

# Merkblatt Zecken

MB 15 / 15.01.2021 / Version 1.0



# Umgang mit Zecken

## Was ist ein Zeckenbiss?

Ein Zeckenbiss verursacht keine Schmerzen. Er bleibt aus diesem Grund oft unbemerkt. Nach einem Aufenthalt in der Natur ist es sinnvoll den ganzen Körper und die Kleidung nach Zecken abzusuchen. Es ist wichtig Zecke früh zu erkennen und zu entfernen. Erreger werden von der Zecke zum Menschen häufiger übertragen, je länger die Zecke saugen kann. Zecke können Träger von gefährlichen Infektionskrankheiten sein.



## Wo sind die Zecken anzutreffen?

Zecken sitzen bis zu max. zwei Meter Höhe an Gräsern, Farnen und anderen Pflanzen. Sie leben im Unterholz von Laub- und Mischwäldern, Parkanlagen oder naturnah angelegten Gärten. Zecken leben in Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit. In Höhen über einem Meter treten Zecken nur noch selten auf. Zeckenbefall wird besonders häufig in den Monaten Mai/Juni und September/Oktober zu den späten Vormittags- und frühen Abendstunden beobachtet. Sie können bei Temperaturen von über 8°C zu allen Jahreszeiten vorkommen.

## Schutz vor Zecken

- Geschlossene Schuhe, lange Hosen und Ärmel.
- Auf hellen Stoffen werden Zecken besser gesehen als auf dunklen.
- Enge Kleider verhindern das Umherkrabbeln zwischen Kleidern und Haut.
- Socken in die Hosenbeine stecken. Das gibt kein Durchgang für die Zecken.
- Eventuell Kleider und ungeschützte Hautpartien mit einem Insekten-abweisenden Mittel einsprühen. Das schützt vorübergehend.
- Kleider, vor allem Beine, Ärmel und Kragen auf Zecken absuchen.
- Beim Duschen die Haut absuchen. Kniekehlen, Oberschenkelinnenseite, Genitalbereich, Achselhöhlen, Bauchnabel, Schultern, Nacken, Haaransatz, hinter und in den Ohren kontrollieren.
- Eventuell gegen die Zecken-Hirnhautentzündung impfen.

## Entfernen von Zecken

- Zecke möglichst rasch entfernen. Es ist nicht nötig zum Arzt zu gehen.
- Zecke mit einer Pinzette, einer Zeckenzange oder mit den Fingerspitzen nahe bei der Haut fassen, vorsichtig herausziehen. Dabei gerade und gleichmäßig nach oben ziehen. Zecke nicht Drehen.
- Die Stichstelle desinfizieren.
- In der Haut bleibenden Zeckenreste soll der Arzt innert 24 Stunden entfernen.
- Bei einer ringförmigen Rötung um die Stichstelle oder bei einer grippeartigen Erkrankung zum Arzt gehen.
- Wichtig: Die Stichstelle regelmässig kontrollieren. Das Datum des Zeckenstichs notieren. Beschwerden können auch erst nach Monaten oder gar Jahren auftreten.