



Merkblatt: Zecken

Wie kann man sich schützen vor Zecken?

- Lange geschlossene Kleidung, helle Stoffe und geschlossene Schuhe tragen.
- Zeckenschutzmittel auf Haut und Kleidung verwenden.
- Nach Aufenthalt im Freien (Wald, Wiese, Gebüsch, hohes Gras) den ganzen Körper gründlich absuchen. Zecken kommen bis zu 2'000 Meter über Meer vor.
- **FSME-Impfung prüfen** (Risikogebiet-> ganze Schweiz ohne Tessin).

Wie erkenne ich eine Zecke?

- Kleiner (einige Millimeter) flacher ovaler Körper wie kleiner Käfer, dunkle Farbe (oft grau, braun-schwarz), acht Beine
- Typische Körperstellen (feucht/warm): Hals, Kopf, Achsel, Kniekehle, Genitalregion

Wie entferne ich eine Zecke richtig?

- **Hilfsmittel verwenden:** Pinzette, Zeckenkarte oder -zange.
- **Zecke hautnah greifen:** Direkt über der Haut fassen – nicht quetschen!
- **Langsam herausziehen:** Gerade, gleichmässig, ohne Drehen oder Ruck.
- **Desinfizieren:** Einstichstelle und Hände nach der Entfernung desinfizieren.
- **Zecke entsorgen:** Mit einem Hilfsmittel und kräftigem Druck töten und entsorgen (Nicht mit blossen Fingern, nicht ins WC spülen.)
- Bei Rötung, Fieber oder Unwohlsein → **Arzt aufsuchen.**

Keine Hausmittel! Kein Öl, Nagellack, Alkohol oder Ähnliches – das erhöht das Infektionsrisiko.

Warum Zecken schnell entfernt werden sollten?

- Zecken stechen schmerzlos und können Krankheiten wie **Borreliose** und **FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)** übertragen.
- **Je früher entfernt, desto geringer das Übertragungsrisiko**
- FSME-Erreger können schon beim Stich übertragen werden – Schutz durch Impfung ist empfohlen ab 3-jährig.

Wenn Reste in der Haut bleiben?

- Kein Grund zur Panik: Meist handelt es sich um Reste des Stechapparats.
 - Diese werden oft **vom Körper selbst abgestossen.**
 - Beobachten Sie die Wunde. Bei Entzündung → Arzt oder Apotheke aufsuchen.
-



Was ist weiter zu tun?

- Datum des Zeckenstichs **aufschreiben** und **Stelle markieren** (wasserfester Kugelschreiber).
- **6 Wochen lang beobachten:**
 - Normale Rötung bei Stichstelle direkt nach Stich während wenigen Tagen = unbedenklich
 - **Ringförmige Rötung die sich ausbreitet (Wanderröte)** oder andere Symptome wie Fieber, Kopf-/Gelenkschmerzen, Lähmungen → **sofort zum Arzt!**

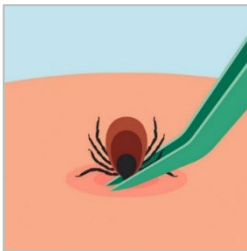


Merksatz:

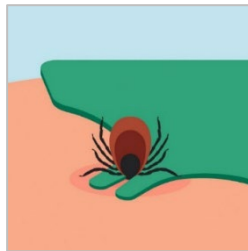
Zecke rasch entfernen, hautnah greifen, langsam ziehen, desinfizieren, beobachten – fertig!

Abbildungen: 3 verschiedene Methoden, um Zecken zu entfernen

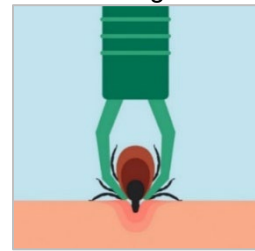
Pinzette



Zeckenkarte



Zeckenzange



QR-Codes zu weiterführenden Informationen und Quellen:

Kantonsärztlicher
Dienst Bern



Vorsicht Zecken SUVA



Zeckenstich.ch



Quellen: [Kantonsärztlicher Dienst Bern](#), [Vorsicht Zecken SUVA](#), www.zecken-stich.ch

