



## Kleine Stiche mit großer Wirkung



SA, 22. 6.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

Juckreiz, Schwellungen und Schmerzen – eine der Schattenseiten des Sommers sind wohl Insektenstiche. Denn neben Grill- und Badespaß haben auch Wespen, Gelsen und Bremsen Hochsaison. Die meisten Stiche sind zwar unangenehm, verlaufen aber harmlos. Vorsicht ist allerdings bei Allergikern geboten.

**Effektiv vorbeugen.** Rund vier Prozent der Österreicherinnen und Österreicher leiden an einer Bienen- oder Wespenallergie. Für sie ist ein wirksamer Schutz besonders wichtig.

Am wirkungsvollsten sind sogenannte Repellents – Insektenschutzmittel, die aufgetragen werden und etwa in Form von Lotionen erhältlich sind. Untersuchungen haben gezeigt, dass sie gut vertragen werden, auch von Kleinkindern. Besonders für Allergiker empfehlen sich spezielle Insektenschutzgitter an den Fenstern oder über dem Bett. Zum Schutz vor Stichen im Mund- und Rachenbereich empfiehlt es sich, Essen und Getränke abzudecken – auch im Haus.

**Rasches Handeln.** Ist ein Stich dennoch passiert, hat sich rasches Kühlen bewährt. Dadurch wird die Durchblutung an der Einstichstelle etwas reduziert und die allergische Reaktion breitet sich nicht so rasch aus. Hier bieten sich kalte Umschläge, Coolbags oder Eiswürfel an. Kontrollieren Sie aber, ob der Stachel des Insekts noch in der Haut steckt. Falls ja, ziehen Sie ihn vorsichtig heraus oder kratzen Sie ihn sanft aus der Haut. Wenn ein Insekt in den Mund oder Hals sticht, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren.

Auch hier gilt: kühlen. Außerdem kann der Hals zusätzlich mit einem feuchten und kalten Umschlag von außen gekühlt werden. Rufen Sie aber sofort einen Notarzt, da es durch die Schwellungen im Mund- und Rachenbereich zu Atembeschwerden kommen kann. Für Insektengiftallergiker kann dieser Umstand innerhalb weniger Minuten lebensbedrohlich werden.



„SCHNELLES KÜHLEN  
KANN UNANGENEHME  
FOLGEN VERHINDERN!“

**Behandlung.** Trotz rascher Erstversorgung können manche Insektenstiche unangenehm werden. Mit dem Mückenspeichel gelangen nämlich Stoffe in die Wunde, die unser Blut am Gerinnen hindern und für eine Entzündung sorgen, die wiederum das Gewebshormon Histamin aktiv werden lässt. Die Haut um die Einstichstelle rötet sich und schwillt an.

Dagegen helfen antihistaminhaltige oder kühlende Gels, die gleichzeitig den Juckreiz lindern. Dieser entsteht, weil durch die Entzündung und Schwellung der Einstichstelle gleichzeitig die umliegenden Nerven gereizt werden. Insektengiftallergiker sollten jedoch gleich zu einer kortisonhaltigen Creme greifen.

Wer Kalzium einnimmt, reduziert ebenfalls die allergische Reaktion.

**Mythos oder Wahrheit?** Dass vor allem Stechmücken durch Licht angelockt werden, ist allerdings ein Mythos. Da Mücken schlecht sehen, orientieren sie sich nicht an Licht, sondern vorwiegend an Gerüchen. Genauso werden Männer und Frauen gleichermaßen gestochen. Entscheidend ist nicht das Geschlecht, sondern individuelle Eigenschaften wie Körperwärme, Schweißgeruch und ausgeatmete Luft, um für Mücken attraktiv zu sein.