

## **Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Juni 2019**

**HL: Sommer, Sonne, Sssss ...**

**SL: Mückenstiche vermeiden und richtig behandeln**

**Kaum klettern die Temperaturen nach oben, werden die Stechmücken aktiv. Egal ob nachts im Schlafzimmer, am Badesee oder auf dem Balkon – sie fühlen sich überall dort wohl, wo sich Menschen aufhalten. Stechen sie zu, hat das nicht nur unangenehmes Jucken zur Folge. Mit jedem Stich können sie auch Erreger übertragen, die Schwellungen und Entzündungen verursachen können. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, gibt Tipps, um sich vor Stichen zu schützen, und weiß, was im Notfall zu tun ist.**

### **Warum stechen Mücken?**

Endlich wieder laue Sommerabende genießen – und dann kommen die Stechmücken. „Um sich fortpflanzen und Eier produzieren zu können, benötigen sie Blut mit Eiweißen darin“, so Dr. Wolfgang Reuter. Daher stechen auch nur die Weibchen. Der Stich an sich ist weitestgehend schmerzlos: Die Mücke ritzt die Haut ihres Opfers mit ihrem Stechrüssel an nur wenigen Stellen ein und trifft so kaum die Nervenzellen. Hat sie zugestochen, injiziert sie ihren Speichel, der dafür sorgt, dass das Blut nicht gerinnt und es leichter in den Rüssel zurückfließt. „Für das typische Jucken und die Schwellung ist Histamin verantwortlich. Der Körper schüttet es als Abwehrreaktion auf den Mückenstich aus und sorgt dafür, dass sich die Gefäße erweitern“, weiß der Gesundheitsexperte. Immer häufiger wird das Immunsystem von Gestochenen aktiv und reagiert heftiger. Laut Reuter liegt das daran, dass das Immunsystem die Stoffe im Speichel – beispielsweise bestimmte Bakterien oder Pestizide – nicht kennt. Dass eine Mücke hierzulande Krankheiten wie Dengue-Fieber oder Malaria überträgt, ist jedoch unwahrscheinlich. Zwar kommen inzwischen vereinzelt auch exotische Mückenarten vor, beispielsweise die Tigermücke. Da aber Viren und Parasiten in unseren Breitengraden sehr kurzlebig sind, müsste eine Mücke innerhalb kurzer Zeit zunächst einen Erkrankten, dann einen gesunden Menschen stechen, um Krankheitserreger zu übertragen.

### **Der richtige Schutz vor Insektenstichen**

Um sich gar nicht erst mit Juckreiz und Schwellungen herumärgern zu müssen, ist es am besten, Stiche zu verhindern. Beispielsweise kann helle, lange und weite Kleidung hilfreich sein, die am besten aus einem dickeren Stoff wie Leinen besteht. Ebenfalls empfehlenswert sind Moskitonetze an Türen, Fenstern oder über dem Bett. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Anti-Mückenmitteln, sogenannte Repellents. Sie übertünchen den Körpergeruch und sorgen dafür, dass Stechmücken Menschen nicht mehr richtig aufspüren können. „Entgegen der landläufigen Meinung zieht nämlich nicht das Licht die lästigen Plagegeister an, sondern die menschlichen Ausdünstungen wie Schweiß oder ausgeatmetes CO<sub>2</sub>“, weiß der DKV Experte. Als besonders wirksam haben sich Mittel mit dem Wirkstoff Icaridin und DEET erwiesen. Für Schwangere und Kinder ist es ratsam, den hautverträglicheren Wirkstoff Icaridin zu verwenden. Für Säuglinge und Kinder unter drei Jahren sind Repellents ungeeignet. Reuter empfiehlt Eltern daher, den Nachwuchs mit geeigneter Kleidung oder den Kinderwagen mit einem Moskitonetz zu schützen. Da Stechmücken auch bestimmte Gerüche wie Geranie oder Zitronenmelisse nicht mögen, können entsprechende Duftkerzen für einen gemütlichen Abend auf der Terrasse sorgen – ohne Stiche und lästiges Surren.

### **Doch ein Stich – was hilft und wann zum Arzt?**

Trotz aller Schutzmaßnahmen kann es immer mal wieder zu einem Stich kommen. Auch wenn sie zum Teil sehr stark jucken: Kratzen unbedingt vermeiden! Sonst kann sich die Stelle entzünden und eine Narbe bilden. „Besser ist es, den Stich zu kühlen. Das lindert den Juckreiz, aber auch die Schwellung“, weiß Dr. Reuter. Dafür eignen sich beispielsweise Kältekompressen oder Eiswürfel. Reuter rät, sie nicht direkt auf die Haut zu legen, sondern vorher in ein Tuch zu wickeln. So lassen sich Erfrierungen vermeiden. Da der Juckreiz durch das körpereigene Histamin erzeugt wird, helfen auch sogenannte Antihistaminika in Form von Salben und Gels.

Ein Besuch beim Arzt ist notwendig, wenn sich die Stelle entzündet hat. Das äußert sich durch Eiter an der Einstichstelle oder geschwollene Lymphknoten an der betroffenen Extremität oder am Hals. Zudem sind dann Schmerz, Schwellung und Rötung stärker als gewöhnlich. Unbehandelt kann ein entzündeter Stich im schlimmsten Fall zu einer Blutvergiftung führen. Kommt es aufgrund des Stiches

zu einer allergischen Reaktion, ist es wichtig, schnell einen Notarzt zu rufen. Symptome sind beispielsweise eine starke Schwellung rund um den Stich, Schwellungen im Gesicht und Hals oder eine generell starke Rötung der Haut. Begleitet wird dies häufig von Atemnot. „Wer von seiner Allergie weiß, sollte immer Medikamente für den Notfall bei sich haben“, rät Dr. Reuter.

#### **Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter**

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

---

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Kooperation Verbände und GKV  
50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: [gruppenversicherung@dkv.com](mailto:gruppenversicherung@dkv.com)