

# GESUNDHEITSECKE

## Lästiger Juckreiz: Was gegen Mückenstiche hilft

FULDA (vt). Egal ob groß oder klein, ob alt oder jung – niemand wird verschont. Vor allem in den Dämmerungszeiten und an Badeseen treiben sich die Plagegeister herum und warten nur auf den richtigen Moment. Eine kleine Ablenkung, eine Unachtsamkeit und „zack!“ sticht die Mücke zu.

### Warum „juckt“ die Haut?

Mückenstiche führen in der Regel zu Hautreizungen, kleinen Schwellungen und Juckreiz und sind für die meisten Menschen zunächst ungefährlich. Grund für die Veränderung der Haut ist das Sekret, das der Moskito beim Einstich in die Haut abgibt, um mit seinem Rüssel Blut saug-

gen zu können. Das Insektengift führt zu einer allergischen Reaktion und der Freisetzung des Botenstoffs Histamin, der wiederum die Rötung und den Juckreiz begünstigt. Ist die Schwellung enorm groß oder tritt sie an einer bedenklichen Stelle auf (zum Beispiel Augenlid oder Mund), sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden. Gleiches gilt bei den Stichen von anderen Insekten (zum Beispiel Wespen), die insbesondere bei Allergikern zu heftigen Reaktionen bis hin zum „anaphylaktischen Schock“ führen können.

### Was tun?

Mittel gegen den Juckreiz gibt es viele, welches am besten hilft, bleibt allerdings umstritten. In

einem Punkt ist man sich aber einig: Kratzen sollte man – so schwer es fällt – absolut vermeiden. Dadurch können Krankheitserreger in die Haut eindringen und zu Entzündungen führen. Kühlen (zum Beispiel mit Kühl-Akku und Baumwolltuch) hilft gegen Schwellungen und den Juckreiz. In der Apotheke lassen sich ebenfalls kühlende Gels erwerben, da gerade unterwegs nicht immer eine Gefriertruhe bereit steht. Darüber hinaus gibt es Hausmittel wie beispielsweise Spitzwegerich-Blätter oder eine frisch aufgeschnittene Zwiebel, die auf einem frischen Insektenstich durch ihre antibakterielle Wirkung ebenfalls das Jucken eindämmen sol-

len.

### Wie beugt man vor?

Sowohl in der Apotheke als auch in vielen Drogeriemärkten gibt es Sprays und ätherische Öle, die den Körpergeruch überdecken und Insekten fern halten sollen. Leider hilft dies nicht jedem gleichermaßen, da Mücken ebenfalls ihre „Vorlieben“ haben und nicht jede Person im gleichen Ausmaß stechen. Extrem geplagten Menschen ist daher zu empfehlen, begünstigende Faktoren zu vermeiden (zum Beispiel Seen in der Abenddämmerung) und sich zu Hause mit Moskitonetzen auszustatten. Auch eine Fliegenklatsche kann helfen, um dem lästigen Plagegeist „zack!“ den Garaus zu machen.

*Die Gesundheitsecke erscheint regelmäßig einmal im Monat auf den „Kreisseiten“ und informiert über wichtige Themen beziehungsweise Projekte aus dem Gesundheitsbereich.*