

## ***Zecken halten keinen Abstand***

### **Wo begibt man sich ins Zeckenrevier?**

Die Blutsauger können überall dort vorkommen, wo es grün ist: Die Krabbeltiere gibt es im **heimischen Garten, auf Spiel- und Fußballplätzen mit Grünflächen**, aber auch **in Biergärten und Stadtparks**. Die Parasiten fallen nicht vom Baum, sondern halten sich bevorzugt in der bodennahen Vegetation in einer Höhe von 30 bis 60 Zentimetern auf. Streift eine Person die Zecke mit der Kleidung oder freiliegenden Hautpartien ab, krallt sich das Spinnentier blitzschnell fest. Anschließend sucht es am Körper des Wirts eine gut durchblutete Stelle, um zuzustechen. Daher wichtig: vor jedem Aufenthalt im Grünen an Zeckenvorsorge denken.

### **Die richtige Zeckenvorsorge – was gibt es zu beachten?**

Neben FSME-Viren und Borreliose-Bakterien können Zecken weltweit mehr als 50 verschiedene Krankheitserreger übertragen. Wer das Risiko einer Erkrankung, deren Erreger durch Zecken übertragen werden, verringern möchte, sollte Zeckenstichen vorbeugen. Beim Aufenthalt im Grünen ist es daher wichtig, eine „Zecken-AHA-Regel“ einzuhalten:

- **A – Anti-Zeckensprays** aus der Apotheke können helfen, die Parasiten für einige Zeit auf Abstand zu halten.
- **H – Helle und lange Kleidung sowie geschlossenes Schuhwerk** erschweren Zecken den Zugang zur Haut, und die dunklen Spinnentiere können entdeckt und entfernt werden, bevor sie zustechen.
- **A – Absuchen des Körpers** nach jedem Aufenthalt im Grünen, insbesondere die Kniekehlen und Armbeugen sowie den Bauch-, Brustbereich und Schritt kontrollieren. Bei Kindern ist zudem aufgrund ihrer Körpergröße der Kopfbereich gefährdet.

**Wichtig:** Die Wirksamkeit von Hausmitteln, wie z. B. Kreuzkümmel- und Kokosölen als Anti-Zeckenschutzmittel, ist wissenschaftlich nicht belegt.

### **Wie sollte eine Zecke entfernt werden?**

Eine saugende Zecke sollte schnellstmöglich mit einer Pinzette, Zeckenkarte oder Zeckenzange entfernt werden. Unabhängig davon, welches Hilfsmittel verwendet wird, ist folgende Technik relevant:

- Die Zecke möglichst **hautnah greifen** und **langsam entfernen**, ohne das Tier zu quetschen. Dabei die Zecke **nicht drehen**. Sollten Reste der Zecke in der Haut zurückbleiben, werden diese nach einiger Zeit vom Körper abgestoßen.

- Auf die Anwendung von **Alkohol, Öl und Klebstoff** verzichten. Die Zecke wird dadurch irritiert und kann „erbrechen“, sodass die Krankheitserreger schneller ins Blut gelangen.
- Nach der Zeckenentfernung die **Einstichstelle desinfizieren** und über mehrere Wochen **aufmerksam beobachten**.

### Was ist nach erfolgreicher Zeckenentfernung wichtig?

- Die erfolgreich entfernte Zecke mit einem **festen Gegenstand**, z. B. einem Glas oder Stein, **zerdrücken**.
- Die **Einstichstelle über mehrere Wochen beobachten**. Sollte diese heiß werden, schmerzen und/oder grippeähnliche Symptome wie Fieber oder Gliederschmerzen auftreten, ist umgehend ein Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Ebenso für den Fall, dass eine Wanderröte sichtbar wird.

### Was ist der richtige Zeckenschutz für Hunde?

Beim Spaziergang im Wald, bei der Gassi-Runde im Stadtpark oder beim Faulenzen im Garten – auch Hunde begeben sich ins Zeckenrevier. Da Zeckenstiche auch für Vierbeiner gravierende Folgen haben können, ist die richtige Vorsorge wichtig.

- **Hunde können gegen Borreliose geimpft** werden – im Gegensatz zum Menschen.
- **Kautabletten, Spot-on-Präparate** sowie **Halsbänder mit zeckenabweisenden Substanzen** können vor Zeckenstichen schützen.
- Hunde nach dem Gassigehen **gründlich absuchen**. Insbesondere bei Vierbeinern mit langem, dichtem oder dunklem Fell kann das eine schwierige Aufgabe sein. Beim Hund finden sich Zecken **am häufigsten am Kopf**.
- Aufgepasst: Hunde können Zecken nach dem Spaziergang auch in die eigenen vier Wände tragen! Beim Streicheln der Fellnasen können die Blutsauger wiederum auf den Menschen übergehen. Daher sollten sich **Hundehalter:innen** nach dem Aufenthalt im Grünen auch **selbst gründlich absuchen**.