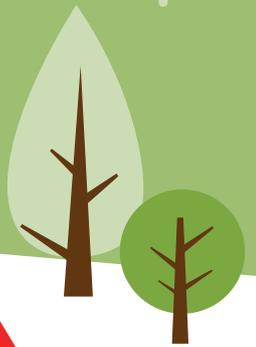
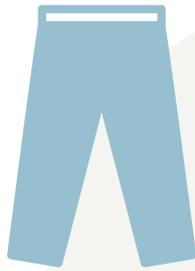


SCHUTZ GEGEN ZECKEN

Zecken können das FSME-Virus (Frühsommer-Meningoenzephalitis) übertragen. Das Virus kann die Hirnhaut und das zentrale Nervensystem des Menschen angreifen. Es gibt keinen hundertprozentigen Schutz gegen Zecken. Mithilfe der Tipps verringert sich jedoch das Risiko eines Zeckenbisses.

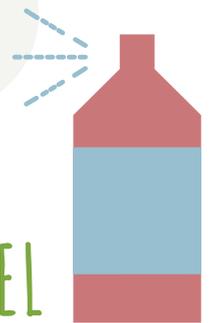


KLEIDUNG



Die richtige Kleidung kann als Zeckenschutz dienen: Insbesondere geschlossene helle Kleidung mit langen Ärmeln und langen Hosenbeinen erschwert Zecken den Zugang zur Haut und ermöglicht frühzeitiges Erkennen der dunklen Tiere. Ziehen Sie zusätzlich Socken über die Hosenbeine, um den Zugang zur Haut von unten zu schließen.

INSEKTENMITTEL



Insektenabweisende Mittel, sogenannte Repellentien, können dabei helfen, Zecken und weitere lästige Insekten eine Weile abzuhalten. Informieren Sie sich am besten bei Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke.

ABSUCHEN



Nachdem Sie sich in der Natur aufgehalten haben, sollten Sie ihren gesamten Körper nach Zecken absuchen. Die kleinen Spinnentiere bevorzugen dünne und warme Hautpartien. Lassen Sie daher keinesfalls Kniekehlen, Bauch- und Brustbereich, Achseln und Schritt aus. Bei Kindern sind zusätzlich oftmals Kopf, Haaransatz und Nacken besonders gefährdet.

GRAS



Vermeiden Sie nach Möglichkeit den Aufenthalt in hohem Gras oder im Unterholz abseits befestigter Wege. Durch hohe Luftfeuchtigkeit und moderate Temperaturen fühlen sich Zecken im Laubstreu im Wald besonders wohl. Auch an Ufern, auf natürlichen Wiesen und an Gräsern am Wegesrand findet man sie vermehrt, da sie hier Ausschau nach potenziellen Wirten halten.

IMPfung



Zusätzlich zu den vorgestellten Schutzmaßnahmen kann eine FSME-Impfung helfen, das Risiko einer FSME-Erkrankung zu mindern. Insbesondere für Menschen aus **FSME-Risikogebieten** empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die FSME-Impfung. Fragen rund um die Impfung kann Ihr Hausarzt beantworten.