

Schutz vor Zecken



Wie schütze ich mich vor Zecken?

Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Aber man kann dennoch einiges tun, um Zeckenstiche zu vermeiden:

Richtige Kleidung

Geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.

Da Zecken hauptsächlich im Unterholz und an Gräsern sitzen, ist es sinnvoll, die Socken über die Hosenbeine zu ziehen. Helle Kleidung ist günstiger als dunkle, da man Zecken darauf gut erkennen und noch vor einem Stich entfernen kann.

Körper nach Zecken absuchen

Nach einem Besuch im Freien in einem Zeckengebiet sollte man den ganzen Körper nach Zecken absuchen. Zecken suchen sich erst eine geeignete Stelle bevor sie stechen und krabbeln meist eine Zeit lang am Körper entlang. Zecken bevorzugen dünne und warme Hautstellen, deshalb sollte man sich in den Kniekehlen, in den Achselhöhlen, im Bauchnabel, an der Schulter, am Hals, hinter den Ohren, auf dem Kopf (vor allem bei Kindern) und in der Schamgegend besonders gründlich auf Zecken untersuchen (lassen).

Insektenabweisende Mittel

Diese helfen zumindest eine Weile. Aber auch sie stellen keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken dar.

Impfung

Es gibt nur eine Impfung gegen die FSME (eine Form der Hirnhautentzündung). Geimpft werden in der Schweiz vor allem Risikopersonen. Dies sind Personen, die in Hochrisikogebieten wohnen, Waldarbeiter, Forstpersonal, Orientierungsläufer/-innen, Pilzsammler/-innen, Lagerteilnehmende etc. Fragen Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin!

Gegen die viel häufiger vorkommende Lyme-Borreliose kann man sich nur durch gründliches Absuchen nach Zecken schützen.

Was tun bei Zeckenstichen?

Gefundene Zecken fachgerecht ziehen:

- Keine Vorbehandlung mit Öl etc., da das Tier sonst vor lauter Schreck noch mehr Krankheitserreger überträgt.
- Zeckenkörper mit den Fingernägeln oder einer Pinzette hautnah fassen (eine Zeckenzange ist nicht notwendig).
- Zecke langsam, aber stetig aus der Haut ziehen, nicht drehen oder reißen.
- Es macht nichts, wenn der Kopf der Zecke abbricht, denn die Krankheitserreger befinden sich im Körper der Zecke.
- Einstichstelle in der Agenda notieren und während den nächsten Wochen beobachten. Entsteht nach einigen Tagen bis Wochen eine ringförmige Hautrötung (kann bis zu 20 cm Durchmesser haben, deshalb grossflächig schauen) rund um die Einstichstelle oder treten Allgemeinsymptome wie Abgeschlagenheit, Fieber- und Kopfschmerzen auf, sofort den Hausarzt aufsuchen und ihn darauf hinweisen, dass ein Zeckenstich vorliegt. Eine erfolgreiche Antibiotika-Behandlung bewahrt vor schwerwiegenden Spätfolgen.
Die meisten Zeckenstiche haben jedoch keine Folgen.

Quellen & weiterführende Informationen

www.zecken.ch