toppharm Apotheken

Wie schützen wir uns vor Zecken?



Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

4 Zecken: lauernde Blutsauger
5 Gefahren durch Zeckenstiche
6 Frühsommer-Meningoenzephalitis
8 Lyme-Borreliose
10 Schutz vor Zeckenstichen
12 Eine Zecke entfernen
14 Gut zu wissen
15 TopPharm Dienstleistungen

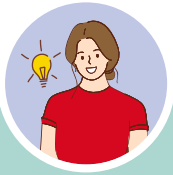
Mehr Gesundheitsthemen direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!

Impressum
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Stand der Informationen:
November 2026

Zecken: Spinnentiere aus der Vorzeit

Die ältesten Zeugnisse dieser Tiere verdanken wir dem Bernstein. Die Stücke mit eingeschlossenen Zecken sind bis zu 100 Millionen Jahre alt. Die kleinen Parasiten mit erstaunlichen Fähigkeiten verbreiteten sich weltweit, wo immer sie Wirtstiere, moderate Temperaturen und genügend Luftfeuchtigkeit vorfanden.



Wussten Sie das?

Grosse Artenvielfalt

Weltweit unterscheidet man über 850 verschiedene Zeckenarten. Von den momentan etwa zwanzig Arten in der Schweiz ist der «Gemeine Holzbock» am meisten anzutreffen.

Stechende Spinnentiere

Zecken gehören zur Klasse der Spinnentiere. Sie ritzen die Haut ihres Wirtes auf und schieben dann ihren Stachel in die Wunde. Darum wird man von einer Zecke nicht gebissen, sondern gestochen.

Üppige Mahlzeiten

Zecken saugen nach ihrem Stich mehrere Tage lang am gleichen Ort, wobei sie an Körpervolumen zunehmen. So ist es ihnen möglich, während einer Mahlzeit ihr Körpergewicht um das 200-fache zu erhöhen. Eine Zecke kann danach Monate oder gar Jahre ohne weitere Mahlzeit überleben.

Überlebenskünstler

In Monaten ohne Nahrung können Zecken Wasser aus der Luft aufnehmen. Sie überstehen wochenlange Überflutungen, Schnee, Frost und Hitze.

Zecken: lauernde Blutsauger

Die folgenden Abschnitte beziehen sich auf den «Gemeinen Holzbock». Diese Zeckenart kommt bei uns am häufigsten vor. Sie verursacht die meisten von Zecken übertragenen Erkrankungen.

Auf einem Wirt landen

Die Zecke klettert auf einen Grashalm oder Busch bis zu 1,5 m Höhe. Dort wartet sie auf einen Wirt: Wirbeltiere, zu denen auch wir Menschen gehören. Sobald sie berührt wird, lässt sie sich abstreifen und krallt sich am Wirt fest.

Die Sinne der Zecke sind auf ihre Wirte eingestellt. Sie erkennt den Kontrast hell-dunkel, Erschütterungen sowie den Geruch von Atemluft und Schweiss. So weiss sie, wann sich ein Wirt nähert.

Der passende Ort für einen Stich

Auf dem Wirt sucht die Zecke eine warme, dünne und gut durchblutete Hautstelle (siehe Grafik auf der nächsten Seite). Sie krabbelt oft mehrere Stunden, bis sie ihren idealen Ort zum Stechen gefunden hat.

Die Zecke dockt an

Hat die Zecke einen passenden Ort gefunden, sticht sie zu. Bevor sie zu saugen beginnt, gibt sie ihren Speichel in die Mini-Wunde ab. Die Stoffe im Speichel betäuben die Einstichstelle, verhindern das Gerinnen des Blutes und hemmen Entzündungsprozesse. Zudem kann sich die Zecke nach einiger Zeit regelrecht mit der Haut des Wirtes verkleben. Damit ist es der Zecke möglich, unbemerkt vom Wirt Blut zu saugen.

Gefahren durch Zeckenstiche

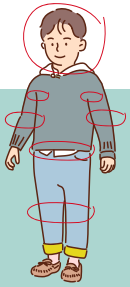
Mit dem Blut des Wirts nimmt die Zecke auch darin enthaltene Krankheitserreger auf. Während ihrer nächsten Mahlzeit gibt sie diese weiter. Darum kann ein Zeckenstich gefährlich sein. Einige Krankheitserreger befinden sich im Speichel der Zecke und gelangen unmittelbar nach dem Stich in das Blut des Wirts. Andere, aus dem Zeckendarm, werden erst nach Stunden weitergegeben. Wenn Zecken unmittelbar nach dem Stich entfernt werden, ist es weniger wahrscheinlich, dass Erreger aus ihrem Darm übertragen werden. Darum gilt: Je früher Sie eine saugende Zecke entfernen, desto besser.

Zwei dieser Krankheitserreger sind besonders gefährlich für uns:

- FSME-Viren im Speichel der Zecke sind verantwortlich für die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)
- Das Bakterium Borrelia burgdorferi aus dem Zeckendarm kann Lyme-Borreliose verursachen

Häufige Orte für Zeckenstiche

Bei Kindern müssen besonders Kopf und Halspartie nach dem Spielen draussen gründlich nach Zecken abgesucht werden, sowie auch die Ellenbogen, die Kniekehlen und die Leistengegend. Hände und Füsse sind hingegen selten Orte für Zeckenstiche.



Suchen Sie nicht nur oberflächlich, sondern auch an «versteckten» Orten wie z.B. am Haaransatz, in der Kiefergegend, der Ohrpartie oder unter den Achseln.

Frühsommer-Meningoenzephalitis

Auslöser sind Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)-Viren, die eine infizierte Zecke mit ihrem Speichel überträgt. In den meisten Fällen verläuft eine solche Infektion harmlos. 70% der Infizierten merken nicht einmal etwas davon.

Krankheitsverlauf

1. Stadium: zehn bis vierzehn Tage nach dem Zeckenstich

Die Symptome in dieser Phase gleichen einer leichten Sommergrippe: Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Nach einigen Tagen verschwinden die Beschwerden.

2. Stadium: bis zu 20 Tage nach Abklingen des ersten Stadiums

5–15% der infizierten Personen erleiden eine zweite, schwere Krankheitsphase mit hohem Fieber. Dabei befallen die FSME-Viren die Hirnhäute und manchmal auch das Gehirn sowie das Rückenmark, also Teile des Nervensystems.
Häufige Symptome sind Fieber, starke Kopfschmerzen, Übelkeit und Nackensteifigkeit.



Gut zu wissen

Die Folgen der FSME können schwerwiegend sein oder sogar tödlich enden. Dieses Risiko wird durch die FSME-Impfung effektiv gesenkt.

Sie wird darum Kindern ab einem Alter von 3 Jahren und Erwachsenen empfohlen, die in einem FSME-Risikogebiet wohnen oder sich dort zeitweise aufhalten.

Langzeitbeschwerden

Am schwerwiegendsten sind die möglichen bleibenden Schäden bei Infektionen des Nervensystems: Es drohen Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen oder auch Lähmungserscheinungen. Etwa 1% der Betroffenen stirbt gar an der FSME.

Altersabhängige Krankheitsverläufe

Kleinkinder erkranken selten an einer FSME. Bei Kindern ist eine schwere Verlaufsform der FSME zwar selten, jedoch möglich. Mit zunehmendem Alter wird das Risiko für einen Krankheitsverlauf mit bleibenden Störungen grösser.

Was tun?

Zeckenstiche vermeiden

Etwa 1% der Zecken in Risikogebieten sind Träger des FSME-Virus. Vermeiden Sie in den dortigen Waldgebieten den Aufenthalt im Unterholz und den direkten Kontakt mit hohem Gras sowie Sträuchern. Seit 2024 gilt die gesamte Schweiz als Risikogebiet – ausser das Tessin.

Mit einer Impfung schützen

Gegen eine FSME-Infektion gibt es keine Therapie, aber eine hochwirksame, seit Jahrzehnten bewährte Impfung. Die Grundimmunisierung erfolgt in drei Dosen in der Regel über mindestens ein halbes Jahr hinweg. Die 1. und 2. Teilimpfung erfolgen in der Regel innerhalb von 2 bis 12 Wochen – bevorzugt in der kalten Jahreszeit damit ein Impfschutz vor der saisonalen Zeckenaktivität vorhanden ist – und die 3. Teilimpfung spätestens 12 Monate nach der 2. Teilimpfung. Danach wird alle zehn Jahre eine Auffrischung empfohlen.

Symptome behandeln

Aufgrund fehlender Therapien können bei schweren Verläufen lediglich die Symptome gelindert werden. Dies erfordert unter Umständen eine Hospitalisierung.

Lyme-Borreliose

1976 wurde die Lyme-Borreliose durch eine Fallserie in der amerikanischen Ortschaft Lyme als eigenständige, durch Zecken übertragene Krankheit beschrieben. Ihr Erreger ist das Bakterium «Borrelia burgdorferi». Es handelt sich dabei um den am häufigsten von Zecken übertragenen Erreger. Borrelien haben Möglichkeiten, von unserem Immunsystem unerkannt zu bleiben und können in gewissem Masse auch unzureichende Antibiotikabehandlungen überstehen.

Krankheitsverlauf

Frühstadium: ein bis vier Wochen nach der Übertragung

Wanderröte: Bei einem Teil der Infizierten zeigt sich ein ausbreitender roter Ring um die Stichstelle, der im Zentrum blasser ist als am Rand – die sogenannte Wanderröte. Die Rötung dehnt sich ringförmig aus, ist meist schmerzlos und verschwindet unter verschriebenen Antibiotika meistens innerhalb von etwa zehn Tagen. Eine Wanderröte ist jedoch nicht ein eindeutiges Zeichen für eine Borrelien-Infektion.



Gut zu wissen

Wegen der vielfältigen, uneindeutigen Symptome und der langen beschwerdelosen Zeit ist es für behandelnde Ärztinnen und Ärzte oft schwierig, eine Borreliose zu diagnostizieren. Hierbei kann die Dokumentation des Zeckenstichs helfen.

Leichte Grippe: Innerhalb von Tagen bis Wochen nach der Wanderröte kann sich eine Borreliose auch mit den Symptomen einer leichten Grippe äussern.

Generell folgt auf das Frühstadium eine **beschwerdefreie Zeit**, die bis zu mehrere Monate oder gar Jahre dauern kann.

Spätstadium: Wochen bis Jahre nach der Übertragung

Die Borrelien vermehren sich und verteilen sich im Körper. Bei einem bedeutenden Anteil der unbehandelten Betroffenen können das Nervensystem (Lähmungserscheinungen), die grossen Gelenke (arthritisähnliche Symptome) oder auch das Herz (Herzmuskelentzündungen) und die Augen (Wahrnehmungsstörungen) betroffen sein.

Was tun?

Saugende Zecke sofort entfernen

Je früher Sie eine saugende Zecke entdecken und entfernen, desto besser. Die Zecke beginnt erst mehrere Stunden nach dem Stich Borrelien in den Wirt abzugeben. Ab dann steigt das Risiko einer Übertragung.

Dokumentieren und überwachen

Machen Sie ein Foto der Einstichstelle und notieren Sie sich das Datum. Überwachen Sie die Einstichstelle für etwa 6 Wochen. Nach Wochen ohne Beschwerden kann dies eine hilfreiche Erinnerungsstütze sein.

Symptome des Frühstadiums

Gehen Sie zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. In diesem Stadium haben Infizierte durch eine gezielte Antibiotikum-Therapie gute Aussichten auf Heilung.

Symptome des Spätstadiums

Konsultieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Selbst in diesem fortgeschrittenen Stadium sind die Aussichten auf Heilung intakt, solange noch keine bleibenden Spätfolgen aufgetreten sind.

Schutz vor Zeckenstichen

Rund 11'000 Menschen erkranken in der Schweiz jedes Jahr an Borreliose. Bei der meldepflichtigen FSME erwartet man basierend auf dem langjährigen Mittel etwa 400 Fälle pro Jahr. Zeckenschutz ist also wichtig.

Achtung Zecken!

Wo

Zecken lauern in Büschen und im hohen Gras. Sie brauchen zum Überleben warme Orte mit hoher Luftfeuchtigkeit. Moderndes Laub, dichtes Unterholz und ungemähte Wiesen sind für sie ideal.

Wann

Zecken werden ab Temperaturen von sechs bis sieben Grad aktiv. Kälte, Hitze und Trockenheit überleben sie in einem Ruhestadium. In unseren Breitengraden herrscht im Frühling und im Herbst Zecken-Hochsaison.

Änderungen durch den Klimawandel

Durch die milderen Winter sind Zecken zunehmend das ganze Jahr über aktiv. Man findet sie auch immer mehr in höher gelegenen Regionen. Rechnen Sie im dichten Unterholz bis zu 2000 Metern über Meer mit Zecken.

Zeckenschutz für Haustiere

Hunde, Katzen und Pferde sind ebenfalls Zecken-Wirte und können auch an den Erregern, die von Zecken übertragen werden, erkranken.

Zeckenstiche verhindern!



Bedeckende Kleidung

Geschlossene, hohe Schuhe, lange Hosen und eng anliegende Bündchen an den Ärmeln halten Zecken von der Haut fern. Im Wald oder auf Wiesen kann es sinnvoll sein, Hosen über den hohen Schuhen zu schliessen (z.B. mittels Gummizug). Das sieht nicht elegant aus, schützt aber.



Helle Kleidung

Auf hellem Untergrund sind krabbelnde Zecken deutlich sichtbar.



Zeckenschutzmittel

Bestimmte Stoffe, sogenannte «Repellents», stossen Zecken ab. Ein natürliches Zecken-Repellent ist etwa der Extrakt des Zitroneneukalyptus. Daneben gibt es bewährte synthetische Mittel. Verwendet man Zecken- und Sonnenschutz gleichzeitig, trägt man zuerst den Sonnenschutz und eine halbe Stunde später den Zeckenschutz auf.



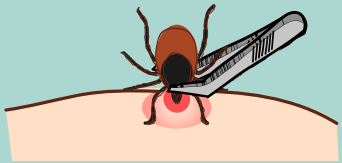
Zecken vor dem Stechen ablesen

Suchen Sie sich und Ihre Begleiter nach jedem Gang durch «Zecken-Lauer-Orte» nach Zecken ab. Weil die Zecken lange nach einem Ort zum Stechen suchen, haben Sie so gute Chancen, sie vor dem Stich zu erwischen.

Eine Zecke entfernen

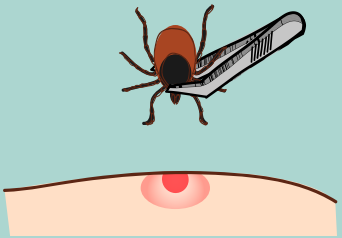
Schritt 1

Verwenden Sie – wenn möglich – eine Zeckenzange oder -karte. Falls gerade nicht vorhanden: Verwenden Sie eine handelsübliche Pinzette oder notfalls Fingernägel, anstelle nach optimalem Werkzeug zu suchen.



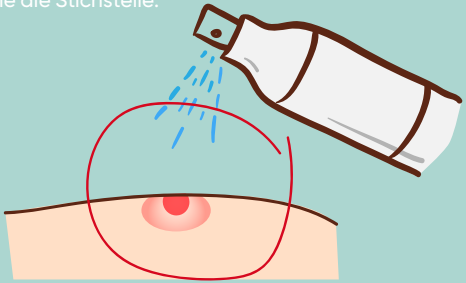
Schritt 2

Ziehen Sie langsam, gerade und beständig an der Zecke. Auf keinen Fall drehen oder reissen oder die Zecke vorab behandeln! Manchmal braucht es mehr als eine Minute, bis sie sich von der Haut löst. Damit vermeiden Sie, dass Teile des Mundwerkzeugs in der Haut stecken bleiben und eine Entzündung auslösen oder verschärfen.



Schritt 3

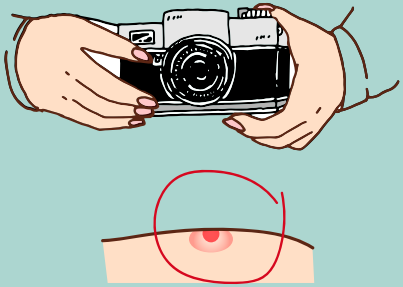
Desinfizieren Sie die Stichstelle.



Schritt 4

Fotografieren und überwachen Sie die Stichstelle während etwa 6 Wochen.

Bei Auffälligkeiten an der Stichstelle fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Arzt um Rat.



Gut zu wissen

Öl, Klebstoff, hochprozentiger Alkohol, Essig

Das alles nützt nichts beim Entfernen einer Zecke und kann sogar vermehrt Erreger übertragen, was wiederum das Infektionsrisiko erhöht. Entfernen Sie daher Zecken immer ohne Vorbehandlung!

Unfall

In der Schweiz gilt ein Zeckenstich als Unfall. Wenn Sie wegen eines Zeckenstichs zu Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin gehen, melden Sie das Ihrer Unfallversicherung.

Zeckenschutz-Apotheke

Stellen Sie sich eine kleine «Zeckenapotheke» zusammen. So können Sie sich unterwegs versorgen. Falls eine Zecke Sie stechen sollte, können Sie diese schnell und sicher entfernen. In die Apotheke gehören:

- Zeckenschutzmittel
- zur Zeckenentfernung: Zeckenzange, -karte oder Pinzette
- Desinfektionsmittel
- evtl. Anleitung zur Zeckenentfernung



Tipp

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) verweist auf das online abrufbare „Zeckenmodell", welches eine regionale Verteilung der Zecken in der Schweiz zeigt (Stand: 2021).

Zeckenmodell auf map.geo.admin.ch

TopPharm Dienstleistungen

Zeckenimpfung

Fast die gesamte Schweiz ist unterdessen ein FSME-Risikogebiet. In diesen Gebieten leben Zecken, die das FSME-Virus (steht für «Frühsommer-Meningoenzephalitis») übertragen können. Die entsprechende Impfung wird insbesondere allen Personen empfohlen, die sich beruflich oder privat oft im Freien aufhalten. Mit drei Impfungen in bestimmten Zeitabständen wird ein Impfschutz von rund 10 Jahren erreicht. Fragen Sie in Ihrer spezifischen TopPharm Apotheke nach, ob die Zeckenimpfung angeboten wird*.

* Impfungen in Apotheken sind kantonal reglementiert und sind generell bei Kindern unter 16 Jahre, oder wenn sie ein Risiko darstellen können, nicht zulässig. Bitte besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, falls Impfung in Ihrer Region gar nicht, oder nur unter bestimmten Umständen in der Apotheke möglich sind.



toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.