

# Actie teek

Wie veel in de natuur is, heeft grote kans op een tekenbeet. Hoe langer het beestje blijft zitten, hoe groter de kans op besmetting met de ziekte van Lyme. Alles over de beet, de risico's, maar ook de behandeling. Plus: het verhaal van boswachter Ronald Vorenhout.

## 1. Zo voorkomt u een tekenbeet

Wees altijd bedacht op de kans dat u gebeten wordt door een teek. Vooral wandelaars en mensen die een beroep in de natuur uitoefenen, lopen meer risico. Een teek gaat graag op plaatsen zitten waar het zacht, vochtig en warm is. Bijvoorbeeld achter de oren, tussen huidplooien, in de knieholte of onder uw sokken. Hoewel voorheen de meest riskante gebieden het Gooi, de regio Arnhem-Apeldoorn en de Flevopolder waren, is de kans dat u een tekenbeet oploopt inmiddels overal in Nederland nagenoeg gelijk. Zelfs in uw eigen achtertuin kunt u ze tegenkomen.

### Praktische tips

- Blijf altijd op de wandelpaden; loop vooral niet door struikgewas en hoog gras.
- Draag liever geen korte broek en korte mouwen in wandelgebieden. Soms kunt u zelfs het beste de broekspijpen in uw sokken stoppen.
- Nog belangrijker dan kleding is de discipline 's avonds preventief te controleren op teken.
- Denk ook aan uw hond: die loopt een grotere kans een teek op te lopen dan u. Controleer uw hond dus na iedere (bos)wandeling. Hondenteken kunt u – net als bij mensen – met een teekentang verwijderen.

## 2. Wat te doen bij een beet

De teek – een klein spinachtig beestje – is ongeveer een halve tot enkele millimeters groot. Teken leven van bloed dat ze opzuigen bij mensen en dieren. Verwijder een teek zo snel mogelijk: hoe langer het beestje blijft zitten, hoe groter de kans op besmetting met de ziekte van Lyme. Indien de teek

binnen twintig uur op de juiste manier is verwijderd, is de kans op besmetting gering. Wanneer de teek echter op een verkeerde wijze wordt verwijderd, is ook binnen dit tijdsbestek de mogelijkheid op besmetting aanwezig.

### Zo verwijdert u een teek

- Verdoof de teek nooit met alcohol, ether of andere middelen: de teek krijgt dan een schrikreactie, kan zijn maaginhoud lozen en draagt op die manier zijn ziektekiemen alsnog aan u over.
- Het beste is om met een speciale teekentang de kop van de teek vast te pakken. Zo blijft het lijf intact.
- Om de kans op besmetting te beperken moet de teek in zijn geheel worden verwijderd, dus zonder dat hij leeg of kapot wordt geknepen.
- Pak met de speciale tang de teek in zijn 'nek' vast en draai voorzichtig linksom. Na enige tijd laat de teek vanzelf los.
- Mocht het verwijderen moeizaam gaan, gebruik dan geen geweld: ga niet hard trekken. De kans dat de teek opengaat wordt dan groter.
- Soms blijft de kop van de teek achter. Dat is geen probleem. Het restant komt er, net als een splinter, na een paar dagen vanzelf uit.
- Ontsmet de plek – na het verwijderen van de teek – met jodium of alcohol.

## 3. Wel of geen lyme?

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia burgdorferi*, die door teken wordt overgedragen. De ziekte is vernoemd naar de Noord-Amerikaanse stad Lyme, waar in 1975 een epidemie ontstond van gewrichtsaandoen-



# Bos

Vooral wandelaars en mensen die beroepshalve in de natuur zijn, lopen risico op een tekenbeet

ningen bij kinderen en volwassenen. Veel patiënten bleken gebeten door een teek en zo kon de oorzaak van de ziekte worden achterhaald.

Lyme kent drie opeenvolgende stadia.

*Eerste stadium:* bij minder dan vijftig procent van de gevallen ontstaat binnen drie weken na de tekenbeet een rode ringvormige plek, die geleidelijk groter wordt. De ring blijft vaak enkele maanden zichtbaar.

*Tweede stadium:* enkele weken tot enkele maanden na de tekenbeet kunnen aandoeningen aan het zenuwstelsel, de gewrichten en het hart ontstaan. Mogelijke gevolgen: pijn in armen of benen, hoofdpijn, dubbel zien en een aangezichtsverlamming, waardoor het ooglid niet meer sluit en de mondhoek hangt.

*Derde stadium:* de neurologische verschijnselen en gewrichtsklachten worden chronisch. De huid van handen, onderarmen, onderbenen en voeten kunnen donkerrood tot paars verkleuren.

## 4. Behandeling van lyme

Omdat er nog geen vaccin tegen lyme bestaat, is de ziekte niet met medische middelen te voorkomen. Lyme wordt behandeld met antibiotica, waardoor de kans op late restverschijnselen afneemt. Na genezing kan een tekenbeet echter opnieuw leiden tot de ziekte van Lyme.

Henny de Wit (44) uit Friesland studeerde vorig jaar af aan de Academie voor Natuurlijke Geneeswijzen te Meppel. Haar afstudeerscriptie ging in op de behandeling van de ziekte van Lyme. Haar advies:

“Bij gebruik van antibiotica neemt u extra vitamine C en B-complex, probiotica en het sporenelement zink. Dit laatste

verhoogt de zuurgraad van alle slijmvliezen waardoor de weerstand tegen schimmels en bacteriën vergroot wordt. De dosis is afhankelijk van uw antibioticakuur, dus het beste overlegt u met een orthomoleculair werkend arts.

- Vermijd zuivel (uitgezonderd zure melkproducten), suiker, koffie en chocolade.
  - Vermijd biogene aminen (die van nature voorkomen in o.a. varkensvlees, tomaat, spinazie, avocado en aardbeien). Ze kunnen een reactie geven als bij een voedselallergie. Groenten zijn in het algemeen heel goed, maar toch kunnen bepaalde groenten en vruchten beter vermeden worden.”
- Daarnaast is haar therapie gericht op herstel van de darmen en drainage. Deze therapie kan per individu verschillend zijn, maar gemeenschappelijke punten zijn:
- reinigen via de huid met wisseldouches, borstelen van de huid, sauna;
  - kruidenthee, gericht op ontgiften, bijvoorbeeld brandnetelthee;
  - evenwicht in stress;
  - essentiële vetzuren; bijvoorbeeld lijnzaadolie, teunisbloemolie, visoliecapsules;
  - kruiden om het immuunsysteem te versterken. “Katteklauw is heel specifiek inzetbaar bij lyme, maar daarnaast probeer ik het hele systeem te ondersteunen en te reinigen. Brandnetel is een algemeen middel dat inzetbaar is bij de afvoer van afvalstoffen. Heermoes (*Equisetum arvense*) is een middel voor verhoging van de weerstand. Kruiden voor ondersteuning van het ontgiften van de lever zijn bijvoorbeeld varkensgras (*Polygonum aviculare*), duizendguldenkruid (*Centaureum umbellatum*) of mariadistel (*Carduus marianus*). Mijn keuze is altijd afhankelijk van de situatie van de persoon.” →

# Beest



Een teek staat in géén verhouding tot de schade die hij kan aanrichten

Boswachter Ronald over zijn lyme-besmetting:

## “De bacterie heeft blijvende schade aangericht”

Ronald Vorenhout werd in zijn werk als boswachter gemiddeld tien tot vijftien keer per jaar gebeten door een teek. Ondanks zijn alertheid kreeg hij uiteindelijk toch de ziekte van Lyme. “Vermoedelijk heb ik vijftien jaar geleden de besmetting opgelopen. Ik kreeg enkele symptomen van Lyme zoals acute reumaverschijnselen, vingers die krom gingen staan en lichte uitvalsverschijnselen aan mijn arm. Daarnaast had ik pijnlijke gewrichten.”

Deze klachten bleven jarenlang sluimeren – soms heftig aanwezig en na enkele dagen weer minder – maar Ronald ging gewoon door met zijn werk. Tot het begin van 2004, toen de klachten in alle hevigheid de kop op staken. “Ik raakte zeer vermoeid en had concentratieproblemen, wisselende stemmen, pijn in mijn gewrichten en spieren en hevige uitvalsverschijnselen aan mijn linkerarm. Dat kon wel een dag of vier aanhouden. Hoewel het voor mij duidelijk symptomen van de ziekte van Lyme waren, nam mijn huisarts het niet serieus.” Deze symptomen hadden niet alleen voor Ronald consequenties, maar zeker ook voor zijn collega’s en gezin. “Ik kon absoluut niet meer met ze omgaan, raakte over de kleinste dingen geïrriteerd. Ik ben getrouwd en heb vier kinderen, en mijn aandoening leidde vaak tot spanningen. De kinderen waren aan het puberen, maar voor mij waren dat de momenten dat de bom barstte.”

### Moeilijke erkenning

Uiteindelijk krijgt Ronald na een positieve bloedtest via een andere huisarts, antibiotica voor de ziekte van Lyme. Omdat de bacterie al zoveel jaar ongeremd z’n werk had kunnen doen in zijn lichaam, is bij Ronald de ziekte chronisch. “De bacterie heeft blijvende schade aangericht. Antibiotica kunnen dan alleen nog de symptomen onderdrukken, niet echt iets oplossen. Ik heb echter ook een schildklierafwijking als gevolg van Lyme, waardoor depigmentatie van de huid optrad. Door het gebruik van antibiotica kreeg ik een allergische reactie met verbrandingsverschijnselen, zoals blaren op mijn huid, als gevolg.”

Ronald moet gedwongen stoppen met antibiotica. Uiteindelijk kan hij door de ernstige klachten niet meer werken. “Ik was helemaal op, terwijl ik normaal een zeer actief persoon ben. Zo verbouwde ik vroeger als hobby complete woningen. Nu kon ik dat wel vergeten. Ik sliep veel overdag en ’s avonds lag ik voor de kinderen in bed; om halfnacht was ik gewoon op. Uiteindelijk kwam ik terecht bij een neuroloog die mij andere antibiotica gaf via een infuus. Na drie weken knapte ik daarvan op maar zes weken na deze behandeling waren de klachten in alle hevigheid terug. Ik kwam weer bij de huisarts terecht. ‘Het zal wel tussen de oren zitten’, werd al snel gezegd.”

# Beet

Ongeveer de helft van alle teken is besmet met lyme



Erkenning van artsen is voor veel mensen met de ziekte van Lyme zeer moeilijk te krijgen, vertelt Ronald. Uiteindelijk zit hij acht maanden thuis, waarna hij langzaam op therapeutische basis begint met werken. “De klachten hadden echter nog steeds een grote invloed op wie ik was. Ik had wisselende stemmingen en soms zelfs woedeuitbarstingen.”

Lichaam vanuit de basis weer opbouwen

In mei 2005 hoort Ronald over een speciaal voedingssupplement op basis van bijenpollen. “Dat middel is op een bepaalde manier bewerkt, zodat je lichaam geen energie hoeft te leveren om de stoffen om te zetten. Q10 Compleet Vitaal is een natuurlijk product. Dat sprak mij aan. In samenwerking met de leverancier is een testprogramma opgezet, zodat niet alleen ik, maar nog acht collega’s met lyme de kuur gingen volgen. Inmiddels zijn er zo’n vijftig lymepatiënten met dit voedingssupplement bezig.”

Een kuur bevat 90 capsules co-enzym Q10 en 90 flesjes met onder andere vitaminen, mineralen, aminozuren en proteïnen. Het helpt het lichaam vanuit de basis weer op te bouwen.

“Hoewel ik al ruim een jaar zware pijnstillers slikte, kon ik die al na drie dagen aan deze kuur, in de kast laten staan. De pijn in mijn gewrichten werd minder, mijn stemming werd stabiel. Veel andere symptomen zoals koude voeten en

benen, weinig energie, oorsuizen, dubbel zien en brandend maagzuur verminderden ook. Het mooie van het product is dat het geheel onschadelijk en natuurlijk is. Het heeft geen negatief effect op het lichaam, maar is gebaseerd op natuurwetten waarbij het herstellende vermogen van het lichaam wordt aangesproken. Ik voel me nu beter dan ik me in jaren gevoeld heb.”

Enkele artsen van de natuurartsenvereniging ABNG-2000 hebben een opleiding gevolgd bij een gespecialiseerde kliniek in Zwitserland. Voor adressen; bel 035 - 628 71 61.

## Cijfers en feiten

- In 1995 gingen 33.000 mensen met een tekenbeet naar de huisarts. In 2002 (het meest recente jaar waarover cijfers beschikbaar zijn) waren dat er al 65.000.
- Het aantal mensen dat na een tekenbeet de ziekte van Lyme bleek te hebben, nam in dezelfde periode toe van 6.500 naar 13.000 (cijfers van het RIVM).
- Circa vijftig procent van de teken is besmet met lyme.
- Naar schatting lopen in werkelijkheid vijftien keer zoveel mensen een tekenbeet op dan dat er huisartsconsulten voor tekenbeten zijn. ■