

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

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

- Anophelesmücke (nachtaktiv) → z. B. Malaria
- Aedesmücke (tagaktiv) → z. B. Denguefieber oder Gelbfieber
- Culexmücke (nachtaktiv) → z. B. 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 werden. Offenes Fenster und Licht 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 (Bergamottöl, Kokosöl, Citrusöl, Lavendel) auf jeden Fall weit überlegen. Die Wirkdauer ist hohen 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 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 sollte vermieden werden, weil hierfür keine ausreichenden Studien vorliegen. 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 hierfür noch nicht genügend Belege.

Handelsnamen (Auswahl):

- DEET Care plus DEET, Nobite Hautspray, Autan tropical oder Antibrumm
- Icaridin Autan Active, Autan family, Antibrumm sensitive