



Zeckenschutz auf Reisen

Warm, wärmer, Zeckenzeit. Mit einer Durchschnittstemperatur von 16 Grad im Mai war es so heiß wie zuletzt vor 130 Jahren. Auch im Juni verspricht das Thermometer sonnige Aussichten. Wenn da keine Urlaubsstimmung aufkommt! Wo geht die Reise dieses Jahr hin? Egal, ob entspannter Heimaturlaub, aufregender Roadtrip durch das Baltikum oder Aktivurlaub beim Wandern in der Schweiz –, die Zeckenvorsorge gehört bei der Reiseplanung mitbedacht.



Die Deutschen verbringen ihren Urlaub am liebsten in der Heimat. Bei der Reiseplanung auch an die Zeckenvorsorge denken.
Bildquelle: Gorilla@AdobeStock

FSME-Risiko im Urlaub in der Heimat
Wo machen die Deutschen am liebsten Urlaub? Richtig, in der Bundesrepublik¹. Ob Ostsee, Nordsee oder Bayerischer Wald – das eigene Land ist weiterhin das Lieblingsreiseziel der Deutschen. Um die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genießen zu können, sollte vorausschauend geplant und auch an die Gesundheit gedacht werden – von der Reiseapotheke über möglicherweise erforderliche Reiseimpfungen bis hin zum Schutz vor Zecken. Die kleinen Parasiten können [Krankheitserreger](#) übertragen, darunter das FSME- (Frühsommer-Meningoenzephalitis-)Virus und

Borrelien. Das Risiko einer FSME-Infektion besteht vor allem in Süddeutschland, Sachsen, Südhessen und Thüringen. Zudem gibt es einzelne [FSME-Risikogebiete](#) in Mittelhessen, im Saarland und in Rheinland-Pfalz. Aber auch außerhalb von FSME-Risikogebieten können Zecken das FSME-Virus aufweisen und bei einem Stich auf den Menschen übertragen.

Reisen in Europa: Wo gibt es Zecken und wie schütze ich mich?

Zecken gibt es nicht nur in Deutschland. Das FSME-Virus, das unter anderem zu dauerhaften Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen oder Atemschwäche führen kann, ist auch in [Europa](#) weit verbreitet. Zu den betroffenen Gebieten zählen Österreich, die Schweiz, osteuropäische Länder, darunter insbesondere das Baltikum, und Russland, sowie Südkandinavien. Auch im beliebten Reiseziel [Kroatien](#) können Zecken durchaus vorkommen. Neben der FSME-Impfung gibt es weitere Vorsorgemaßnahmen, die bei der Reiseplanung berücksichtigt werden sollten. In den Reisekoffer gehören: lange Hosen, Oberteile mit langen Ärmeln und festes Schuhwerk. Idealerweise die Hose in die Socken stecken, so wird Zecken eine möglichst kleine Angriffsfläche geboten. Antizeckensprays, sogenannte Repellents, bieten zusätzlich [Schutz](#) und sollten regelmäßig aufgetragen werden. Darüber hinaus sollte der Körper nach jedem Aufenthalt im Freien gründlich abgesucht werden.



FSME-Impfung: Ablauf und Kostenübernahme

Eine FSME-Impfung bekommt man in der Regel beim Hausarzt. Die komplette Serie besteht aus drei Impfungen. Nur so kann ein mehrjähriger Impfschutz gewährleistet werden. Idealerweise beginnt man mit der ersten Impfung bereits im Winter, da zu dieser Zeit die Zeckengefahr am geringsten ist und man so für das folgende Frühjahr vorsorgt. Urlauber, die erst kurz vor ihrer Abreise an eine Impfung denken, können auch noch kurzfristig innerhalb weniger Wochen durch eine Schnellimmunisierung einen Impfschutz aufbauen. Wer bereits gegen FSME geimpft ist, sollte seinen Impfstatus prüfen. Denn die FSME-Impfung muss in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden – hier kann der Arzt beraten. Personen, die in FSME-Risikogebieten wohnen oder dort Aufenthalte und Reisen planen, haben einen Anspruch auf eine Impfung gegen FSME gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse. Hier empfiehlt es sich, bei der eigenen Krankenkasse nachzufragen. Das [Centrum für Reisemedizin](#) verweist auf eine Liste mit Institutionen und den Kosten für die Reiseschutzimpfungen, die übernommen werden.

Quelle

- 1) [Der Deutsche Reisemarkt – Zahlen und Fakten 2017](#)

Weitere Informationen über Zecken und Schutz vor Zecken finden Sie hier:



[Leidenschaftnatur.de](#)

Auf der Suche nach #inspiration fürs Draußensein? Ob #draussenaktiv oder #draussenentspannen, unser Online-Magazin bietet eine Vielzahl von Infos für Naturfreunde – von Tipps für Jogginganfänger und Hundeliebhaber bis hin zu Übungen für Outdoorfitness und Extremsport.



[Instagram.com/heuteraus](#)

#heuteraus ist Draußensein, Neues entdecken, Abenteuer erleben und Inspiration finden – folgen Sie uns direkt bei [Instagram](#).

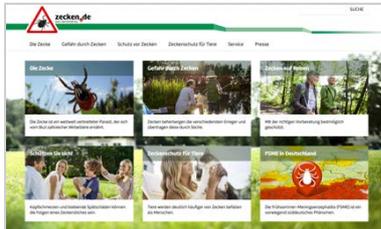


[Experten rund um Zecken und FSME](#)

Unsere Ansprechpartner sind Experten auf den Gebieten der Zeckenforschung, der Reisemedizin oder der Virologie. Gern vermitteln wir den [Kontakt für Interviewanfragen](#) und Statements.



zecken.de



[Zecken.de](http://zecken.de)

Wissenswerte Fakten über die Zecke sowie weitere Infos rund um die Themen FSME und Zeckenschutz erfahren Sie [hier](http://zecken.de).



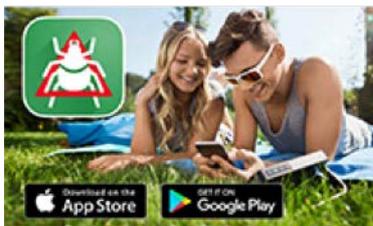
[Facebook.com/zecken.de](https://www.facebook.com/zecken.de)

[Hier](https://www.facebook.com/zecken.de) können Sie Zecken gefahrlos liken – ganz ohne Stichgefahr. Und obendrauf gibt es immer die neusten Infos zu Zecken und, Vorsorge sowie Fakten über die Spinnentiere.



[Zeckenschule.de](http://zeckenschule.de)

Kinder sind von Natur aus mitten im Jagdrevier der Zecke unterwegs. Deshalb ist Vorsorge besser als Nachsorge. Kindgerecht erklärt, erfährt man viele Informationen rund um das Thema Zecke.



ZeckTag – die [App](#) für mobile Zeckenvorsorge
Alle, die sich gern draußen aufhalten, bewegen sich zwangsläufig im Jagdrevier der Zecke. Für sie gibt es jetzt ZeckTag, die App rund um das Thema Zecken. Einfach schnell [downloaden](#).