



Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung



Bundesinformationszentrum
Landwirtschaft

Gesund durch Wald und Natur

Erholung genießen – Krankheitsrisiken vermeiden



Inhalt

Nichts wie raus in die Natur	4
Wald und Natur als Anti-Stress-Mittel.....	6
Die wichtigsten Risiken, die es zu vermeiden gilt	7
Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden	8
Borreliose	10
FSME.....	11
Was kann ich tun?.....	13
Risiken erkennen	13
Zeckenstiche vermeiden	15
Absuchen nach einem Aufenthalt im Freien.....	16
Richtiges Verhalten bei einem Zeckenstich	16
Und noch einige Fragen zu den Zecken.....	18
Andere Krankheitserreger in Zecken	19
Fuchsbandwurm (Echinococcus multilocularis).....	20
Was kann ich tun?.....	21
„Leckere Beeren aus dem Wald ...“	21
Tollwut	24
Was kann ich tun?.....	25
Hantavirus-Erkrankungen.....	26
Was kann ich tun?.....	27
Eichenprozessionsspinner.....	28
Was kann ich tun?.....	29
Garten – die Natur zuhause	32
Was kann ich tun?.....	33
Grundsätzliches zum Verhalten gegenüber Wildtieren	34
Wildtiere nicht berühren!	35
Was kann ich tun?.....	35
„Gefährliche Tiere“ im Wald	36
Was kann ich tun?.....	37
Risiken für Haustiere	38
Was kann ich tun?.....	41
Internet-Links	42
BZL-Medien	43



Nichts wie raus in die Natur

Wald und Natur bieten viele Möglichkeiten der Erholung: Spazieren gehen, wandern, joggen, Rad fahren – hier kann jeder Mensch Entspannung finden, je nach persönlicher Vorliebe mit mehr Ruhe oder mehr Aktivität.

Und noch mehr: Die Erholung in der Natur und besonders im Wald hat neben dem persönlichen Genuss und der Freude an der Natur auch außerordentlich positive Wirkungen auf die Gesundheit.

Wald und Natur als Anti-Stress-Mittel

Der Einfluss einer Waldwanderung auf Körper und Seele hat viele Facetten. Sie wirkt entspannend und ausgleichend. Das fängt beim sinkenden Blutdruck an, die Stresshormone nehmen ab, die Pulsfrequenz sinkt, und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Zu diesem Ergebnis kommen Untersuchungen der japanischen Gesellschaft für Waldtherapie.

Shinrin Yoku, das sogenannte „Waldbaden“, ist in Japan zu einer festen Einrichtung geworden und findet auch bei uns immer mehr Anhänger: Die Begegnung mit der Natur, mit Pflanzen und Tieren wirkt auf unterschiedlichen Wahrnehmungs-

Ebenen. Der Geruch, die optischen Reize, Licht und Schatten im Wechsel, die vielen Varianten und Schattierungen von Grün, aber auch das angenehm kühle, ausgeglichene Waldklima, die Geräusche von Wind und Wasser, Vogelstimmen – all das zusammen wirkt erholsam und positiv.

Diese positiven Effekte überwiegen bei weitem die wenigen Risiken, die bei einem Aufenthalt in Wald und Natur auftreten können. Das vorliegende BZL-Heft erklärt, wie man diese Risiken am besten vermeiden kann und wie man im Falle eines Falles richtig reagiert.



Die wichtigsten Risiken, die es zu vermeiden

gilt

Risiken beim Aufenthalt in Wald und Natur entstehen in Mitteleuropa vor allem durch unvernünftiges Verhalten bei Erholung und Sportaktivitäten, durch Genuss giftiger Pilze oder Früchte und durch Nichtbeachten von Risiken bei Sturm, Schnee- und Eisbruchgefahr im Wald.

Daneben sind beim Aufenthalt in der Natur auch einige Krankheitsrisiken von Bedeutung. Diese Krankheiten sind teilweise wenig bekannt und die damit verbundenen Risiken oft nicht ohne weiteres erkennbar. Die meisten treten aber nur in geringem Umfang auf. Besondere Beachtung verdienen die durch Zecken übertragenen Krankheiten, besonders die recht häufig auftretende Borreliose.

Dies gilt übrigens nicht nur für Wald, Parkanlagen und alle „natürlichen“ Bereiche der offenen Landschaft, sondern oft – teilweise sogar besonders – auch für den Hausgarten.



Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden

Das größte Risikopotenzial liegt bei den durch Zecken übertragenen Krankheiten, mit deutlichem Schwerpunkt bei der Borreliose. Aber auch diese Risiken lassen sich durch umsichtiges Verhalten weitgehend vermeiden. Das ist nicht kompliziert und lässt sich mit geringem Aufwand umsetzen.

Die Erläuterungen in diesem Kapitel beziehen sich auf unsere häufigste Zeckenart, den gemeinen Holzbock (*Ixodes ricinus*). Seine Eigenart, sehr unterschiedliche Tierarten und den Menschen als Wirte zu nutzen und dabei als Krankheitsvermittler tätig zu werden, macht ihn besonders problematisch.

Ab 6 Grad wird der Holzbock aktiv

Zecken sind bei uns besonders vom Frühjahr bis zum Herbst aktiv (ab einer Lufttemperatur von etwa 6 Grad Celsius). Bei Temperaturen nahe oder unter dem Gefrierpunkt „vergraben“ sie sich in der Regel in der Bodenstreu und sind inaktiv. Man sollte sich dabei aber nicht auf den Kalender verlassen, denn in wärmeren Gegenden und bei milder Witterung sind sie auch im Winter rege.

Blut für jedes Entwicklungsstadium

Zecken benötigen während ihres Lebens mehrmals Blut. Denn die Entwicklung