



Informationen zu Zecken

Zecken sind fast das ganze Jahr über aktiv. Zecken können Krankheiten übertragen. Die bekanntesten Krankheiten sind Borreliose und FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis). Darum sollte man sich gut schützen. In diesem Merkblatt erfahren Sie, wie Sie sich schützen können.



© Foto: www.pixabay.com

Wo gibt es Zecken?

Zecken gibt es vor allem im Wald, in Wiesen, in Hecken oder Büschen. Wer oft in der Natur unterwegs ist, muss aufpassen. Die ganze Deutschschweiz ist Zecken-Risikogebiet. Zecken-Risikogebiet heisst, dass Zecken im Gebiet Krankheiten übertragen können.

Wie kann ich mich schützen?

Der beste Schutz vor Zecken-Krankheiten ist es, nicht gestochen zu werden. Dazu kann man **vor dem Aufenthalt in Wald und Wiesen**:

- Lange Kleidung tragen (keine Angriffsfläche für Zecken)
- Helle Kleidung tragen (schwarze Zecken sind besser sichtbar)
- Zecken-Abwehrspray benutzen
- Gegen [FSME impfen](#)





- Socken über Hosen tragen, T-Shirt in Hose tragen (damit Zecken nicht darunter kriechen können).



© Foto: www.pixabay.com

Nach dem Aufenthalt in Wald und Wiesen

Den ganzen Körper auf Zeckenstiche absuchen, vor allem Stellen, wo die Haut empfindlich ist. Zu diesen Stellen gehören vor allem Kniekehle und Armbeugen, Innenseite der Oberschenkel, Genitalbereich, Bauchnabel, Hautfalten, Achselhöhlen, Schultern, Hals und Nacken, Kopfhaut, Haaransatz, Ohrmuschel sowie hinter den Ohren.

Für Haustierbesitzer

Auch Haustiere können von Zecken gestochen werden oder lebendige Zecken ins Haus bringen:

- Haustiere auf Zecken absuchen und mit engem Kamm bürsten
- Zeckenschutz für Tiere von Tierärzten oder vom Tierfachhandel bei Haustieren anwenden. Achtung: Zeckenschutz stoppt nicht immer alle



© Foto: www.pexels.com





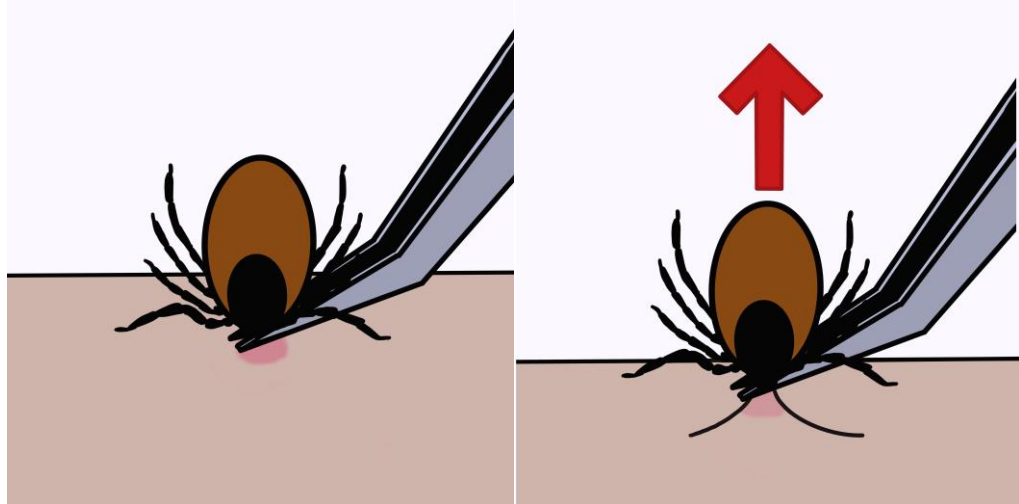
Zecken. Manche Zecken können trotzdem im Fell der Haustiere ins Haus gelangen.

Ich wurde gestochen – was kann ich tun?

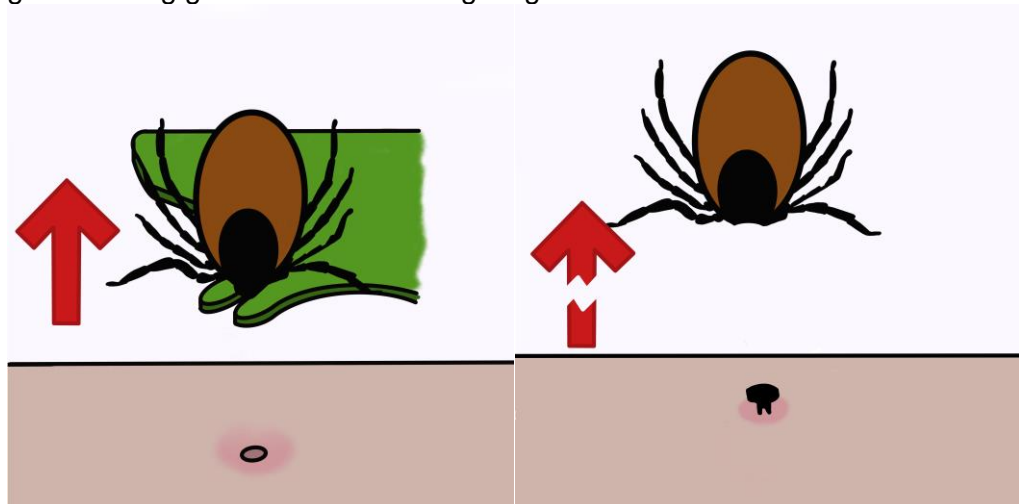
Entdeckt man eine Zecke, kann diese selbst entfernt werden. Hier finden Sie eine Anleitung zum Entfernen. Umso früher man eine Zecke entfernt, desto besser.

Korrekte Entfernung

Wenn man eine Zecke findet und nicht weiss, ob man sie selbst entfernen kann, kontaktiert man im Zweifel den Arzt oder die Ärztin und fragt dort nach. Wenn man keine Zeckenpinzette oder Zeckenhaken besitzt, kann man auch eine normale Pinzette mit angewinkelter Spitze verwenden.



Die Zecke darf nicht zerquetscht werden und es soll nicht gedreht werden. Leichtes hin und herbewegen ist in Ordnung. Die Zecke wird langsam und gleichmässig gerade aus der Haut gezogen.

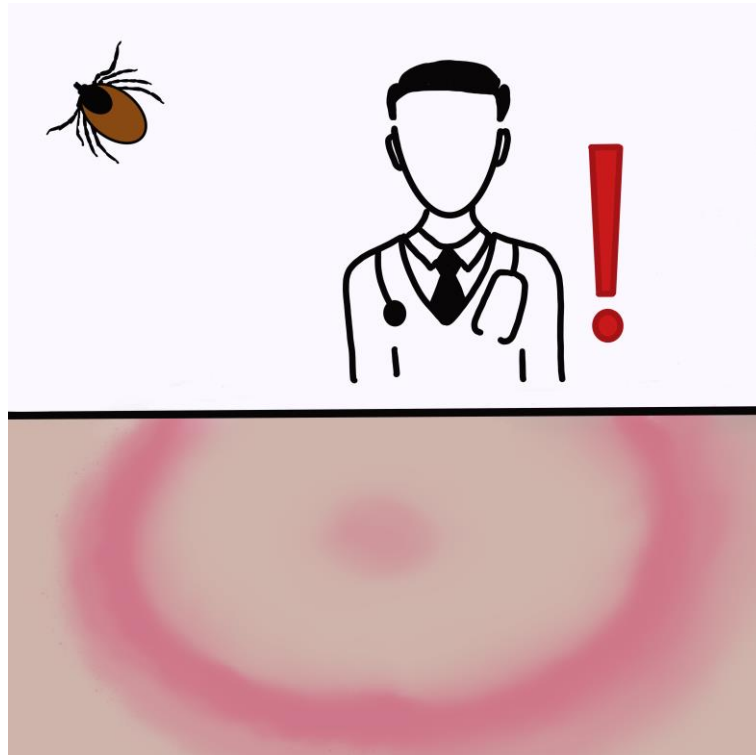


Nach dem Ziehen desinfiziert man die Stelle und wäscht die Hände gut.



Es sollte nichts mehr unter der Haut stecken bleiben. Bleibt etwas stecken, sollte man den Arzt oder die Ärztin fragen.

Wenn man nach einem Stich eine ringförmige Rötung am Körper findet, sollte man zum Arzt gehen. Diese Rötung heisst Wanderröte und kann ein Symptom von Borreliose sein.



Stichstelle beobachten

Nach einem Stich sollte der Körper für 6 Wochen kontrolliert werden. Wenn man in dieser Zeit irgendwo am Körper eine Wanderröte findet, sollte man zum Arzt gehen.

Das Datum des Zeckenstiches sollte man sich an einem Ort aufschreiben, wo man es wiederfindet. Das hilft, wenn man ein gesundheitliches Problem hat. Dann kann man nachschauen, ob es mit dem Zeckenstich zusammenhängt.

Welche Krankheiten übertragen Zecken?

Zecken können verschiedene Krankheiten übertragen. Die häufigsten sind in der Schweiz die Borreliose (auch Lyme-Krankheit) und die FSME.

Borreliose

Zecken können schädliche Borrelien-Bakterien übertragen. Es dauert meist 12-24h bis die Borrelien von der Zecke in den Menschen gelangen. Durch schnelle Entfernung kann man das Risiko für eine Borreliose senken.





Welche Symptome löst die Borreliose aus?

Die Krankheit beginnt oft mit einer ringförmigen Rötung, die wie eine Zielscheibe aussieht. Die Rötung heisst Wanderröte. Bemerkt man irgendwo am Körper so eine Rötung, sollte man sofort den Arzt kontaktieren.

Nicht jede Person, die an Borreliose erkrankt, hat eine Wanderröte. Man kann Borreliose auch bekommen ohne Wanderröte. Hat man Borreliose, kann es Wochen, Monate oder sogar Jahre gehen, bis weitere Symptome beginnen.

Was passiert bei einer Borreliose?

Bei Borreliose greifen Bakterien verschiedene Teile des Körpers an, wie Gelenke, Nervensystem, Haut oder Herz.

Borreliose kann mit Antibiotika behandelt werden. Wenn man die Krankheit zu spät bemerkt, können nicht alle Schäden geheilt werden.

FSME

Was ist FSME?

FSME steht für Frühsommer-Meningoenzephalitis oder Zeckenzephalitis und ist eine Entzündung des Gehirns. Bei der **FSME** überträgt die Zecke einen Virus. Antibiotika bringen bei einem Virus nichts. Man kann sich präventiv gegen FSME impfen lassen.

Was sind die Symptome von FSME?

Bei einer Infektion bekommt man etwa 1 bis 2 Wochen nach dem Zeckenstich grippeähnliche Symptome. Bei 5-15% der Betroffenen kann es zu einer Hirnhautentzündung kommen. Dabei wird das zentrale Nervensystem angegriffen. Das heisst, man leidet an Nackensteifheit, Bewusstseinsstörungen oder auch Lähmungen. Weitere Symptome sind Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrationschwierigkeiten, Schwierigkeiten mit dem Gehen und Lichtempfindlichkeit. Teils gehen diese Symptome wieder weg. Bei einigen bleiben sie für immer. In etwa 1% der FSME-Fälle ist die Krankheit tödlich.

FSME-Impfung:

Ein Schutz gegen FSME kann man durch die FSME-Impfung bekommen. Für vollständigen Impfschutz braucht es 3 Impfungen. Für Informationen zur Impfung fragen Sie am besten bei Ärzten oder Apotheker*innen nach.





Weiterführende Informationen

- Unter <https://zecken-stich.ch> können Sie die Informationen nochmals mit mehr Bildern und Beispielen anschauen.
- Eine weitere Anleitung mit Bildern zum Zecken entfernen können Sie hier finden: <https://zecken-stich.ch/wie-wird-eine-zecke-entfernt/>
- Informationen vom Universitätsspital Zürich finden Sie hier: <https://www.usz.ch/mich-hat-eine-zecke-gebissen-wie-weiter/>
- Zu den Krankheiten allgemein finden Sie mehr Details unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/zeckenuebertragene-krankheiten.html>
- FSME wird erklärt auf <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/fsme.html> ausführlich
- Zur Borreliose finden Sie mehr Informationen unter <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/borreliose-lyme-krankheit.html>
- Borreliose erkennen <https://www.usz.ch/mich-hat-eine-zecke-gebissen-wie-weiter/>
- Zur Impfung gibt es hier weitere Informationen <https://www.in-fovac.ch/de/impfungen/nach-krankheiten-geordnet/zeckenencephalitis-fsme>