

# Vorsicht Zecken!

## Abwehr ist die beste Vorbeugung



In der Schweiz können wir erst ab einer Höhe von 1500 Metern vor Zecken sicher sein. Ins Hochgebirge schaffen es die Spinnentiere nicht. Auch in Städten und Stadtparks mit kurzem Rasen findet man sie eher selten. Sonst krabbeln die Achtbeiner prinzipiell überall herum – bevorzugt in feuchten Laub- und Mischwäldern, an Sträuchern und Büschen sowie im hohen Gras. Ein paar Massnahmen verringern die Stichgefahr:

- Meiden Sie dichtes Unterholz, Büsche und hohes Gras, so gut es geht.
- Tragen Sie in der Natur **feste, geschlossene Schuhe**.
- Wählen Sie Kleider, die den Körper möglichst lückenlos bedecken.
- **Stopfen Sie die Hosen in die Schuhe und Hemden in die Hose**, damit Zecken nicht so leicht an die Haut kommen.
- Verwenden Sie **Abwehrmittel** (Zeckenspray) für freie Hautstellen und die Kleidungsstücke, die Kontakt zu Gras, Gestrüpp und Büschen haben. Beachten Sie, dass die Mittel nur für eine gewisse Zeit schützen.
- Zecken krabbeln oft Stunden umher, bevor sie stechen. **Suchen Sie deshalb nach Aufhalten in der Natur (gegenseitig) Körper und Kleidung auf Zecken ab** – besonders sorgfältig Achseln, Kniekehlen, Leistengegend, Hals, Nacken und bei Kindern noch die Kopfhaut. Auf heller Kleidung sind Zecken besser zu erkennen als auf dunkler.
- **Entfernen Sie Zecken so schnell es geht** und richtig, also am einfachsten mit Zeckenzangen, spitzen Pinzetten oder anderen Zeckenentfernern (z.B. Zeckenkarten). Quetschen Sie dabei den Körper der Zecke nicht. Verwenden Sie vor dem Entfernen keine anderen Mittel wie Öl, Klebstoff oder Desinfektionsmittel. Danach ist es gut, wenn Sie die Stichstelle desinfizieren, sich ihre Lage und das Datum aufschreiben.

Quelle und weitere Informationen: <https://www.toppharm.ch/die-wald-und-wiesen-blutsauger>

