

# 6 Tipps: So schützt man sich vor Zecken, Borreliose und FSME

Ob im Wald, Garten oder Park: In der milden Zeit des Jahres sind nicht nur wir Menschen vermehrt im Grünen unterwegs - auch Zecken sind es. Wie schützt man sich vor den Tierchen und den Krankheiten, die sie uns bescheren können - Stichwort: Borreliose und FSME?

## Tipp 1: Hosenbeine in die Socken

Auch wenn viele diese Grusel-Vorstellung im Kopf haben: Zecken fallen nicht von Bäumen. Sie sitzen meist weniger als einen Meter hoch im Gras oder Gebüsch, so die Apothekerkammer Niedersachsen. Streifen wir an den Pflanzen entlang, können die Tiere den Weg auf unseren Körper finden.

Ist das passiert, krabbeln sie in der Regel eine Weile herum, um eine ideale Einstichstelle zu finden. Diese Suche kann man den Tieren vermiesen - indem man den Ausflug ins Grüne mit geschlossenen Schuhen und mit langen Ärmeln und Hosenbeinen antritt.

Auch wenn es modisch fragwürdig ist: Insbesondere wenn man im hohen Gras oder Unterholz unterwegs ist, gehören die Hosenbeine in die Socken gesteckt, wie das Portal „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) rät. Hilfreich ist auch eine clevere Farbwahl: Auf hellen Kleidungsstücken erkennt man krabbelnde Tierchen leichter.



FSME und Borreliose: Diese beiden Erkrankungen können Zecken übertragen, wenn sie selbst mit den Erregern infiziert sind.

FOTO: MARIJAN MURAT

## Tipp 2: Insektenschutz auftragen

Durch Insektenschutzmittel mit den Wirkstoffen DEET und Icaridin können Outdoor-Freunde nicht nur Mücken fernhalten, sondern auch Zecken. Je nach Produkt sollte der Schutz nach zwei bis vier Stunden erneuert werden.

## Tipp 3: Beliebte Andockstellen am Körper absuchen

Nach einem Ausflug ins Grüne ist gründliches Absuchen angesagt. Zecken mögen geschützte, feuchte Körperstellen mit dünner Haut, wie die Apothekerkammer Niedersachsen erklärt. Dazu zählen etwa auch Achselhöhlen, Bauchnabel, Genitalbereich und Kniekehlen. Gut zu

wissen: Bei Kindern stechen Zecken gern im Bereich von Kopf und Hals zu.

## Tipp 4: Zecke schnellstmöglich entfernen

Übeltäter entdeckt? Dann ist rasches Entfernen angesagt. Denn je länger die Zecke am Körper saugt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Bakterien, die Borreliose auslösen können, im Körper hinterlassen kann. Die Übertragung von FSME-Viren passiert hingegen direkt beim Stich. Panik muss aber nicht sein: Längst nicht jede Zecke ist mit den Krankheits-erregern infiziert.

Am besten entfernt man den Blutsauger mit einem Hilfsmittel wie einer Zeckenkarte oder

-zange. Sind sie nicht zur Hand, tut es auch eine Pinzette - oder im Notfall die eigenen Fingernägel.

Womit man auch hantiert: Die Zecke sollte damit dicht am Mundwerkzeug gefasst und vorsichtig senkrecht herausgezogen werden. Tabu ist es, die Zecke zu quetschen oder sie mit Öl oder Klebstoff zu beträufeln. Beides kann dafür sorgen, dass mehr infektiöse Körperflüssigkeiten der Zecke in den eigenen Körper gelangen können.

## Tipp 5: Einstichstelle im Blick behalten

Ist der Blutsauger entfernt, sollte man die Einstichstelle desinfizieren und fotografieren, rät die Apothekerkammer. Weiterer

Tipp: sich das Datum des Zeckenstichs notieren.

In den Tagen und Wochen danach sollte man regelmäßig checken: Gibt es Hautveränderungen? Ein Symptom für Borreliose ist nämlich eine kreisrunde Rötung, die sich immer weiter ausbreitet und einen Durchmesser von 20 Zentimetern erreichen kann.

Mit einer solchen Hautveränderung sollte man unbedingt zum Arzt gehen. Das gilt auch bei grippeähnlichen Symptomen, Kopfschmerzen oder Entzündungen, rät das Portal „Klima Mensch Gesundheit“.

## Tipp 6: FSME-Impfschutz checken

FSME kann eine Entzündung von Gehirn und Hirnhäuten verursachen. In einigen Regionen sind mehr Zecken damit infiziert als in anderen - das sind die sogenannten Risikogebiete. Dazu zählen laut BIÖG grob: Baden-Württemberg, Bayern, das südliche Hessen, das südöstliche Thüringen, Sachsen und das südöstliche Brandenburg.

Wer in diesen Gebieten lebt oder seinen Urlaub verbringt und Zeckenstichen ausgesetzt sein könnte, dem empfiehlt die Ständige Impfkommission (Stiko) eine FSME-Schutzimpfung.

Nach Angaben des BIÖG ergibt es auch jetzt zu Beginn der Zeckensaison noch Sinn, sich darum zu kümmern. Bereits 14 Tage nach der zweiten von drei Piksen besteht bei den meisten ein Schutz, der für die laufende Saison zunächst ausreicht. (dpa)

## Mit Google plaudern statt tippen

Mit Google sprechen, statt seine Suchfrage umständlich ins Textfeld des Smartphones zu tippen: Das geht mit der Funktion „Search Live“, die der Konzern kürzlich in seine Suchmaschinen-App für Android und iOS integriert hat.

Damit lässt sich ein Gespräch im KI-Modus führen. Dafür wählt man im Suchfeld der Google-App das Icon mit den drei vertikalen Strichen und einem kleinen Stern. So öffnet sich ein Dialogfenster.

Nun kann das Gespräch starten, indem man seine Fragen möglichst deutlich stellt. Die Künstliche Intelligenz erfasste das Gesagte in einem Test meist ohne Probleme. Und wenn sie etwas falsch verstand, konnte man sie im Dialog schnell zu-

rück auf die richtige inhaltliche Spur führen.

## Keine Ahnung, was das ist? Abfilmen und fragen

Hilfreich ist auch die Option, mit der Smartphone-Kamera Dinge zu filmen und dazu Fragen zu stellen. Das geht nicht nur in der Google-App, sondern auch in der App „Google Lens“. Dort lässt sich das Gespräch mit der KI anstoßen, in dem man die „Live“-Option am rechten unteren Bildschirmrand wählt.

Im Test erkannte die KI sofort die abgefilmte Tastatur, als man sie fragte, was das vor der Linse sei. Dann bot sie an, dass sie die Bedienung erklären könne.

## Lieber lesen? Das geht mit

## wenigen Klicks

Wer genug vom mündlichen Austausch hat und die Informationen lesen will, auf der die KI ihre Aussagen stützt, findet im Dialogfenster die entsprechenden Links zu den jeweiligen Websites zum Anklicken - quasi wie bei einer „normalen“ Google-Suche.

Möchte man die Antwort der KI lieber lesen als hören, ist das auch möglich: Über die Option „Transkript“ bekommt man sie als Text angezeigt.

Search Live ist laut Google multilingual konzipiert ist - das heißt, man kann in verschiedenen Sprachen losplaudern. Die Erweiterung basiere auf dem neuen Audio- und Sprachmodell Gemini 3.1 Flash Live. (dpa)



KI im Dialog: Search Live ermöglicht ein interaktives Gespräch, bei dem die KI Fragen versteht und direkt darauf eingeht, auch bei Missverständnissen.

FOTO: NICO TAPIA