



Tip *Duftmischungen gegen Mücken*

Mückenschutz-Körperspray

20 Tropfen	Citronella
10 Tropfen	Lavendel fein
100 ml	Lavendelwasser

Ätherische Öle in eine Sprühflasche mit dem Lavendelwasser tropfen, verschließen und schütteln.

Das Körperspray auf die Haut sprühen und kurz trocknen lassen. Der Mückenschutz kann immer wieder aufgefrischt werden.

Kühlendes Gel bei Juckreiz nach einem Mückenstich

15 g	Aloe-vera-Gel
4 Tropfen	Pfefferminze
3 Tropfen	Lavendel fein

Das Aloe-vera-Gel mit den ätherischen Ölen in einen kleinen Tiegel geben. Vorsichtig vermischen und mit dem sauberen Finger direkt auf den Stich auftragen. Pfefferminze kühlt den Stich und Lavendel fördert den Heilungsprozess.

Pfefferminze ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.

Beide Rezepturen stammen aus dem Buch „So duftet Glück“ von Vivien Keller, Alisa Leube und Julia Merbele.



Ausflüge, Wanderungen, Baden, Grillen, den Sonnenuntergang an lauen Abenden genießen, all das sind Dinge, auf die wir uns im Sommer freuen. Doch wenn die Dämmerung hereinbricht, erinnert uns das nervtötende Geräusch an diese Plagegeister – Mücken!

Sie tauchen in der Nähe von Gewässern, aber auch im eigenen Garten oder im Schlafzimmer auf und werden uns lästig. Es sind die weiblichen Mücken, die magisch von unserem ausgeatmeten Kohlenstoffdioxid und zersetzten Schweiß angezogen werden. Nur sie stechen uns, da sie ein spezielles Eiweiß unseres Blutes benötigen, um nach der Befruchtung Eier bilden zu können. Als Erinnerung bleibt uns meist ein kleiner roter kreisförmiger Fleck, der schnell eine stark juckende Quaddel bildet.

Um dem vorzubeugen, kann man sich zu einem durch so einfache Dinge wie regelmäßiges Duschen (Schweiß wird reduziert), Aufstellen von Ventilatoren, Anbringen von engmaschigen Insektengittern an den Fenstern, Nutzen von Moskitonetzen und Tragen der richtigen Kleidung (helle Farben, lange und nicht zu enge Hosen und Oberteile) schützen. Auch eine getragene Socke als Ablenkung in der Nähe des Bettes ist einen Versuch wert.

Insektensprays mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid (DEET) und Icaridin halten je nach eingesetzter Konzentration für mehrere Stunden sowohl Mücken als auch andere stechende Insekten wie Zecken fern. Wichtig ist, dass diese Mittel nur auf intakter Haut aufgetragen werden, nach dem Baden oder schweißtreibenden Aktivitäten erneuert werden und, falls ein Sonnenschutzmittel genutzt wird, erst das Sonnenschutzmittel und nach 15 bis 30 min das Insektenschutzmittel aufgetragen wird.

Für Babys ab 2 Monaten und Kleinkindern steht z.B. Stichfrei Kids von Ballistol mit dem Wirkstoff IR3535 (Ethylbutylacetylaminopropionat) zur Verfügung.

Wer sich gerne natürlich gegen Mücken schützen möchte, kann auf bestimmte ätherische Öle wie z.B. Citronella, Lavendel, Basilikum, Lemongras oder Zeder zurückgreifen. Diese Öle kann man zur Raumbeduftung nutzen.

Falls man doch von einer Mücke gestochen wurde, kann man zu einem auf Hausmittel zurückgreifen. Diese wären z.B. Kühlen (Vorsicht vor Erfrierungen), Auflegen einer aufgeschnittenen Zwiebel oder das Aufbringen eines zerriebenen Spitzwegerichblattes. Ätherisches Lavendelöl kann auch auf den Stich aufgetragen werden. Dieses lindert den Juckreiz und wirkt wundheilungsfördernd.

Zum anderen gibt es Gele, Stifte oder Cremes mit antiallergischen Wirkstoffen, wie Fenistil Gel oder Azaron Stift aus der Apotheke oder auch ThermoStichheiler wie bite away. Diese unterbinden den Juckreiz.

Wichtig ist, möglichst nicht zu kratzen, da sich dann der Stich durch eindringende Bakterien entzünden kann. Ein antiseptisches Wundgel wie Medigel oder BepanGel beugt diesem vor.

Weitet sich die rote Stelle des Stiches aus oder wird heiß und fängt an zu pochen, ist der schnellstmögliche Gang zum Arzt angeraten.

Auch wenn eine allergische Reaktion auftritt, sollte, falls diese stärker ist oder das erste Mal auftritt, der Arzt aufgesucht werden.