

**Endlich im Park die Sonne genießen, auf der Terrasse frühstücken oder am See entspannen: In der warmen Jahreszeit halten wir uns gerne im Freien auf. Allerdings sind mit steigenden Temperaturen auch wieder eine Menge Insekten unterwegs. Die kleinen Nützlinge machen uns nicht immer nur Freude. Einige Insekten wie Bienen, Mücken oder Wespen können uns schmerzhafte Stiche bringen. Die sind oft sehr unangenehm und können schlimmstenfalls sogar starke und gefährliche allergische Reaktionen auslösen.**

Einmal kurz nicht aufgepasst, und dann ist es schon passiert: Das Insekt hat zugestochen. Ist noch ein Stachel zu sehen, beispielsweise nach einem Bienenstich, sollten Sie diesen vorsichtig wegkratzen. Bitte auf keinen Fall daran ziehen: Am Stachel eines Insekts befindet sich meist noch ein Gift-sack, der durch Ziehen zusätzliches Gift unter der Haut freisetzen kann.

Wichtig ist es, den Stich möglichst schnell zu kühlen. So lindern Sie den Juckreiz und dämmen die Schwellung ein. Ein feuchter, gekühlter Lappen kann hier schon wahre Wunder vollbringen. Bei Ausflügen in die Natur ist es ratsam, spezielle Salben und Gels dabei zu haben. Sie haben nicht nur einen kühlenden Effekt, sondern auch eine antiallergische Wirkung und lassen Stiche schneller abschwellen.

Häufig werden als Hausmittel Zitronensaft oder eine aufgeschnittene Zwiebel empfohlen. Sie können, auf die Stichstelle aufgetragen, Schmerz

und Schwellung tatsächlich lindern. Allerdings besteht bei empfindlichen Personen auch die Gefahr einer Hautreizung.

### Gefahr einer Allergie rechtzeitig erkennen

Die Gefahr einer Insektengiftallergie besteht meist nach Bienen- oder Wespenstichen. Auch Hornissen- oder Hummelstiche können in Einzelfällen allergische Reaktionen hervorrufen. Manche Menschen reagieren auch auf Stiche von Mücken oder Bremsen allergisch. Letztere nehmen aber selbst bei Allergikern nur selten lebensbedrohliche Ausmaße an. Symptome, die nach einem Insektenstich über eine normale Schwellung an der Einstichstelle hinausgehen, sollten aber auf jeden Fall von einem Arzt kontrolliert werden.

Bei Beschwerden wie Schwindel, Übelkeit, Atemnot oder Herzrasen muss sofort ein Arzt konsultiert beziehungsweise der Notarzt gerufen werden.

Hilfreich für die Diagnose und die Gegenmaßnahmen ist die Information, von welchem Insekt der Betroffene gestochen wurde. Wenn Sie es nicht genau wissen, können Indizien den Befund erleichtern: Erfolgte der Stich

beim Barfußlaufen auf einer Blumenwiese? Dann könnte es eine Biene oder eine Hummel gewesen sein. Oder war es beim Kuchenessen auf der Terrasse? Hier steht eher die Wespe im Verdacht.

### Auf den Notfall vorbereiten

Wer bereits negative Erfahrungen mit Insektenstichen gesammelt hat und weiß, dass er empfindlich reagiert, sollte entsprechende Notfallmedikamente im Haus und am besten auch bei sich haben. Zudem sollten Sie Ihr Umfeld über mögliche Notfallmaßnahmen aufklären. Wichtig: Bei Kindern sollten nicht nur Eltern, sondern auch Kindergarten beziehungsweise Schule informiert und mit entsprechenden Notfallmedikamenten ausgestattet werden.

Allergologe Prof. Dr. Bernhard Homey rät Menschen, die unter einer Insektengiftallergie leiden, sich immunisieren zu lassen: „Beugen Sie durch eine Insektengiftimpfung langfristig vor und reduzieren Sie damit das Risiko eines allergischen Schocks auf ein Minimum.“ ➤

**Unsere Expertin:** Isolde Meyer  
Apothekerin, Wittelsbacher-Apotheke, München



## Die besten Tipps bei Insektenstichen

Allergien sind meist überstarke Abwehrreaktionen des Körpers auf den Speichel der Mückenweibchen oder auf das Bienengift. Sofortiges Kühlen und Auftragen eines antiallergischen Gels wie Fenistil oder Soventol lindern die ersten Beschwerden. Statt kratzen besser nur massieren oder drücken, damit sich das Gift nicht weiter verteilt und es zu keinen Infektionen der Haut führt. Bei schwereren Fällen helfen Antihistaminika wie zum Beispiel Cetirizin oder Loratadin, die innerlich eingenommen werden. Praktisch ist ein „Bite away“. Dieses kleine Gerät erhitzt die Mückeneinstichstelle auf circa 50 Grad Celsius, und Juckreiz und Schwellung verschwinden. Werden Sie beim Spaziergehen gestochen, hilft der ausgepresste Saft von Gänseblümchen und Spitzwegerichblättern. Aus homöopathischer Sicht empfiehlt sich Apis und Ledum. Bei Schockzustand mit Blässe, Atemnot und fliegendem Puls oder bei Stichen ins Auge sofort einen Arzt holen! Bei Stichen im Mund droht Erstickungsgefahr, sofort Eiswürfel lutschen und Notarzt rufen!