

Borreliose viel häufiger als FSME

Gegen die Infektion gibt es keinen Impfstoff – Diagnose oft schwierig

(mak). Borreliose ist in Österreich die häufigste durch Zecken übertragene Infektionserkrankung. Während im Jahr 2018 154 FSME-Fälle verzeichnet wurden, geht die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) von geschätzten 25.000 bis 70.000 Borreliose-Patienten pro Jahr aus.

Zecken: 30 Prozent infiziert

Die Lyme-Borreliose wird durch Bakterien der Gattung *Borrelia* verursacht. Mit diesen Spirochäten sind mehr als 30 Prozent der häufigsten Zeckenart in Zentraleuropa – nämlich des Gemeinen Holzbocks – infiziert. Die Bakterien befinden sich im Darm der Zecke und können durch einen Stich auf Mensch oder Tier übertragen werden. Ein Impfstoff steht bislang nicht zur Verfügung. Das erste Anzeichen einer Infektion stellt eine Rötung

der Einstichstelle dar, die wiederum von einem roten Kreis umgeben ist. Ein Bluttest kann in den ersten Tagen nach dem Stich noch keinen Aufschluss über eine eventuelle Borreliose-Erkrankung geben. Bemerkt man also die sogenannte Wanderröte, sollte rasch ein Arzt zurate gezogen werden, um die Bakterien mit Antibiotika zu bekämpfen. Wird die Erkrankung nicht rechtzeitig erkannt und bleibt sie unbehandelt, kann dies zu Gelenkentzündungen, Infektionen der Nervenwurzeln, Gehirnhautentzündung und Lähmungen führen.

Verlauf: unterschiedlich

Die Erkrankung wird in drei Stadien eingeteilt. Allerdings verläuft die Borreliose nicht bei allen Betroffenen gleich. So zeigt sich die Wanderröte nur etwa bei der Hälfte der Patienten. Andere wiederum haben



Wanderröte: Zeichen einer Borreliose. Foto: AnastasiaKopa/Shutterstock.com

grippeähnliche Symptome, die sie oftmals nicht mit einem Zeckenstich in Verbindung bringen. Deshalb gestaltet sich sowohl die Diagnose als auch die Erfassung schwierig.

September-Treffen von Kopfweh OÖ

LINZ (cko). Am 2. September um 19 Uhr veranstaltet die Selbsthilfegruppe Kopfweh OÖ im Ordensklinikum Linz, Barmherzige Schwestern ein Treffen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Christian Lampl, Neurologe und Ärztlicher Direktor des Ordensklinikums Linz, stellt dort zwei neue Migräne-Studien vor. Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt die Möglichkeit, über den Umgang mit Kopfschmerzen zu sprechen und andere Betroffene kennenzulernen.



Christian Lampl, Ordensklinikum Linz. Foto: Ordensklinikum Linz



Die Leber führt die Hitliste der eisenreichen Lebensmittel an. Es folgen Weizenkleie und Kürbiskerne. Foto: YARUNIV Studio/Shutterstock.com

Ernährung: Wenn Eisen im Körper Mangelware ist

(mak). Müdigkeit, Herzklopfen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Kopfschmerzen sind einige Symptome, welche ein Eisenmangel hervorrufen kann. Der Körper braucht Eisen für die Blutbildung und für eine Reihe von Stoffwechselfvorgängen, etwa die Sauerstoffversorgung der Zellen. Ein Mangel resultiert häufig aus einem starken Blutverlust. Auch eine falsche Ernährung

und Krankheiten kommen als Ursachen infrage. Bleibt Eisenmangel unbehandelt, kann sich daraus eine Eisenmangelanämie entwickeln. Daher sollte der Ernährungsplan eisenhaltige Lebensmittel, beispielsweise Leber, Weizenkleie oder Kürbiskerne, beinhalten. Liegt jedoch bereits ein Eisenmangel vor, können spezielle Eisenpräparate helfen. Lesen Sie mehr darüber auf www.gesund.at/eisen

OKOPHARM
MYTHOS DER WOCHE



Sport trainiert auch das Gehirn.

WAHR

Viele Hirnforscher sind überzeugt, dass sich körperliche Aktivität positiv auf die Gehirnleistung auswirkt. Durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wird das Gehirn mit mehr Blut und mehr Sauerstoff versorgt, sodass neue Verknüpfungen von Nervenzellen entstehen können.

Sportlich aktive Kinder und Jugendliche sind in der Schule oft erfolgreicher als diejenigen, die sich eher wenig bewegen. Viele Sportarten fördern das Durchhaltevermögen und die Stressresistenz – allesamt Fähigkeiten, die für den Schulerfolg vorteilhaft sind. Wer zusätzliche Hilfe braucht, greift zu einem durchdacht zusammengesetzten Wirkkomplex mit Zink, B-Vitaminen, Pantothenäure und weiteren Mikronährstoffen, der kognitive Funktionen sowie Gedächtnis und Konzentration unterstützt.

Weitere Infos auf www.okopharm.at



Ökopharm Wirkkomplex – für Gedächtnis und Konzentration

In Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

SM_2019_015