

Hamburg, 25. Juni 2015

Gesundheit/Service

Sommer ist Insektenzeit – Tipps zur Vermeidung von Stichen

Insektenstiche können starke und gefährliche allergische Reaktionen auslösen. Experte Prof. Dr. med. Bernhard Homey gibt Tipps für einen souveränen Umgang mit Bienen, Wespen und Co.



Gegen Wespen: Besser mit Strohalm trinken

Viele Menschen reagieren panisch, wenn ihnen im Sommer Wespen und Bienen begegnen. Panik ist jedoch der falsche Weg – besser ist es, Ruhe zu bewahren, um einen Stich zu vermeiden. Aber Respekt vor den Tieren ist durchaus angebracht: Ihr Gift ist ein starker Allergieauslöser und kann im schlimmsten Fall lebensgefährlich sein. „3,5 Prozent der Deutschen – also etwa 2,8 Millionen Menschen – sind potenzielle Allergiker. Bereits ein Stich kann eine Insektengiftallergie auslösen“, sagt Prof. Dr. med. Bernhard Homey, Allergologe der Medizinischen Einrichtung der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Der Allergieexperte

gibt Tipps zum Schutz vor Insektenstichen und dem richtigen Verhalten, wenn Wespen und Bienen in der Luft herumschwirren.

So schützen Sie sich vor Insektenstichen:

1. Ruhe bewahren

Zugegeben, Insekten können unangenehm sein und die Angst vor Stichen ist berechtigt. Bewahren Sie trotzdem Ruhe, wenn Sie von Wespen umschwirrt werden – hektische Bewegungen oder Anpusten machen die fliegenden Störenfriede nur aggressiver.

2. Nicht barfuß laufen

Im Freibad, im eigenen Garten oder auf einer Wiese ist es schnell passiert: Man ist unachtsam, tritt auf eine Biene oder Wespe und wird gestochen. Besonders Bienen halten sich häufig in Bodennähe auf, da sie dort in den Blüten Nektar sammeln. Tragen Sie also lieber geschlossene Schuhe.

3. Helle und eng geschnittene Kleidung tragen

Bunte Kleidung zieht Insekten an – tragen Sie besser helle Farbtöne. In eng anliegenden Kleidern verfangen sich Insekten nicht so leicht.

4. Auf Parfum verzichten

Insekten werden von intensiven Düften angezogen. Verzichten Sie deswegen im Sommer lieber auf intensive Parfums, Cremes und Haarsprays.

5. Getränke mit Strohalm trinken

Insbesondere Wespen werden stark von zuckerhaltigen Getränken angezogen und setzen sich gerne in Trinkgläser und unverschlossene Flaschen. Gefährlich wird es, wenn man versehentlich eine Wespe verschluckt und in Mund oder Hals gestochen wird. Deswegen gilt: Trinkgefäße verschließen und immer einen Strohalm benutzen.

6. Vorsicht beim Essen draußen

Bei Picknick und Grillabenden im Freien besonders vorsichtig sein. Decken Sie Speisen ab und blicken Sie zusätzlich vor jedem Bissen auf Ihr Besteck.

7. Distanz zu Mülleimern halten

Wespen halten sich gerne in der Nähe von Mülleimern auf, da sie dort Nahrung im Überfluss finden. Meiden Sie daher Mülleimer und benutzen Sie bestenfalls keine öffentlichen Mülltonnen. Ihren unterwegs anfallenden Abfall können Sie auch mitnehmen und zu Hause entsorgen.

8. Reifes Obst zügig abernten

Reifes Obst ist besonders zuckerhaltig und lockt somit umso mehr Insekten an. Achten Sie darauf, Obstbäume und Beerensträucher rechtzeitig und regelmäßig abzuernten, sonst haben Sie schnell mehr fliegende Besucher als Sie sich wünschen.

9. Zur Vorsorge impfen lassen

Eine Insektengiftimpfung bietet Allergikern wirkungsvollen Schutz vor einem potenziell lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT) wird von der WHO ausdrücklich empfohlen.

Bei Insektengiftallergie Notarzt rufen

Treten im Falle eines Insektenstichs auffällige körperliche Reaktionen wie Kurzatmigkeit, Hautausschlag oder Übelkeit auf, sollte umgehend der Notarzt gerufen werden. Prof. Homey rät Menschen, die bereits von einer Insektengiftallergie wissen: „Haben Sie Ihre Notfallmedikation stets griffbereit und klären Sie Ihr Umfeld über die Allergie und notwendige Hilfsmaßnahmen auf. Besser noch: Beugen Sie durch eine Insektengiftimpfung langfristig vor und reduzieren Sie damit das Risiko eines allergischen Schocks auf ein Minimum.“

Weitere Informationen zu Insektengiftallergien und Insektengiftimpfungen (sogenannte Hyposensibilisierung) finden Sie auf www.initiative-insektengift.at.

Dieser Service wird von JDB MEDIA in Kooperation mit der Initiative Insektengift zur Verfügung gestellt.

Über die Initiative Insektengiftallergie

Die Initiative Insektengiftallergie bietet Patienten, Angehörigen und Interessierten Informationen rund um Allergien auf Stiche von Wespen, Bienen, Hornissen und Hummeln. Ziel der Initiative ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Gefahren von Insektenstichen, die Auslöser sowie die Behandlung der daraus resultierenden Allergie. Weitere Informationen unter www.initiative-insektengift.at.

Pressekontakt:

JDB MEDIA GmbH
Sarah Mag und Julia Pollak
Schanzenstraße 70
20357 Hamburg
E-Mail: insektengift@jdb.de
Tel.: 040-468832-619