

Mückenschutz

Stechinsekten sind weltweit verbreitet. In kühleren Klimaregionen steht die Belästigung durch die Stiche und evtl. allergische Reaktionen im Vordergrund. In den Tropen und Subtropen können sie Träger von zahlreichen Krankheitserregern sein.

Es gibt viele unterschiedliche Mücken, die Krankheiten übertragen. Die bedeutendsten sind die nachfolgenden:

Anophelesmücke (dämmerungs- und nachtaktiv)	→ z. B. Malaria
Aedesmücke (tagaktiv)	→ z. B. Denguefieber oder Gelbfieber
Culexmücke (dämmerungs- und nachtaktiv)	→ z. B. Chikungunya- Virus oder japanische Enzephalitis

Schlafplatz

Durch eine Klimaanlage kann der Raum mückenfrei gehalten werden. Nach dem **Herunterkühlen** des Zimmers auf 16 Grad (z. B. während des Abendessens) können die noch vorhandenen Mücken mechanisch abgetötet bzw. vom kalten Zimmer ferngehalten werden. Offene Fenster und Licht hingegen ziehen die Mücken nahezu an.

Wenn keine Klimaanlage vorhanden ist, sollte unter einem (z. B. mit Permethrin) imprägnierten Moskitonetz geschlafen werden.



Kleidung

Empfohlen wird lange, helle und mückendichte Kleidung (z. B. Leinen) und Socken. Ein zusätzliches Imprägnieren der Kleidung (z. B. mit Permethrinspray oder Waschlösung) erhöht den Schutz erheblich.

Repellentien

Die synthetischen Repellentien (DEET und Icaridin) sind den pflanzlichen (Bergamott-, Kokos-, Zitrus-, Lavendelöl) auf jeden Fall weit überlegen. Die Wirkdauer ist großen Schwankungen durch Schwitzen, Außentemperatur, Präparat und Wasserkontakt unterworfen. Alle 4-8 Stunden sollten die Präparate neu aufgetragen werden. Dabei sollte immer zuerst der Sonnenschutz gefolgt von dem Insektenschutzmittel aufgetragen werden.

DEET (Diethylmethylbenzamid) wird von der WHO aufgrund sehr guter Nutzen-/Risiko-Erfahrungen empfohlen und sollte in Konzentrationen von mindestens 30-50 % angewendet werden. Es darf nicht auf z. B. durch Sonne geschädigter oder empfindlicher Haut oder in der Nähe von Schleimhäuten (Mund oder Auge) angewendet werden. Zudem löst DEET bei einigen Menschen Hautreizungen und allergische Reaktionen aus. Zu beachten ist außerdem, dass DEET Kunststoffe von beispielsweise Sonnenbrillen, Handys oder Armbändern schädigt. Die Anwendung während der Schwangerschaft und bei Neugeborenen wird nicht empfohlen, da die Studienlage bisher nicht ausreichend ist. Bei Kindern gilt DEET grundsätzlich als sicher, jedoch sollte es hier nur sparsam angewendet werden.

Icaridin ist ein vergleichbar wirksames Antimückenmittel und gilt im Vergleich zu DEET als sehr gut verträglich. Jedoch liegen hierfür deutlich weniger Erfahrungen vor, weshalb Icaridin noch keine Empfehlung der WHO hat. Vermutlich ist Icaridin in der Schwangerschaft und in der Stillzeit unbedenklich, allerdings gibt es auch in diesem Fall noch nicht genügend Belege.

Handelsnamen (Auswahl):

DEET: Care plus® DEET, Nobite® Hautspray, Autan® tropical oder Antibrumm®

Icaridin: Autan® Active, Autan® family, Antibrumm® sensitive