



Liga für Zeckenranke 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



Simone Niggli-Luder  
OL-Weltmeisterin  
Schweizer Sportlerin des Jahres 2003

Schon als Kind war der Wald für mich einer der schönsten Spielplätze. Auch heute noch, Jahre später, halte ich mich am liebsten im Freien auf und verbringe Stunden und Tage draussen, beim Training und bei Wettkämpfen.

Der schönste Ort der Welt, der Wald, hat aber auch gewisse Gefahren – so wie die Strassen mit all ihrem Verkehr auch.

Mit diesen Gefahren kann man umgehen lernen, wenn man sich so verhält, dass Zecken möglichst wenig Chancen haben, und immer sorgfältig überprüft, dass sich keine Zecken festgesetzt haben.

Die vorliegende Broschüre der Liga für Zeckenkranke (LIZ) enthält viele gute Informationen über Zecken: wo sie vorkommen, wie man sich verhalten kann, damit man nicht von einer Zecke gebissen wird, und was man tun muss, wenn das doch geschehen ist.

Ich wünsche euch allen viel Spass beim Lesen und uns allen einen tollen Frühling und viele schöne sorgenfreie Waldspaziergänge und Waldläufe!

## **Zecken kommen überall vor**

Weltweit gibt es ca. 850 Zeckenarten. In Europa ist es die Schildzeckenart *Ixodus ricinus* – deutsch Gemeiner Holzbock genannt –, die hauptsächlich Krankheiten auf den Menschen überträgt.

Zecken brauchen ein mildes Klima und hohe Luftfeuchtigkeit und kommen bis auf eine Höhe von 1000 m, vereinzelt bis 1500 m.ü.M. vor. Der Lebensraum der Zecken sind Sträucher, Stauden, Büsche und Gräser in Wäldern Hecken und Wiesen, Parks und Gärten. Die Zecken halten sich im Laub oder Unterholz auf.

## **Vorbeugende Massnahmen bei Waldspaziergängen und Waldläufen**

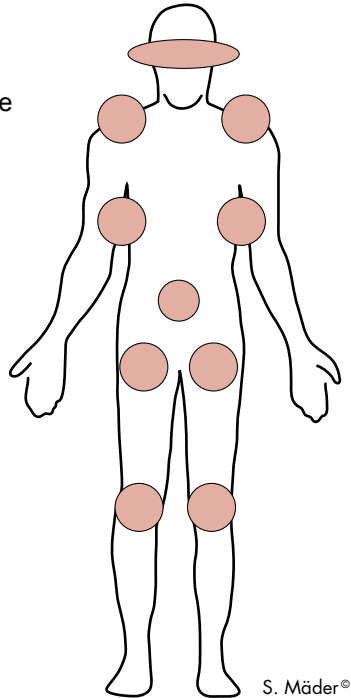
Damit wir uns sorgenfrei im Freien aufhalten können, sollten wir einige Vorsichtsmassnahmen beachten:

- Geschlossenes Schuhwerk tragen.
- Beine mit Textilien bekleiden.
- Socken/Strümpfe über die Hosen stülpen.
- Zeckenschutzmittel brauchen  
(Achtung: Zeckenschutzmittel wirken nur kurze Zeit und sind allein angewendet zu wenig zuverlässig!).
- Beim Wandern und Spielen möglichst nicht Sträuchern und Büschen entlang streifen. Vermeide es, durch hohes Gras und Gebüsch zu gehen.
- Nach einem Aufenthalt im Freien duschen, Haut gut abreiben und nach den kleinen Zecken absuchen, vor allem an den häufigsten Stichstellen.
- Vorsicht beim Liegen im Wald oder auf Wiesen sowie in Parks und im Garten.

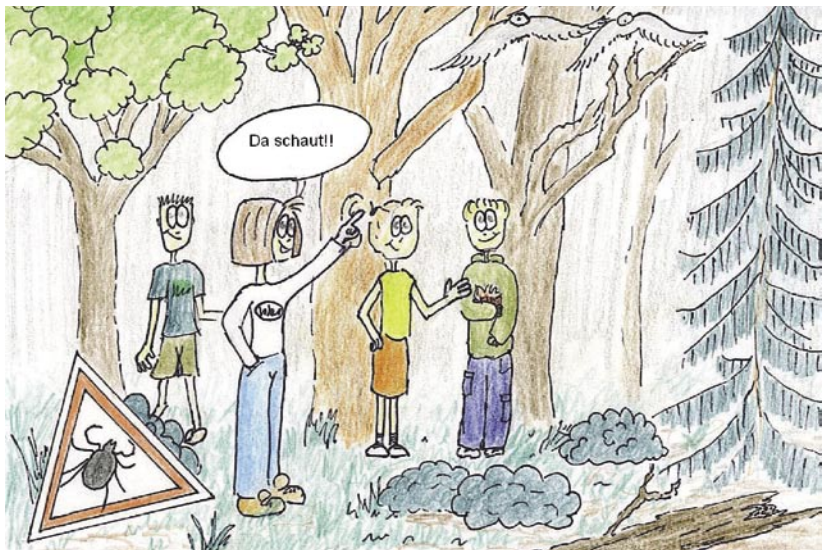
## Die häufigsten Stichstellen

Zecken suchen sich ihre Stichstelle gezielt aus. Die häufigsten Stichstellen am menschlichen Körper sind:

- Kniekehlen und Armbeuge
- Schamgegend, Oberschenkelinnenseite
- Bauchnabel und Umgebung
- Achselhöhlen
- Schultern, Hals und Nacken
- Haaransatz
- hinter den Ohren



Der Stichvorgang in die Haut des Wirtes dauert etwa 10 Minuten bis die Zecke zu saugen beginnt. Dabei sondert die Zecke beim Stich Speichel ab, der die Einstichstelle betäubt. Der Vorgang bleibt daher meistens unbemerkt.



Bilder gezeichnet von A. Neumann; Bezirksschule Brugg 3c

Immer wenn die Sonne scheint geht das «wilde Quartett» in den Wald und erlebt spannende Abenteuer. Im Wald kann die Gruppe umher toben, ohne dass sie jemanden stören, auch wenn es mal etwas lauter wird.



Lyme, Borri, Sorglos und Quitsch machen ein grosses Feuer. Am warmen Feuer halten sie eine Lagebesprechung, was sie nun noch unternehmen wollen. Die Idee Verstecken zu spielen gefällt allen – also los.



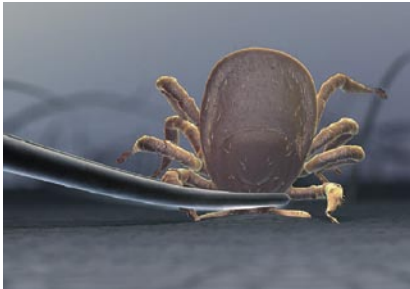
Lyme und Borri suchen Sorglos. Wo sie sich wohl versteckt hält? Dass im Wald Gefahren lauern, daran haben die Kinder nicht gedacht. Aber was krabbelt da am Bein von Sorglos hinauf?



Es ist eine Zecke, die ihren Saugrüssel in die Haut steckt. Über Tage nimmt die Zecke winzige Portionen Blut auf. Um möglichst viel Nahrung aufzunehmen, wird das Sauggut im Zeckendarm eingedickt, dabei wird die Flüssigkeit unter Beigabe von Speichel in die Wunde zurückgepumpt. Damit können auch Krankheitserreger von der Zecke auf den Menschen übertragen werden. Was macht Sorglos jetzt?

## Was ist zu tun nach einem Zeckenstich:

1. Zecke möglichst rasch nach deren Entdeckung entfernen
2. Keine Vorbehandlung mit Öl, Leim oder ähnlichen Substanzen
3. Zecke hautnah mit der Pinzette fassen und durch geraden, regelmässigen Zug herausziehen



4. Stichstelle gut desinfizieren (dies verhindert allerdings keine Krankheitsübertragung)
5. Stichstelle in den folgenden Tagen und Wochen gut beobachten
6. Bei Auftreten von Beschwerden nach einem Zeckenstich (grippeartige Beschwerden, Kopfschmerzen, Hautrötungen, Gelenkschmerzen etc.) zum Arzt gehen
7. Zeckenstich sorgfältig dokumentieren:
  - Wann erfolgte der mutmassliche Befall?
  - Wo erfolgte der mutmassliche Befall?
  - Wann wurde die Zecke entfernt?
  - Zecke in einem beschrifteten Döschen (z.B. Filmdöschen) für allfällige spätere Analysen aufbewahren.

Geniessen wir mit den empfohlenen Schutzmassnahmen die ersten Frühlingstrahlen und den bevorstehenden Sommer.

Viel Spass in der Natur beim Wandern, Joggen, Pilze sammeln, Velo fahren und bei allen anderen Aktivitäten in der freien Natur.



**LiZ**

Liga für Zeckenranke 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

Unser Sekretariat nimmt Fragen  
oder Anregungen gerne entgegen:

Liga für Zeckenranke Schweiz LiZ  
Sekretariat  
3000 Bern  
Tel. 076 394 25 58  
Fax 056 284 56 10  
PC-Konto 30-674735-4

info@zeckenliga.ch  
www.zeckenliga.ch

Diese Broschüre wird unterstützt von:

Welche Farbe hat dein Durst?