

Veröffentlichung:
Neckerblatt Ende April 2026

SPITEX-TIPP

Insektenstiche

Das schöne Wetter lockt uns nach draussen, aber nicht nur uns. Viele Insekten krabbeln und schwirren umher und können uns den Aufenthalt im Freien sowie im Haus vermiesen. Zugegeben, die meisten dieser Tierchen sind nützlich und wollen sich nur wehren. Aber manche haben es auf unser Blut abgesehen, um ihren Fortbestand zu sichern. Zudem übertragen einige im schlimmsten Fall auch Krankheiten.

Wenn es also plötzlich schmerzt, anschwillt, gerötet ist und/oder höllisch juckt, scheint ein Insekt gestochen zu haben. Im Normalfall geht die Schwellung nach wenigen Stunden zurück, der Juckreiz kann aber noch einige Tage anhalten.

WICHTIG:

Bei allergischen Reaktionen auf einen Insektenstich sollte sofort ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Typische Anzeichen sind grossflächige Schwellungen oder Rötungen, Quaddeln, Schwindelgefühl, Übelkeit oder Herzrasen. Auch bei Anzeichen einer Infektion mit Borreliose durch Zecken sollte möglichst rasch der Hausarzt aufgesucht werden.

Auch wenn es zu keiner allergischen Reaktion kommt, kann ein Insektenstich unangenehme Folgen haben. Hier ein paar Tipps, was Sie persönlich dagegen tun können:

Bei allen Stichen bzw. Bissen gilt die Regel:

- Nicht kratzen!
- Stachel bzw. Insekt entfernen – desinfizieren
- Kühlen (kühle, feuchte Umschläge)
- Alternative: „Die heisse Methode“ zum Zersetzen des Giftes
→ Batteriebetriebenes Gerät aus der Apotheke (muss schnell angewendet werden)
- Wiederholtes Auftragen eines beruhigenden, juckreizlindernden Gels (Fenistil/Stilex) oder Hausmittel anwenden: Essig, aufgeschnittene Zwiebeln, Zitrone, Aloe Vera usw.

Allgemein ist zu sagen: «Vorbeugen ist besser als heilen»

- Bedeckte Körperstellen sind immer besser geschützt
→ Helle Kleidung bevorzugen (dunkle Farben ziehen Insekten an)
→ In Wäldern und auf Wiesen ist es ratsam, lange Kleidung zu tragen
- Vor dem Aufenthalt im Freien Lotionen auf die Haut auftragen, die die Insekten fernhalten (synthetische oder natürliche: Rosmarin-, Zedern- oder Pfefferminzöl)
- Duftstoffe (Kerzen, Öle, Pflanzen) aufstellen, die gewisse Insekten fernhalten können
- Verzicht auf stark riechende Parfüms
- Essen und Trinken gut abdecken bzw. verschliessen
- Bei herumschwirrenden Bienen oder Wespen ruhig bleiben – keine hastigen Bewegungen!
- Mückengitter und –netze halten die Plagegeister ausser Haus

Wir wünschen Ihnen einen stichfreien Sommer.

Ihr Spitex-Team