



zeckenliga.ch

Liga für Zeckenkranke Schweiz  
Ligue suisse des maladies à tiques  
Lega svizzera dei malati vittime delle zecche  
Swiss league for patients with tick-borne diseases

## Vorbeugende Massnahmen gegen Zecken

- Tragen Sie beim Aufenthalt in Gefahrenzonen 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 und die Haut gut abreiben. Suchen Sie den Körper systematisch nach Zecken ab, 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.

[www.zeckenliga.ch](http://www.zeckenliga.ch)