

Sommer ohne Schattenseiten

So schützen Sie sich optimal vor Zecken



Wichtig:

- Zecken können in erster Linie zwei Krankheiten übertragen: die Hirnhautentzündung FSME (= Frühsommer-Meningo-Enzephalitis) und die Infektionskrankheit Borreliose, die auch Lyme-Krankheit genannt wird. Sofern Sie sich häufig in der Natur aufhalten, sollten Sie also beiden Krankheiten vorbeugen.
- Vor FSME schützt eine Impfung. Für eine Grundimmunisierung sind drei Impfungen nötig, die in bestimmten zeitlichen Abständen erfolgen. Der Impfschutz hält nur drei Jahre und sollte dann wieder aufgefrischt werden.
- Die Gefahr, an einer Borreliose zu erkranken, lässt sich durch einen geeigneten Insektenschutz mindern.

Unsere Tipps:

- Tragen Sie lange Hosen und geschlossene Schuhe.
- Bevor Sie nach draußen gehen: Sprühen Sie sich ein – und zwar Haut, Schuhe, Socken und Hosenbeine.
- Nehmen Sie eine Zeckenzange und eine Jodsalbe mit.
- Falls Sie eine Zecke gebissen hat, entfernen Sie das Insekt so schnell wie möglich.
- Streichen Sie etwas Jodsalbe auf die Einstichstelle.

Eine Aktion der :