

## Zecken

Hier erfährst du alles zum Thema Zecken. Wie entferne ich eine Zecke richtig? Woran erkenne ich einen Zeckenbiss? Wie werden Zecken vereist?



### Zecken

Zecken zählen zu den lästigsten Insekten mit denen Mensch und Tier sich während der warmen Monate herumschlagen müssen. Doch sie sind nicht nur lästig, sondern können auch gefährliche Infektionskrankheiten ...

WEITERLESEN

### Zeckenbiss-Symptome

Zecken sind klein und leicht zu übersehen. Dennoch stellen die winzigen Krabbeltiere ein Risiko für die Gesundheit von Menschen und Tieren dar. Zecken können durch ihren Stich Infektionskrankheiten wie Lyme Borreliose ...

WEITERLESEN

### Zecken entfernen

Sie sind nur wenige Millimeter groß und extrem widerständig: Zecken. Trotz aller Vorsicht kann es besonders in den warmen Monaten zu einem unliebsamen Zeckenstich kommen. Wie du vorgehen kannst, um eine Zecke richtig zu entfernen ...

WEITERLESEN

### Zecken bei Kindern

Sommerzeit ist Zeckenzeit. Bei warmen Temperaturen bringt Kindern das Spielen draußen besonders viel Spaß. Doch lauern in der Natur – insbesondere im Gebüsch, im Wald oder auf Wiesen ...

WEITERLESEN

### Zecken vereisen

Zecken sind kleine Parasiten, die zur Familie der Spinnen gehören. Ausgewachsen bewegen sie sich mit acht Beinen fort. Lange Strecken laufen Zecken lieber nicht. Sie bevorzugen es, an einem geeigneten Platz auf ihr nächstes Opfer zu warten ...

WEITERLESEN

### Zeckenschutz

Vorsorge ist bekanntlich besser als Nachsorge – das gilt auch beim Zeckenschutz. Wer gerne in der Natur ist und durch Wald und Wiese streift, kann Gefahr laufen von einer Zecke gestochen zu werden ...

WEITERLESEN

### Behandlung mit dem N1 Zecken Vereisungsmittel

Die Neuheit gegen Zecken: Das N1 Zecken Vereisungsmittel ist ein kryochirurgisches Medizinprodukt, das Zecken schnell, sicher und ohne Berührung tötet. Der N1 Zecken Vereiser umschließt die Zecke mit seinem Do-sierkopf, die Zecke wird so punktgenau vom Vereisungsmittel getroffen und sofort getötet. In der Regel fällt die Zecke von allein, inklusive Kopf, aus der Haut. Sollte dies nicht der Fall sein kann mit der enthaltenen Zeckenkarte nachgeholfen werden.

N1 Zecken Vereiser ist der optimale Begleiter für die Zeckensaison. Ob für die Hausapotheke oder die Reiseapotheke, der N1 Zecken Vereiser passt in jede Tasche, ist sofort und ohne Vorbereitung einsatzbereit und leicht und sicher zu benutzen.

# Zecken



## Zecken: die gefürchteten Blutsauger

Zecken zählen zu den lästigsten Insekten mit denen Mensch und Tier sich während der warmen Monate herum-schlagen müssen. Doch sie sind nicht nur lästig, sondern können auch gefährliche Infektionskrankheiten wie das FSME Virus und Borreliose übertragen.

Deshalb ist Zeckenschutz von Frühling bis Herbst enorm wichtig. Wir geben dir eine Übersicht über alles Wichtige rund um die Zecke und wie du dich effektiv vor ihr schützen kannst.



### Was sind Zecken

- Zecken gehören zur Familie der Spinnentiere, genauer zur Unterart der Milben. Erkennen lässt sich diese Verwandtschaft besonders bei ausgewachsenen Tieren, denn sie verfügen über die für Spinnen charakteristischen acht Beine.
- Zecken sind Parasiten, die Blut brauchen, um das jeweils nächste Entwicklungsstadium zu erreichen. Ihr Leben, das durchschnittlich drei bis fünf Jahre dauert, besteht aus drei solcher Phasen. Die kleinen Blutsauger entwickeln sich von der Larve zur Nymphe und schließlich zur erwachsenen und geschlechtsreifen Zecke. Sie erreichen im Durchschnitt eine Größe von etwa 3,5 Millimetern. Jede der Phasen kann nur durch eine sogenannte „Blutmahlzeit“ erreicht werden. Laut der Nabu, dem Naturschutzbund Deutschland e.V., konnten Zecken, die in einem Labor beobachtet worden sind, zehn Jahre ohne Blut auskommen. Dieser Zeitraum ist für den natürlichen Lebensraum der Insekten unrealistisch, da sie sowohl Menschen als auch Tiere als Wirte benutzen.
- Durch „Taschen“ in ihrem Darm kann die Zecke erstaunlich viel Blut aufnehmen. Am Ende ihrer Mahlzeit wiegt sie das 200-fache ihres ursprünglichen Körpergewichtes.
- Das Blutsaugen an sich ist nicht das Problem, das eine Zecke mit sich bringt. Über ihren Speichel kann sie Krankheitserreger übertragen, die schwerwiegende Erkrankungen wie das FSME Virus nach sich ziehen. Ihr selbst können die Erreger nichts anhaben. Ein Zeckenstich ist daher keineswegs ungefährlich und sollte weder ignoriert noch unterschätzt werden.
- Aktiv werden Zecken, sobald an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen über sieben Grad herrschen. Die Hauptsaison für Zecken sind die Monate März bis Oktober.

## Diese Zeckenarten leben in Deutschland

Weltweit gibt es über 900 bekannte Zeckenarten. In Deutschland am weitesten verbreitet ist der **Gemeine Holzbock**. Er kann sowohl FSME Viren als auch Borreliose Bakterien auf Menschen und Tiere übertragen. Er ist in ganz Deutschland heimisch. Bevorzugt hält er sich in Waldgebieten, an Waldrändern oder in hohem Gras und Buschwerk auf. Er benötigt Feuchtigkeit, weshalb er auch in gut gewässerten Parks und Grünanlagen anzutreffen ist. Nach sommerlichen Regenschauern ist er besonders aktiv.

Seit einigen Jahren verbreitet sich eine neue Zeckenart in Deutschland. Die **Hyalomma-Zecke**. Sie bevorzugt warmes Wetter und stammte ursprünglich aus den Tropen. Der Klimawandel trägt dazu bei, dass sie sich auch fernab ihrer Heimat immer wohler fühlt. Sie unterscheidet sich von den heimischen Zecken, da sie wesentlich größer ist und ihren Wirt aktiv jagt. Besonders häufig befällt sie Pferde, aber auch Reiter und Reiterinnen sind gefährdet. Dieses Verhalten zeigt hierzulande sonst nur die **Auwaldzecke**, die deshalb die Bezeichnung „Laufzecke“ trägt.

## So unterscheiden sich männliche und weibliche Zecken

Weibliche und männliche Zecken unterscheiden sich vor allem in der Dauer ihrer Mahlzeit. Während eine weibliche Zecke bis zu zehn Tage an ihrem Wirt hängen kann, bleiben die Männchen maximal einen Tag an ihrem Opfer. Sie brauchen die Mahlzeiten zwar zum Erreichen der nächsten Lebensphase, jedoch benötigen sie kein Blut, um die Eier des Weibchens zu befruchten.

## Was passiert mit einer Zecke, wenn sie voll ist?

Hat die Zecke ihr Maximalvolumen erreicht, lässt sie freiwillig von ihrem Wirt ab. Nun beginnt der Übergang ins neue Entwicklungsstadium. Dazu suchen Zecken den Erdboden auf. Dort häuten sie sich, legen Eier und überwintern.



## Verbreitung von Zecken in Deutschland

Das Robert-Koch-Institut aktualisiert die Informationen bezüglich der Zeckenverbreitung in Deutschland auf seiner Webseite regelmäßig.

In Deutschland ist das Risiko einer FSME-Infektion in Bayern, Baden-Württemberg, Südhessen, Thüringen und Sachsen besonders hoch. Einzelne Risikogebiete befinden sich jedoch auch in anderen Bundesländern wie Niedersachsen und im Saarland. Insgesamt sind 175 Kreise in Deutschland als FSME Risikogebiet gekennzeichnet worden (Stand 2022).

Die Borreliose-Gefahr ist in Bayern am höchsten, viele Fälle werden aber auch in den südöstlichen Teilen Sachsens registriert.

Wenn du eine Reise ins Ausland planst, ist es sinnvoll, sich vorab über die dortige Zeckenlage zu informieren. Für ausgewiesene Gebiete empfiehlt sich eine Impfung gegen FSME.

## Lyme Borreliose und Frühsommer Meningoenzephalitis: Krankheiten die von Zecken übertragen werden können

Zecken können eine Vielzahl schwerwiegender Krankheiten übertragen. Weltweit geht man momentan von circa fünfzig verschiedenen Krankheiten aus, die ihren Ursprung in einem Zeckenstich haben. In Deutschland sind vor allem FSME und Borreliose verbreitet.

### Borreliose

Das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung (ZI) gab 2018 aufgrund von Abrechnungsdaten an, dass es jährlich zwischen 240.000 und 312.000 Patienten und Patientinnen gebe, die sich mit Lyme Borreliose infiziert haben.

Borreliose, auch als Lyme Krankheit bezeichnet, befällt die Haut, die Gelenke, das Nervensystem und das Herz der Infizierten. Wird das Nervensystem angegriffen, spricht man von einer Neuroborreliose. Diese tritt in etwa drei von 100 Fällen ein. Auslöser für diese Krankheit ist eine bakterielle Infektion.

In einigen Fällen verläuft die Krankheit unbemerkt. Es kann jedoch zu Komplikationen kommen. Auch die Möglichkeit einer Entwicklung hin zu einer chronischen Erkrankung besteht.

### FSME

2020 stieg die Zahl der mit FSME infizierten Menschen auf ein Rekordhoch. Innerhalb eines Jahres wurden 748 Fälle registriert. In den vorherigen Jahren schwankte die Zahl zwischen 200 und 600 Fällen.

Die Frühsommer Meningoenzephalitis ist eine virale Infektion, die zu einer Hirnhautentzündung sowie einer Entzündung des Rückenmarks führen kann.

Der Verlauf variiert. In wenigen Fällen endet die Erkrankung tödlich.

Beide Krankheiten äußern sich zunächst ein Tag oder Wochen nach dem Zeckenstich und werden von Betroffenen häufig mit einer Grippe verwechselt. Ein Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber und Bauchschmerzen können auf eine stattgefundene Krankheitsübertragung hindeuten.

FSME kann im Gegensatz zu Borreliose nicht behandelt werden. Es werden lediglich die Symptome bekämpft. Bei einer Borreliose-Infektion werden verschiedene oral eingenommene Antibiotika verschrieben. In der Regel besteht eine sehr hohe Heilungschance.

## Der natürliche Lebensraum der Zecke: der Vampir im hohen Gras

Zecken bevorzugen hohes Gras, Büsche und Feuchtigkeit. Auch in Wald- und Überschwemmungsgebieten sind sie beheimatet. Sie lauern im Unterholz geduldig auf ihren Wirt.

Viele Menschen vermuten, dass Zecken ausschließlich in der Natur leben. Aber die Zecke hat sich den Gegebenheiten angepasst und lebt auch in Parks, städtischen Grünanlagen oder Sportplätzen.

## Das Jagdverhalten der Zecke: so lauert sie auf ihren Wirt

Trotz ihrer acht Beine sind Zecken keine sehr ausdauernden Läufer. Sie legen nur kurze Strecken zurück, diese jedoch sehr schnell. Zecken haben sich ihren körperlichen sowie den Gegebenheiten ihres Lebensraumes hervorragend angepasst. Sie klettern auf Gräser und Büsche, um dort auf bis zu 1,50 Metern auf ihr nächstes Opfer zu lauern. Viele Menschen nehmen an, Zecken würden sich von Bäumen fallen lassen. Das stimmt nicht.



## Natürliche Feinde der Zecke

Die Zecke ist ein zäher Parasit. Das merken Menschen vor allem dann, wenn sie versuchen, sie zu töten. In der Natur gibt es allerdings einige Feinde, die der Zecke gefährlich werden können, dazu zählen:

- Hühnervögel wie das Perl- oder das Rebhuhn
- Igel
- Erzwespen
- Fadenwürmer
- einige Spinnenarten
- Spitzmäuse

## Stich oder Biss?

Die Verletzung durch eine Zecke wird landläufig als Biss bezeichnet. Tatsächlich handelt es sich aber um einen Stich. Für diesen verwenden Zecken ihren mikroskopisch kleinen Stechrüssel. Mit ihrem Mund, der wie eine Schere funktioniert, haben sie zuvor die Haut an der geeigneten Stelle geöffnet.



## Der Zeckenstich: so sieht er aus

Der Erfolg ihrer Blutmahlzeit hängt für den Parasit maßgeblich von der Wahl seiner Einstichstelle ab. Bei Menschen lassen sich Zecken bevorzugt auf dünnen, gut durchbluteten Hautstellen nieder. Kniekehlen, der Intimbereich, der Bauch und der Brustbereich sind am häufigsten betroffen, vorkommen kann ein Stich allerdings am gesamten Körper.

Eine Zecke kann bis zu einer Stunde auf ihrem Wirt herumkrabbeln, ehe sie sich für eine geeignete Stelle entscheidet. Bakterien und Viren überträgt die Zecke erst nach etwa 24 Stunden.

An den ersten drei Tagen nach dem Stich kann die Stelle leicht gerötet sein. Der Stich selbst ist mit dem bloßen Auge kaum zu erkennen und kann schnell mit einer anderen Verletzung verwechselt werden. Es bietet sich an, ihn mit einem wasserfesten Stift zu markieren. Die Rötung ähnelt einem Mückenstich und ist zunächst nicht weiter besorgniserregend. Sollte sich die Stelle verändern und/oder Krankheitssymptome auftreten, sollte der Stich ärztlich untersucht werden.

## Wann sollte ein ärztlicher Rat eingeholt werden?

Grippeähnliche Symptome wie Fieber oder Gliederschmerzen können nach einem Zeckenstich auf eine FSME Infektion hindeuten.

Ein roter Ring, der sich um die Einstichstelle bildet, ist ein Anzeichen für Borreliose. Empfohlen wird ein Beobachtungszeitraum von sechs Wochen.

Außerdem sollte ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden, wenn die Zecke an einer schlecht zu erreichenden Stelle zugestochen hat und eine Selbstentfernung nicht möglich ist.



## Schutz vor Zecken: so kannst du vorbeugen

### Lange Kleidung

Zwar bietet lange Kleidung keinen hundertprozentigen Schutz gegen die krabbelnden Insekten, doch sie verringert die Wahrscheinlichkeit eines Stiches.

### Spray für Kleidung

Spezielles Kleidungspray, das Zecken und andere Insekten fernhalten soll, ist besonders bei langen Wanderungen oder Urlauben in ausgewiesenen Zeckengebieten sinnvoll.

### Gründliches Absuchen des gesamten Körpers

Das effektivste Mittel gegen Zecken ist das gründliche und regelmäßige Absuchen des Körpers von Kopf bis Fuß. Nimm einen Spiegel zur Hand oder bitte eine zweite Person, dir dabei zu helfen. Brich das Absuchen nicht ab, nur weil du eine Zecke entdeckt hast. Es ist nicht unmöglich, dass sich noch weitere Zecken auf dem Körper befinden.

### Rasen mähen

Zecken lieben hohes Gras, gemähte Wiesen meiden sie. Auf kurzen Halmen trocknet der Morgentau schneller und den Blutsaugern fehlt das Wasser zum Überleben.

### Körperspray

Insektenspray kann einige Stunden vor Zeckenstichen schützen. Wichtig ist, dass der Schutz regelmäßig erneuert wird. Ein Absuchen des Körpers ist dennoch empfehlenswert.

### Hosenbeine in die Socken stecken

Es mag nicht modisch sein, aber die in die Socken gesteckten Hosenbeine zwingen die Zecke, für längere Zeit auf der Kleidung zu krabbeln, ehe sie eine geeignete Einstichstelle finden. Auf heller Kleidung lassen sich Zecken übrigens am besten entdecken.

## Ein gutes Näschen: diese Gerüche mögen Zecken gar nicht

Zecken haben einen ausgeprägten Geruchssinn. Statt einer Nase verfügen sie über das sogenannte Hallersche Organ am Vorderbein, mit dem sie bestimmte Stoffe riechen können. Über dieses Organ verfügen die Zecken in all ihren Entwicklungsstadien. Besonders interessant sind Schweißgeruch, beziehungsweise die darin enthaltenen Stoffe oder Kohlendioxid, das beim Ausatmen entsteht.

Gerüche, die Linalylacetat, Linalool, Cineol oder Camper enthalten, schrecken die kleinen Spinnentiere ab. Ätherische Öle wie Lavendel oder Eukalyptus sind deshalb effektiv gegen Zecken.



## Wiederkäuer machen Borreliose unschädlich

Haben Sie gewusst, dass Zecken keine Borreliose mehr übertragen können nachdem Sie an Wiederkäuern wie Rehen und Hirschen gesaugt haben? Das hat der Deutsche Jagdverband (DJV) durch Untersuchungen nachgewiesen. Nicht nur Wildtiere schützen Menschen vor einer Infektion. Auch Nutztiere wie Ziegen und Kühe können die Zecke „unschädlich“ machen. Zecken, die ihre Mahlzeit an einer Zauneidechse zu sich genommen haben, können ebenfalls keine Borreliose Bakterien mehr übertragen.

## So entfernst du eine Zecke richtig

Falls es trotz aller Vorsicht und Sicherheitsmaßnahmen doch einmal eine Zecke geschafft hat, sich festzusaugen, ist zwar Eile geboten, Hektik jedoch fehl am Platz. Eine schnelle Entfernung ist in Hinblick auf die mögliche Übertragung von Krankheitserregern wichtig, das bedeutet dennoch nicht, dass die Zecke mit bloßen Fingern entfernt werden soll.

Die richtigen Hilfsmittel sind das A und O. Nicht nur für eine erfolgreiche, sondern auch für eine hygienische Entfernung. Ob im Auto, zuhause oder unterwegs, wer sich in der Natur bewegt, sollte sie stets griffbereit haben.

### Zeckenzange

Mit einer speziell geformten Zeckenzange lassen sich die Blutsauger sowohl in kleinem als auch in vollgesogenem Zustand präzise entfernen. Die gebogene Spitze sorgt für eine hautnahe Entfernung.

### Zeckenkarte

Die Karte im Scheckkartenformat verfügen über eine Aussparung, mit deren Hilfe die Zecke mit einer Schiebebewegung entfernt werden kann. Dabei wird die Zecke nicht verletzt und die Stressreaktion, die zur Krankheitsübertragung führen kann, wird vermieden. Zeckenkarten sind in jeder gut sortierten Drogerie und Apotheke zu finden.

### Zecken vereisen

Das Vereisen einer Zecke ist eine sehr risikoarme Methode, um das Tier zu entfernen. Nach einer punktuellen Vereisung fällt die Zecke von ihrem Wirt ab, ohne Rückstände zu hinterlassen oder sie kann mit einem der oben genannten Hilfsmittel problemlos entfernt werden. Ein handliches Vereisungsspray passt in jeden Rucksack.

## Der Kopf ist nicht entfernt worden: was du jetzt tun kannst

Ist der Körper bei der Entfernung der Zecke abgetrennt worden, kann es vorkommen, dass der Kopf in der Wunde zurückbleibt. Du kannst versuchen, ihn mit einem Hilfsmittel wie einer desinfizierten Zeckenzange zu entfernen. Gelingt das nicht, kann der Kopf in der Wunde verbleiben. Wenn sich die Haut schließt, wird der Kopf automatisch abgestoßen. Da es zu Entzündungen kommen kann, solltest du die Wunde im Auge behalten.

## Das solltest du beim Entfernen einer Zecke lieber nicht tun

Der Anblick einer festgesogenen Zecke versetzt viele Menschen in Panik. In ihrer Angst greifen Betroffene häufig zu vermeintlich effektiven Mitteln wie Alkohol, Desinfektionsmitteln oder Nagellackentferner, um die Zecke abzutöten. Diese Methoden haben jedoch nicht den gewünschten, sondern leider viel mehr den gegenteiligen Effekt.

Beim Entfernen einer Zecke kommt es vor allem darauf an, sie nicht zu reizen. Eine gestresste Zecke sondert Speichel ab. In diesem befinden sich die Krankheitserreger. Brachiale Methoden wie das Quetschen und unvorsichtige Greifen des Körpers sind dementsprechend nicht zu empfehlen.

Die Zecke zu töten ist der zweite Schritt nach einer erfolgreichen Entfernung. Wie du eine Zecke erfolgreich tötetest, erfährst du im nächsten Abschnitt.

## So tötetest du eine Zecke zuverlässig

Zecken sind nicht nur klein und gefährlich, sie sind auch sehr widerständig und überleben einiges. Bei der Entsorgung einer Zecke ist das Abtöten wichtig, um zu verhindern, dass sie erneut einen Wirt findet. Selbst 24 Stunden in einem Gefrierfach oder einem Waschgang bei 40 Grad überleben die Parasiten unbeschadet.

Gehe auf Nummer sicher und ertränke die Zecke in hochprozentigem Alkohol oder Desinfektionsmittel. Kochendes Wasser und Feuer überlebt das Spinnentier ebenfalls nicht.

# Zeckenbiss-Symptome



## Der Zeckenbiss: erkennen und vorbeugen

Zecken sind klein und leicht zu übersehen. Dennoch stellen die winzigen Krabbeltiere ein Risiko für die Gesundheit von Menschen und Tieren dar. Zecken können durch ihren Stich Infektionskrankheiten wie Lyme Borreliose und die Frühsommer Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Wie du Zeckenbiss Symptome frühzeitig erkennst, erfährst du in diesem Artikel.



## Wissenswertes rund um die Zecke

- Zecken sind achtbeinige Verwandte der Spinnen und gehören zu der Unterkategorie der Milben. Weltweit sind über 900 verschiedene Zeckenarten bekannt. In Deutschland leben über 15 davon. Der überwiegende Teil ist sehr selten. Die am häufigsten in Deutschland vorkommende Zecke ist der Gemeine Holzbock. Auch die Braune Hundezecke und die Auwaldzecke sind hierzulande weit verbreitet. Bedingt durch Klimawandel und Globalisierung gelangen immer wieder auch tropische Zecken wie die Hyalomma-Zecke nach Deutschland.
- Sie erkennen ihre Opfer an der ausgestrahlten Körperwärme und dem ausgeatmeten Kohlendioxid. Über feine Tastaare und das Hallersche Organ, das wie eine Nase funktioniert, orientieren sie sich in der Natur. Dank spezieller Haftpolster an ihren Beinen können die Spinnentiere auch auf glatten Oberflächen wie Glas laufen und klettern.
- Obwohl Zecken mit ihrer maximalen Größe von sechs Millimetern auf den ersten Blick nicht besonders bedrohlich wirken, stellen sie für Mensch und Tier eine nicht zu unterschätzende Gefahr dar. Über ihren Speichel können Zecken Krankheitserreger auf ihren Wirt übertragen.

## Wann und wo ist das Risiko für einen Zeckenbiss besonders hoch?

Zecken sind vorwiegend in den warmen Monaten von März bis Oktober aktiv. Die Tiere sind zäh. Temperaturen bis zu minus zwanzig Grad können sie problemlos überleben. In der kalten Jahreszeit überwintern sie in Laub und kriechen unter Schneeschichten. Dort verharren sie bis der Frühling anbricht. Obwohl sie im Winter weniger aktiv sind, kann es dennoch zu einem Zeckenbiss kommen.

Sie leben bevorzugt in hohem Gras, Buschwerk und im dichten Unterholz. Da Zecken Wasser zum Überleben benötigen, siedeln sie sich auch gerne in Überschwemmungsgebieten und Waldrändern an und sind nach regnerischen Sommertagen besonders aktiv.



## Der Zeckenbiss: Symptome richtig deuten

Entgegen der viel verbreiteten Annahme, Zecken würden beißen, nutzen die kleinen Spinnentiere einen Saugrüssel, um an das Blut ihres Wirtes zu gelangen. Zunächst öffnen sie mit ihrem scherenähnlichen Mundwerkzeug die Haut an einer geeigneten Stelle auf, dann stechen sie mit ihrem Rüssel zu und saugen sich bis zu sieben Tage fest. Zecken bevorzugen dünne, gut durchblutete Haut. Hals, Achselhöhlen, Kniekehlen, Ellenbeugen und der Genitalbereich sind bei den Blutsaugern besonders beliebt.

Hast du dich schon einmal gefragt, weshalb du die Zecke während des Stechens nicht bemerkst? Die Spinnentiere sondern über ihren Speichel ein Betäubungsmittel ab. Der Wirt bemerkt die Zecke deshalb nicht, obwohl ihr Vorgehen wesentlich brachialer ist als das anderer Insekten.

Wer die Zecke nicht direkt beim Blutsaugen erwischt, für den sieht ein Zeckenstich einem Mückenstich zum Verwechseln ähnlich. Eine leichte Rötung oder Schwellung direkt nach dem Stich ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Allerdings können noch Wochen später Symptome auftreten. Welche das sind und wann du besser eine ärztliche Meinung einholen solltest, erfährst du im nächsten Abschnitt.

## Wann du einen ärztlichen Rat einholen solltest

Beschwerden, die auf eine Infektion mit FSME Viren oder Borreliose Bakterien hindeuten, können bis zu vier Wochen nach dem Zeckenstich auftreten. Zeckenbiss Symptome können grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sein. Betroffene bringen die diffusen Krankheitserscheinungen selten mit dem vorangegangenen Stich in Verbindung.

Wenn sich um die Einstichstelle eine sogenannte Wanderröte (Erythema migrans) ausbreitet, ist eine ärztliche Untersuchung notwendig. Ein abgegrenzter roter Kreis, der bis zu einem Monat nach dem Zeckenstich auftritt, deutet auf eine bakterielle Infektion hin, die medikamentöser Behandlung bedarf.



## Verliere den Zeckenstich nicht aus den Augen!

Um den mikroskopisch kleinen Stich weiter beobachten zu können, kannst du die Stichstelle mit einem wasserfesten Stift markieren. So fallen Veränderungen der Stelle frühzeitig auf. Schreibe dir außerdem auf, wann du den Stich bemerkt hast. So ist es für deinen Arzt/deine Ärztin leichter, eine Diagnose zu stellen.

## Was sind Borrelien?

Borreliose ist eine Krankheit, die auch als Lyme Krankheit oder Lyme Borreliose bezeichnet wird. Einige Zecken übertragen über den Zeckenstich die spiralförmigen *Borrelia burgdorferi* Bakterien, die für Borreliose verantwortlich sind. Den Spinnentieren selbst kann die Krankheit nichts anhaben. Die Erreger sitzen in ihrem Mitteldarm, weshalb es nicht sofort nach dem Stich zu einer Verbreitung der Borreliose kommt. Es dauert ein bis zwei Tage, bis eine Übertragung stattfinden kann.

Der Verlauf der Lyme Borreliose ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Haut, die Augen, die Gelenke und das Herz können betroffen sein. Wenn die Borreliose das Nervensystem angreift, handelt es sich um eine sogenannte Neuroborreliose. Hirn und Nervenbahnen werden durch die Bakterien belastet.

Die Wanderröte ist das eindeutigste Zeichen einer Borreliose Erkrankung. Dabei handelt es sich um einen mindestens 5 Zentimeter großen hellroten Kreis, der zur Mitte hin blasser wird. Er tritt einige Tagen bis Wochen nach dem Stich auf und ist nicht geschwollen oder übermäßig erwärmt. Gelenke wie das Knie- oder Ellenbogengelenk können schmerzhaft anschwellen und eine Rötung aufweisen.

Nicht alle Patienten und Patientinnen sind von der Erythema migrans oder Schmerzen in den Gelenken betroffen. Viele stellen keine Veränderung ihrer Gesundheit fest. Es ist möglich, dass erste Beschwerden noch Monate oder Jahre nach dem Stich auftreten oder ganz ausbleiben.

Mit Borreliose infizierte Menschen sind nicht ansteckend.



## Wie wird eine Borreliose diagnostiziert?

Die Diagnostik erfolgt durch eine körperliche Untersuchung sowie eine Laboruntersuchung des Blutes. Der Körper bildet während der bakteriellen Infektion Antikörper. Diese sind ab der dritten Woche nach der Ansteckung durch spezielle Tests nachweisbar. Schnelltests sind zwar verlockend, gelten jedoch als nicht sehr zuverlässig.

Antikörper sind kein Anzeichen für eine aktive Infektion und manifestierte Borreliose. Sie deuten lediglich auf Kontakt mit einer Borreliose tragenden Zecke hin. Laut einer Statistik des RKI wurden 7% der 14- bis 17-Jährigen mindestens einmal von einer mit Borrelien infizierten Zecke gestochen.

## Wie wird Lyme Borreliose behandelt?

Die Heilungschancen von Borreliose sind sehr hoch. Bei zwei von 100 Menschen kommt es zu einer Folgeerkrankung, der Lyme-Arthritis. Die Bakterien greifen die Gelenke an und es entstehen entzündete Schwellungen. Auch Entzündungen der Haut und des Herzens können in sehr seltenen Fällen chronisch werden.

Um Borreliose zu heilen, verschreibt der Arzt oder die Ärztin Antibiotika. Um die volle Wirkung zu erzielen, müssen die Medikamente wie vorgeschrieben bis zum Ende eingenommen werden. Der Zeitraum umfasst etwa 14 Tage. Die Neuroborreliose wird ebenfalls mit Antibiotika behandelt.

Eine überstandene Borreliose Infektion ist kein Schutz vor einer erneuten Ansteckung. Menschen können sich untereinander nicht anstecken.

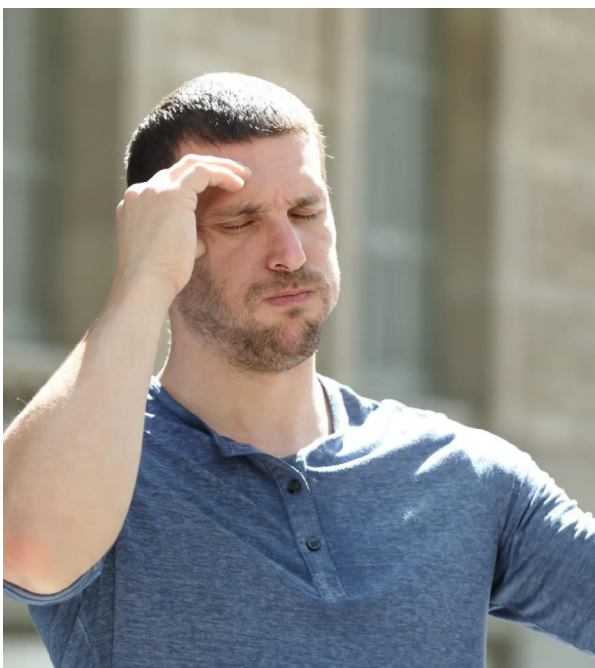
## Wie verbreitet ist Borreliose in Deutschland?

Der Anteil von Lyme Borreliose übertragenden Zecken schwankt laut Informationen des Robert-Koch-Institutes (RKI) selbst in Risikogebieten stark. Der Anteil kann bis zu 30 Prozent betragen.

Auch wenn nur ein geringer Anteil der Betroffenen tatsächlich erkrankt, konnten in einem Test bei bis zu 5,6% Menschen, die von einer Zecke gestochen worden sind, Antikörper im Blut nachgewiesen werden. Obwohl die Zahlen auf den ersten Blick gering scheinen, handelt es sich bei Lyme Borreliose um eine ernstzunehmende Krankheit. Den Zahlen nach am höchsten ist die Ansteckungsgefahr in Bayern.

## Wiederkäuer schützen vor Borrelien

Zecken, die zuvor einen Wiederkäuer oder eine Zauneidechse gestochen haben, können keine Borrelien mehr auf den Menschen übertragen. Dieser Effekt wurde bereits in den 90er Jahren von Forschern beobachtet. Was hinter diesem faszinierenden Vorgang steckt, ist bislang nicht erforscht, doch es scheint, als funktionieren Tiere wie Rehe, Kühe und Ziegen als eine Art „Zwischenreinigung“.



## Was ist FSME?

Die Frühsommer Meningoenzephalitis, kurz FSME, ist eine virale Erkrankung, die ebenfalls von Zecken übertragen wird. Bei FSME handelt es sich um eine Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute. Im Gegensatz zu Borreliose kann die Übertragung der Viren sofort nach dem Ansaugen der Zecke stattfinden.

Krankheitssymptome wie Fieber, Erbrechen und Schwindel, die ein bis zwei Wochen nach einem Zeckenstich auftreten, können auf eine FSME Infektion hindeuten. Da es sich dabei um uneindeutige Symptome handelt, bringen Patienten und Patientinnen sie oftmals nicht mit einem Zeckenbiss in Verbindung. Die Erkrankung tritt in zwei Phasen auf. In der ersten Phase halten die Betroffenen den Infekt für eine Grippe. In der zweiten Phase kann das Virus auf Gehirn und Rückenmark übergreifen und dort Entzündungen hervorrufen.

Der Großteil der Betroffenen durchläuft die Infektion beschwerdefrei. Es gibt allerdings Fälle, in denen Nachwirkungen wie Leistungsabfall, Gefühlsschwankungen und Lähmungserscheinungen über Monate anhalten. Einer von 100 Betroffenen stirbt durch den Befall des Nervensystems.

## Wie verbreitet ist FSME in Deutschland?

In FSME-Risikogebieten in Deutschland, die vor allem in Bayern, Baden-Württemberg, Südhessen, Thüringen und Sachsen liegen, sind prozentual wenige Zecken Überträger der Viren. Der Anteil liegt bei 0,1% bis zu 5%. Trotz ihres geringen Aufkommens ist FSME eine ernstzunehmende Krankheit, die schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann.

## Wie wird FSME diagnostiziert?

FSME wird durch eine Untersuchung des Blutes oder des Gehirnwassers festgestellt. Die Flüssigkeiten werden auf die vom Körper gebildeten Antikörper überprüft. Die Tests sind frühestens zwei bis vier Wochen nach der Infektion aussagekräftig.



## Wie wird FSME behandelt?

Da Antibiotika bei FSME Viren nicht anschlagen, kann der Arzt oder die Ärztin nur die Symptome der Krankheit behandeln. FSME selbst kann bislang nicht behandelt werden.

Es gibt eine Schutzimpfung gegen die Frühsommer Meningoenzephalitis. Für einen vollständigen Impfschutz sind drei Spritzen notwendig, die im Abstand von einigen Monaten gegeben werden. Nach der dritten Impfung besteht ein 99%iger Schutz. Ein spezieller Kinderimpfstoff schützt Kinder ab einem Jahr. In Risikogebieten wird die Impfung für Bevölkerung und Reisende empfohlen.

## Die Lebensstadien von Zecken: wann kann sie Krankheiten übertragen??

Zecken durchlaufen im Laufe ihres Lebens drei Stadien. Sie entwickeln sich durch Blutmahlzeiten von der Larve zur Nymphe bis hin zur ausgewachsenen Zecke. Im Larvenstadium sind Zecken so klein, dass sie mit bloßem Auge kaum zu erkennen sind. Dennoch können sie bereits Menschen stechen und Infektionskrankheiten übertragen. Aufgrund ihrer Größe entscheiden sie sich jedoch vorwiegend für Mäuse oder Igel als Wirte. Weniger als ein Prozent der jungen Zecken trägt zu diesem Zeitpunkt bereits Lyme Borreliose Erreger in sich.

Das Risiko, Krankheitsüberträger zu sein, steigt bei Zecken im Verlauf ihres Lebens. 15 bis 20 Prozent der Nymphen und etwa 30 Prozent der erwachsenen Zecken tragen Borreliose Bakterien in sich. Auch FSME kann bereits von Larven übertragen werden.

## Zeckenstichen vorbeugen: diese Maßnahmen helfen



### Lange helle Klamotten

Helle Kleidung schützt zwar nicht direkt vor einem Zeckenstich, aber sie vergrößert die Wahrscheinlichkeit, die Zecke noch vor dem Zusteichen zu entdecken.

### Geschlossene Schuhe

Der Fuß- und Wadenbereich liegt in der für die Zecke idealen Höhe, um sich von einem vorbeigehenden Menschen abstreifen zu lassen. Um es der Zecke schwerer zu machen, eine geeignete Stichstelle zu finden, können geschlossene Schuhe hilfreich sein. Außerdem können die Hosenbeine in die Socken gesteckt werden.

### Im eigenen Garten das Gras kurzhalten

Zecken benötigen Wasser um zu überleben. Auf kurzem Gras trocknet Morgentau schneller. Das macht frisch gemähte Wiesen für Zecken unattraktiv. Auch, weil sie dort kaum Verstecke finden.

### Schuttmittel für Haut und Kleidung

Insektenmittel beugen nicht nur einem Zeckenbiss, sondern auch Mückenstichen vor. Wichtig ist, das Spray nach der empfohlenen Zeitspanne erneut aufzutragen und den Schutz so zu erneuern.

### Hohes Gras und Unterholz meiden

Bei Wanderungen und Spaziergängen im Grünen bleiben Sie am besten auf den gekennzeichneten Wegen. Das schützt nicht nur die Natur, sondern verringert auch das Risiko sich einen Zeckenstich zuzuziehen.

## Körper immer gründlich absuchen

Keine Schutzmaßnahme ersetzt das gründliche Absuchen des Körpers. Auch bei langer Kleidung oder Insektenspray können Zecken auf den Körper gelangt sein. Es ist wichtig, sie früh genug zu entdecken, um einen Zeckenstich zu verhindern. Borreliose wird in der Regel erst nach frühestens 24 Stunden übertragen. Je schneller eine Zecke gefunden wird, desto besser. Brich das Absuchen nicht ab, nachdem du eine Zecke gefunden hast. Es ist möglich, von mehreren der Parasiten gestochen zu werden.

Ergänzend bietet es sich an, nach dem Aufenthalt in einem mutmaßlichen Zeckengebiet zu duschen. Da die Parasiten nicht sofort zustechen, sondern zunächst nach einer geeigneten Stelle suchen, können sie unter der Dusche möglicherweise abgewaschen werden. Danach solltest du dich zur Sicherheit dennoch gründlich absuchen.

## Zeckenbisse: so leistest du Erste Hilfe

**Trotz aller Vorsicht, zu einem Zeckenstich kann es immer kommen. Bereite dich deshalb darauf vor. Bei einem Ausflug in die Natur solltest du folgende Dinge bei dir tragen, um im Zecken-Notfall schnell handeln zu können:**

### Zeckenzange

Die Zeckenzange macht es dank ihrer speziellen spitzen Form möglich, die Zecke so hautnahe wie möglich zu entfernen.

### Zeckenkarte

Eine Zeckenkarte hat die Größe eines Personalausweises. Mit Hilfe einer Aussparung lässt sich die Zecke mit einem Ruck aus der Haut ziehen.

### Zeckenlasso

Mithilfe einer Schlaufe kann die Zecke direkt am Kopf gepackt und entfernt werden.

### Vereisungsspray

Die Zecke zu vereisen ist eine schnelle und schmerzlose Methode, die Zecke unschädlich zu machen. Der Blutsauger wird schockgefrostet und fällt entweder von allein ab oder kann problemlos mit einer Pinzette entfernt werden.



### Feuerzeug

Feuer hat sich zum Töten von Zecken ebenfalls bewährt. Die kleinen Spinnentiere sind zäh, aber offenes Feuer macht ihnen zuverlässig den Gar aus.

## Desinfektionsmittel

Das Desinfektionsmittel erfüllt gleich eine doppelte Aufgabe. Zum einen ist es sinnvoll, den Stich nach dem Entfernen der Zecke zu desinfizieren, da eine kleine Wunde entsteht durch die Bakterien eindringen können. Zum anderen überleben Zecken ein Bad in Desinfektionsmittel nicht.

## Das solltest du beim Entfernen einer Zecke vermeiden

Wenn du eine Zecke entdeckst, solltest du zwar schnell handeln um eine Infektion zu vermeiden, aber nicht die Ruhe verlieren. Achte darauf, einige der oben gelisteten Hilfsmittel mit sich zu führen, um zu vermeiden, die Zecke mit den Fingern entfernen zu müssen. Dadurch können Bakterien und Schmutz in die Wunde gelangen. Außerdem kann die Zecke sich durch zu grobes Anfassen gestresst fühlen und die Borreliose und FSME Krankheitserreger über ihren Speichel abgeben. Quetschen, Zerren und Drehen führt ebenfalls zu einer Stressreaktion des Blutsaugers.

Verwende keine Mittel wie Nagellackentferner, Öl oder Benzin, um die Zecke zu töten. Die Übertragung von Krankheiten kann so beschleunigt werden. In erster Linie gilt es, die Zecke sicher zu entfernen. Im zweiten Schritt kann sie unschädlich gemacht werden.

Im Zweifel kann die Entfernung der Zecke durch einen Arzt oder eine Ärztin sinnvoll sein. Zum Beispiel, wenn die Stelle des Stiches schwer zu erreichen ist oder du dir eine Selbstentfernung nicht zutraust.

## Der Kopf ist abgerissen: was nun?

Bestenfalls werden die Zecken vollständig entfernt. Es kann jedoch vorkommen, dass ein Teil des Stechapparates vom Körper getrennt wird. Du kannst versuchen, den Kopf mit der Zeckenpinzette zu entfernen. Sollte dir das nicht gelingen, kann der Kopf auch in der Wunde verbleiben. Mit dem Schließen der Hautschicht wird er abgestoßen. Währenddessen kann es zu einer leichten Entzündung kommen. Eine Gefahr für deine Gesundheit besteht nicht.

# Zecken entfernen



## Zecken entfernen: so machst du nichts falsch

Sie sind nur wenige Millimeter groß und extrem widerständig: Zecken. Trotz aller Vorsicht kann es besonders in den warmen Monaten zu einem unliebsamen Zeckenstich kommen. Wie du vorgehen kannst, um eine Zecke richtig zu entfernen und welche Werkzeuge dir dabei zur Verfügung stehen, erfährst du in diesem Artikel.



## Zecken: Fakten zum Blutsauger

- Zecken sind eine Unterart der Spinnen, genauer Milben, die in ausgewachsenem Stadium wie ihre Verwandten über acht Beine verfügen. Gute Läufer sind Zecken deshalb jedoch nicht. Sie sind wartende Jäger. Die Parasiten können Krankheitserreger übertragen. Weltweit sind etwa 50 verschiedene Krankheiten bekannt, die auf einen Zeckenstich zurückzuführen sind.
  - Von den über 900 weltweit zerstreut lebenden Zeckenarten leben 15 in Deutschland. Der Gemeine Holzbock ist die am häufigsten vorkommende heimische Zeckenart. Aber auch tropische Zecken wie die Hyalomma-Zecke werden immer häufiger in unseren Gefilden gesichtet. Grund dafür sind Reisen, Globalisierung und der Klimawandel.
- Zecken durchlaufen in ihrem Leben drei Entwicklungsphasen: Larve, Nymphe und ausgewachsene Zecke. Um das jeweils nächste Stadium ihres Lebens zu erreichen, benötigt die Zecke jeweils eine Blutmahlzeit. Dabei kann sie bis zu 200 mal mehr Blut aufnehmen als sie selbst wiegt.
  - Männliche Zecken sterben nach der Paarung, die Weibchen sterben nach der Eiablage. Eine Laboruntersuchung hat ergeben, dass Zecken, die zuvor Blut gesaugt haben, bis zu zehn Jahre ohne Nahrung auskommen können. In der freien Natur leben sie zwischen drei und fünf Jahre.

## Zeckenbiss oder Zeckenstich: so gelangt die Zecke ans Blut

In Zusammenhang mit den unbeliebten Parasiten wird oft von einem Zeckenbiss gesprochen. Tatsächlich beißen Zecken ihren Wirt nicht. Sie benutzen ihren Stechapparat, um an das für ihre Weiterentwicklung notwendige Blut zu gelangen. Mit ihrem Mundwerkzeug, das Scheren ähnelt, öffnet sie die geeignete Hautstelle und beginnt mit ihrem „Stechrüssel“, dem Hypostom, Blut zu saugen. Dieser Vorgang wird von dem Wirt nicht bemerkt, weil die Zecke ein Betäubungsmittel absondert, das die Einstichstelle gefühllos macht.

## Vampire im hohen Gras: dort lauern Zecken

Zecken fallen, entgegen der weit verbreiteten Meinung, nicht von Bäumen. Sie lassen sich von einem vorbeigehenden Wirt abstreifen. Deshalb halten sie sich mit Vorliebe in Bodennähe auf. Sie krabbeln etwa 40 bis 80cm hoch und warten geduldig auf potentielle Opfer.

Wer bei einem Waldspaziergang durch hohes Gras streift oder während einer Wanderung querfeldein läuft, riskiert schnell einen Zeckenstich. Auch Wälder und Überschwemmungsgebiete sind für die Zecke geeignete Lebensräume.

Im Winter verharren Zecken in Laub, Unterholz und Schnee. Es ist ein Irrtum, anzunehmen, dass Zecken in den kalten Monaten nicht aktiv seien. Ab Temperaturen von 5 Grad sind sie auf der Suche nach einem Wirt. Die Spinnentiere sind ohnehin kälteunempfindlich. In einem Gefrierfach würden sie bei -12 Grad bis zu 24 Stunden überleben.

## Zeckenstich: eine Gefahr für die Gesundheit

Zecken können durch ihren Stich Krankheiten auf Menschen und Tiere übertragen. Darunter die Frühsommer Meningoenzephalitis, kurz FSME, und Borreliose, auch Lyme Borreliose oder Lyme Krankheit genannt.

### FSME

FSME ist ein Infekt, der durch Viren verursacht wird. Er äußert sich durch diffuse Krankheitsanzeichen wie Fieber, Gelenk- und Kopfschmerzen. In akuten Fällen entzünden sich Hirn und Hirnhaut. Auch das Rückenmark kann betroffen sein. Um eine sichere Diagnose zu erhalten, führt der Arzt eine Blut- oder Hirnwasseruntersuchung durch. Die Behandlung richtet sich deshalb gegen die Symptome und nicht gegen die Krankheit selbst.

### Borreliose

Diffuse Krankheitssymptome nach einem Zeckenstich können auch auf eine Borreliose Infektion hinweisen. Der Erreger, das Bakterium *Borrelia burgdorferi*, wird frühestens 24 Stunden nach dem Stich übertragen.

Wanderröte (*Erythema migrans*) ist ein eindeutiges äußeres Anzeichen für eine Borreliose. Der rote Ring kann sich bis zu einem Monat nach dem Zeckenstich um die Einstichstelle bilden. Er wird nach innen hin heller und grenzt sich scharf von der umliegenden Haut ab.

Da es sich bei einer Borreliose um einen bakteriellen Infekt handelt, kann sie mit Hilfe von Antibiotika behandelt werden.



### So gehst du am besten vor, wenn du eine Zecke entdeckst

Wenn du eine Zecke entdeckst, die sich bereits festgebissen hat, bewahre Ruhe. Zwar ist eine schnelle Entfernung im Zuge deiner Gesundheit wünschenswert, doch hektisches Handeln kann die Zecke stressen und die Gefahr vergrößern, dass sie über ihren Speichel Krankheitserreger überträgt.

Im nächsten Abschnitt erfährst du, welche Hilfsmittel du auf Spaziergängen und Ausflügen in die Natur stets dabei haben solltest.

## Zecke entfernen: diese Werkzeuge können dir helfen

Bei der Zeckenentfernung kommt es auf Präzision an, um Kopf und Körper nicht voneinander zu trennen oder das Tier unnötig zu reizen. Zecken richtig entfernen geht mit dem geeigneten Hilfsmittel schnell und unkompliziert. Sie nehmen kaum Platz weg und sind ohne große Vorbereitung einsatzbereit. Sicherheitshalber solltest du sie vor und nach jeder Nutzung desinfizieren.

### Zeckenkarte

Die Zeckenkarte im praktischen Scheckkartenformat lässt sich problemlos verstauen und nimmt unterwegs keinen Platz weg. Die Karte wird flach an die angesogene Zecke herangeschoben und durch eine Aussparung „herausgehobelt“. Sie funktioniert am besten auf flachen Hautflächen wie dem Bauch, den Beinen oder dem Rücken. Die Zeckenkarte eignet sich gut für die Zeckenentfernung bei einem Kind.

### Zeckenlasso / Zeckenschlinge

Die Zeckenschlinge, auch Zeckenlasso genannt, funktioniert ähnlich wie ein Kugelschreiber. Durch einen Knopf am oberen Ende wird die Schlinge am unteren Ende geweitet und um die Zecke gelegt. Der Knopf wird losgelassen und die Schlinge schließt sich hautnahe um die Zecke. Nun kann sie durch einen Ruck entfernt werden.

### Vereisungsspray

Das Vereisen ist eine simple und schnelle Methode, die die Zecke nicht stresst, da sie sofort schockgefrostet wird. Der Überraschungsmoment soll verhindern, dass Borreliose Bakterien an den Wirt abgegeben werden. Nach der Applikation fällt die Zecke entweder von selbst ab, oder sie kann mit einer Zeckenzange oder Zeckenpinzette entfernt werden.

### Zeckenpinzette

Eine Zeckenpinzette unterscheidet sich durch ihre speziell geformte, gebogene Spitze von einer herkömmlichen Pinzette. Dank ihrer Form kann die Zecke so nahe wie möglich an der Haut gegriffen und entfernt werden. Zeckenpinzetten sind eine gute Wahl, wenn die Zecke an einer runden Stelle wie der Achselhöhle oder Kniekehle sitzt.

### Zeckenzange

Zeckenzangen sind ein beliebtes Instrument, um Zecken entfernen zu können. Sie ist besonders für bereits vollgesogene Zecken empfehlenswert. Der vorne gespaltene Teil der Zange wird möglichst dicht um den Kopf der Zecke geschoben und geschlossen. Durch einen Ruck wird die Zecke entfernt.



### Vermeide diese Fehler bei der Zeckenentfernung

Verzichte bei der Entfernung von Zecken auf Drehbewegungen oder Quetschen. Das Spinnentier fühlt sich gestresst und sondert mehr Speichel ab.

Außerdem sollte eine Zecke nicht mit Mitteln wie Öl, Nagellackentferner oder Benzin beträufelt werden. Diese Behandlung führt ebenfalls zu Stress. Außerdem kann die Zecke auf diese Weise nicht abgetötet werden. Das sollte sie nach Möglichkeit erst, nachdem sie vom Wirt entfernt worden ist.

Benutze weder Finger noch Fingernägel, um die Zecke aus der Haut zu entfernen. Dadurch können Bakterien in den Stichkanal gelangen und eine Entzündung verursachen.

### Der Kopf ist abgerissen: Was du tun kannst

Falls bei der Zeckenentfernung ein Teil der Zecke an der Stichstelle zurückbleibt, handelt es sich dabei selten um den Kopf und meist um Teile des Stechaparates. Dies kann vor allem bei einer Drehbewegung vorkommen. Du kannst versuchen, den in der Haut verbliebenen Teil der Zecke mit Hilfe einer Pinzette zu entfernen. Sollte eine Entfernung nicht möglich sein, wird die Haut den Fremdkörper mit der Zeit von alleine abstoßen. Behalte den Stich im Auge und desinfiziere ihn. Möglicherweise bildet sich eine kleine Entzündung.



### In diesen Fällen ist ein Arztbesuch ratsam

Um auszuschließen, dass Krankheitserreger wie Frühsommer Meningoenzephalitis oder Lyme Borreliose übertragen worden sind, solltest du die Stichstelle mindestens drei Wochen weiterhin beobachten. Treten Krankheitssymptome oder eine Wanderröte auf, ist es an der Zeit, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.

Falls du Probleme bei der Entfernung hast, kannst du ebenfalls eine Praxis aufsuchen. Dies sollte jedoch so schnell wie möglich geschehen und nicht aufgeschoben werden.

### Zecken richtig entsorgen: so gehts

Die kleinen Blutsauger sind außerordentlich zäh. Sie können bis zu drei Wochen im Wasser überleben. Wenn du eine Zecke in der Toilette herunterspülst, wird sie vermutlich keinen Schaden nehmen. Ein Waschmaschinen-gang mit bis zu 40 Grad kann ihnen übrigens auch nichts anhaben.

Feuer, Desinfektionsmittel und 70-prozentiger Alkohol haben sich als effektivste Lösungen erwiesen, um einer Zecke den Gar auszumachen. Da die Blutsauger auch in der Wohnung überleben können, solltest du sichergehen, dass sie sicher entsorgt wird.

## Vorbeugende Maßnahmen gegen Zeckenstiche

Ganz verhindern kannst du einen Zeckenstich leider nicht, aber du kannst das Risiko senken indem du einige Vorsichtsmaßnahmen befolgst.



### Die richtige Kleidung

Helle Kleidung hilft, krabbelnde Zecken schneller zu entdecken. Lange Kleidung erschwert es ihr, eine geeignete Stelle zum Stechen zu finden.

### Den Rasen mähen

Gemähter Rasen ist für Zecken unattraktiv. Er bietet wenig Schutzraum und der Morgentau, den sie als Wasserquelle nutzen, trocknet schneller.

### Körper absuchen

Die effektivste Methode, um eine Zecke zu finden, ehe sie zusticht, ist, den Körper nach jedem Aufenthalt im Freien gründlich abzusuchen. Nimm dafür einen Spiegel oder eine zweite Person zur Hilfe. Hilf auch Kindern dabei, keine Stelle zu vergessen.

### Insektenspray

Bei der Verwendung sollte darauf geachtet werden, den Schutz nach Packungsangabe regelmäßig zu erneuern.

### Duschen

Das sofortige Duschen kann zum Abspülen einer noch nicht saugenden Zecke führen.

### Impfung

In Risikogebieten, in denen das Aufkommen von FSME übertragenden Zecken hoch ist, wird Bewohnern und Reisenden zu einer FSME Schutzimpfung geraten. Eine spezielle Impfung für Kinder ermöglicht den Schutz bereits ab einem Jahr. Die Impfung besteht aus drei Spritzen, die im Abstand von einigen Monaten gegeben werden. Der Schutz liegt bei über 95 Prozent für mindestens zehn Jahre.

## Zecken bei Kindern

### Zecken bei Kindern

Sommerzeit ist Zeckenzeit. Bei warmen Temperaturen bringt Kindern das Spielen draußen besonders viel Spaß. Doch lauern in der Natur – insbesondere im Gebüsch, im Wald oder auf Wiesen – oftmals kleine, dunkle Blutsauger: Zecken. In der Regel sind die Spinnentiere ungefährlich, doch können sie Krankheiten wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Daher ist es als Eltern wichtig zu wissen, wie man Zeckenbissen vorbeugen kann, woran eine Infektion zu erkennen ist und wann du mit deinem Kind besser zum Arzt gehen solltest. Das erfährst du hier!

## **Zeckenbiss: Kinder sind besonders gefährdet**

Das Thermometer zeigt T-Shirt- und kurze Hosen-Temperaturen an. Also raus mit den Kindern in die Natur. Ob Streifzüge durchs Unterholz, eine Partie Fußball auf dem grünen Rasen oder Versteckspielen im Gebüsch – all dieses sind neben beliebten Spielorten auch typische Zeckenareale. Da sich spielende Kinder über mögliche Gefahren keine Gedanken machen, sind sie für Zeckenbisse besonders gefährdet. Denn Zecken können Kinder an jeglichen Körperstellen treffen, vor allem wenn diese unbedeckt sind.

### **Niedrige Vegetation erhöht Zeckenbisse**

In der Regel ist es nicht die Zecke, die auf kleine, spielende Kinder krabbelt, sondern die Heranwachsenden, deren Körper mit Gras, Sträuchern und Büschen in Berührung kommt und die Zecken von dort abstreift, so dass sie sich dann auf der zarten Haut festsetzen. Demzufolge erhöht Kontakt mit niedriger Vegetation die Wahrscheinlichkeit sich eine Zecke einzufangen – gerade im Sommer, wenn die Kinderbeine unbedeckt durchs Grüne laufen. Aber auch wer abseits der Wanderwege spaziert, hat ein erhöhtes Risiko für einen Stich.

### **Krankheitserreger im Zeckenspeichel**

Stich? Ja, auch wenn alle immer von einem Zeckenbiss sprechen, so handelt es sich in Wahrheit bei den blutsaugenden Tierchen um Stiche. Denn die Zecke ritzt mit ihren Kieferklauen die Haut an und schiebt einen Art Stachel in die Wunde, der sich vor Ort verankert. Aus der Einstichstelle saugt die Zecke dann Blut.

Vorher gibt die Zecke noch Speichel in die Wunde ab. Im Speichel der Zecke sind Stoffe, die die menschliche Blutgerinnung hemmen. Dadurch kann die Zecke effektiver Blut saugen.

**Achtung: In dem Zeckenspeichel können Erreger enthalten sein, die so auf uns Menschen übertragen werden.**

## **Verbreitung von FSME-Viren und Borrelien**

Genau diese Krankheitserreger sind dafür verantwortlich, dass Kinder und Erwachsene durch Bakterien an Borreliose und durch Viren an Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) erkranken.

Die beiden Krankheiten, ausgelöst durch einen Zeckenstich, unterscheiden sich wie folgt:

### **Borreliose:**

Die in Europa am häufigsten durch Zecken übertragene Erkrankung ist die Lyme-Borreliose. Die Erreger der Borrelien-Infektion kann sich jeder einfangen, egal ob man in Nord-, Süd-, West- oder Ost-Deutschland wohnt. Bestimmte Risikogebiete gibt es hier nicht. Denn im Unterschied zum FSME-Erreger ist das Auftreten der Bakterien, welche die Lyme-Borreliose verursachen können, nicht auf bestimmte Regionen beschränkt.

Schätzungsweise 30 Prozent der Zecken sind mit diesen Borrelien infiziert. Doch die Gefahr an Borreliose zu erkranken, ist für Menschen gering. Nach Untersuchungen aus Deutschland und der Schweiz wurde nach einem Zeckenstich bei 2,6 bis 5,6 Prozent der Gestochenen eine Infektion mit Borreliose nachgewiesen.

Dennoch zeigen Untersuchungen, dass ca. 3 Prozent der 3- bis 6-jährigen Kinder und 7 Prozent der 14- bis 17-Jährigen mindestens einmal von einer mit Borrelien infizierten Zecke gestochen wurden.



## FSME:

Im Gegensatz dazu kommen Zecken, die das gefährlichere Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) viral übertragen, nur in bestimmten Risikogebieten vor. In Deutschland gibt es für FSME-Viren spezielle Zeckengebiete, dazu zählen vor allem Baden-Württemberg und Bayern, aber auch im südlichen Hessen und im südöstlichen Thüringen. Einzelne Risikogebiete, wie im Saarland der Saar-Pfalz-Kreis, in Mittelhessen Marburg-Biedenkopf, der Vogtlandkreis in Sachsen oder auch drei Landkreise in Brandenburg gehören ebenfalls dazu.

**Tipp: Das Robert Koch-Institut (RKI) veröffentlicht in jedem Frühjahr eine aktuelle Karte mit den FSME-Risikogebieten in Deutschland.**

Doch auch die genannten Risikogebiete weisen nur einen kleiner Zeckenanteil mit dem FSME-Virus auf, so dass man nach einem Aufenthalt im Freien inklusive eines Zeckenstichs durch die mini-kleinen Blutsauger nicht gleich in Panik verfallen muss. Eine akute Gefahr für Menschen besteht nicht. Im Detail bedeutet das: In FSME-Risikogebieten tragen 0,1 bis bis 5 Prozent der Zecken FSME-Viren in sich.

In den vergangenen Jahren lag die Zahl der gemeldeten FSME-Erkrankungen in Deutschland zwischen 200 und 712 Fälle pro Jahr.

## FSME ist bei Kindern oft wie eine Grippe

FSME-Erreger zeigen bei Kindern meist leichtere Symptome als bei Erwachsenen und älteren Jugendlichen. Rund 1-2 Wochen nach dem Zeckenstich treten grippeähnliche Symptome mit Fieber, Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen auf. Diese halten wenige Tage an. In den meisten Fällen ist danach die Krankheit überstanden.

Bei rund 10 Prozent der Infizierten folgt nach diesem Krankheitsbild jedoch neurologische Symptome im Bereich des Gehirns. Das Tückische an FSME: Sie kann eine Hirnhautentzündung mit hohem Fieber, starken Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und Erbrechen auslösen. Dabei werden von den Viren das Gehirn und das Rückenmark angegriffen. Bei Kindern tritt dieses seltener auf als bei Erwachsenen.

Oftmals heilt die Krankheit beim Kind – auch nach schweren Krankheitsverläufen – ohne bleibende Schäden aus.

## Selten schwerer Verlauf von FSME

Bei etwa einem Viertel der erkrankten Kinder mit FSME kann sich das Krankheitsbild jedoch wenden, so dass es zu einer schweren Erkrankung kommen kann. So können bei etwa zwei von 100 erkrankten Kindern Langzeitschäden an Gehirn und Nerven, wie Lähmungen und Gleichgewichtsstörungen, auftreten. Für Jugendliche und Erwachsene steigt übrigens das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf nach Zeckenstichen.



## Wanderröte ist kein zwingendes Symptom

Ein typisches Merkmal einer Borrelien-Erkrankung ist die Wanderröte an der Stelle des Zeckenbisses. Je nach klinischer Symptomatik kann die Inkubationszeit nach dem Zeckenstich stark variieren: Diese beträgt 3 bis 30 Tage (im Durchschnitt 7 bis 10 Tage).

Die sogenannte Wanderröte, hervorgerufen durch die Zecke, tritt in den meisten Fällen als typische solitäre Form auf und ist dann ein randbetonter, rötlicher Kreis mit mindestens 5 cm Durchmesser. Im Zentrum des Kreises ist häufig die Zeckeneinstichstelle zu sehen. Sie kann aber auch an anderen Körperstellen, wie Beinen, Kopf oder Hals, auftreten.

Zusätzlich sind auch hier Symptome wie Fieber, Lymphknotenschwellungen, Muskel- und Gelenkschmerzen im weiteren Verlauf der Erkrankung möglich.

## Kinder richtig nach Zecken absuchen

Nach einem Aufenthalt im Wald oder auf einer Wiese sollte das Kind nach Zecken untersucht werden, um Krankheiten vorzubeugen und schnelle Hilfe leisten zu können, wenn Zeckenstiche präsent sein sollten.

### Wo Zecken am häufigsten zustechen

Die häufigsten Stellen an denen sich Zecken festsaugen sind Arme, Achselhöhlen, Kniekehlen, Hals, Ohren, Kopf und der Genitalbereich. Dabei sind gutes Licht und vielleicht sogar eine Lupe wichtig, denn die mini-kleinen Zecken sind schwer zu erkennen, solange sie sich noch nicht mit Blut vollgesaugt haben.

### Zecke schnell und vorsichtig entfernen

Da die Infektionswahrscheinlichkeit mit der Länge der Haftzeit der Zecke zunimmt, ist ein tägliches Absuchen der Haut des Kindes nach Zecken empfehlenswert! Denn das Risiko für die Übertragung von Viren oder Bakterien durch die Zecke steigt mit der Haftzeit von mehr als 16 Stunden deutlich an. Deswegen gilt nach einem Zeckenstich, dass die Zecke so schnell wie möglich von der Haut entfernt werden sollte, um das Risiko der Übertragung von Erkrankungen zu minimieren. Dies gelingt zum Beispiel mit einer speziellen Zecken-Pinzette oder Zeckenkarte.

Wichtig beim Entfernen der Zecke ist es diese nicht zu zerdrücken, da so Erreger aufs Kind übertragen werden. Deswegen die Zecke möglichst körpernah greifen und sie langsam aus der Haut ziehen. Dies kann ruhig 20-30 Sekunden dauern, indem man einen gleichmäßigen Zug auf die Zecke ausübt. Nach erfolgreicher Entfernung die Wunde desinfizieren.

## Zeckenbiss: Wann mit dem Kind zum Arzt?

Unter normalen Umständen ist es nach einem Zeckenstich nicht nötig einen Termin beim Kinderarzt zu machen. Sollten Eltern aber eine Hautveränderung bei ihrem Kind nach einem Zeckenstich feststellen, sollte der Kinderarzt aufgesucht werden. Dieser kann entscheiden, ob eine orale antibiotische Therapie notwendig ist oder nicht.

### Bei Fieber, Schmerzen und Schwellungen zum Arzt

Ebenfalls sollte Hilfe und Rat beim Kinderarzt eingeholt werden, wenn nach einem Zeckenbiss Fieber, Schmerzen oder Schwellungen im Bereich der Einstichstelle oder unklare Symptome durch den ungebeten Besuch der Zecke auftreten.

Zusätzlich kann der Kinderarzt zu einer möglichen FSME Impfung beraten, den allgemeinen Impfschutz prüfen oder bei der Entfernung der Zecke unterstützen. In der Regel ist dieses nicht notwendig, aber wenn man als Eltern selbst unsicher ist, wie man das Entfernen der Zecke gekonnt zum Beispiel mit einer passenden Pinzette oder Zeckenkarte am Körper übernimmt, kann hier auch der Arzt passende Hilfe anbieten.

## Zeckenbisse: Kinder vor FSME und Borreliose schützen

Niemand möchte gerne, dass sein Kind Zeckenstiche erhält und sich womöglich mit Krankheitserreger infiziert. Daher ist der Schutz vor Zecken das A und O.

### FSME Impfung gegen Zeckenbiss:

Schutz vor FSME bietet zum Beispiel eine Impfung fürs Kind. Die Impfstoffe gegen das Virus sind allgemein gut verträglich. Häufig werden jedoch, vor allem bei jüngeren Kindern, fiebrige Reaktionen nach der Impfung beobachtet, die aber schnell abklingen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die FSME-Impfung vor allem für folgende Gruppen:

- Personen von Risikogebieten, die zum Beispiel durch Freizeitaktivitäten im Grünen ein Zeckenstichrisiko haben.
- Personen, die beruflich durch FSME gefährdet sind, zum Beispiel Forstarbeiter in Risikogebieten oder Laborpersonal.

Da eine Impfung beim Arzt aber nur gegen FSME möglich ist und es bisher keine Impfung zum Schutz vor Borreliose gibt, gilt es als oberste Priorität Kinder vor Zeckenstichen zu schützen.

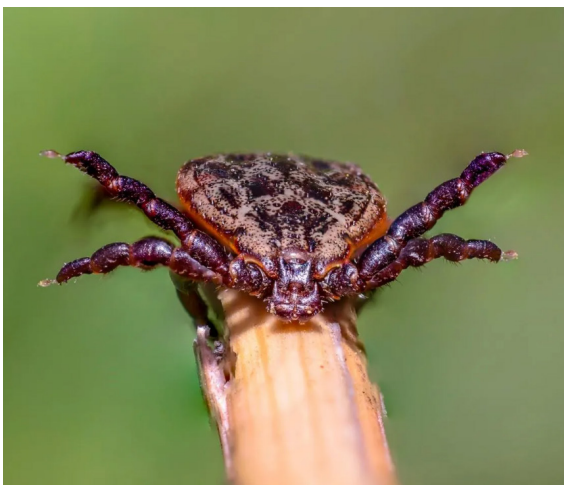
### Folgende Tipps zum Zecken-Schutz bieten Hilfe:

- Auch wenn es Kindern schwer fällt: Sie sollten lieber auf festen Wegen bleiben als im Unterholz oder im hohen Gras zu spielen.
  - Feste Schuhe sind auch im Sommer ratsam, damit die kleinen Zecken nicht von den Füßen an der Haut des Kindes den Körper hochkrabbeln.
  - Helle, lange Kleidung, die den Körper weitestgehend bedeckt, ist gegen Zecken empfehlenswert, da sich hierauf Zecken leichter auffinden lassen und man so Zeckenstiche rechtzeitig vorbeugen kann.
  - Hosen sollten immer in die Socken gesteckt werden. So ist die Zecke gezwungen auf der Kleidung nach oben zu laufen, was ihre Auffindung erleichtert.
  - Apotheken bieten spezielle Anti-Zecken-Sprays auch für Kinder an, die auf die Haut und ggf. auch Kleidung gesprüht werden. Bitte beachten, dass der Schutz gegen die Zecke zeitlich begrenzt ist, so dass man das Kind nach einigen Stunden erneut einsprühen muss. Einen 100%-igen Schutz bieten sie aber nicht vor einem Zeckenbiss.
  - Wie das tägliche Zähneputzen und Händewaschen sollte das Kind täglich abends nach dem Aufenthalt beim Spielen in der Natur am Körper sorgfältig nach Zecken abgesucht werden.
  - Wasser marsch: Da die Zecke nicht unbedingt sofort zusticht, kann sie durch Duschen abgewaschen werden. Aber: Das Absuchen nach Zecken ersetzt eine Dusche nicht.
- Für den bestmöglichen Schutz vor einem Zeckenbiss sorgt eine Kombination verschiedener Maßnahmen.

Und wie heißt es so schön: Lieber einmal mehr kontrollieren, als einmal zu wenig!



### Zecken vereisen: die risikoarme Art, Zecken zu entfernen



### Zecken: die kleinen Vampire der Natur

- Zecken sind kleine Parasiten, die zur Familie der Spinnen gehören. Ausgewachsen bewegen sie sich mit acht Beinen fort. Lange Strecken laufen Zecken lieber nicht. Sie bevorzugen es, an einem geeigneten Platz auf ihr nächstes Opfer zu warten.
- Weltweit sind über 900 Zeckenarten bekannt, in Deutschland leben über 15 davon. Die hierzulande am weitesten verbreitete Zeckenart ist der Gemeine Holzbock (*Ixodes Ricinus*).
- Das kleine Spinnentier ist nicht so harmlos wie es auf den ersten Blick erscheint. Zecken können Krankheitserreger auf andere Lebewesen wie Mensch oder Hund übertragen. Dies passiert während des Blutsaugens. Blut ist die einzige Nahrungsquelle für Zecken.

### Das Wachstum der Zecke hängt von ihrer Ernährung ab

Die Insekten brauchen die Blutmahlzeiten, um das nächste Lebensstadium zu erreichen. Die Zecke wird von der Larve zur Nymphe und schließlich zur ausgewachsenen Zecke. In jedem dieser Stadien kann sie Krankheiten übertragen, wobei das Risiko mit zunehmender Größe wächst. Larven stechen kleine Lebewesen wie Mäuse. Nymphen stechen bereits Menschen und sind wegen ihrer geringen Größe von 1-2 Millimetern kaum zu sehen.

## 5 interessante Fakten über die Blutsauger

### Zecken sind extrem widerstandsfähig

Zecken sind hartnäckig. Sie überleben bis zu drei Wochen im Wasser. Selbst ein Waschgang bei 40 Grad kann ihnen nichts anhaben. Bei einem Experiment ist festgestellt worden, dass sie sogar mehrere Tage bei -12 Grad im Tiefkühlfach unbeschadet überstehen können.

### Sie sind von Nutzen für die Natur

In der Natur hat alles seinen Platz. Zecken helfen dabei, die Population anderer Tierarten auf natürliche Weise zu regulieren. Sie gelten als Evolutionsbeschleuniger und Immunstärker. Außerdem dienen sie anderen Lebewesen wie Vögeln oder den Larven der Erzwespe als Nahrungsquelle.

### Sie kommen lange ohne Nahrung aus

Obwohl sie die Blutmahlzeiten zur Weiterentwicklung brauchen, hat die Zecke mit der Nahrungsaufnahme keine Eile. Ein Experiment zeigt, dass sie unter Laborbedingungen bis zu zehn Jahre ohne Blut überleben können. Etwa 94 Prozent ihres Lebens verbringt die Zecke mit dem Warten auf Nahrung.

### Sie sind auch im Winter aktiv

Es ist ein Irrtum, dass Zecken nur im Frühling und Sommer auf der Jagd sind. Ab einer Temperatur von 5 Grad sind Zecken aktiv auf der Suche nach einem neuen Wirt. Zeckenstiche kommen im Winter zwar seltener vor, nach dem Aufenthalt in der Natur sollte man sich sicherheitshalber dennoch absuchen.

### Zeckenstich statt Zeckenbiss

Entgegen der weit verbreiteten Annahme, Zecken würden beißen, nutzen sie einen Stechapparat, um die Hautschicht zu durchdringen. Mit einem kleinen Stechrüssel gelangen sie ans Blut. Damit der Wirt nicht auf sie aufmerksam wird, gibt die Zecke ein betäubendes Sekret ab und kann so ungestört saugen.

### Wann sticht eine Zecke zu?

Zecken wählen die Einstichstelle nicht zufällig. Sie muss ihnen Halt und Schutz bieten. Bevorzugt lassen sie sich an gut durchbluteten Stellen mit dünner Haut nieder. Achseln, Kniekehlen und der Genitalbereich sind deshalb besonders geeignet. Die Suche kann bis zu eine Stunde andauern.

Der Vorteil eines Vereisungssprays ist, dass es unabhängig von dem gewählten Ort anwendbar ist, da es weder die Zecke noch die Hautoberfläche direkt berührt. Auch in gerundeten Körperstellen wie der Achselhöhle lassen sich Zecken vereisen.



### Deshalb ist es besser, Zecken zu entfernen

Das man Zecken entfernen sollte, ist allgemein bekannt. Doch warum überhaupt? Zugegeben, Zecken wirken wenig bedrohlich. Der erste Eindruck ist tückisch, denn das unscheinbare Spinnentier kann Krankheiten auf Menschen und Tiere übertragen. Der Zecke selbst können die Viren und Bakterien, die sich in ihrem Speichel und Darm befinden, nichts anhaben.

Um das Risiko einer Übertragung zu minimieren, sollte eine Zecke so schnell wie möglich vom Körper entfernt werden. Selbst nach einem Stich ist es noch nicht zu spät.

## Diese Krankheiten können Zecken übertragen

In Deutschland übertragen Zecken durch ihren Stich am häufigsten die Krankheit Borreliose oder die Frühsommer Meningoenzephalitis (FSME Virus) auf Menschen. Im Süden des Landes, vor allem in Bayern, gibt es gekennzeichnete Risikogebiete, in denen die Gefahr eines Stiches durch eine infizierte Zecke besonders hoch ist.

### Borreliose

Borreliose ist eine durch Bakterien entstehende Infektion und wird frühestens 24 Stunden nach dem Stich übertragen, da die Erreger, die *Borrelia burgdorferi*, im Darm der Zecke sitzen. Borrelien lassen sich mit Antibiotika bekämpfen.

Borreliose äußert sich nicht durch eindeutige Symptome, was es für Betroffene schwierig macht, das Krankheitsgefühl mit einem Zeckenstich in Verbindung zu verbringen. Eindeutig auf eine Borreliose weist eine Wanderröte (Erythema migrans) hin, die sich um die Einstichstelle bildet. Sie ist rot, wird nach innen hin heller und grenzt sich scharf von der umliegenden Haut ab. Diese Hautrötung ist ein Warnzeichen und sollte ärztlich begutachtet werden. Nicht alle Betroffenen sind von der Wanderröte betroffen.

### Frühsommer Meningoenzephalitis

FSME ist ein viraler Infekt. Die Krankheit kann vom ersten Moment des Stiches an den Wirt weitergegeben werden und ist bislang nicht medikamentös behandelbar. Lediglich die Symptome, dazu gehören grippeähnliche Krankheitssymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber, werden behandelt. FSME greift das Gehirn, die Gehirnhaut und das Rückenmark an und kann Entzündungen verursachen.

Beide Krankheiten werden nur von der Zecke und nicht von Mensch zu Mensch übertragen.



### Waldspaziergang mit Folgen: hier lauert die Zecke am liebsten

Was ihren Lebensraum angeht, sind Zecken anpassungsfähig. Nahezu überall dort, wo es grün ist und blüht, sind sie zu finden. Sie benötigen nicht viel Wasser, um zu überleben.

Da die meisten Zecken in Deutschland sich von ihrem Wirt im Vorbeigehen abstreifen lassen, sitzen sie gerne auf hohem Gras, in Büschen oder Hecken. Sie krabbeln auf eine Höhe zwischen 40 und 80 Zentimetern und verharren dort geduldig. Sie lassen sich nicht, wie häufig angenommen, von Bäumen fallen oder springen Menschen an. Sie sind von Natur aus faul. Wenige Zeckenarten, wie die Hyalomma-Zecke, jagen ihre Opfer aktiv.

Zecken lieben es schattig und feucht. Eine 85-prozentige Luftfeuchtigkeit ist für die kleinen Blutsauger ideal. Pflanzen wie Efeu sollte man deshalb lieber meiden, denn dort hält sich Feuchtigkeit besonders lang. Auch im Wald ist es besser, die hochgewachsenen Sträucher zu meiden und in der Mitte ausgewiesener Wege zu bleiben.

Übrigens: 40% aller Zeckenstiche ziehen Menschen sich im Garten zu.

### Do's und Dont's bei der Zeckenentfernung

Zur Zeckenentfernung stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Welches Werkzeug sich am besten eignet, hängt von der Stelle ab, an der sich die Zecke festgesogen hat. Folgende Hilfsmittel können für die Entfernung verwendet werden:

- Zeckenzange
- Zeckenschlinge
- Zeckenpinzette
- Zeckenkarte

Vor und nach der Benutzung sollte das Werkzeug gründlich desinfiziert werden, um das Eindringen von Bakterien in den Stichkanal zu verhindern. Bei der Verwendung ist Vorsicht und ein ruhiges Händchen gefragt. Denn eine gestresste Zecke sondert mehr Speichel ab. In diesem sind unter Umständen Krankheitserreger enthalten.



### Herausdrehen und quetschen der Zecke

Diese Vorgehensweise stresst die Zecke. Sie gibt vermehrt Speichel ab und die Krankheitsübertragung kann beschleunigt werden.

### Benzin, Kleber oder andere Substanzen verwenden

Es ist sinnvoll, die Zecke vor dem Entsorgen zu töten. Zunächst sollte sie jedoch vorsichtig entfernt werden. Substanzen wie Benzin schaden der Gesundheit eines Menschen mehr als der Zecke. Diese „übergibt“ sich im Todeskampf und die Gefahr, dass Borrelien oder Viren über den Stichkanal in den Blutkreislauf des Wirtes gelangen, nimmt zu.

### Die Zecke mit den Fingern entfernen

Bitte nicht! Finger sind nicht präzise genug, um die Zecke vollständig zu entfernen. Außerdem können sie die Stichstelle verschmutzen und so eine Entzündung hervorrufen.

### Darauf warten, dass die Zecke von alleine abfällt

Geduld ist eine Tugend. Bei einem Zeckenstich jedoch fehl am Platz. Je schneller die Zecke entfernt wird, desto besser. Im schlimmsten Fall saugt sie bis zu einer Woche an ihrem Wirt. Mit einer Zeckenkarte oder dem Vereisungsspray ist die Zecke im Handumdrehen entfernt.



### Zecken vereisen: risikoarm und punktgenau

Eine innovative Methode, um Zecken zu entfernen und gleichzeitig zu töten, ist das Vereisen. Es handelt sich um ein speziell entwickeltes medizinisches Produkt, das eine Entfernung der Zecke ermöglicht, ohne sie dabei zu berühren. So wird gewährleistet, dass die Zecke nicht gestresst wird und ihren Mageninhalt, in dem sich Borreliose Erreger befinden können, in den Stichkanal entleert.

### Wie funktioniert das Vereisungsspray?

Das Spray wird im Abstand von circa einem Zentimeter auf die Zecke gesprüht, um sie zu vereisen. Es findet keine Berührung mit dem Tier statt. Über einen Druckknopf wird das Spray ausgelöst. Die freigesetzte Kryoflüssigkeit betäubt und tötet die Zecke. Wenn sie nicht von alleine abfällt, kann sie mit Hilfe der Zeckenkarte vorsichtig entfernt werden.

#### Wie oft muss das Spray angewendet werden?

Im Regelfall reicht eine Anwendung aus, um den Blutsauger zu vereisen. Sollte die Zecke nach dieser Anwendung noch leben, kann sie nach zehn Minuten ein zweites Mal vereist werden.

#### Kann das Produkt Schäden hinterlassen?

Nein, der umliegenden Haut wird mit dem Vereisen nicht geschadet. Das Produkt ist so konzipiert, dass es punktuell auf die Zecke gerichtet werden kann. Natürlich wird es um den Stich etwas kalt. Es kann zu einem Kribbeln und leichtem Schmerz kommen, der sich nach wenigen Minuten legt. Dabei handelt es sich um eine normale Reaktion.

#### Für wen ist die Anwendung geeignet?

Bei dem Vereisungsspray handelt es sich um ein medizinisches Produkt. Es kann bei Erwachsenen und Kindern ab vier Jahren sicher angewendet werden.



### **Der Kopf ist nicht entfernt worden: was nun zu tun ist**

Bei der Zeckenentfernung kann es vorkommen, dass ein Rest der Zecke in der Haut zurückbleibt. Häufig ist dies die Folge einer zu groben Technik oder dem Verwenden einer normalen Pinzette oder den Fingern.

Zunächst kann versucht werden, den Kopf der Zecke vorsichtig zu entfernen. Dazu kann die Zeckenpinzette verwendet werden. Sollte dies nicht gelingen, ist das kein Grund zur Sorge. Während des Heilungsprozesses stößt die Haut den Fremdkörper automatisch ab. Dabei kann es zwar zu einer Entzündung kommen, aber in den überwiegenden Fällen ist dieser Prozess gesundheitlich völlig unbedenklich. Der Stich sollte regelmäßig desinfiziert werden.

Bei dem zurückgebliebenen Teil des Tieres handelt es sich übrigens nicht wirklich um den Kopf. Zecken sind Kopffüßler und besitzen keinen Kopf im Sinne eines klar abgegrenzten Körperteiles. Das, was Menschen für den Kopf halten, ist ein Teil des Stechapparates, der mit winzigen Widerhaken in der Haut verankert ist.

### **Tipps zur Vorbeugung eines Zeckenstiches**

Ein Zeckenstich lässt sich nicht mit absoluter Sicherheit vermeiden. Einige vorbeugende Tipps und Maßnahmen helfen dennoch, das Risiko zu mindern.



#### **Die richtige Kleidung**

Sie sollte hell und lang sein. Auf heller Kleidung werden die schwarz-braunen Krabbeltierchen schneller entdeckt. Lange Ärmel und Hosenbeine machen es für sie schwerer, eine geeignete Stichstelle zu finden. Die Hosenbeine in die Socken zu stecken ist nicht modisch, aber ein effektives Mittel, um Zecken den direkten Weg zur Haut abzuschneiden.

#### **Insektenschutz auftragen**

Zeckenschutzmittel zum Aufsprühen auf Haut und Kleidung wirkt abschreckend auf Zecken, da diese über einen ausgezeichneten Geruchssinn verfügen.

#### **Impfung in Risikogebieten**

Die STIKO empfiehlt die Impfung gegen FSME allen Menschen, die sich in Risikogebieten aufhalten. Die Impfung ist für Kinder ab einem Jahr freigegeben und bietet nach drei Spritzen einen zehnjährigen Impfschutz. Die Liste der Risikogebiete wird auf der Homepage des Robert-Koch-Institutes regelmäßig aktualisiert.

## Haustiere überprüfen

Ob Hund oder Katze, die geliebten Vierbeiner können ungewollt zum Zeckentransport werden. Fallen die Parasiten ab, können sie in der Wohnung im ausgewachsenen Stadium bis zu zehn Tage lang überleben. Deshalb sollten Tiere mit Zeckenmitteln vor Stichen geschützt und regelmäßig abgesucht werden.

## Körper absuchen und duschen

Das Absuchen ist das A und O, um Zecken frühzeitig zu entdecken. Dabei sollten nicht nur die bei Zecken beliebten Stellen wie Kniekehlen und Achselhöhlen untersucht werden, sondern der gesamte Körper vom Zehenzwischenraum bis zur Kopfhaut. Eine Dusche kann Zecken abspülen, die noch nicht zugestochen haben.

## Werkzeug zur Entfernung immer griffbereit haben

Wer gut vorbereitet sein will, führt ein Werkzeug zur Entfernung von Zecken auf Ausflügen in die Natur stets bei sich. Das spart wertvolle Zeit bei der Entfernung. Vereisungsspray hat den Vorteil, dass es nicht zusätzlich desinfiziert werden muss, wenig Platz im Rucksack wegnimmt und an jeder Körperstelle leicht anzuwenden ist. Das Vereisungsspray benötigt keine Vorbereitung und ist sofort einsatzbereit.

## Zecken erfolgreich entsorgen: so funktioniert

Da Zecken in der Wohnung überleben können, ist es wichtig, sie zu töten, sobald sie entfernt worden sind. Als effektiv haben sich offenes Feuer, ein Bad in Desinfektionsmittel und 70-prozentiger Alkohol erwiesen.



## Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Eine ärztliche Untersuchung ist nötig, wenn sich um den Zeckenstich eine Wanderröte bildet oder in den Wochen nach dem Stich Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Fieber oder Bauchschmerzen einstellen. Durch Blutuntersuchungen kann der Arzt oder die Ärztin ausschließen, ob es sich um eine von Zecken übertragbare Krankheit handelt.

Um den Stich nicht aus den Augen zu verlieren, kann es hilfreich ein, ihn mit einem wasserfesten und hautfreundlichen Stift zu markieren. Auch, sich das Datum aufzuschreiben, an dem die Zecke bemerkt worden ist, kann später hilfreich für die Diagnose sein.

Bei Unsicherheit, benötigter Hilfe beim Entfernen oder Fragen ist der Arzt bzw. die Ärztin die richtige Anlaufstelle.



# Zeckenschutz



## Zeckenschutz

Vorsorge ist bekanntlich besser als Nachsorge – das gilt auch beim Zeckenschutz. Wer gerne in der Natur ist und durch Wald und Wiese streift, kann Gefahr laufen von einer Zecke gestochen zu werden. Gut, dass es sinnvolle Maßnahmen gibt, die vor einer Zecke samt Erreger schützen können. Welche Tipps das sind, erfährst du hier!



### Wenn Zecken aktiv sind...

- Sie lauern im hohen Gras, im Laub oder lassen sich von Bäumen herabfallen: Zecken. Vor allem in der Zeckensaison zwischen März und Oktober sind die kleinen Spinnentiere besonders aktiv. In der Regel sind Zecken ungefährlich, doch können sie Krankheiten wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen und so im schlimmsten Fall Fieber, Schmerzen, Schwellungen oder sogar Lähmungen auslösen.
- Sind Zecken erst einmal auf der Haut, suchen sie sich Stellen, bei denen die Opfer ihren Biss kaum spüren. Zu den häufigsten Stellen gehören Arme, Achselhöhlen, Kniekehlen, Hals, Ohren, Kopf und der Genitalbereich. Zecken lieben feucht-warme Stellen am Körper.
- Fühlt sich die Zecke sicher, ritzt sie mit ihren Kieferklauen die Haut an und schiebt ihren Rüssel in die Wunde, der sich vor Ort verankert. Aus der Einstichstelle saugt das Spinnentier dann Blut. Vorher gibt sie Speichel in die Wunde ab. Im Speichel sind Stoffe, die bei uns Menschen die Blutgerinnung hemmen. Dadurch kann die Zecke effektiver Blut saugen. Schön für sie, schlecht für alle, die dann einen Zeckenbiss haben.

### Nach möglichem Kontakt den Körper nach Zecken absuchen

Eins vorweg: Je schneller die Zecke vom Körper entfernt wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit für eine Infektion mit Bakterien oder Viren. Denn das Risiko für die Übertragung der Krankheitserreger steigt mit der Haftzeit von mehr als 16 Stunden deutlich an. So dauert es nach einem Einstich 1 bis 2 Tage bis Borrelien übertragen werden. Die Übertragung von FSME-Viren erfolgt dagegen sofort nach dem Stich.

Nach möglichem Kontakt mit den kleinen Parasiten ist es ratsam den gesamten Körper nach Zecken abzusuchen. Hierfür sind optimale Lichtverhältnisse und vielleicht sogar eine Lupe wichtig, da Zecken winzig sind. Vor allem im Larvenstadium messen sie nur 0,5 mm – sprich kleiner als ein gemahlenes Pfefferkorn.



## **Kleidung von Zecken befreien**

Nicht nur der Körper sollte nach einem Tag in der Natur nach Zecken abgesucht werden, sondern auch die getragene Kleidung und Socken. Denn auch Kleidungsstücke, auf denen sich Zecken befinden, können später noch zu einem Zeckenstich führen.

So können Zecken in unseren vier Wänden, abhängig von der Luftfeuchtigkeit, vier bis zehn Tage überleben.

Zecken nutzen übrigens auch Hunde und Katzen als Wirt. Wenn die Parasiten sich vom geliebten Haustier abfallen lassen, können sie so auf den Menschen übergehen.

### **Wäsche auf 60°C waschen**

Wer nun denkt, dass man doch am besten die getragene Kleidung vom Tag im Wald oder im Garten sowie die Decke vom Hund kurz wäscht, damit es nicht zu einem nachträglichen Zeckenbiss kommt, wird enttäuscht: Einen Waschgang bei 40 °C überleben Zecken in der Regel. Zeckenschutz? Bei dieser geringen Temperatur ist dieses nicht der Fall.

Anders sieht es bei Waschgängen mit 60°C aus: Diese überleben Zecken in den seltensten Fällen. Um so heißer, um so besser also!

### **Wäschetrockner gegen Zecken nutzen**

Wer einen Wäschetrockner Zuhause hat, kann auch diesen für seine eventuell befallene Kleidung zum Schutz vor Zecken nutzen. Viele Zecken überleben eine Stunde im heißen Wäschetrockner nicht.

Wer auf der sicheren Seite sein möchte, sollte sich nicht nur auf sein Auge, die Waschmaschine oder den Wäschetrockner verlassen, sondern schon vorab unsere nachfolgenden Ratschläge zum Thema „Zeckenschutz“ beachten.

## **Passende Kleidung tragen**

Wie bereits erwähnt, suchen Zecken den menschlichen Körper nach gut erreichbaren Stellen ab, um sich dort niederzulassen. Läuft man leicht bekleidet mit Sandalen, Shorts und Shirts durch Wälder und Büsche, haben Zecken leichtes Spiel. Generell bietet lange Kleidung optimalen Zeckenschutz, da Zecken erheblich länger brauchen, um eine geeignete Körperstelle zu finden.

### **Lange Hosen und Oberteile**

So bieten lange, enganliegende Hosen, langärmelige Oberteile, geschlossene Schuhe mit hohem Schaft und Socken effektiven Schutz vor Zecken. Stecke die Hosenbeine am besten in deine Socken, damit die kleinen Parasiten keine Chance haben von deinem Schuh, auf deine Strümpfe und dann auf deine Knöchel zu krabbeln.

### **Kopfbedeckung**

Auch wenn es warm ist: Kopfbedeckungen sind gerade in Waldgebieten vom Vorteil und reduzieren den Kontakt mit herabfallenden Zecken von oben.

Um Zecken leichter auf deiner Kleidung erkennen zu können, solltest du hellere Kleidungsstücke tragen. Wähle daher am besten einfarbige Teile in weiß oder beige als das bunte Blumenmotiv zum Waldspaziergang.

Mit diesen Kleidungs-Tipps zum Zeckenschutz kannst du dich schon mal effektiv vor den Spinnentieren schützen.

## Mittel gegen Zecken

### Synthetische Abwehrmittel gegen Zecken:

Zusätzlich kannst du auch spezielle Zeckenschutzmittel, wie Zeckensprays oder Zeckenlotionen verwenden, die direkt auf die Haut und/oder Kleidung gesprüht werden und dort ihre Wirkung entfalten.

Als besonders wirkungsvoll hat sich der Wirkstoff DEET gezeigt. Wichtig: Dieser ist nicht für Schwangere, stillende Mütter und kleine Kinder geeignet. Ebenfalls können Produkte mit dem Wirkstoff Icaridin zum Zeckenschutz verwendet werden. Diese sind für Kinder bei sparsamer Verwendung zu empfehlen und bieten ebenfalls ein paar Stunden Schutz.

### Natürliches Abwehrmittel gegen Zecken:

Ob Hausmittel effektiven Zeckenschutz bieten, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Es zeigt sich aber, dass der Geruch ätherischer Öle wie von Lavendel, Eukalyptus oder Thymian bei Zecken keine Begeisterung auslöst. Daher soll das Einreiben mit diesen Mitteln helfen, die Parasiten abzuwehren. Ebenfalls kann Kokosöl als Zeckenmittel fungieren, da kaltgepresstes Kokosöl bis zu 50 Prozent Laurinsäure enthält, was nachweislich Zecken abschreckt.

Egal ob synthetisches oder natürliches Zeckenschutzmittel: Wichtig ist sich nicht nur auf das Zeckenschutzmittel zu verlassen, sondern den Körper lieber abends gründlich nach Zecken abzusuchen bevor gefährliche Zeckenbisse entstehen.

### Impfung als Zeckenschutz

Der effektivste Schutz vor Zecken ist nach wie vor eine Impfung. Diese schützt zwar nicht vor Zeckenbissen, aber vor gefährlichen Krankheiten, wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die FSME-Impfung vor allem für folgende Gruppen:

- Personen von Risikogebieten, die zum Beispiel durch Freizeitaktivitäten im Grünen ein Zeckenstichrisiko haben.
- Personen, die beruflich durch FSME gefährdet sind, zum Beispiel Forstarbeiter in Risikogebieten oder Laborpersonal.

Jedoch gibt es gegen Borreliose, die bakterielle von Zecken übertragene Krankheit, noch keine Möglichkeit der Impfung, so dass hier nach wie vor das Risiko für einen Zeckenstich besteht.



### Zeckenschutztipps beim Wandern, Sport und auf Reisen

Auch Sportler und Urlauber sollten stets an passenden Zeckenschutz denken, denn es gibt Gebiete in Europa, wo das gefährliche FSME-Virus stärker verbreitet ist als daheim. Deshalb solltest du dich im Voraus über die aktuelle Zecken-Lage informieren und dich eventuell von deinem Hausarzt rechtzeitig bezüglich einer FSME-Impfung beraten lassen. Zu den betroffenen Ländern zählen u.a. Österreich, die Schweiz, Schweden, Finnland, Kroatien, Polen, Slowenien, Albanien oder Ungarn.

Egal ob man durch den Wald joggt, über die Berge wandert oder an idyllischen Seen ruht: Vermeide das Betreten von hohem Gras, Wandern durchs Gestrüpp und das Liegen in der Nähe von Büschen. So verringerst du die Gefahr von Zeckenbissen deutlich.

Zeckenschutzmittel, passende Kleidung und ein Instrument zur Entfernung von Zecken sollte man bei Reisen stets dabei haben. Welche Methoden es zur Zeckenentfernung gibt, erfährst du nachfolgend.



## **Zeckenzange, Zeckenpinzette oder Zeckenkarte gegen Zeckenstiche**

Ist es doch zu einem Einstich gekommen, sollte die Zecke ruck-zuck entfernt werden, um das Infektionsrisiko zu minimieren. Hier kann man auf folgende Hilfsmittel zurückgreifen:

### **Zeckenzange**

Zeckenzangen haben an der Spitze zwei Greifarme, die sich über einen Druckknopf am anderen Ende öffnen und – beim Loslassen des Knopfes – durch Federkraft wieder schließen lässt. Zunächst wird die festgesogene Zecke mit den beiden Zangenarmen hautnah fixiert. Die Zecke lässt sich so in einer gleichmäßigen, vorsichtigen Bewegung nach oben aus der Haut ziehen.

### **Zeckenpinzette**

Eine Zeckenpinzette ist am vorderen Teil gebogen-spitz. Perfekt, um den kleinen Blutsauger zu greifen. Wer diese nutzt, sollte die Zecke nah an der Körperhaut packen und langsam sowie kontrolliert herausziehen.

### **Zeckenkarte**

Die spezielle Zeckenkarte fungiert als ein Art Hebel. Die Zecke wird in einer v-förmigen Auslassung fixiert und durch die Bewegung nach vorn und oben entfernt. Praktisch: Einige Zeckenkartenmodelle besitzen unterschiedlich große V-Auslassungen für jegliche Zeckengröße.

### **Zeckenschlinge/Zeckenlasso**

Dieses Instrument beruht auf dem Prinzip einer Schlinge mit der man eine in der Haut festgesogene Zecke fixiert und aus der Haut ziehen oder drehen kann. Die Schlinge wird direkt um den Zeckenkopf herum gelegt. Durch Zuziehen der Schlinge wird der Parasit fixiert und dann aus der Haut gezogen.

### **Zeckenvereisung**

Neu auf dem Markt sind auch spezielle Zecken-Vereisungssprays, die leicht anzuwenden sind. Das Prinzip: Ein Vereiser umschließt die Zecke mit seinem Dosierkopf, so dass die Zecke punktgenau vom Vereisungsmittel getroffen und sofort getötet wird. In der Regel fällt dann die tote Zecke von alleine aus der Haut. **Mehr Infos dazu unter Zecken vereisen.**

Wie du siehst, gibt es passende Maßnahmen, um sich vor Zecken zu schützen und ihnen den Befall auf den Körper zu erschweren. Wenn du die genannten Tipps anwendest, wird der Spruch „Vorsorge ist bekanntlich besser als Nachsorge“ wahr.