



**SPO Ratgeber  
Information**

# Zeckenstich

## Was Sie wissen sollten

Zecken sind klein, unscheinbar und können dennoch ernste Krankheiten übertragen. Unbehandelt kann dies ernste Folgen für Ihre Gesundheit haben. Dieser Ratgeber fasst das Wesentliche für Sie zusammen.

### **SPO Patientenorganisation**

Nordstrasse 31 | 8006 Zürich

Tel. 044 252 54 22

info@spo.ch | spo.ch

**spo** PATIENTENORGANISATION  
**osp** ORGANISATION SUISSE  
DES PATIENTS  
**osp** ORGANIZZAZIONE SVIZZERA  
DEI PAZIENTI

Zecken sind mittlerweile ganzjährig aktiv, aber besonders in der Zecken-Hochsaison von ungefähr März bis November.

# Zecke entdeckt – was tun?

## Wichtig ist: die Zecke möglichst rasch entfernen.

### So entfernen Sie eine Zecke richtig: hautnah, langsam und kontrolliert

- Verwenden Sie eine feine Pinzette oder eine Zeckenkarte.
- Fassen Sie die Zecke möglichst hautnah, ohne zu quetschen.
- Ziehen Sie sie langsam und geradeheraus – **nicht drehen**.
- Desinfizieren Sie die Einstichstelle danach.
- Zecke zuverlässig abtöten: in einem Stück Papier mit einem festen Gegenstand zerdrücken.

Sollten Teile der Zecke in der Haut verbleiben: keine Panik, sie werden vom Körper in den meisten Fällen ausgestossen.

Bei der Entfernung keine Hausmittel wie Öl oder Alkohol verwenden, sie erhöhen das Risiko einer Infektionsübertragung.

### Einstichstelle beobachten

Nach dem Entfernen gilt: Datum notieren und die Einstichstelle während mehrerer Wochen beobachten. Tritt eine **zunehmende Rötung** auf, insbesondere eine sich ausbreitende, ringförmige Rötung, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

Die wichtigsten Krankheiten, die durch Zecken übertragen werden können, sind Borreliose und FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis), eine Form der Hirnhautentzündung. Auf beide gehen wir im Folgenden näher ein.

# Borreliose – Symptome und Behandlung

**Borreliose** wird durch Bakterien übertragen, die sich im Darm der Zecke befinden. Die Übertragung der Borrelien an den Betroffenen beginnt erst nach einigen Stunden. Umso schneller die Zecke entfernt wird, umso besser.

## Mögliche Symptome:

- In den meisten Fällen aber nicht zwingend: Wanderröte (Erythema migrans)
- Grippeähnliche Symptome: Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen
- Später: Nerven-, Gelenk- oder Herzbeschwerden oder auch Krampfanfälle, Lähmungen und Atmungsstörungen

Der Verlauf kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal bleibt eine Infektion lange unbemerkt, da die Symptome unspezifisch sind, was eine Diagnose erschwert. Vertrauen Sie Ihre eigene Wahrnehmung, wenn Sie merken, dass etwas mit Ihrem Körper nicht stimmt.

## Behandlung:

Borreliose **ist gut mit Antibiotika behandelbar**, insbesondere bei früher Diagnose. Eine Impfung gegen Borreliose gibt es nicht.

# FSME – Symptome und Impfung

**FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)** wird durch Viren übertragen, die sich im Speichel der Zecke befinden.

## Mögliche Symptome:

- Anfänglich: Grippeähnliche Beschwerden und Fieber.  
Im weiteren Verlauf zusätzlich:
- Steifer Nacken
- Kopfschmerzen
- Lichtscheu
- Schwindel
- Gang- oder Gleichgewichtsstörungen

FSME verläuft oft in **zwei Phasen**: zuerst grippeähnliche Symptome, nach etwa 3 bis 8 Tage gefolgt von einem «fieberfreien Intervall». Mehrheitlich endet die Erkrankung nach dieser Phase. Der weitere Verlauf (zweite Phase) wird durch einen Befall des Gehirns und Nervensystems gekennzeichnet.

## Behandlung:

Es gibt **keine ursächliche Behandlung**, nur Linderung der Symptome. Jedoch einen wichtigen Schutz: Gegen FSME ist eine **Impfung möglich** (Schutzrate mindestens 95 %).

## Gehen Sie sofort ins Spital oder auf den Notfall, wenn nach einem Zeckenstich folgende Symptome auftreten:

- Starke Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen oder Nackenstarre (Kinn kann nicht mehr zur Brust geführt werden)
- Neu auftretende (unbekannte) neurologische Symptome

## Unsere wichtigsten Empfehlungen

### Vorbeugung

- ✓ FSME-Impfung prüfen
- ✓ Bei Spaziergängen im Wald:  
lange Kleidung, helle Stoffe und Insektenspray
- ✓ Nach Aufenthalt im Freien: Körper gründlich absuchen
- ✓ Zecke rasch entfernen und Stich beobachten

### Unfallmeldung nicht vergessen

Gut zu wissen: Zeckenstiche und ihre gesundheitlichen Folgen gelten rechtlich als Unfall und werden normalerweise von der Unfallversicherung übernommen.

### Weiterführenden Informationen

Weitere Informationen auch online beim Bundesamt für Gesundheit BAG: [Zecken](#).

## SPO-Tipp

Die Diagnose von Borreliose oder FSME ist nicht immer einfach, besonders bei Borreliose können die Symptome unspezifisch sein. Deshalb kommt es immer wieder vor, dass eine Infektion zunächst übersehen oder erst spät erkannt wird. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, Symptome auftreten, die Sie nicht kennen oder die Sie verunsichern: Gehen Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Holen Sie eine Zweitmeinung ein, wenn Ihre Symptome nicht ernst genommen werden aber nicht verschwinden oder wenden Sie sich direkt an eine Permanence oder den Notfall. Auch die SPO ist für Sie da. Wir hören zu – medizinisch und menschlich.

**Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Sie kennen Ihren Körper am besten.**