

Prof. Dr. med. Bernhard Homey, Allergologe der Medizinischen Einrichtung der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, hat für uns die besten Tipps zum Schutz vor Insektenstichen zusammengfasst.



1.

Ruhe bewahren

Bienen haben in der Regel kein Interesse an Menschen oder ihren Speisen. Man kann ihnen ausweichen oder einfach abwarten, bis sie weitergeflogen sind. Aber auch wenn Sie von Wespen umschwirrt werden, sollten Sie unbedingt Ruhe bewahren - hektische Bewegungen oder Anpusten machen die Tiere nämlich angriffslustig.

2.

Nicht barfuß laufen

Bienen und Hummeln sind zwar von Haus aus nicht aggressiv, aber sie verteidigen sich, wenn sie sich bedroht fühlen. Zum Nektar sammeln halten sie sich häufig in Bodennähe auf. Im eigenen Garten oder auf einer Wiese besteht somit erhöhte Gefahr, auf eines dieser Tiere zu treten und gestochen zu werden. Barfuß laufen ist zwar gesund, aber auf einer Blumenwiese leider keine gute Idee.



Symptome einer allergischen Reaktion

- ✗ Hautausschlag an verschiedenen Körperstellen
- ✗ Schwellungen im Gesicht und am Hals
- ✗ Juckreiz an Handinnenflächen, Fußsohlen oder behaarten Körperstellen

3.

Helle Kleidung tragen

Bunte Kleidung, vor allem die Farbe Gelb, zieht Insekten besonders an. Besser ist deshalb Kleidung in hellen, aber nicht zu grellen Farbtönen. Auch sind enger geschnittene Sachen besser als wallende Gewänder, da sich Insekten nicht so leicht darin verfangen können.

4.

Auf Parfum verzichten

Auf intensive Parfums, stark duftende Cremes und parfümierte Haarsprays sollte man im Frühling und Sommer besser verzichten: Intensive Düfte locken Insekten jetzt besonders stark an.

5.

Getränke nur mit Strohalm, Speisen abdecken

Wespen lieben nicht nur zuckerhaltige Speisen, sondern auch süße Getränke und setzen sich gerne in unverschlossene Gläser und Flaschen. Wer so ein Tier versehentlich verschluckt und im Mundraum oder Hals gestochen wird, schwebt schnell in Lebensgefahr. Deshalb sollte man Limonaden, Schorlen & Co. vorsichtshalber nur mit Strohalm trinken und Speisen abdecken. Erklären Sie unbedingt auch Ihren Kindern, dass sie zusätzlich vor jedem Bissen einen prüfenden Blick auf das Essen und ihr Besteck werfen sollen.

Symptome eines allergischen Schocks

- ✗ Schluck- und Sprechbeschwerden
- ✗ Atemnot, Herzrasen
- ✗ Übelkeit, Darmbeschwerden
- ✗ Juckreiz und Rötungen am ganzen Körper



6.

Reifes Obst im Garten zügig abernten

Obstbäume im Garten sind sicherlich schön, und Vögel und Insekten freuen sich, wenn der Mensch ihnen etwas Obst überlässt. Allerdings ist reifes Obst besonders zuckerhaltig und lockt vermehrt auch Wespen an. Befinden sich die Obstbäume und Beerensträucher in der Nähe des Hauses, sollten sie besser rechtzeitig und regelmäßig abgeerntet werden. Das gilt ganz besonders, wenn Kinder oder Allergiker im Haus sind.

7.

Insektenschutz verwenden

Gegen Mücken, Schnaken und andere Plagegeister können Sie sich mit Insektenschutz-Lotionen oder -sprays schützen. Wichtig: Wer einen Ausflug an den See plant, sollte auf wasserfesten Schutz achten. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin beraten.

8.

Zur Vorsorge impfen lassen

Wer auf Insektenstiche empfindlich reagiert, sollte mit einem Arzt darüber sprechen. Eine Insektengiftimpfung bietet Allergikern wirkungsvollen Schutz vor einem potenziell lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT) wird von der WHO ausdrücklich empfohlen. ■