

**SCHÜTZEN SIE  
SICH VOR ZECKEN**



UND VOR DEN  
DURCH SIE  
**ÜBERTRAGENEN  
KRANKHEITEN**



# KLEIN, UNSCHEINBAR & MIT HOHEM GEFAHREN- POTENTIAL

Sie sind winzig, unangenehm und wenig liebenswert: Zecken. Denn die blutsaugenden Parasiten können zu einer ernstzunehmenden Gefahr für unsere Gesundheit werden, weil sie eine Vielzahl an Viren und Bakterien in sich tragen.

Werden diese durch einen Stich übertragen, können wir schwerwiegende Krankheiten entwickeln, wie z. B. die Lyme-Borreliose oder die Frühsommer-Meningoenzephalitis, kurz FSME. Und letztere kann ohne hinreichenden Impfschutz eine Entzündung des zentralen Nervensystems und der Hirnhäute auslösen.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir informieren, aufklären und Ihnen aufzeigen, wie Sie sich durch eine Impfung und weitere Massnahmen schützen können.

## Inhaltsverzeichnis

Zecken: was sind sie, wo leben sie und warum stechen sie?	4
Wer ist betroffen?	6
Die Zeckenzephalitis	8
Welche Symptome sind typisch für eine Zeckenzephalitis?	10
Warum ist eine Impfung so wichtig?	12
Welche Krankheit können Zecken auch übertragen?	14
Was können Sie selbst gegen Zecken unternehmen?	16
Wie entfernt man Zecken?	18
Welche Risikogebiete gibt es?	20

# ZECKEN: WAS SIND SIE, WO LEBEN SIE UND WARUM STECHEN SIE?

Zecken gehören zu den Spinnentieren, genauer: zu den Milben, die sich perfekt ihrer Umgebung anpassen können. Als blutsaugender Parasit benötigt die Zecke einen Wirt (Tier oder Mensch), um sich zu ernähren. Und genau hier liegt das Problem: Denn während sich die Zecke an unserem Blut stärkt, können – insofern die Zecke von solchen befallen ist – Viren und Bakterien in unseren Blutkreislauf eindringen und Krankheiten verursachen.

Zecken halten sich vorwiegend am Boden, im Gras, an Büschen sowie im Unterholz von Wiesen, Wäldern und Gärten/Parks in einer Höhe bis zu 1.5m auf. Wird eine Zecke gestreift, kann sie leicht an Mensch oder Tier hängenbleiben.

Momentan sind weltweit rund 900 Arten bekannt; in Europa sind es vor allem der Gemeine Holzbock und die Auwaldzecke, weniger häufig aber auch die Hunde- und Schafzecke.





## WER IST BETROFFEN?

Grundsätzlich ist jede Person diesem Risiko ausgesetzt, die sich häufig in der Natur aufhält oder Outdoor-Aktivitäten betreibt – egal ob z. B. bei der Gartenarbeit, beim Spaziergang (mit Hund), Wandern, Biken, Spielen oder beim Camping oder Angeln.

Ausserdem: Hunde- und Katzenbesitzer, deren Tiere sich draussen aufhalten und die Zecken durchaus mit nach Hause bringen können.

Ebenfalls gefährdet sind im Freien tätige Berufsgruppen aus der Forst-, Holz- und Landwirtschaft sowie aus dem Jagdwesen oder Militär.<sup>1</sup>

# DIE ZECKEN- ENZEPHALITIS

## Was ist eine Zeckenzephalitis?

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) oder Zeckenzephalitis ist eine Virusinfektion des zentralen Nervensystems (ZNS) und wird durch den Stich einer infizierten Zecke übertragen. Im Alter verläuft die Krankheit zunehmend schwerer.

## Wie verbreitet ist die Krankheit?

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis tritt in vielen Ländern Europas auf – so auch in der Schweiz.<sup>2,3,6,7</sup> Eine detaillierte Übersicht zu den Risikogebieten finden Sie ab Seite 20.

## Wie wird sie übertragen?

Die Infektion erfolgt meistens durch einen Zeckenstich.\* In der Schweiz variiert die Prävalenz von Zecken, die das FSME-Virus in sich tragen, von Ort zu Ort stark (0 bis < 15 %), liegt aber in der Regel unter 1%.<sup>2</sup>

## Was passiert im Körper?

Das Virus dringt durch den Stich einer infizierten Zecke in den Körper ein. Es vermehrt sich in den Hautzellen und Lymphknoten und gelangt anschliessend ins Blut. Darüber erreicht das Virus das Gehirn und verursacht eine Entzündung des zentralen Nervensystems.



\* Gelegentlich wurden Fälle im Zusammenhang mit dem Verzehr von nicht pasteurisierten Milchprodukten von infizierten Tieren berichtet.<sup>2</sup>

# WELCHE SYMPTOME SIND TYPISCH FÜR EINE ZECKEN- ENZEPHALITIS?

Bei den meisten Menschen verläuft die Infektion unbemerkt oder mit nur leichten Beeinträchtigungen. Einige Tage bis wenige Wochen nach dem Zeckenstich können unter anderem Symptome auftreten, die denen einer Grippe ähneln. Unsere Empfehlung: Konsultieren Sie bei Beschwerden immer Ihren Arzt/ Apotheker bzw. Ihre Ärztin/Apothekerin.

## Wie verläuft die Erkrankung?

In der **ersten Phase** beginnt die Infektion häufig mit allgemeinem Unwohlsein, Erschöpfung, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Während bei einem Teil der Betroffenen die Krankheit spontan und endgültig abheilt, können sich die Symptome bei anderen Betroffene nach einer symptomfreien Zeit von einigen Tagen verschlimmern. Dies sind Anzeichen für einen Befall des zentralen Nervensystems. In dieser **zweiten Phase** kann die Infektion zu Entzündungen von Hirnhaut, Gehirn und Rückenmark führen – mit teils schweren Verläufen und lang anhaltenden Folgeschäden. Dazu gehören: Lähmungserscheinungen, Atemschwäche, Gleichgewichtsstörungen sowie Schluck- und Sprechstörungen.<sup>3</sup>

INKUBATIONSZEIT zwischen 4–28 Tage*	PHASE 1 2–10 Tage
<p><b>Tag 0:</b> Zeckenstich und Infektion mit dem Virus</p>	<p><b>Unspezifische, grippe-ähnliche Symptome:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines Unwohlsein</li> <li>• Erschöpfung</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Fieber <math>\geq 38^\circ\text{C}</math></li> </ul>
*meistens 7–14 Tage	

ASYMPTOMATISCHES INTERVALL 1–20 Tage	PHASE 2 3 Tage – Monate
<p>Bei einigen Betroffenen kommt es zu einem asymptomatischen Intervall, bevor die zweite Phase beginnt</p>	<p>Rund 30 % der Betroffenen durchlaufen die 2. Phase und zeigen folgende Symptome:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fieber <math>\geq 40^\circ\text{C}</math></li> <li>• <b>Meningitis</b> (Entzündung von Gehirn &amp; Rückenmark) oder</li> <li>• <b>Enzephalitis</b> (Entzündung des Gehirns) oder</li> <li>• <b>Myelitis</b> (Entzündung des Rückenmarks)</li> </ul>

# WARUM IST EINE **IMPfung** SO WICHTIG?

Das FSME-Virus kann direkt nach dem Stich einer infizierten Zecke übertragen werden. Also bietet selbst das schnelle Entfernen der Zecke keinen sicheren Schutz vor der Zeckenzephalitis. Die Impfung gegen Zeckenzephalitis ist die wirksamste Massnahme, um sich vor einer Infektion und Erkrankung mit dem FSME-Virus zu schützen. Sie ist umso wichtiger, da es keine spezifische Behandlung gegen diese Krankheit gibt.<sup>2</sup>

Zusätzlich sollten Sie die allgemeinen Schutzmassnahmen beachten. Denn Zecken können auch andere Krankheiten übertragen, gegen die es noch keine Impfung gibt (z. B. Borreliose).

## **Experten-Empfehlung: Impfschutz**

Eine aktive Immunisierung ist der wirksamste Schutz. Das BAG empfiehlt im Schweizerischen Impfplan eine Impfung gegen FSME für alle Personen (Erwachsene und im Allgemeinen Kinder ab 3 Jahren), die in einem Risikogebiet\* wohnen oder sich dort aufhalten.<sup>2,4</sup>

\*Ganze Schweiz mit Ausnahme Kanton Tessin.



# WELCHE KRANKHEIT KÖNNEN ZECKEN AUCH ÜBERTRAGEN?



Neben der Zeckenzephalitis ist das häufig vor allem die **Borreliose**. Treten nach einigen Tagen bis wenige Wochen nach dem Stich grippeähnliche Symptome auf – oft in Verbindung mit einer sich ringförmig ausbreitenden Rötung an der Stichstelle – kontaktieren Sie bitte sofort Ihren Arzt.

Unbehandelt kann eine Borreliose noch Wochen oder sogar Jahre nach dem Stich Gelenke, Nervensystem, Haut oder Herz befallen und in der Folge bleibende Behinderungen verursachen. Im Gegensatz zur Zeckenzephalitis gibt es keine Borreliose-Impfung. Deshalb ist der beste Schutz die Vorbeugung von Zeckenstichen.<sup>5</sup>



# WAS KÖNNEN SIE SELBST GEGEN ZECKEN UNTERNEHMEN?

Zecken sollten so schnell wie möglich entfernt werden!



## **Geeignete Kleidung tragen**

Lange Ärmel und Hosenbeine schützen.



## **Unterholz, Gräser und Büsche meiden**

Zecken halten sich in bis zu 1.5 m Höhe auf.



## **Zeckenschutzmittel verwenden**

Grosszügig auf Kleidung und Haut auftragen.



## **Zecken entfernen**

Nach Outdoor-Aktivitäten/Zeit in der Natur sorgfältig den Körper absuchen.

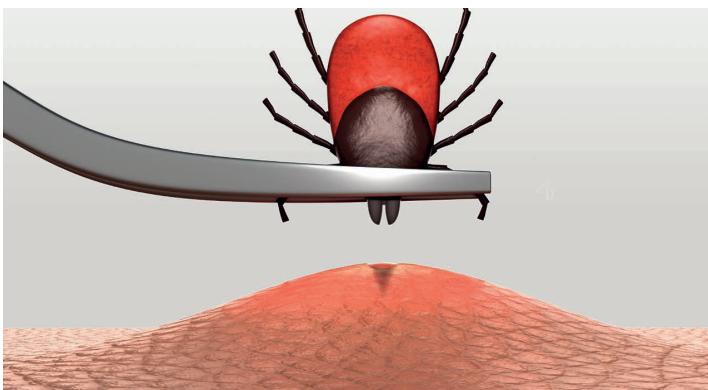
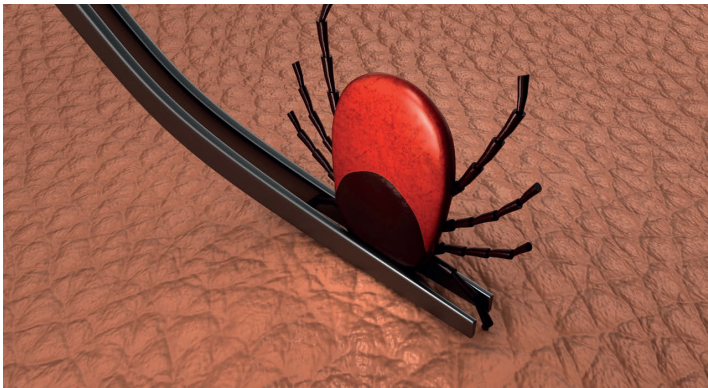


## **Auf Impfschutz achten**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Apotheker bzw. Ihrer Ärztin/Apothekerin über eine Impfung/-Auffrischung.



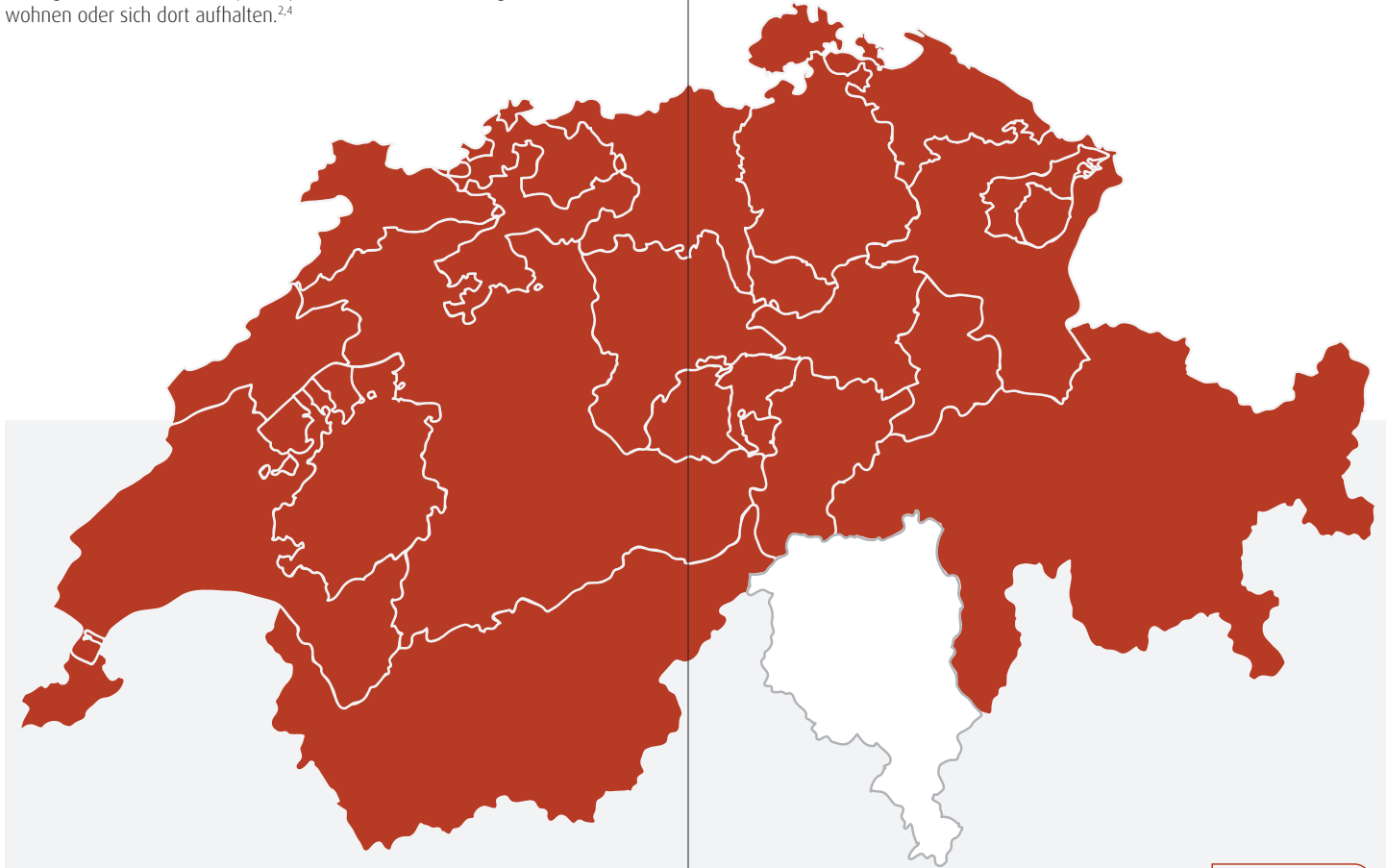
# WIE ENTFERNT MAN ZECKEN?



- Entfernen Sie Zecken so schnell wie möglich.
- Greifen Sie die Zecke möglichst dicht über der Haut mit einer Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte.
- Stehen derartige Hilfsmittel nicht zur Verfügung, kann die Zecke mit den Fingernägeln entfernt werden. Auch hier die Zecke möglichst nah an der Stichstelle greifen.
- Ziehen Sie die Zecke langsam und kontrolliert senkrecht nach oben, ohne sie zu quetschen.
- Desinfizieren Sie die Einstichstelle gleich nach dem Entfernen.
- Waschen Sie Ihre Hände sorgfältig mit Wasser und Seife.
- Verbleiben der Zeckenrüssel oder Teile des Stechapparates in der Wunde – meist sichtbar als kleiner schwarzer Punkt – kann eine leichte Entzündung entstehen, die häufig harmlos ist. Diese Fremdkörper werden in der Regel nach einiger Zeit abgestossen. Versuchen Sie nicht, diese Fremdkörper durch Herumböhen in der Wunde zu entfernen.
- Lebende Zecken weder zerquetschen noch zertreten, sondern in Alkohol oder kochendes Wasser tauchen.
- Entsorgen Sie die Zecke in einem dichten Beutel oder Behälter, der eng mit Klebeband umwickelt wird.
- Vermeiden Sie Hausmittel wie Nagellack, Vaseline, Öl oder Wärmeanwendung.

# FAST DIE GANZE SCHWEIZ IST INZWISCHEN EIN RISIKOGEBIET<sup>3, ❖</sup>

Das BAG empfiehlt im Schweizerischen Impfplan: Impfung gegen Zeckenzephalitis (FSME) für alle Personen (Erwachsene und im Allgemeinen Kinder ab 3 Jahren), welche in einem Risikogebiet\* wohnen oder sich dort aufhalten.<sup>2,4</sup>



\* Ausnahme: Kanton Tessin

Quelle: Karte adaptiert nach BAG.<sup>2</sup>



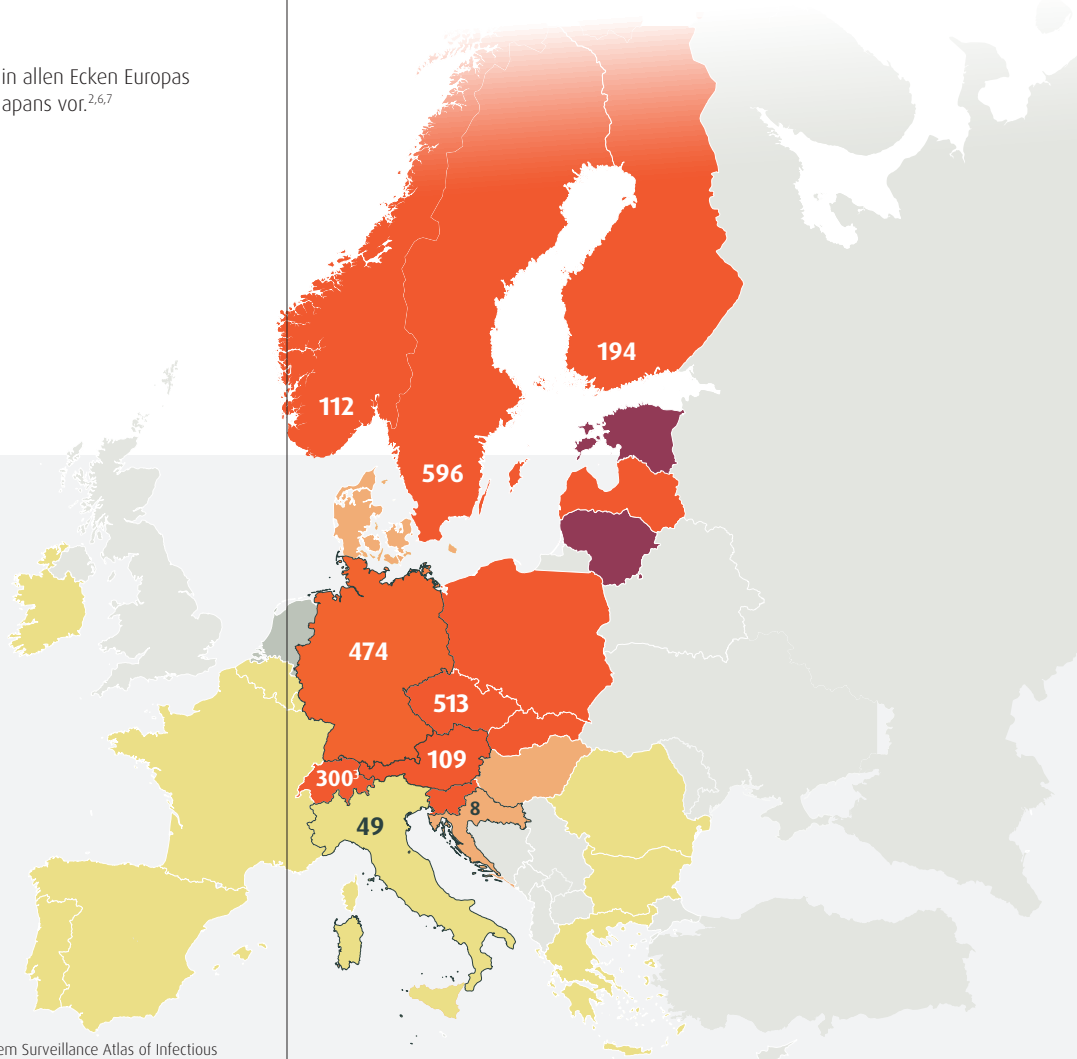
# SIE REISEN HÄUFIG? DIE ZECKEN- ENZEPHALITIS IST AUCH IN EUROPA WEIT VERBREITET<sup>8</sup>

Das Zeckenzephalitis-Virus kommt mittlerweile in allen Ecken Europas und darüber hinaus via Russland bis zur Ostküste Japans vor.<sup>2,6,7</sup>

2023\*

Melderate (pro 100 000 Einwohner):

- 0.00–0.09
- 0.10–0.49
- 0.50–0.99
- 1.00–9.99
- > 10.00
- keine Daten vorhanden
- nicht inkludiert



\* Die Zahlen entsprechen den gemeldeten Fällen gemäss dem Surveillance Atlas of Infectious Diseases des Europäischen Zentrums für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten und dem Dashboard Infektionskrankheiten des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).<sup>3,8</sup>

# Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Apotheker bzw. Ihrer Ärztin/Apothekerin hinsichtlich Prävention beraten.

## Referenzen:

1. Factsheet about tick-borne encephalitis (TBE) <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis/facts/factsheet> (zuletzt abgerufen März 2025)
2. BAG-Bulletin. Empfehlungen zur Impfung gegen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). 8. Juli 2024
3. BAG, Frühsommer-Meningoenzephalitis, <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/fsme.html> (zuletzt abgerufen März 2025)
4. Schweizerischer Impfplan. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/impfungen-prophylaxe/schweizerischer-impfplan.html> (zuletzt abgerufen März 2025)
5. BAG, Borreliose/Lyme-Krankheit. <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/borreliose-lyme-krankheit.html> (zuletzt abgerufen März 2025)
6. ECDC\_ <https://www.ecdc.europa.eu/en/tick-borne-encephalitis> (zuletzt abgerufen März 2025)
7. CDC\_Tick map. Ixodes ricinus – current known distribution: October 2023. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/ixodes-ricinus-current-known-distribution-october-2023> (zuletzt abgerufen März 2025)
8. European Centre for Disease Prevention and Control. Surveillance Atlas of Infectious Diseases. 2023. <https://atlas.ecdc.europa.eu/public/index.aspx> (zuletzt abgerufen März 2025)

Für weitere Informationen: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

