



## **Zecken – Vorsicht in der Natur**

Zecken können jeden beißen, der wandert, zeltet, im Wald joggt oder Rad fährt. Aber auch das Spielen oder Arbeiten im Garten kann eine Gefahrenquelle sein. Zecken sind Parasiten, die Tiere und Menschen befallen und sich vom Blut des Wirtes ernähren. Die winzigen Spinnentiere halten sich im Gestrüpp, in hohen Gräsern und Farnen, an Wald- und Wegrändern sowie im Unterholz von Parkanlagen bis zu einer Höhe von etwa anderthalb Metern auf.

Zecken werden erst an warmen Frühlings- und Sommertagen bei Temperaturen ab 10°C aktiv. Ihre Hauptaktivität liegt im Mai, Juni und im September. Mit Vorliebe beißen sie vormittags und am frühen Abend. Beim Menschen lieben sie dünne, warme und feuchte Hautstellen – besonders die Kniekehlen, den Haaransatz sowie die Region zwischen den Beinen und unter den Armen.

### *Zecken sind kleine Krankheitserreger*

Meistens sind Zeckenbisse harmlos und werden nur durch Zufall entdeckt, da die Parasiten die Haut mit bestimmten Substanzen betäuben. Die Spinnentiere können aber auch Krankheitserreger übertragen:

### *Borreliose*

Borreliose ist eine Infektion mit den bakterienähnlichen Borrelien. Die Krankheit betrifft die Haut, Gelenke und das Nervensystem. Sie ist weltweit verbreitet. Gegen Borreliose gibt es in Deutschland für Menschen noch keine Impfung.

### *Zeckenbiss – die Merkmale*

Die Zecke infiziert mit ihrem Speichel einen schmerzstillenden Stoff, sodass Betroffene den Biss nicht bemerken. Man sollte deshalb nach dem Aufenthalt in gefährdeten Gebieten den Körper nach Zecken absuchen. Wenn die Zecke noch in der Haut steckt und entfernt wird, lässt sich das Infektionsrisiko minimieren und man weiß, wo die Einstichstelle ist. Eine regelmäßige Kontrolle auf Veränderungen ist daher notwendig.

### *Wie man sich selbst helfen kann*

Insektenschutzmittel, wie man es auch gegen Mückenstiche einsetzt, kann helfen. Es verändert den Körpergeruch, die Temperatur und Feuchtigkeit der Haut. Mücken und Zecken können den Menschen so nicht mehr orten. Allerdings wirken die Mittel gegen Zecken nur halb so lange wie gegen Mücken – das sind maximal vier Stunden.

Die Zecke kann auch mit einer spitzen Splitterpinzette oder speziellen Zeckenzange entfernt werden. Wenn ein Teil des Zeckenkörpers sichtbar in der Hautwunde bleibt, sollte man einen Arzt aufsuchen, um die Reste fachgerecht entfernen zu lassen. Die Bissstelle sollte möglichst mit Wasser und Seife gereinigt werden, um örtliche Infektionen zu vermeiden.