

Richtig schützen

Insekten und Zecken sind weltweit verbreitet, doch nicht überall sind sie in gleicher Weise riskant: Ein Mückenstich in einer tropischen Region kann eine Reihe von gefährlichen Krankheiten wie beispielsweise Malaria, Japanische Enzephalitis, Dengue- oder Gelbfieber übertragen, einer in Deutschland ist normalerweise harmlos. Der Stich einer Zecke kann jedoch schon in Deutschland gefährlich sein. Doch auch hier gibt es regionale Unterschiede. Zecken in Süddeutschland sind häufiger mit krankmachenden Bakterien und Viren belastet.

Es ist gut, die unterschiedlichen Risiken zu kennen. Denn sie erfordern verschiedene Vorsorgemaßnahmen – am besten sogar eine Kombination wie zum Beispiel: Moskitonetz, schützende Kleidung und Mittel zur Insektenabwehr, sogenannte Repellents.

Ziel der Schutzmaßnahmen ist es, den Stich zu vermeiden. Schließlich geht es auch darum, weitere Infektionen oder allergische Reaktionen wie Juckreiz und Hautausschläge zu vermeiden. Denn so winzig der Stich eines Insektes oder einer Zecke auch ist, er verursacht immer eine Hautverletzung, durch die Keime eindringen können.



*Dr. med. Burkhard Rieke
Internist, Tropenmedizin,
Infektiologie, Fachleiter
Reisemed-Experten*



*Dr. med. Nikolaus Frühwein
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Tropenmedizin, Betriebsmedizin*

Impressum

Herausgeber: MedPrä GmbH
Medizinische Prävention und Marketing
Geschäftsführer: Harald Beez
Torgauer Str. 18 | 40231 Düsseldorf
E-mail: info@medprae.de

1. Auflage 2012
ALBERSDRUCK GmbH & Co. KG
Düsseldorf

**care
PLUS**

Travel Health Care Products

INSECT BITE PREVENTION



**Moskitonetze
Insektenschutzmittel
Imprägnierte Socken**

SUN PROTECTION



**UV Schutzbekleidung
Sonnenschutzmittel
After-Sun-Mittel**

FIRST AID



**First Aid Kits
Erste-Hilfe-Zubehör**

HYGIENE



**Reisehandtuch
Antibakterielle
Produkte**

Tropicare Deutschland GmbH
Hansaallee 321
D-40549 Düsseldorf
Fax: 0211-53819802
Info@tropicare.de

Alle Care Plus® Produkte können
Sie auch in Ihrer
Apotheke beziehen.

www.reisemed-experten.de



Mücken, Zecken & Co.

Wann, wo und wie Sie sich
vor Insektenstichen
schützen sollten



Eine gemeinsame Aktion von:

Tropicare
www.tropicare.de

Mediplus Reisen
www.mediplusreisen.de

Forum Reisen und
Gesundheit e.V.
www.frm-web.de

Reisemed-Experten
www.reisemed-experten.de



Reisemed-Experten
www.reisemed-experten.de



Wann Sie sich schützen sollten

Insekten und Zecken sind vor allem **in feucht-warmem Klima** aktiv. Mücken sind daher in tropischen Regionen während und kurz nach der Regenzeit sehr stark verbreitet. Entsprechend hoch ist dann die Gefahr, gestochen zu werden.



Tipp:

Immer abends den Körper auf Zecken absuchen und diese sofort entfernen.

Zeckenschutz ist für alle wichtig, die sich bei Temperaturen ab etwa 7 Grad Celsius im Grünen aufhalten, zum Beispiel bei der Gartenarbeit, beim Fußballspielen, Wandern oder Campen. Zecken sind weltweit verbreitet. Sie können mit dem Stich verschiedene Krankheitserreger übertragen. Am bekanntesten sind die Bakterien, die Borreliose auslösen, und die Viren, die FSME verursachen können. Eine Impfung gibt es nur gegen FSME.

Da sich Zecken vor allem in Bodennähe aufhalten, bieten geschlossene Schuhe und lange Hosen einen guten Schutz.



Gut zu wissen: Im Gegensatz zu den einheimischen Mücken fliegt die Malaria-Mücke kaum hörbar. Ihr Stich bleibt oft auch unbemerkt. Umso wichtiger ist es daher, unbedingt zum Arzt zu gehen, falls während oder nach einer Reise in ein Malariagebiet Fieber auftritt.

Wo Sie sich schützen sollten

In **Europa** sind Mückenstiche vor allem lästig, aber meistens nicht gefährlich. Eine Ausnahme sind die Regionen rund ums Mittelmeer: Dort übertragen die winzigen Sandmücken zunehmend Leishmanien. Sie können unangenehme Hauterkrankungen und selten auch Infektionen der inneren Organe verursachen.

Bei Fernreisen nach **Afrika, Amerika, Asien** oder **Australien** ist Mückenschutz sehr wichtig und eine Beratung bei einem reisemedizinisch geschulten Arzt oder Apotheker immer sinnvoll. Denn je nach Reisezeit und Reiseart können Schutzmaßnahmen gegen Insektenstiche, bestimmte Impfungen oder eine Malariaphylaxe mit Tabletten notwendig sein.

Gut zu wissen: In einigen tropischen Regionen wie zum Beispiel in Brasilien sind Mücken zunehmend mit dem Dengue-Virus infiziert. Da es keine spezielle Impfung oder Therapie gibt, ist der Schutz vor dem Mückenstich die einzig mögliche Vorsorge.



Tipp:

Falls Mücken- und Sonnenschutz nötig sind, muss zuerst die Sonnencreme aufgetragen werden und anschließend das Mückenschutzmittel. Nur dann wirkt beides.

Wie Sie sich schützen können

Spezielle Hautschutzmittel - **Repellents** - können über einige Stunden vor Insekten- und Zeckenstichen schützen. In Studien haben vier Substanzen ihre zuverlässige Wirksamkeit bewiesen:

1. DEET (Diethyltoluamid in einer Konzentration von etwa 25% oder höher.
2. Icaridin (auch Picaridin, KBR 3023) ab etwa 10% Konzentration, jedoch mit Einschränkungen bei einigen Mückenarten.
3. Ethyl-Butyl-Acetyl-Amino-Propionat (EBAAP oder IR3535) fällt in der Wirkung gegenüber dem erstgenannten etwas ab.
4. Para-Menthan-Diol (PMD) ist ein naturidentisch synthetisiertes Produkt und schützt ab einer 16%-Konzentration.

Gut zu wissen: Für alle Repellents gilt: je höher der Anteil des Wirkstoffs ist, umso länger schützen sie und zwar genau dort, wo sie aufgetragen wurden. Bei Kindern sollten Repellents frühestens ab 2 Jahren eingesetzt werden.



Helle **Kleidung** lockt Insekten weniger an als dunkle. Dichte Stoffe erschweren oder verhindern das Durchstechen. Zudem kann man Kleidung mit Insektiziden oder Repellents imprägnieren.

Mosquitonetze bieten gegen nachtaktive Mücken den besten Schutz und sind daher in Malariagebieten besonders wichtig: Die Netze müssen weit sein und sollten rundum unter die Matratze gesteckt werden. Die Maschen müssen klein genug sein, um Stechmücken abzuhalten und groß genug, um eine gute Luftzirkulation zu ermöglichen. Eine zusätzliche Imprägnierung erhöht die Schutzwirkung.

Tipp:

Lassen Sie sich vor einer Reise beraten! Adressen von reisemedizinisch qualifizierten Ärzten und Apothekern finden Sie im Internet unter: www.reisemed-experten.de