



Was hilft gegen Stechmücken und Mückenstiche?

Wer kennt nicht das lästige Surren einer Stechmücke, die direkt beim Einschlafen um den Kopf herumfliegt? Die kleinen Plagegeister rauben uns erst den Schlaf und am nächsten Tag erinnern die juckenden Stiche an den Besucher der letzten Nacht.

Was macht uns für Mücken attraktiv?

Mücken trinken unser Blut, da sie das Protein für die Produktion von Eiern benötigen. Sie sind aber durchaus wählerisch, wenn es um den richtigen Biss geht. Manche Menschen haben das Glück, selten von einer Mücke gestochen zu werden, während andere offenbar sehr beliebt sind und im Sommer durchgehend juckende Stiche am Körper tragen.

Doch was macht Menschen für Mücken attraktiv und was nicht? Die Mär vom "süßen Blut" hält sich bis heute. In Wirklichkeit ist es ein spezieller Körpergeruch, der die Tiere besonders anzieht. Aber auch das ist nur ein Grund von vielen, denn die Mücke braucht ein sehr komplexes Zusammenspiel von Geruch, Hautwärme und Hautfeuchtigkeit, um das ideale Opfer zu orten. In unseren Breitengraden sind Mückenstiche meist harmlos, wenn auch der entstehende Juckreiz die Betroffenen fast bis zur Verzweiflung treiben kann, insbesondere, wenn es sich nicht nur um einen Mückenstich, sondern um eine ganze Serie handelt. Obwohl jeder weiß, dass man nicht kratzen sollte, ist der Impuls kaum zu unterdrücken. Stichwunden, so klein sie auch sein mögen, sind jedoch eine Eintrittspforte für Erreger, die von den Fingernägeln aus übertragen werden und Hautinfektionen auslösen können.

Warum juckt ein Mückenstich?

Der eigentliche Stich der Mücke ist so gut wie schmerzlos. Der Stechrüssel hat eine rundherum feingezackte Oberfläche und ritzt die Haut nur an wenigen Stellen ein. Demzufolge werden auch kaum Nervenzellen getroffen, die einen Schmerzreiz weiterleiten könnten. Nach dem Stich spritzt die Mücke ein Sekret in die Haut, das einerseits rücksichtsvoll die Haut betäubt, so dass das Opfer gar nicht merkt, dass es gestochen wird; weiterhin werden blutgerinnungshemmende Substanzen abgegeben, damit das Insekt in Ruhe saugen kann, ohne erneut zustechen zu müssen.

Wenn auch selten der Mückenstich direkt gemerkt wird, reagiert der Körper dennoch, indem er als Abwehrreaktion das Gewebshormon Histamin ausschüttet. Dies hat eine gefäßerweiternde Wirkung und lässt darüber hinaus Flüssigkeit ins Gewebe austreten, was zu der typischen Schwellung führt und auch für den Juckreiz verantwortlich ist.

Physikalische Hilfen

Mücken lieben feucht-warmes Klima. Die Larven entwickeln sich am besten in stehenden Gewässern. Meiden sie Mückenbrutstätten in Hausnähe, wie nicht entleerte Gießkannen und verstopfte Dachabläufe. Decken Sie Regentonnen ab.

Die meisten Mückenarten sind nacht- und dämmerungsaktiv. Tragen Sie daher vor allem am Abend langärmelige Kleidung und lange Hosen. Die Kleidung sollte luftig und aus hellem Stoff sein. Insekten vermeiden es, auf hellem Untergrund zu landen. Vergessen Sie auch die Socken nicht.

Bedecken sie Fenster und Türen mit Gazestoffe. Im Urlaub benutzen Sie ein Moskitonetz. Sind die Fenster mit Insektengittern versehen, prüfen Sie, ob dieses Gitter auch dicht, engmaschig und unbeschädigt ist, bevor Sie nachts die Fenster öffnen. Löcher schließt man am besten mit Klebeband.

Mückenschutz

Verderben Sie den Mücken den Appetit! Duschen Sie abends kalt und reiben Sie unbedeckte Hautstellen mit Insektenschutzmitteln (Repellents) ein. Sie verändern Körpergeruch, Temperatur und Feuchtigkeit der Haut, so dass Mücken, aber auch Bremsen und Zecken uns nicht mehr orten können.

Nachgewiesen ist die Wirksamkeit von Insektenschutzmitteln mit den Wirkstoffen Icaridin und DEET. Bitte beachten Sie auf jeden Fall die Anwendungseinschränkungen der Packungsbeilage. Auch pflanzliche Öle wie Kokosöl, Eukalyptusöl oder Zedernöl können helfen - sie wirken allerdings meist schwächer und etwas kürzer. Darüber hinaus ist eine Vielzahl weiterer Insektenabwehrmittel auf der Basis von synthetischen Wirkstoffen oder pflanzlichen Ölen auf dem Markt. Häufig ist die Schutzwirkung allerdings kürzer als die der genannten Wirkstoffe.

Säuglinge und Kinder bis zu zwei Jahren können noch nicht mit Repellents geschützt werden. Für Sie sind am besten mechanische Maßnahmen (Kleidung, Moskitonetze) geeignet.

Bitte bedenken Sie, dass ätherische Öle, die in der Natur nur in sehr geringen Konzentrationen vorkommen, bei vielen Menschen in hochdosierten Lotionen Allergien auslösen können, vor allem bei gleichzeitiger UV-Bestrahlung.

Soforthilfe nach dem Stich

Der Körper reagiert auf Mückenstiche an der Einstichstelle mit schmerzhaft juckenden Rötungen und Schwellungen. Kühlen Sie die Einstichstelle mit kalten Umschlägen, Zitronensaft, Zwiebeln oder Essigwasserumschlägen. Der Schmerz lässt nach und die Schwellung geht schneller zurück.

Gegen den Juckreiz und die entzündliche Schwellung helfen kühlende Umschläge oder juckreizstillende Salben und Gels. Sie enthalten in der Regel einen Wirkstoff, der das Gewebshormon Histamin von seinen Bindungsstellen (Rezeptoren) im Körper verdrängt und dadurch dessen Wirkung aufhebt.

Da Stichwunden eine Eintrittspforte für Erreger darstellen, kratzen Sie sich nicht, sonst kann sich die Einstichstelle infizieren und entzünden. Frischen Sie deshalb auch regelmäßig Ihren Tetanusschutz auf. Hat sich der Stich schon infiziert, wird er mit Desinfektionsmitteln behandelt.

Gibt es eine Mückenstichallergie?

Auch wenn manche Menschen mit ausgeprägten Reaktionen auf Mückenstiche reagieren, so sind diese niemals so bedrohlich wie Allergien auf Bienen- oder Wespenstiche. Die Betroffenen reagieren mit besonders großen Quaddeln, die gerne auch verhärten und lange brauchen, bis sie abheilen. Als Spätfolge kann eine kleine narbenartige Hautveränderung zurückbleiben. In skandinavischen Ländern wo es, abhängig vom Landstrich, oft große Mückenplagen gibt, nehmen viele Menschen in den Sommermonaten vorbeugend Antihistaminika ein. In Finnland konnten Forscher nachweisen, dass davon besonders die Menschen profitieren, die im Allgemeinen starke Reaktionen auf Mückenstiche zeigen.