



Frühlingszeit - Zeckenzeit

Die Tage werden länger und die wärmenden Sonnenstrahlen des beginnenden Frühlings locken die Menschen wieder in die Natur. Doch der vergangene, sehr milde Winter machte es vielen „kleinen Räubern“ leicht, zu überleben. Eine immer wiederkehrende Gefahr sind Zecken. Die Risikogebiete nehmen zu und die Erkrankungen, die Zecken verbreiten, sind hochgefährlich.

Wie schütze ich mich vor Zecken?

Einen sicheren Schutz vor Zecken gibt es nicht. Aber man kann dennoch einiges tun, um Zeckenstiche (sind es keine Bisse?) zu vermeiden:

- Vermeiden Sie den Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz.
- Tragen Sie geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln und lange Hosen.
- Ziehen Sie die Socken über die Hosenbeine – denn Zecken sitzen hauptsächlich im Unterholz und an Gräsern.
- Helle Kleidung ist günstiger als dunkle. Zecken kann man gut darauf erkennen und noch vor einem Stich entfernen.
- Verwenden Sie insektenabweisende Mittel. Diese helfen zumindest eine Weile. Aber auch sie stellen keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken dar.
- Suchen Sie Ihren ganzen Körper nach Zecken ab, nachdem Sie sich in der Natur aufgehalten haben. Zecken sind winzig klein und krabbeln auf dem Körper und der Kleidung herum, um eine geeignete Einstichstelle zum Blutsaugen zu finden. Sie bevorzugen dünne und warme Hautstellen. Deshalb sollten Sie an den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und Kopf sowie im Schritt gründlich nach Zecken suchen.

Wie schütze ich Kinder vor Zecken?

Im Sommer verbringen Kinder gern ihre Freizeit draußen. Besonders spannend sind Spiele, bei denen man durch den Wald streift, sich hinter Büschen versteckt oder ein Baumhaus im Garten baut.

Für Kinder gelten daher die oben genannten Schutzmaßnahmen in besonderem Maße.

Falls Sie in einem FSME-Risikogebiet leben, sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt über eine notwendige FSME-Impfung sprechen. Eine Übersichtskarte zu den Risikogebieten finden Sie im Internet unter www.zecken.de bzw. [hier](#).