



Schutz vor Zecken

FSME und die Lyme-Borreliose gehören zu den bekanntesten Krankheiten, die durch Zecken auf den Menschen übertragen werden. Eine besondere Bedeutung zum Schutz vor diesen Erkrankungen kommt der Verhinderung von Zeckenstichen zu.

Die wichtigsten Maßnahmen sind:

- **Aufenthalt:** Zecken "fallen" nicht von den Bäumen, sondern halten sich in niedrigem Bewuchs auf. Daher sollten, v. a. in Risikogebieten, Wiesen und Sträucher gemieden werden. Auch bei Kontakt mit Wildtieren ist Vorsicht angeraten.
- **Kleidung:** Besonders für Wanderer ist die Kleidung (bedeckte Arme und Beine, Strümpfe über die Hosenbeine ziehen, geschlossenes Schuhwerk) der beste Schutz vor Zecken. Bei Kindern sind v. a. der Hals- und Kopfbereich gefährdet, hier helfen zusätzliche Kopfbedeckungen. Helle Kleidung schützt zwar nicht besser, aber Sie können die kleinen, dunklen Zecken darauf besser erkennen.
- **Repellents:** Verwendung von Anti-Zecken-Mitteln, sowohl auf der unbedeckten Haut, als auch auf der Kleidung. Bei allgemein insektenabweisenden Mitteln ist darauf zu achten, dass sie auch einen wirksamen Schutz gegen Zecken besitzen.

Da Zecken, anders als z. B. Stechmücken, längere Zeit (mehrere Stunden) auf dem Wirt nach einer geeigneten Stichstelle suchen, ist es wichtig, nach dem Ausflug ins Grüne den Körper gründlich abzusuchen (am besten gegenseitig). Dabei ist zu beachten, dass die gleichfalls Blut saugenden Larven lediglich 1 mm groß sind. Zecken lieben warme Körperstellen und weiche Haut, wie Körperfalten, Kniekehlen, Achselhöhlen, Genitalbereich, bei Kindern wegen der geringeren Körpergröße zusätzlich den Kopf- und Halsbereich.

Was tun nach einem Zeckenstich?

Sobald eine Zecke entdeckt worden ist, sollte sie so schnell wie möglich entfernt werden. Speziell bei den Erregern der Lyme-Borreliose wird angenommen, dass sie erst nach einigen Stunden in den menschlichen Körper übertragen werden. Zum Entfernen eignet sich am besten eine Zeckenzange oder eine Pinzette. Ist keine Pinzette zur Hand, können auch die Fingernägel verwendet werden oder ein dünner Bindfaden, der zu einer Schlinge zusammengezogen wird. Wichtig ist, dass das Tier dabei möglichst dicht an der Einstichstelle gegriffen wird, da bei Druck auf den Hinterleib die Erreger ins Blut gelangen können. Die Zecke sollte möglichst senkrecht rausgezogen werden (nicht drehen), die Bissstelle ist anschließend zu desinfizieren. Mittel wie Öl, Alkohol, Klebstoff zum Erstickern der Zecke oder gar Feuer sind nicht zu empfehlen; dadurch wird die bedrängte Zecke eher ihren Darminhalt inklusive der Krankheitserreger in die Wunde erbrechen.

Sollten innerhalb von drei Wochen nach dem Zeckenstich Kopf- und Gliederschmerzen, ggf. auch Hautveränderungen (v. a. die Einstichstelle, "Wanderröte") oder Störungen des Nervensystems auftreten, ist ein Arzt aufzusuchen.



<https://kleinundgross.info>

Ihr Ansprechpartner in Reise-Gesundheitsfragen

kleinundGROSS
Zentrum für Kinder- und
Jugendmedizin
Reisemedizin - Gelbfieberimpfstelle
Moses -Stern Str. 28
41236 Mönchengladbach
Telefon: 02166.618822
Mail: kontakt@kleinundgross.info

Stempel der Beratungsstelle