

# Zecken: Wie du dich schützt und diese entfernst

Gerade in Mitteleuropa finden sich häufig Zecken in Wald und Flur.

Als [Bushcrafter](#) und Waldfreund wirst du um dieses Thema nicht herum kommen.

Einen Zeckenstich darfst du niemals auf die leichte Schulter nehmen.

Wie du dich vor Zecken schützt und verhältst, wenn du bereits gestochen wurdest, erfährst du in diesem Artikel.

## Welche Krankheiten werden von Zecken übertragen?

Ich kann mich noch gut an den Frühling 2019 erinnern.

Es war ein April und die erste Wärme kam auf.

Aber auch die Zecken wurden wach.

Meine Zählung ergab Folgendes:

### 7 Zecken am Körper nach einer Nacht.

50 insgesamt von mir abgesammelt innerhalb 24 Stunden.

Es war brutal.

So etwas hatte ich noch nie erlebt.

Und Fakt ist: Zecken in Europa übertragen vorwiegend **zwei Krankheiten**.

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (kurz FSME) wird von Viren ausgelöst und kann schwer bis tödlich verlaufen.

Im mitteleuropäischen Kerngebiet ist im Schnitt jede zweihundertste Zecke mit **FSME-Viren** infiziert. Die Viren übertragen sich durch einen Zeckenstich, können aber nicht von Mensch zu Mensch weitergegeben werden.

1–2 % der erkrankten Menschen sterben an FSME. Die restlichen tragen oft schwere Schäden oder Lähmungen davon. Zum Glück gibt es gegen FSME einen Impfstoff. Eine **Impfung** ist vorrangig Menschen anzuraten, die sich im Kerngebiet viel in der freien Natur aufhalten.

Die andere Erkrankung ist die **Borreliose**, gegen die es keinen Impfstoff gibt. Allerdings wird Borreliose von einem Bakterium übertragen, kann also gut mit Antibiotika behandelt werden. Achtung: Nicht nur Zecken übertragen Borreliose. In seltenen Fällen bekommst du sie auch vom Stich einer Stechmücke.



Gemeiner Holzbock  
(Weibchen)



Gemeiner Holzbock  
(Männchen)

## Welche vorbeugenden Maßnahmen schützen mich?

Wenn du dich viel im Wald aufhältst, solltest du auf jeden Fall eine **FSME-Impfung** vornehmen lassen. So hast du bereits das größte Risiko beseitigt. Achte darauf, dass die Impfung ca. alle fünf Jahre aufgefrischt werden muss.

Versuche in der Natur **Lieblingsplätze der Zecken** zu meiden. Sie halten sich besonders gerne in der warmen Laubstreu des Waldbodens auf. Auch hohe, ungemähte Wiesen sind typisches Zeckengebiet.

Achte auf die richtige Kleidung. Lange Ärmel und lange Hosenbeine bedecken deine Haut. Ziehe am besten auch noch deine Socken über die Hosenbeine. Auch Gummistiefel haben sich gegen Zecken bewährt. Trage möglichst **helle Kleidung**. Darauf lassen sich die kleinen Zecken sofort erkennen.

Du findest im Handel eine Reihe an **Zeckensprays**. Zecken mögen deren Geruch nicht, deswegen solltest du dich vor deinem Abenteuer damit einsprühen.

Du musst das Spray aber regelmäßig erneuern – schaue dazu auf die Anleitung zum Sprach. Der Vorteil: Auch Stechmücken lassen sich von diesen Sprays fernhalten.

Dies empfehle ich zum Sprühen auf Kleidungsstücke. Es ist kein Spray für die Haut, bitte nicht einatmen.

**Fakt ist: Es wirkt wirklich.**

Krabbelt eine Zecke an deinem Hosenbein hoch, stirbt sie in den nächsten 30 Sekunden. Und das habe ich ausführlich ausprobiert und war erstaunt, dass ich endlich ein Spray gefunden habe, das auch funktioniert!

Ich habe das **NOBITE-Spray** ausführlich getestet und [hier findest du mein langes Review](#) dazu. Der Nachteil: Es ist die harte Chemiekeule.



Amazon  
Angebot

-10 %

4,6 (2887)

*Daten aktualisiert vor 7 Stunden*

#### [NOBITE Kleidung, Insektenschutz zur Imprägnierung von Textilien \(200 ML\)](#)

- Hochwirksames Repellent für die Tropen
- Imprägnierte Kleidung schützt bis zu 1 Monat vor Zecken, Mücken und Sandfliegen
- Schützt langanhaltend vor FSME und Lyme-Borreliose
- Geeignet für Kinder ab dem vollendeten 2. Lebensjahr und Schwangere ab dem 4. Monat
- Imprägnierung von 9 Kleidungsstücken für Erwachsene

**18,89 €**

UVP: 21,10-€

[Artikel anschauen](#)

Und auch das für die Haut nutze ich regelmäßig, wenn ich in einem starken Zeckengebiet bin.



4,6 (5177)

*Daten aktualisiert vor 17 Stunden*

#### [NOBITE Hautspray, Insektenschutz zum Auftragen auf die Haut \(100 ML\)](#)

- Hochwirksames Repellent für die Tropen, den Garten, Outdoor-Aktivitäten und das Camping in der Natur
- Schützt bis zu 7 Stunden vor Zecken, Mücken und Sandfliegen
- Schützt langanhaltend vor FSME und Lyme-Borreliose
- Geeignet für Kinder ab dem vollendeten 2. Lebensjahr und Schwangere ab dem 4. Monat
- Für einen Erwachsenen 2 Wochen lang ausreichend (bei täglich 2-mal Auftrag)

**kein Preis ermittelbar (B00E66ZOKU)**

[Artikel anschauen](#)

*Anti Brumm* habe ich oft im Einsatz. Du riechst zwar wie nach einer Zitrone danach, aber bei mir wirkt es hauptsächlich gegen Mücken.

Ein Experiment zeigte bei mir, dass die Zecke nicht auf meine Kleidung wollte, nachdem ich mich mit *Anti Brumm* eingesprüht hatte. Aber ob das immer so klappt, kann ich schwer sagen.

Bei den Mücken war es anders: Sie flogen mich zwar an, aber keine wollte sich setzen und konnte demnach auch nicht stechen. Fazit: Auch ein geniales Spray.



4,4 (251)

*Daten aktualisiert vor 7 Stunden*

[Anti Brumm® Naturel, Mückenspray mit Eucalyptus citriodora Öl, Pumpspray, 150 ml, Insektenrepellent auf pflanzlicher Basis für sicheren Schutz gegen Mücken und Zecken](#)

- Hautverträgliches Mücken- und Zeckenschutzmittel auf pflanzlicher Basis
- Schützt bis zu 5 Stunden vor Mücken und Zecken
- Pflanzenbasiertes Insektenrepellent mit dem natürlichen Wirkstoff Eucalyptus citriodora Öl (30%)
- Geeignet für die ganze Familie, für Kinder ab 1 Jahr geeignet (bei sparsamer Verwendung). Vom Schweizerischen Tropeninstitut erfolgreich getestet
- BAuA Nummer: N-85267. Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

**kein Preis ermittelbar (B0058WXMSW)**

[Artikel anschauen](#)

Und das *Anti Brumm* Sensitive Kids nutze ich für meine Kinder:



4,7 (3157)

*Daten aktualisiert vor 17 Stunden*

[Bundle Anti Brumm Forte + Kids Sensitive Pumpspray, je 150 ml: Zuverlässiger Mücken- und Zeckenschutz, Mückenspray für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr](#)

- **LANGANHALTEND:** Starker Schutz vor heimischen und tropischen Stechmücken wie z. B. Tigermücken, den Überträgern von Krankheiten wie Malaria, Dengue-Fieber und Gelbfieber, sowie zur Zeckenabwehr
- **RUNDUMSCHUTZ:** Schützt effektiv vor Mücken- oder Zeckenstichen – ob zuhause im Garten, unterwegs in der Natur oder auf Reisen. Die Anwendung ist für alle Regionen inklusive der Tropen geeignet
- **FÜR ERWACHSENE:** Anti Brumm Forte enthält 30 % DEET, den von der WHO empfohlenen Wirkstoff zum Schutz vor durch Mücken übertragene Krankheiten wie Dengue-Fieber, Zika-Virus und Malaria
- **FÜR KINDER:** Anti Brumm Kids Sensitive enthält 10 % ICARIDIN, welches sich durch seine effektive Wirkung gegen Mücken und Zecken auszeichnet und sich auch für empfindliche Haut etabliert hat.
- **ANWENDUNG:** Die Anti Brumm Pumpsprays sprühen auch über Kopf und ermöglichen dadurch

eine einfache Anwendung für Erwachsene und bei sparsamer Verwendung auch für Kinder ab 1 Jahr

**46,03 €**

[Artikel anschauen](#)

Hausmittelchen wie Schwarzkümmelöl oder Kokosöl werden vor allem online als Mittel gegen Zecken diskutiert.

Darauf solltest du dich aber nicht verlassen, denn die Wirksamkeit ist nicht wissenschaftlich belegt. Bei mir haben diese Mittel noch nie geholfen.

Nach deinem Aufenthalt in der Natur musst du unbedingt deinen **ganzen Körper nach Zecken absuchen**.

Seid ihr zu zweit, helft ihr euch am besten gegenseitig damit. Zecken bevorzugen dünne und warme Hautstellen.

Such also besonders gut in den **Kniekehlen**, im **Intimbereich**, sowie an **Bauch** und **Brust**.

Lies auch

[Kann ich mich mit Matsch und Schlamm vor Mücken und Parasiten schützen?](#) – In diesem Ratgeber erfährst du, ob Schlamm und Matsch dich vor Mücken und Parasiten schützen kann. Du wirst außerdem weitere Schutzmaßnahmen kennenlernen.

## Wie entferne ich eine Zecke richtig?

Verlass dich bei deiner regelmäßigen Kontrolle nur auf deine Augen und weniger auf dein Gefühl.

Häufig spürst du einen Zeckenstich nämlich gar nicht. Wirst du trotz aller Vorsichtsmaßnahmen von einer Zecke gestochen, musst du sie behutsam entfernen.

Hier eine Grafik der beliebten Stellen von Zecken.





Diese Stellen nach Zecken überprüfen

## Zeckenzange

Um keine Zeit zu verlieren, trage am besten immer eine **Zeckenzange** bei dir (bekommst du [hier](#)).

So kannst du sie direkt in der Natur entfernen und gibst Borreliose keine Chance. Diese überträgt sich nämlich erst ca. 12 Stunden nach dem Einstich.

Du musst die Zecke möglichst nah an der Haut mit der Pinzette greifen. Dann ziehst du die Zecke **langsam und vorsichtig** aus der Haut.

Mach auf keinen Fall ruckartige Bewegungen. Auch ein Drehen ist nicht notwendig. Die Mundwerkzeuge der Zecken haben kein Gewinde.

Dieses kontrollierte Vorgehen ist wichtig, um die Zecke nicht zu quetschen. In diesem Fall würde sie nämlich gefährliche Körperflüssigkeiten unter deine Haut abgeben. Das willst du natürlich unbedingt



vermeiden.



Zecken entfernen

Sollte dir die Entfernung nicht sofort gelingen, verliere nicht sofort die Geduld. Häufig benötigt es mehrere Versuche, bis eine Zecke entfernt ist. Wenn du die Stelle schlecht erreichst, bitte eine Begleitperson um Hilfe.

### **Alkohol, Benzin und Co**

Im Netz kursieren eine Reihe an Methoden zur Zeckenentfernung, wie Alkohol, Benzin oder Nagellackentferner.

**Diese sind für die Entfernung vollkommen unwirksam.**

Im Gegenteil erhöhen sie sogar das Übertragungsrisiko. Also: **Finger weg** von solchen Experimenten!

Alkohol oder auch Jod kommt erst zum Einsatz, wenn die Zecke bereits entfernt ist. Diese Substanzen helfen, die **Haut zu beruhigen** und zu desinfizieren.

Viele Menschen sind von mehr als einer Zecke betroffen. Gib also nach einer Entfernung nicht die Vorsichtsmaßnahmen und die Suche nach weiteren Zecken auf.

Manchmal bleibt der Stechrüssel der Zecke **in der Haut stecken**. Dieser wird später abgestoßen.

Es macht also nichts, wenn der Stechrüssel bei der Entfernung abbricht. Wichtig ist nur, DASS die Zecke entfernt wird.

**Ok, aber wie mache ich das auf meinen Ausflügen nun? Wie ist**

## die genaue Vorgehensweise?

### Wie du die Zecken fernhalten kannst ...

Meine Familie und ich toben immer durch von Zecken befallene Gebiete wie hohes Unkraut, verwachsene Wälder und dichtes Gestrüpp.

Genau genommen befinden wir uns immer in Zeckengebieten, sobald wir nach draußen gehen. Aber wir ergreifen eine Reihe von Maßnahmen, um Zecken zu verhindern.

*Erstens:*

Ich behandle unsere Schuhe und Hosen mit dem *NOBITE* Spray (<https://amzn.to/3AXdTqO>).

**Ich mag Chemikalien fast genauso wenig wie Zecken, aber zumindest wird dieses Zeug nicht direkt auf meine Haut gesprüht.**

Stattdessen sprühe ich es auf meine Kleidung. Laut Anleitung schützt es imprägnierte Kleidung bis zu einem Monat vor Zecken, Mücken und Sandfliegen. Wenn du keine Chemikalien verwenden möchtest, hatte ich auch Erfolg mit Zedernöl und Teebaumöl.

Optional nutze ich noch *NOBITE* für die Haut (<https://amzn.to/3JA2dPp>).

*Zweitens:*

Wir tragen alle **lange Hosen** und **stecken diese in unsere Socken**. Diese Strategie sorgt dafür, dass Zecken auf unserer Kleidung bleiben und nicht heimlich unsere Beine hinaufkrabbeln, um ihre bevorzugten Körperstellen zu erreichen.

Es ist auch eine gute Idee, dein Hemd in deine Hose zu stecken. (Stecke auch dein langes Haar zu einem Pferdeschwanz zusammen.)

*Drittens:*

Ich überprüfe ständig meine Kinder, um zu sehen, ob ich etwas sehe. Aber manche Zecken, besonders in der Nymphenphase, sind fast unmöglich zu erkennen.

### Wenn wir nach Hause kommen ...

*Erstens:*

Wir ziehen uns alle bis auf die Unterwäsche aus und machen eine gründliche Zeckenkontrolle als Familie. Wir schauen einander abwechselnd an.

*Zweitens:*

Die gesamte Kleidung kommt in den Trockner und wird mindestens 60 Minuten lang auf der heißesten Einstellung getrocknet. Dadurch werden alle Zecken getötet, die sich in den Falten der Kleidung verstecken.

*Drittens:*

Wir springen unter die Dusche. Wenn ich allein bin, benutze ich einen Handspiegel, um Stellen zu überprüfen, die ich selbst nicht sehen kann. Eine Dusche kann versteckte Zecken wegspülen, die sich noch nicht festgesetzt haben, und es ist auch die perfekte Gelegenheit für eine gründliche Zeckenkontrolle.

## **Was tun, wenn eine Zecke an der Haut fest sitzt ...**

*Erstens:*

Vergiss die Hausmittel. Benutze einfach eine spitze Pinzette und greife die Zecke so nah wie möglich an der Haut und ziehe sie geradeheraus.

Ich mag das [3er Zeckenentferner-Set aus rostfreiem Edelstahl](#) und habe damit schon unzählige Zecken erfolgreich entfernt. Wasche den Bereich mit wenig Seife und Wasser und reinige ihn mit Alkohol.

*Zweitens:*

Bewahre die Zecke in einem wiederverschließbaren Beutel auf. So kann die Zecke bei Bedarf getestet werden oder wenn ungewöhnliche Symptome auftreten (Schmerzen, Fieber, Kopfschmerzen usw.).

*Drittens:*

Manchmal schicke ich eine eingebettete Zecke zur Untersuchung, um sicherzugehen. Das Testzentrum, das ich verwende, ist dieses hier: <https://www.meindirektlabor.de/labortests/borreliose/> oder dieses <https://www.mlhb.de/labor/schwerpunkte/zeckenlabor>

Bedenke jedoch, dass, auch wenn deine Zecke positiv auf eine Krankheit getestet wird, das nicht bedeutet, dass du sie bekommst. Andererseits können einige durch Zecken übertragene Krankheiten Wochen benötigen, um sich zu entwickeln.

Wenn du einen Hausarzt hast, ist es eine gute Idee, ihn anzurufen. Basierend auf deiner persönlichen Vorgeschichte und Beziehung können sie einen Handlungsverlauf vorschlagen. Ohnehin ist es ratsam, es auf ihrem Radar zu haben, falls Symptome jeglicher Art auftreten, damit sie schnell reagieren können.

## Bei der Durchführung einer Zeckenkontrolle ...

Fakt ist: Zecken mögen feuchte und weiche Falten am liebsten.

Sie verstecken sich auch gerne direkt hinter dem Bund der Unterwäsche. Nachfolgend sind die Stellen aufgeführt, die du besonders gut untersuchen solltest, entweder vor oder während deiner Dusche:

- Unter den Armen
- In und um die Ohren herum
- Im Bauchnabel
- Hinter den Knien
- In und um die Haare (besonders am Haaransatz)
- Zwischen den Beinen
- Um die Taille herum

Es ist leicht, nachlässig zu werden und keine Vorsichtsmaßnahmen zu treffen oder gründliche Kontrollen durchzuführen, wenn du nach Hause kommst.

Ich weiß, es ist mühsam, und ich weiß, Zecken sind nicht angenehm – aber versuche, dir deine Liebe zur Natur nicht von ihnen verderben zu lassen, besonders zu dieser Jahreszeit. Wenn du diese einfachen Richtlinien befolgst, wirst du sie in den meisten Fällen besiegen.

## Bei welchen Symptomen muss ich zum Arzt?

Kontrolliere eine Einstichstelle unbedingt bis zu vier Wochen lang täglich. Solltest du ungewöhnliche **Hautrötungen** feststellen, musst du sofort zum Arzt.



Zeckenbiss

Gerade Borreliose macht sich in den ersten Tagen bis Wochen durch eine Rötung um die Hautstelle bemerkbar. Diese wird größer und verblasst in der Mitte. Ein **roter Ring** entsteht. In dieser frühen Phase

lässt sich die Borreliose ausgezeichnet mit Antibiotika behandeln.

Sowohl bei FSME als auch bei Borreliose kann es in den ersten Tagen zu **grippeähnlichen Symptomen** kommen.

Dazu zählen Fieber, Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit. Auch hier gilt: Sollte dir etwas Ungewöhnliches auffallen, lass dich sofort vom Arzt untersuchen.

## Fazit

Du siehst also: Mit ein paar Vorsichtsmaßnahmen lässt sich die Zeckengefahr gut eindämmen.

Prophylaxe vor deinem Ausflug in die Natur ist genauso wichtig wie penible Kontrollen danach.

Damit steht deinem Abenteuer in der mitteleuropäischen Natur nichts mehr im Wege und du brauchst dich nicht davor zu fürchten, von Zecken mit einer Krankheit infiziert zu werden.

---

*Wie sind deine Erfahrungen mit Zecken?*

*Gibt es viele bei dir in Wald und Wiesen?*

*Wurdest du schon mal von einer Zecke gestochen?*

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>