

## Was tun bei einem Zeckenstich?

### Vorbeugende Massnahmen

- Tragen Sie beim Aufenthalt in der Natur geschlossene Kleidung und Schuhwerk.
- Stülpen Sie Socken/Strümpfe über die Hosen.
- Verwenden Sie als zusätzliche Massnahme ein Zeckenschutzmittel. Dieses wirkt allerdings nur beschränkte Zeit und ist allein angewendet zu wenig zuverlässig.
- Nach einem Aufenthalt im Freien duschen, Haut gut abreiben und Körper systematisch nach Zecken absuchen (vor allem an den bevorzugten Stichstellen: Schamgegend, Oberschenkelinnenseite, Bauchnabel und Umgebung, unter den Brüsten, Achselhöhlen, Schultern, Hals und Nacken, Haaransatz, hinter den Ohren, in der Kniekehle und Armbeuge). **Achten Sie besonders auch auf die kleinen Larven und Nymphen.** Sie sind sehr klein, hellbraun und können leicht übersehen werden, da sie fast wie eine Sommersprosse aussehen.
- Zecken nach einem Aufenthalt im Freien auch von den Kleidern entfernen (z.B. mit Kleiderrolli). Kleider zum Trocknen aufhängen, denn in feuchten Kleidern können Zecken mehrere Stunden überleben.
- Beim Wandern und Spielen möglichst nicht Sträuchern und Büschen entlang streifen. Vermeiden Sie es, durch hohes Gras und Gebüsch zu gehen.
- Vorsicht beim Liegen im Wald, auf Wiesen sowie in Parks und im Garten.

### Eine Zecke entfernen

- Zecke möglichst rasch nach deren Entdeckung entfernen.
- Zecke mit einer feinen Pinzette durch Fassen direkt über der Haut und mit leichtem, kontinuierlichem Zug entfernen. Es ist nicht empfehlenswert, die Zecke mit Öl, Leim oder Ausbrennen abtöten zu wollen. Selbst wenn ein Teil des Saugrüssels in der Haut stecken bleibt, ist dies nicht weiter schlimm, da der Fremdkörper vom Organismus selbst herausgearbeitet wird.
- Stichstelle gut desinfizieren (dies verhindert allerdings keine Krankheitsübertragung).
- Zeckenstich sorgfältig dokumentieren:
  - ▶ Wann erfolgte der mutmassliche Befall?
  - ▶ Wo erfolgte der mutmassliche Befall?
  - ▶ Wann wurde die Zecke entfernt?
  - ▶ Zecke in einem beschrifteten Döschen (z.B. Filmdöschen) für allfällige spätere Analysen aufbewahren.
- Stichstelle in den folgenden Tagen und Wochen gut beobachten. Bei Auftreten auffälliger Symptome wie Erythema migrans (wandernde Rötung, Ausschlag), Borrelien- Lymphozytom am Ohr (häufig bei Kindern), grippeartige Beschwerden, Schwindel, Gelenk- und Kopfschmerzen oder Übelkeit unbedingt einen Arzt aufsuchen und auf einer genauen Abklärung bestehen. Dokumentation mitnehmen.

### Weitere Informationsblätter der Liga für Zeckenkranke Schweiz

- Informationsblatt Nr. 1, Was sind Borreliose und FSME?
- Informationsblatt Nr. 2, Zecken als Krankheitsüberträger
- Risikogebiete der Zecken-Hirnhautentzündung (FSME) in der Schweiz (nach Prof. Krech)
- Die Verbreitung der Zecken in der Schweiz