



## Informationen zum Waldbesuch und Zecken

### Allgemein

Zecken halten sich nicht an Jahreszeiten, sie machen sich auf die Pirsch, sobald die Temperaturen stimmen. Von Frühling bis Herbst sind sie jedoch besonders aktiv. Durch die immer wärmeren Winterzeiten sind die Grenzen jedoch nicht mehr klar.

Zecken lauern gerne im Gebüsch oder in hohem Gras. Beim Heckenschnitt und Spielen bei Bäumen und Sträucher sollte man daran denken, dass sich Zecken auch in Gärten oder Badis wohlfühlen!

Besonders häufig stechen Zecken in Armbeugen, Kniekehlen, Achseln oder im Schambereich. Aber grundsätzlich wollen sie einfach Blut, egal woher. **Deshalb sollte man immer den ganzen Körper kontrollieren. Haaransatz und Ohren nicht vergessen.**

Junge Zecken sind nur etwa ein Millimeter gross. Es braucht also ein scharfes Auge.

**Zecken sollte man so schnell wie möglich entfernen.** Je länger sie saugen, desto höher das Risiko, dass sie Borreliose oder andere Erreger übertragen.

### Zecken richtig entfernen:

- Zecke mit **feiner Pinzette**, Zeckenkarte oder Zeckenlasso nahe an der Haut fassen. Dabei den Körper der Zecke möglichst nicht quetschen.
- Zecke ohne Ruck, ruhig und gleichmässig herausziehen. **Zecke dabei nicht drehen.**
- Zecke **nicht mit Öl, Alkohol oder anderen Hausmittelchen beträufeln.** Sie wird nicht von allein loslassen.
- Einstichstelle nach Entfernen der Zecke desinfizieren.
- Einstichstelle/ Wanderröte / allgemeines Körperbefinden ca. 3 Wochen beobachten
- Zecke nicht mit dem Fingernagel zerquetschen, die Erreger können so übertragen werden.



### Prävention / Was können wir tun?

- Draussen immer **geschlossene Schuhe** tragen im Wald Socken über die Hosen krempeln
- **Lange Kleidung** (auch im Sommer am Oberkörper!!!)
- **Kopfbedeckung** tragen
- **Zeckenschutzmittel** an Handgelenken, Füßen, Nacken  
(Bitte beachten: für Kinder Produkte ohne Wirkstoff DEET).

## Schutzimpfung gegen FSME empfohlen

Die **FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis) wird durch ein Virus verursacht und kann einen schweren Verlauf nehmen. Die Zecken sind nicht mehr nur in bestimmten Gebieten von diesem Virus befallen. Gegen die FSME gibt es eine Schutzimpfung. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

Gegen die andere von Zecken übertragene Krankheit, die **Borreliose**, gibt es dagegen keine Impfung. Sie wird durch Bakterien verursacht und kann mit Antibiotika behandelt werden. Häufig verläuft die Infektion auch unbemerkt.

## Symptomkontrolle bei Borreliose

Vor etwa 5 Tagen hat die Zecke gestochen? Eine Kontrolle der Stichstelle ist fällig. Rötet sich die Haut bei der Stichstelle kreisförmig, leiden sie wenige Tage nach dem Zeckenstich an Grippe-symptomen wie Fieber, Kopf-/Muskel- und Gliederschmerzen, dann melden Sie sich beim Arzt für medizinische Abklärungen.



csm\_20200226\_Borreliose\_wikimedia\_Jim-Gathany\_823\_52728f32e3.png (500x174) (medical-tribune.de)

## Zecken APP

Zur allgemeinen Prävention der zeckenübertragenen Krankheiten haben die SUVA, das BAG sowie die Kantone Empfehlungen zum Schutz vor Zeckenstichen publiziert. Dazu hat das BAG eine **Zecken-App**, die von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften entwickelt wurde, unterstützt.

[https://www.zhaw.ch/de/lsfm/dienstleistung/institut-fuer-umwelt-und-natuerliche-ressourcen/zecken/app-zecke/iOS & Android, gratis](https://www.zhaw.ch/de/lsfm/dienstleistung/institut-fuer-umwelt-und-natuerliche-ressourcen/zecken/app-zecke/iOS%20%26%20Android,gratis)



- Dokumentation «Zeckentagebuch» (**Stiche erfassen, Zecken einsenden**)
- Übernimmt Erinnerung für die Kontrollen
- Enthält wichtige Informationen, um die richtigen Entscheidungen zu treffen

## Weitere Links

<http://www.zeckenliga.ch/>

<http://www.zecke-tique-tick.ch/>

[FSME-Risikogebiete](#)

## Quellen

- <https://www.srf.ch/audio/ratgeber/zecken-im-anmarsch?id=11938696>
- <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/tests/kassensturz-tests/zeckenmittel-im-test-nicht-alle-schuetzen-zuverlaessig>
- Unterlagen Anlass «Zeckenprävention für Spielgruppenleiter.innen», Werner Tischhauser, ZHAW Wädenswil
- Puls - Angsttier Zecke – Wachsende Gefahr oder übertriebene Sorge? - Play SRF