

# Vor Zecken schützen

## Ihre Apotheke informiert

Bewegung in der freien Natur ist gesund und macht Spaß. Beim Aufenthalt im Freien ist allerdings auch Vorsicht geboten: Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen. Einige Vorsichtsmaßnahmen tragen dazu bei, Sie und Ihre Familie davor zu schützen.



Zecken können in erster Linie zwei Krankheiten übertragen: die Hirnhautentzündung FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und die Infektionskrankheit Borreliose, auch Lyme-Krankheit genannt. Sofern Sie sich häufig in der Natur aufhalten und insbesondere dann, wenn Sie in einem FSME-Risikogebiet leben oder Urlaub machen (Informationen dazu finden Sie z.B. unter [www.rki.de/fsme-karte](http://www.rki.de/fsme-karte)), sollten Sie beiden Krankheiten vorbeugen.

Vor **FSME** schützt eine Impfung. Für eine Grundimmunisierung sind drei Impfungen nötig, die in bestimmten zeitlichen Abständen erfolgen. Der Impfschutz hält dann mindestens drei Jahre und muss anschließend aufgefrischt werden. Gegen **Borreliose** ist keine vorbeugende Impfung möglich. Schutzmaßnahmen gegen Zeckenstiche sind also besonders wichtig.

### Unsere Tipps:

- Bevor Sie nach draußen gehen: Sprühen Sie sich sorgfältig mit einem Insektenschutzmittel ein – und zwar Haut, Schuhe, Socken und Hosenbeine.

- Verwenden Sie ein gegen Zecken geeignetes Insektenschutzmittel. Gerne beraten wir Sie dazu, welches Produkt hier in Frage kommt.
- Tragen Sie lange Hosen und geschlossene Schuhe.
- Nehmen Sie bei Ausflügen eine Zeckenzange bzw. eine Zeckenkarte mit sowie Alkohol zur Desinfektion.
- Kontrollieren Sie nach jedem Spaziergang in der Natur, ob sich eine Zecke festgesaugt hat. Besonders gefährdete Hautstellen sind Kniekehlen, Nacken, Haaransatz, Achseln und Genitalbereich.
- Falls eine Zecke Sie gestochen hat, entfernen Sie das Insekt so schnell wie möglich, desinfizieren Sie die Stelle anschließend mit Alkohol.
- Und: Beobachten Sie sorgfältig die Einstichstelle (evtl. markieren). Zeigt sich beispielsweise eine Rötung oder bemerken Sie andere ungewöhnliche Veränderungen (etwa Schmerzen oder eine Schwellung an der Einstichstelle sowie Fieber und grippeähnliche Beschwerden), sollten Sie in jedem Fall zum Arzt gehen.

© Patrick Pleul / dpa

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S M A G A Z I N