

Mücken – eine Plage in lauen

Manche Menschen ertragen sie mit Gelassenheit, andere werden schon beim leisesten Summen hysterisch – Mücken. Während Mücken in Europa lästige Quälgeister sind und uns laue Sommernächte mit ihren Stichen verderben, können Mückenstiche auf Tropenreisen lebensbedrohlich werden. Denn Moskitos übertragen Krankheiten wie z. B. Malaria.



© H.-J. Backstein von www.backstein.de

Die konsequente Anwendung von Massnahmen zur Vermeidung von Moskitostichen kann das Malariarisiko deutlich verringern, ersetzt aber eine vom Reiseland abhängig empfohlene medikamentöse Malariaphylaxe nicht: Bei einer Reise in eine Malariagegend sollten Sie deshalb unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt nehmen.

In unseren Breitengraden sind verschiedene Arten von Stechmücken sowie Bremsen für die meisten Stiche verantwortlich. Die Reaktionen sind individuell unterschiedlich und verändern sich im Laufe des Lebens, unter anderem auch abhängig von der Stichzahl. Sie reichen von der kleinen Quaddel bis zur grossen, stark juckenden und über mehrere Tage andauernden Schwellung, die gelegentlich auch mit einer zentralen Blasenbildung einhergehen kann. Ganz selten kann es auch zu einer allergischen Allgemeinreaktion kommen.

Schutz...

Zusammengefasst können folgende Massnahmen für einen guten Mückenschutz getroffen werden:

- Aufenthalt oder Ferien an einem mückenarmen Ort (stehende Gewässer meiden)
- Aufenthalt in mückensicheren Räumen (Fliegengitter, Klimaanlage)
- Tragen hautbedeckender Kleidung
- Einreiben von mückenabweisenden Mitteln (Repellents)
- Vorbeugende Einnahme eines Antihistaminikums (antiallergisches Medikament)

Insektizide

Lästigen Insekten kann man bereits aus dem Weg gehen, indem man sich abseits von stehenden Gewässern, Gräben und Wassertonnen aufhält. Insbesondere nach Dämmerungseinbruch sind mückengeschützte Räume (Fliegengitter, Klimaanlage) aufzusuchen. Für einen ungestörten Schlaf kann über dem Bett ein Moskitonetz installiert werden. Moskitonetze sind insbesondere auch zum Schutz von Säuglingen und Kleinkindern zu empfehlen. Mücken orientieren sich an Lichtquellen: Soll z. B. das Zimmer gelüftet werden, achten Sie darauf, das Licht zu löschen bis das Fenster wieder geschlossen ist.

Weiter kommt es auf die richtige Kleidung an: Ziehen Sie lange Hosen, Fussknöchel bedeckende Socken, geschlossene Schuhe und ein langärmeliges Oberteil an. Wählen Sie zudem möglichst helle Kleider, da Mücken dunkle Flächen bevorzugen. Zusätzlich können auch auf die Kleider, insbesondere auf Ränder von Kleidungsstücken (z. B. Kragen) oder dünne Kleiderstoffe, Repellentien aufgetragen werden. Eine abendliche Dusche kann durch Abwaschen von Schweiß und Duftstoffen die Attraktivität des Wirtes vermindern.

Alle durch Kleider ungenügend geschützten Körperpartien können mit Insektenschutzmitteln für die Haut, so genannten Repellents, eingerieben werden. Diese enthalten rein biologische oder synthetische Wirkstoffe. Sie sind in ihrer schützenden Wirkung sehr verschieden. Schwitzen und mechanisches Abreiben verkürzen den Schutz und somit allenfalls die angegebene Wirkungsdauer. Insektenschutzmittel sind ebenfalls sehr beschränkt wasserfest: Nach dem Baden, Duschen oder Waschen müssen sie deshalb neu aufgetragen werden. Wichtig ist zudem, dass die Repellents lückenlos aufgetragen werden.

... mit Gütesiegel

Das Schweizerische Tropeninstitut hat verschiedene in der Schweiz erhältliche Insektenschutzmittel getestet und überprüft sie zudem jährlich neu. Ein mit dem Gütesiegel des Schweizerischen Tropeninstituts versehenes Mückenschutzmittel hat im Test – unabhängig von Angaben im Verpackungstext – über mindestens vier Stunden eine gute Schutzwirkung gezeigt. Wie lange und wie gut die einzelnen Mückenschutzmittel wirken, ist aber auch individuell

Sommernächten?

unterschiedlich. Deshalb hilft nur ausprobieren!

Bei einer voraussehbaren starken Mückenexposition reduziert die prophylaktische Einnahme eines Antihistaminikums (z. B. Zyrtec®, 1–23 täglich 1 Tablette oder in Tropfenform) die lokalen Hautreaktionen wie Quaddeln und Schwellungen. Zudem nimmt das Jucken deutlich ab.

Als Insektizide werden heute vor allem synthetische Pyrethroide eingesetzt. Ihre Wirksamkeit ist nachgewiesen, die Meinung über die Toxizität ist z. T. auch unter Fachleuten geteilt. Bei sachgerechter Anwendung werden jedoch in der Raumluft keine gesundheitsschädigenden Konzentrationen erreicht. Pyrethroide können als Spray (z. B. Optimum, Tyrax, Baygon) oder als Elektroverdampfer (z. B. Optimum)

verwendet werden, um Räume möglichst mückenfrei zu halten. Räucherspiralen enthalten zum Teil natürliches Pyrethrum sowie verschiedene organische Füllmaterialien.

Andere Methoden sich vor Stechmücken zu schützen sind wirkungslos. Weder Hausmittel wie mit Nelken gespickte Zitrusfrüchte, Duftkerzen noch Summer oder Lichtfallen vertreiben nachgewiesenermassen die Mücken. Ebenso belegt ist die Unwirksamkeit von oral verabreichtem Thiamin (Vitamin B1).

■ *Dr. Andrea Reimers,
Oberärztin, Allergiestation,
Spital Bern, Ziegler*



Folgende Produkte wurden mit einer Garantietmarke des Schweizerischen Tropeninstituts versehen:

- Anti Brumm Sensitive (EBAAP)
 - Autan Family milk
 - Autan active Pump Spray (Bayrepel)
- Bei Kleinkindern unter zwei Jahren sowie auf geschädigte Hautstellen (z. B. Ekzem, Sonnenbrand) nicht auftragen!
- Anti Brumm Naturel (Eucalyptus citriodora)
 - Bio Hautschutz M-osquito (Naturöle)
 - Repellent Lotion M-osquito (Naturöle)
- DEET-enthaltende Mückenschutzmittel sind sehr wirksam, werden jedoch aufgrund möglicher Nebenwirkungen primär für einen Aufenthalt in einem Malariagebiet empfohlen:
- Anti Brumm Forte
 - Anti Insect Extra Vapo
 - KIK activ
 - Sun Care Insect spray SF3
 - Sun care Insect Lotion Sensitive SF6

Schützen Sie sich vor dem Pollenangriff

Wer kennt ihn nicht, den Anblick eines mit Heuschnupfen geplagten Pollenallergikers: häufiges Niesen, gerötete und brennende Augen usw. Ob Sie es am eigenen Körper erleben müssen oder einen Ihnen nahestehenden Menschen leiden sehen: *Allergien belasten und beeinträchtigen in erheblichem Masse die Lebensqualität.*

Wir bieten mit dem dezentralen Frischluftgerät **AEROVITAL mit Pollenfilter** die Lösung, damit Sie wenigstens zuhause wieder unbeschwert aufatmen können! Sie schliessen das Fenster und der Lüfter führt pollefilterte Luft von aussen in den Raum. Kurz gesagt: *Fenster zu. Frischluft rein. Pollen bleiben draussen.*



SIEGENIA AUBI
SOLUTIONS INSIDE

Möchten Sie mehr über den AEROVITAL mit Pollenfilter von SIEGENIA erfahren? Rufen Sie uns an oder retournieren Sie uns den ausgefüllten Coupon!

Ich wünsche Ihre Dokumentation

Ich wünsche Ihre Beratung und bitte um Kontaktaufnahme

Name/Firma

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

SIEGENIA-AUBI AG, Zeltgstrasse 97, 3661 Uetendorf, Telefon 033 346 10 10, Fax 033 346 10 21
www.siegenia-aubi.ch, info-ch@siegenia-aubi.com