



Liga für Zeckenkranke Schweiz  
Ligue suisse des personnes atteintes de maladies à tiques  
Lega svizzera dei malati vittime delle zecche  
Swiss League for Patients with Tick-borne Diseases

**Liebe Lehrer**  
**Liebe Jugendgruppenleiter**  
**Liebe Naturfreunde**  
**Liebe Eltern**

**„Lass dich nicht von Zecken necken“**  
Eine Präventionskampagne der Liga für Zeckenkranke, Schweiz  
für junge Menschen in der Natur.



Liga für Zeckenkranke Schweiz  
Ligue suisse des personnes atteintes de maladies à tiques  
Lega svizzera dei malati vittime delle zecche  
Swiss League for Patients with Tick-borne Diseases

# Zecken – klar sehen – richtig vorbeugen – richtig handeln

Jeder, der sich in freier Natur aufhält, kann von einer Zecke gestochen werden. Durch richtiges Verhalten lässt sich einem Stich vorbeugen. Durch richtiges (Be-)Handeln nach einem Stich können unangenehme Folgen oft vermieden werden.

## Fakten

- Zecken kommen in der gesamten Schweiz bis auf eine Höhe von 1000-1500m vor und können Überträger verschiedener Krankheiten sein, darunter die sogenannte Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) und die Borreliose (oft auch Lyme-Krankheit oder Lyme-Borreliose genannt).
- Entgegen früheren Ansichten gibt es keine Gebiete in der Schweiz, in welchen die vorkommenden Zecken unbedenklich sind und keine Krankheiten übertragen könnten.
- Zecken lieben feuchtwarmes Klima und leben vornehmlich im Unterholz, im Gebüsch und im hohen Gras.
- Sie werden im Vorbeigehen durch Mensch und Tier von Pflanzen abgestreift. Entgegen der Meinung vieler lassen sie sich jedoch nicht von den Bäumen auf die vorbeigehenden Opfer fallen.
- Gegen die durch einen Virus ausgelöste FSME ist eine Impfung möglich, Gegen die durch Bakterien ausgelöste Borreliose ist keine Impfung möglich.
- Werden Zeckenbisse nicht erkannt und korrekt behandelt, können sich u.U. medizinische Komplikationen ergeben, welche in fortgeschrittenem Stadium schwer zu behandeln sind.

## Verhalten in der Natur

- Es ist sinnvoll, in Feld, Wald und Wiese geschlossene Kleidung zu tragen.
- Unterholz, Gebüsch und hohes Gras ist möglichst zu meiden.
- Einen Zeckenspray verwenden (Beachten, dass die Wirksamkeit zeitlich begrenzt ist und alleine angewendet keinen sicheren Schutz ergibt).
- Jeder der sich in der freien Natur aufgehalten hat sollte anschliessend seinen Körper nach Zecken bzw. Nymphen von Zecken absuchen (z.B. beim Duschen). Zecken lieben es besonders sich in der Schamgegend in Kniekehlen, Achselhöhlen, hinter den Ohren, am Haaransatz oder unter den Brüsten festzusetzen. Nicht vergessen, auch den Rücken abzusuchen!

## Verhalten bei einem Zeckenbiss

- Zecke mit einer Pinzette oder einem Skalpell langsam und möglichst vollständig und gerade herausziehen (Drehen hat keine Wirkung). Wunde gründlich desinfizieren. Keine Hausmittel wie Öl, Leim, Nagellack, Ausbrennen etc. verwenden.
- Entfernte Zecke in einem Filmdöschen zur eventuellen späteren Analyse aufbewahren. Datum des Zeckenstichs festhalten und Eltern, Partnern etc. mitteilen.
- Einstichstelle sorgfältig beobachten (über mehrere Wochen).
- Beim Auftreten von Fieber, Kopfweg, Übelkeit, Schwindel, Lichtüberempfindlichkeit, einer grösser werdenden und evtl. wandernden Rötung (Wanderröte oder sog. Erythema Migrans) oder anderen unerklärlichen Symptomen sofort einen Arzt aufsuchen und den Zeckenbiss unbedingt erwähnen.

Weitere Informationen sind erhältlich bei der Liga für Zeckenkranke Schweiz (LiZ), Postfach 3000 Bern oder unter [www.zeckenliga.ch](http://www.zeckenliga.ch)