

# SCHUTZ GEGEN ZECKEN

Prävention, Erkennung und richtiges Handeln

## 1. Vorbeugung: Gar nicht erst stechen lassen

Der beste Schutz beginnt bereits vor dem Aufenthalt im Freien. Zecken lauern vor allem im hohen Gras, in Gebüsch und im Unterholz.

- **Kleidung wählen:** Tragen Sie helle Kleidung und lange Hosen sowie lange Ärmel.
- **Socken über die Hosen:** Verhindert das Hochkrabbeln unter die Hose.
- **Repellents nutzen:** Verwenden Sie geeignete Insektenschutzmittel.
- **Wege einhalten:** Bleiben Sie auf befestigten Wegen.

## 2. Nach dem Aufenthalt im Grünen

Suchen Sie Ihren Körper gründlich ab. Zecken bevorzugen warme, dünne Hautstellen (Kniekehlen, Leistengegend, Achseln, Ohren).

## 3. Zecken richtig entfernen

Sollte eine Zecke zugestochen haben, ziehen Sie sie mit einer Zeckenzange oder Pinzette langsam und gerade heraus. Nicht drehen! Danach die Stelle desinfizieren.

**Wichtig:** Kein Öl oder Kleber verwenden! Dies erhöht das Infektionsrisiko.

## 4. Warnsignale

---

Achten Sie auf die "Wanderröte" oder grippeähnliche Symptome. Suchen Sie in diesen Fällen umgehend einen Arzt auf.