

Insektenstiche: Was hilft am besten gegen die Quälgeister?

Einen Mückenstich, der über mehrere Tage juckt, kennt jeder. Vor allem im Sommer plagen uns wieder verstärkt Insekten - im Freibad, im Garten oder im Schlafzimmer. Warum juckt ein Mückenstich, wie sollte man Stiche von Bremsen und Wespen am besten behandeln und was elektrische Stichheiler bewirken, erklärt Dr. Kira Süßmuth, Assistenzärztin in der [Klinik für Hautkrankheiten](#) am UKM (Universitätsklinikum Münster).

Frau Dr. Süßmuth, warum juckt eigentlich ein Mückenstich?

Mit dem Speichel der Mücke gelangen Eiweiße in unsere Haut, welche die [Blutgerinnung](#) hemmen, Gefäße erweitern und Juckreiz fördern. Außerdem kommt es zu einer Ausschüttung von [Histamin](#) und dadurch zu einer lokalen allergischen Reaktion. Durch die genannten Mechanismen entstehen dann Symptome wie Juckreiz, Schmerzen, Rötung und Schwellung.

Warum entzündet sich ein Mückenstich und wie vermeide ich dies?

Wenn wir kratzen, können Keime in die Haut gelangen, die zu einer [Entzündung](#) führen. Das Kratzen lässt sich kaum vermeiden. Daher ist das primäre Ziel der Behandlung, den Juckreiz durch eine entsprechende Therapie zu verhindern bzw. zu mildern. Allerdings kann es auch ohne starkes Kratzen zu einer [Entzündung](#) der Stiche kommen.

Es gibt mittlerweile unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten. Welche ist die hilfreichste?

Bei einem Insektenstich empfehlen wir Kühlen mit einem Kühlpack und das Eincremen mit antihistaminikahaltigen Gelen und Cremes. Zusätzlich kann bei Bedarf eine Therapie mit Antihistaminika in Tablettenform erfolgen. Als Alternative kommt auch die Hitzeapplikation mit sogenannten Stichheilern in Frage. Sollte es zu einer sehr starken Lokalreaktion kommen, können Kortisoncremes ebenfalls hilfreich sein – allerdings sollte dann eine bakterielle [Infektion](#) des Mückenstichs ausgeschlossen sein.

Elektrische Stichheiler sind noch relativ neu: Wie gut sind solche Produkte?

Die Anwendung von Hitzestiften, die Temperaturen von bis zu 51 Grad erreichen, helfen besonders gut bei frischen Stichen. Auch wenn der genaue Wirkmechanismus noch nicht vollständig geklärt ist, konnte eine positive Wirkung auf Schwellung, Schmerz und Juckreiz gezeigt werden. Die Anwendung sollte jedoch nur mit dafür vorgesehenen Produkten, zum Beispiel aus der Apotheke, erfolgen.

Gelten diese Maßnahmen auch für Bremsen oder Wespen?

Ja, denn auch bei Bremsen- und Wespenstichen kommt es zu einer Entzündungsreaktion. Insbesondere bei Wespenstichen ist jedoch zu berücksichtigen, dass in seltenen Fällen auch schwere allergische Reaktionen mit Atemnot und Nesselsucht auftreten können, die eine sofortige Notfallversorgung erfordern.

Und damit es erst gar nicht dazu kommt: Wie beuge ich Stichen am besten vor?

Die beste Vorbeugung ist die Meidung von Orten mit Ansammlungen von Mücken bzw. Insekten. Mücken kommen vorwiegend abends und an Gewässern vor. Draußen lässt sich der Kontakt jedoch zu jeder Tageszeit nie ganz vermeiden. Daher sollte man sich sowohl durch das Tragen langer und heller Kleidung als auch das Auftragen von Insektensprays vor Mücken schützen. Im heimischen Schlafzimmer können auch Insektenschutzgitter Abhilfe schaffen.

DDP DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“