

# Zecken – Merkblatt

## Entfernung

- Möglichst zeitnah aus der Haut herausziehen
- Hautnah greifen, langsam und kontrolliert entfernen
- nicht drehen, nicht quetschen
- keine "Hausmittel" wie Öl, Klebstoff, Nagellackentferner oder Alkohol auf die Zecke.
- im Regelfall keine Maßnahme der Ersten Hilfe, da auf einen Zeckenstich nicht innerhalb kürzester Zeit reagiert werden muss, um eine ernsthafte Gefahr für Leib und Leben zu verhindern

**Eine Zecke kann nicht falsch entfernt werden – wichtig ist nur, dass sie entfernt wird.**



## Was ist zu beachten

- Nach der Zeckenentfernung können Reste der Zecke in der Haut zurückbleiben. Dies ist nicht der Kopf der Zecke, sondern ein Teil des Stechapparates. Dieser kleine Fremdkörper wird meist von selbst nach einiger Zeit abgestoßen.
  - o *Der vermeintliche „Zeckenkopf“ ist kein erhöhtes Gesundheitsrisiko.*
- Eine sofortige oder nach einigen Stunden bestehende Rötung ist als Lokalreaktion des Insektenbisses zu sehen
- 1-3 Wochen (vereinzelt länger) nach einem Zeckenstich kann es an der Einstichstelle zu einer mindestens münzgroßen, sich langsam kreisförmig ausbreitenden Rötung kommen. Mit der Zeit verblasst die Rötung von der Mitte aus, sodass die anfangs scheibenförmige Rötung in eine ringförmige übergeht. Diese „Wanderröte“ kann ein Zeichen für eine Borrelioseinfektion (Erythema migrans) sein.
  - o In diesem Fall zum Hausarzt gehen. Borreliose ist vor allem im Frühstadium eine mit Antibiotika gut therapierbare Infektionskrankheit.
- Aber auch wenn keine Hautrötung auftritt, schließt das eine Borrelioseinfektion nicht aus. Die Infektion kann sich auch durch allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerz, Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen äußern.
- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) äußert sich nach ein bis zwei Wochen mit grippeähnlichen Krankheitszeichen wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Bei etwa einem Drittel der Erkrankten kommt es im weiteren Krankheitsverlauf zu Entzündungen des Nervensystems, z. B. in Form einer Hirnhautentzündung. Kinder erkranken nur sehr selten schwer.

## Vorsorge

- möglichst dicht schließende, enganliegende Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen, festem Schuhwerk und Mütze oder Hut. Helle Stoffe erleichtern es, Zecken zu erkennen.
- Vermeidung hohen Grases oder Unterholz. Abseits der befestigten Wege besteht im Wald erhöhte Zeckengefahr. Auch auf nicht gemähten Wiesen, am Wegesrand oder am Flussufer.
- Nach Aufenthalt im Freien den gesamten Körper und die Kleidung untersuchen
  - o Besonders bevorzugte Saugstellen sind am Kopf (Haaransatz, Ohren), häufig aber auch an anderen geschützten Stellen, z. B. Hals, Achseln, Ellenbeuge, Bauchnabel, Genitalbereich oder Kniekehlen.
- Repellents: Stoffe, welche die Zecken zumindest für kurze Zeit abstoßen, wichtig: auf Angaben des Herstellers zur Anwendung bei Kindern achten
- Impfung: Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist die einzige durch Zecken übertragene Erkrankung, gegen die vorbeugend geimpft werden kann.
- Auch Hunde oder Katzen können Zecken mit nach Hause bringen
- Im Urlaub oder bei längeren Ausflügen ein Werkzeug zur Entfernung (Zeckenzange, Zeckenkarte, Pinzette, Zeckenlasso...) mitführen