

# Zecken - Ansätze für die Gegenwehr

## Persönlicher Schutz – vor dem Freilandbesuch

- unifarbene helle Kleidung
- Socken über die Hosenbeine ziehen
- Schuhe/Oberbekleidung mit Repellent behandeln
- herausragende Hautpartien evtl. mit Repellent behandeln
- Toilettenbesuch vorher (*erspart den Gang "ins Gebüsch"*)

## Vorsorge – im Freiland

- Auf den Wegen bleiben
- Wildwechsel meiden
- zur Rast Zeckenschutzlaken unterlegen
- Vorsicht beim Gang „ins Gebüsch“

## Sicherheitsmaßnahmen – nach der Rückkehr

- Körperkontrolle, am besten gegenseitig, oder mit Spiegel (*Vorsicht Larven kleiner als 1 mm !*)
- Freizeitkleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen, oder im Wäschetrockner gut durchtrocknen

## Und wenn es doch passiert ist ?

### – Zecke entfernen

- Sofort !!!
- mit spitzer Pinzette oder Zeckenkarte dicht an der Haut
- Hinterleib der Zecke nicht quetschen
- Hautpartie desinfizieren
- KEIN ÖL, UHU o.ä. !!!
- Zecke aufheben (*für alle Fälle; tiefgekühlt, in Alkohol oder getrocknet*)

### - Selbst-Beobachtungen einige Wochen

- Gesamtbefinden und betroffene Hautpartie.  
Bei Veränderungen sofort zum Arzt

## Weitere Ansätze zum Schutz vor Zecken

- individuelle Vorsorge
- Umgang mit Informationen
- gesamtökologische Maßnahmen

mehr hierzu, s. [Möglichkeiten zur Begrenzung Vektor-bedingter Risiken durch Borrelien übertragende Zecken](#)