

## UITBREIDING ZIEKTE VAN LYME - OVERAL TEKEN!

Iedereen die in het vrije veld rondloopt moet zich realiseren dat de kans groot is om een tekenbeet op te lopen. Tekenen zijn tegenwoordig het gehele jaar door aanwezig, vooral van mei tot augustus met een piek in juni-juli. Voorkomen is gemakkelijker dan genezen, dus waar kun je op letten:



**Kleding:** hoed met brede rand, lange mouwen en hoge gladde laarzen met de broekspijpen erin. Een **voorbehoedmiddel** helpt: Care Plus DEET Anti-insect is goed tegen muggen, steekvliegen en teken. Als gel en spray verkrijgbaar. Wie niet van zo'n goedje houdt raad ik Tea Tree Oil aan, verkrijgbaar in de Natuurwinkel. Het is en ruikt heel sterk naar Eucalyptus. Een paar druppels in de handpalm, water erbij en dan de natte handen langs gezicht, armen en broekspijpen strijken.

**Ga niet in het gras zitten**, liggen of stilstaan, maar kies daarvoor een onbegroeide plek, kaal zand is veilig. **Controleer** 's-avonds je lichaam op teken, dat is moeilijk want die kleine nymfen zijn tussen sproetjes en haren niet goed te zien. Gooi al je **kleren in de was**, vooral de sokken! Het is vaker gebeurd dat teken in sokken overleven en toeslaan als de sokken een of twee dagen later weer aangetrokken worden. Als je toch een teek hebt dan voel je dat meestal de eerstvolgende nacht, het begint te jeuken.



**Verwijder de teek** met nagels of pincet (er zijn ook teken tangen maar daar kan ikzelf niet mee overweg). Niet elke teek draagt de gevreesde Borrellia-bacterie, maar ongeveer 30% wèl. Dus één op de drie keer kan het raak zijn! Het is nu zaak om op te letten of er een **rode ronde vlek** verschijnt die groter wordt, vanaf één tot twee weken na de beet. Als zo'n vlek of kring verschijnt was de teek besmet en heb je nu ook zelf de Borrellia bacterie. Direct naar de huisarts voor een **kuur antibiotica** en dan is het leed geleden. Sommige mensen krijgen geen rode ring of vlek maar in het geval van besmetting krijgt iedereen griepachtige verschijnselen, met name lusteloosheid. Dus dan moet dat de waarschuwing zijn. Bij twijfel kun je via de huisarts, een test laten doen. Die test toont aan of het lichaam antistoffen heeft aangemaakt tegen de bacterie, wat dus een bewijs is voor besmetting. Zo'n test geeft pas resultaat ongeveer vanaf zes weken na de beet. En ook: **niet alle testen zijn deugdelijk**. Op internet is er heel veel info over de Ziekte van Lyme te vinden, te beginnen bij: <http://www.lymenet.nl> Laat je plezier in de natuur niet verzieken; Laat je niet Lymen!

AZ

Arie Ouwerkerk  
fotografeerde  
deze  
levendbarende  
hagedis op  
Terschelling.  
Veel teken daar,  
ook op  
hagedissen. Zie  
bij voorpoot

