



Nerven, stechen, jucken:

Sch*** Mücken!

Hat man sie erwischt, ist es meist schon zu spät.
Sechs Tipps, um Stiche zu vermeiden und den
Juckreiz zu lindern.



1. Kein Zutritt.

Nächtliche Mückenjagd von vornherein vermeiden. Fenster besonders bei Licht geschlossen halten und Mücken mit Außenlicht täuschen. Optimal: Fliegengitter und ein Moskitonetz über dem Bett, das außerdem für exotisches Flair sorgt.

2. Lagenlook.

Besonders bei abendlichen Außenaufenthalten, vor allem in Wäldern, auf Wiesen und an Gewässern, zur Vermeidung von Stichen lange Kleidung tragen. Insektensprays aufgrund ihrer chemischen Inhaltsstoffe nach Möglichkeit vermeiden.

3. Spucke hilft!

Menschlicher Speichel enthält körpereigene Schmerzstiller und Antihistamine, ist bei Mückenstichen am schnellsten verfügbar und hilft so gut wie Salbe. Auch eine Zwiebelscheibe kann helfen – falls vorhanden!

4. Heat it up.

Die Proteine im Mückengift werden ab einer Temperatur von 40 Grad Celsius zerstört. Ein angewärmter, auf die Einstichstelle gepresster Metalllöffel oder ein heißes Tuch, dessen Temperatur man vorher geprüft hat, beruhigen die Haut nach einem frischen Stich.

5. Nicht kratzen!

Am besten nicht kratzen, denn dadurch wird das Mückengift, das die Mücke an der Saugstelle einspritzt, erst so richtig verteilt. Außerdem können Bakterien in die „Wunde“ an der Einstichstelle gelangen und zu einer Entzündung führen.

6. Ruck, zuck.

Juckreiz lässt sich lindern, wenn nach dem Stich möglichst schnell reagiert wird. Einfache und natürliche (Haus-)Mittel können große Wirkung zeigen. Ausprobieren!