

# GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

ISSN 1861-6046

3 €

Liebe Leserinnen  
und Leser,

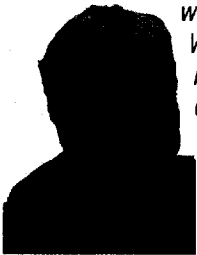


Foto: Jörg Schaeber

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 wünscht  
schlussri  
Lektüre,  
ZB MED  
Elke Bräuser  
Ihre Dr. Elke Bräuser

## 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.

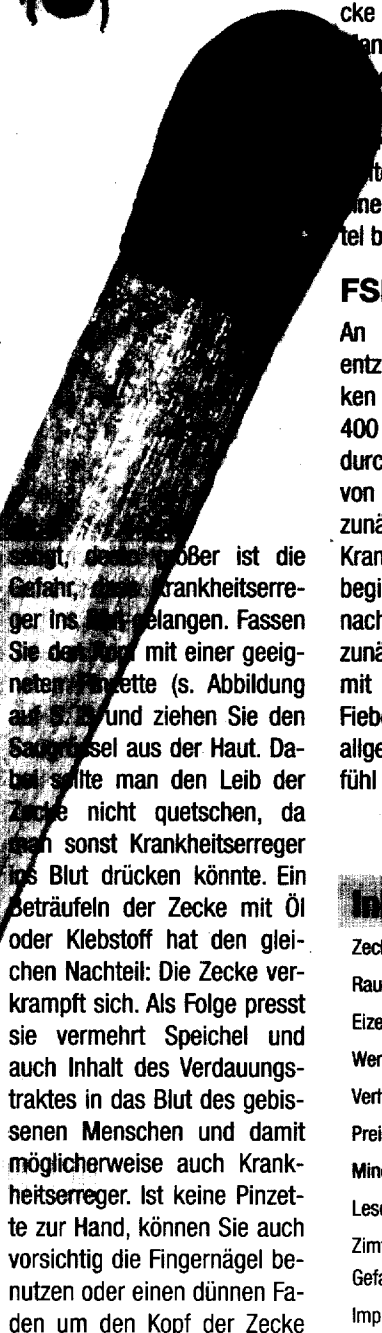
### Wie schützt man sich?

Insekten-abwehrende Lösungen oder Sprays bieten einen gewissen Schutz, können einen Zeckenbiss aber nicht ausreichend lange und sicher verhindern. Daher muss nach längerem Aufenthalt im Grünen der ganze Körper nach Zecken abgesehen 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: Alamy/Wikimedia Commons/M



schlingt, desto größer ist die Gefahr, dass Krankheitserreger ins Blut gelangen. Fassen Sie den Kopf der Zecke mit einer geeigneten Pinzette (s. Abbildung) an und ziehen Sie den Saugansatz 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, sondern 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