Bakterien gar nicht so leicht aus dem Darm der Zecke in unsere Blutbahn finden.

Ernsthaft infektiös wird der Zeckenbiss erst nach der Blutmahlzeit, wenn sich die Borrelien ordentlich vermehrt haben. Eine saugende Zecke darf also keinesfalls mit Hausmitteln wie normalen Pinzetten, Öl oder Klebstoff malträtirt werden. Der Darminhalt könnte so in die Bisswunde gelangen. Optimal – und am billigsten – sind kleine Zeckenharken oder -karten aus Kunststoff, die in jeden Geldbeutel passen. Sie besitzen einen spitzwinklig zulaufenden Spalt, den Sie der Zecke vorsichtig unterschieben. Der Blutsauger ist damit schnell herausgeholt. Etwas teurer sind neuartige Zeckenschlingen, die ebenfalls ihren Zweck erfüllen.

Empfehlenswert sind ferner spezielle Zeckenpinzetten; nur bitte die Zecke nicht versehentlich quetschen. Notfalls lassen sich Zecken auch mit einem flach gehaltenen scharfen Messer abschaben.



Reinhard Blumenschein

## FSME: notfalls impfen

Etwas kritischer ist die Frühsommer-Meningo-Enzephalitis (FSME), eine spezielle Form von Gehirnhautentzündung. Die Viren können aus dem Speichel der Zecke sofort in die Bisswunde gelangen. Umso wichtiger ist hier die Früherkennung. Überprüfen Sie Ihre Kleidung regelmäßig nach Zecken, schon bei einer Rast. Die Tiere stöbern oft stundenlang nach einem optimalen Tatort: viel Zeit für präventive Fahndung. Spätestens abends nach dem Ausflug aber sollten Sie Haaransatz, Achselhöhlen, Schritt und Kniekehlen gründlich absuchen.

Sollten Sie einen Biss abbekommen haben, so bedenken Sie: Viele Regionen sind praktisch frei von dem Erreger (s. u.). Selbst in Risikogebieten wie Bayern trägt höchstens jede 20. Zecke das Virus. Und nur einer von zehn Infizierten entwickelt ernsthafte Symptome. Meist bleibt es bei grippeartigen Beschwerden.

Nur wer sich in Risikogebieten häufig auf Wiesen, in Wäldern und Gebüsch aufhält, sollte eine Impfung erwägen. Beruflich gefährdete Personen bekommen die Impfkosten von der Krankenkasse erstattet.

## Zehn Tipps für draußen

- Möglichst Unterholz, Büsche und hohes Gras meiden.
- Langärmelige Kleidung tragen. Wer nicht eitel ist: Hosenbeine in die Strümpfe stecken.
- Helle Kleidung erleichtert das Absuchen. Lesebrille mitnehmen.
- Picknickdecke benutzen und nachher gut abklopfen.
- Zecken-Abwehrmittel wirken kaum – die besten maximal drei Stunden.
- Jucken oder Brennen kann von einem Zeckenbiss rühren: prüfen statt kratzen!
- Kinder, die im Sommer draußen spielen, jeden Abend auf Zecken untersuchen.
- Dingfest gemachte Zecke abtöten.
- Hautrötungen, die sich von der Bissstelle ringförmig ausbreiten, deuten auf Borreliose: Arzt!
- Grippeartige Symptome nach ein bis zwei Wochen können FSME bedeuten: Arzt!

## Rat holen, nachlesen

- Wo sind die Risikogebiete: [www.zecken.de](http://www.zecken.de)
- Zecken-übertragene Krankheiten: Robert-Koch-Institut, [www.rki.de](http://www.rki.de) (»Infektionskrankheiten«)
- Vergleichstest Zeckenmittel: [www.test.de](http://www.test.de) (»Zecken«)
- Individuelle Beratung zu berufsbedingter FSME-Impfung: örtliches Gesundheitsamt

Tino Schlagintweit

# Schöne neue Fernsehwelt?

Mit der Winterolympiade starteten ARD und ZDF den Regelbetrieb hochauflösender Programme. Um die Fußball-WM in HD (High Definition) zu erleben, haben sich die Deutschen bis Juni wohl mehrheitlich mit neuen Fernsehern eingedeckt. Ein Ratgeber für alle, die noch unentschieden sind.

**S**chon letztes Jahr kauften die Deutschen neun Millionen neue Flachbildfernseher – das entspricht einem Drittel aller Haushalte. Sendeanstalten und Hersteller feiern die zweite TV-Revolution nach der Einführung des Farbfernsehens. Aber lohnt sich die Anschaffung wirklich? Und wie lassen sich Klima und Geldbeutel vor höherem Stromverbrauch schützen?

## Mehr Schrott und Stromverbrauch

Mit dem Einzug der neuen Technik werden Millionen eigentlich voll funktionsfähiger, aber bleihaltiger Röhren- und quecksilberhaltiger LCD-Geräte zu Elektroschrott oder flimmern als Zweitgeräte weiter. Zusätzlich werden neue Decoderboxen für den Empfang von HD-Kabel-, -Satelliten- oder -Internetprogrammen nötig. Wenige Jahre alte DVD-Spieler weichen der hochauflösenden und stromintensiveren Blu-Ray-Technik. Auch der Energieverbrauch der Fernseher selbst wächst mit ihrer zunehmenden Größe – denn HD macht nur auf großen Bildschirmen wirklich Eindruck. Da sich die Geräte auch als »digitale Bilderrahmen« eignen und oft Internetzugang erlauben (Youtube usw.), laufen sie deutlich länger – die Stromkosten wachsen. Und mit 3-D-Fernsehern rollt bereits die nächste Welle neuer Modelle heran.

## Neuen Fernseher kaufen?

Die gute Nachricht: Mit einem Aus des klassischen Fernsehens ist vorerst nicht zu rechnen. Ein altes Röhrengerät wird vermutlich noch viele Jahre seinen Dienst leisten. Da aber Ausstrahlungen im Kinoformat 16:9 und damit schwarze Balken auf älteren Fernsehern zur Regel werden, kann Breitbild-TV für Sehschwache vorteilhaft sein. Ähnliches gilt für DVD-Fans. Hochaufgelöstes Fernsehen bieten bisher nur fünf frei empfangbare Sender über Kabel und Satellit. Private HD-Programme sind größtenteils verschlüsselt, kostenpflichtig und benötigen einen zusätzlichen Decoder.

Mehr Details nehmen Sie bei HD-Fernsehen nur wahr, wenn Sie nah genug am Bild sitzen. Der übliche Sitzabstand (das Sechsfache der Bildhöhe) ist bereits beim klassischen PAL-Format größer, als er für das Auflösungsvermögen Ihres Auges eigentlich sein müsste. Dieser Abstand empfiehlt sich auch für HD-Geräte, wenn Sie Programme in Standardauflösung sehen. Die Öffentlichen senden ohnehin nur in halber HD-Auflösung (720 p) – ein voll HD-fähiges und oft energiehungrigeres Gerät bietet daher bei den üblichen zwei bis drei Metern Sitzabstand keinen sichtbaren Vorteil.



Michael Hanschke dpa/lbn

## Für Umwelt und Haushaltskasse

Erwägen Sie noch eine Gnadenfrist für Ihre Röhre. Wenn es ein neues Gerät sein soll, entscheiden Sie sich für die besonders effiziente und quecksilberfreie LED-Technik. Noch sind diese Geräte teurer, werden in zwei bis drei Jahren aber Standard sein. Doch auch hier lohnt es sich Verbrauchsangaben zu vergleichen. Der BUND-TV-Finder und der Blick in Fachzeitschriften (wie die der Stiftung Warentest) helfen dabei. Überlegen Sie zudem gut, welche Größe und Ausstattung Sie wirklich brauchen. Eingebaute DVD-Player, DVB-Decoder und Rekorder können zusätzliche Geräte überflüssig machen. Dagegen belasten ungenutzte Zusatzfunktionen und Luxuszentimeter unnötig das Klima.

Christian Noll

... betreut beim BUND die Kampagne »energieeffizienz – jetzt!«, gefördert von der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. Mehr über Fernseher ► [www.bund.net/tv-finder](http://www.bund.net/tv-finder)

Mehr Spaß, weniger Strom: Public Viewing statt privater Megaglotze.

## Standby goodbye?

Viele Geräte besitzen keinen echten Netzschalter und verbrauchen unbemerkt Strom. Zwar gelten seit Jahresbeginn strenge Grenzen für Standby- und Scheinausverluste (1 Watt bzw. 2 Watt in Standby bei Geräten mit Infodisplay). Doch automatisch startende Funktionen wie das Herunterladen elektronischer Programmzeitschriften führen dazu, dass Fernseher und Settopboxen wesentlich mehr Strom verbrauchen als im echten Bereitschafts- oder Aus-Zustand. Fragen Sie daher, ob sich Geräte ohne große Komforteinbuße vollständig vom Netz trennen lassen.