

10 Tipps, um Zeckenstiche zu vermeiden

1) Machen Sie sich bewusst, wo das Zecken-Risiko am höchsten ist!

Das ist z. B. besonders dort, wo es viele Kleinnager gibt, Eichhörnchen, Igel, Mäuse, Ratten usw. Kleinnager sind wichtige Wirtstiere für Zecken. Auch der heimische Garten ist ein Risikogebiet, wenn er nicht ausgesprochen trocken und sonnig liegt. Schattige Wiesen und Waldränder sind ebenfalls klassisches Zeckenterritorium.

2) Nutzen Sie Insektensprays und -lotions!

Zwar hält die Wirkung der meisten Insektensprays und -lotions nicht lange an, aber wenn man daran denkt, sich bereits nach 20 bis 30 Minuten erneut einzuscremen oder einzusprühen, dann zeigen diese Mittel durchaus Wirkung.

3) Haben Sie immer etwas zur Zecken-Entfernung dabei!

Mit einer Nagelschere beispielsweise können Sie blitzschnell den Zeckenkörper vom Kopf trennen, die Borreliose-Krankheitserreger haben dann keine Zeit mehr, in Ihren Körper einzudringen. Der Zeckenkopf wächst heraus, das ist das kleinste Problem. Aber auch eine [Zeckenschlinge](#) oder unter Umständen auch eine Zeckenkarte leistet gute Hilfe. Wichtig ist zu gewährleisten, dass der Zeckenkörper nicht gequetscht wird. Schlecht sind stumpfe Pinzetten und die eigenen Finger. Damit quetscht man die Zecke unnötig, die bei ihrem Überlebenskampf dann Krankheitserreger überträgt.

4) Stecken Sie die Hosenbeine in Ihre Socken!

Ja, das sieht seltsam aus, aber so verhindert man eher, dass Zecken unbemerkt unters Hosenbein krabbeln und sich in aller Ruhe eine Stelle zum Stechen suchen. Möglichst nicht mit nackten Beinen mit Wiesen, Farn und Büschen in Berührung kommen. Wer helle Kleidung trägt, sieht eher einen dunklen Punkt, als wenn man dunkle Kleidung trägt.

5) Nehmen Sie einen Wanderstock mit!

Mit diesem Stock können Sie überhängende Vegetation zur Seite schieben und vermeiden, damit in Berührung zu kommen.

6) Suchen Sie Ihren Körper ab!

Das gilt besonders auch für Kinder. Nach einem Aufenthalt im Freien empfiehlt es sich, den Körper sehr sorgsam nach kleinen schwarzen Punkten abzusuchen. Auch zwischen den Kopfharen schauen und hinter den Ohren.

7) Bringen Sie keine Zecken mit nach Hause!

Der geliebte Vierbeiner sollte sorgsam untersucht werden, gleiches gilt für die Kleidung. Zecken überleben spielend einen normalen Waschmaschinengang bei 40° Celsius.

8) Entfernen Sie Zecken schnell und schonend!

Siehe auch Tipp Nummer 3. Die Zecke soll möglichst keine Gelegenheit mehr haben, Ihren Darminhalt in ihr Opfer zu entleeren.

9) Schützen Sie auch Ihre vierbeinigen Lieblinge!

Beim Streicheln besteht durchaus die Gefahr, dass Zecken unbemerkt vom behaarten Vierbeiner auf den Zweibeiner wechseln. Lassen Sie Hund und Katze möglichst nicht im Bett oder auf dem Sofa schlafen, auch das mindert das Risiko.

10) Halten Sie Ihren Garten möglichst zeckenfrei!

Zecken benötigen Feuchtigkeit. Je trockener und sonniger Ihr Garten ist, desto besser. Außerdem: Keine Lebensmittel auf den Kompost werfen, um nicht unnötig Ratten und Mäuse anzuziehen, keine feuchten Laubhaufen und für einen möglichst kurzgemähten trockenen Rasen sorgen.