

Tipps zum Schutz vor Zecken

Zecken gibt es weltweit und auch in der Schweiz sind sie in allen Landesteilen verbreitet. In tieferen Lagen sind Zecken viel häufiger als in höheren. Da sich die Spinnentiere aber in gemässigtem Klima am wohlsten fühlen, begünstigt die Klimaerwärmung ihre Ausbreitung. Und so werden Zecken denn auch in immer höheren Lagen registriert.

Zecken fallen nicht von Bäumen

Hierzulande am häufigsten zu finden ist die Schildzecke, auch Holzbock genannt. Ihr bevorzugter Lebensraum sind mittelgradig feuchte Stellen in Laub- und Mischwäldern mit üppigem Unterholz, verstrauchte und vergraste Waldränder, Waldlichtungen und Waldwege, sowie Hecken und hohes Gras- und Buschland. Zecken fallen nicht von Bäumen, sie sitzen auf niedrig wachsenden Pflanzen (bis max. 1,5 m), warten auf einen vorübergehenden sogenannten Wirt – Menschen, Hunde, Katzen etc. – lassen sich von diesem abstreifen und heften sich an ihn.

Gefährliche Krankheiten

25 bis 50 % der Zecken sind Träger von Bakterien wie Borrelien und Viren. Mit einem kleinen, meist nicht spürbaren Stich können sie gefährliche Krankheiten wie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Eine Zeckenimpfung bietet zwar guten Schutz gegen die seltener vorkommende FSME, jedoch nicht gegen Borreliose. Für Borreliose gibt es derzeit noch keine Impfung.

7 nützliche Tipps zum Schutz vor Zecken

Deshalb ist es sehr wichtig, sich gegen Zecken zu schützen. Die sicherste Variante ist natürlich, den Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz gänzlich zu meiden. Ist dies nicht möglich oder man ist nicht gewillt zu verzichten, empfehlen sich verschiedene Schutzmassnahmen:

1. Geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosen tragen.
2. Socken über die Hosenbeine ziehen.
3. Helle statt dunkler Kleidung tragen, da man Zecken darauf besser erkennt.
4. Insekten- und Zeckenschutzmittel auftragen. Sie wirken aber nur eine beschränkte Zeit und sind kein sicherer Schutz.
5. Nach einem Aufenthalt in Risikogebieten sollte der ganze Körper abgesucht werden, speziell unter den Armen, in den Kniekehlen, in den Armbeugen, am Hals, im Nacken, hinter den Ohren, auf dem Kopf und in der Schamgegend.
6. Besonders zu achten ist auf kleine Larven und Nymphen. Sie sind sehr klein, hellbraun und gleichen einer Sommersprosse.
7. Auch die Kleider nach Zecken absuchen oder noch besser: Kleidung nach dem Aufenthalt im Freien waschen.

Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Mit vorbeugenden Massnahmen und genauer Kontrolle lassen sich aber die Risiken erheblich reduzieren.

Zecken rasch entfernen und Stichstelle gut beobachten

Wird man trotzdem von einer Zecke gestochen, muss sie möglichst rasch entfernt werden da dadurch das Risiko einer Übertragung der Krankheitserreger verringert werden kann. Es gibt unzählige Geheimtipps zur Zeckenentfernung, doch meist schaden Methoden wie Beträpfeln mit Öl oder Leim, Abbrennen oder Drehen mehr als sie nützen. Am besten werden Zecken mit einer feinen Pinzette oder Zeckenkarte entfernt. Anschliessend ist die Stichstelle gut zu desinfizieren und in den folgenden Tagen und Wochen gut zu beobachten. Treten Rötungen, Schwindel, Übelkeit, Gelenk- oder Kopfschmerzen oder grippeähnliche Symptome auf, sollte der Hausarzt konsultiert werden.

Haustiere und damit sich selber schützen

Hunde und Katzen gehören zu den von Zecken am häufigsten missbrauchten Wirten. Wirksamen Schutz bieten mittlerweile eine Vielzahl Mittel. Am effektivsten sind sogenannte Spot-on-Produkte mit hochwirksamen Stoffen, die zwischen den Schulterblättern aufgetragen werden und sich dann selbst über den Körper verteilen. Die Mittel bewirken, dass sich die Zecken nicht anheften, oder wenn doch, dass sie abfallen, bevor sie den Krankheitserreger übertragen können. Gut geschützte Tiere erkranken viel weniger und es gelangen auch seltener Zecken in die Wohnung oder ins Haus.