



Gönnen Sie Insekten keinen Stich

Viele typische Urlaubs-Krankheiten werden durch Insekten übertragen. Da es häufig keine ursächliche Behandlung gibt und schwere Verläufe möglich sind, ist ein umfassender **INSEKTENSCHUTZ** die wichtigste vorbeugende Maßnahme. Was ist hierbei zu beachten?

■ Welcher Reisende kennt sie nicht, die Mücken, Moskitos und sonstige mit Stech- oder Beißwerkzeug bewaffneten Insekten, die einem den entspanntesten Tag am Strand oder den schönsten Sonnenuntergang in fernen Ländern vermiesen können – mit ihrem unermüdlichen Summen sowie dem quälenden Juckreiz ihrer Stiche. Allein das wäre schon Grund genug, sich ausreichend vor der Insektenplage in tropischen und subtropischen Regionen zu schützen. Doch die Insekten übertragen außerdem viele in Reisegebieten besonders verbreitete Erkrankungen. Neben Denguefieber, japanischer Enzephalitis und Malaria ist das Zika-Virus immer noch ein aktuelles Thema.

Da für viele Erkrankungen als Folge eines Insektenstichs keine ursächliche Therapie gibt und schwere Verläufe möglich sind, ist ein möglichst umfassender Insektenschutz die wichtigste vorbeugende Maßnahme. Sinnvoll ist hier eine Kombination verschiedener Schutzmaßnahmen.

Moskitonetz und helle Kleidung

Als Basis-Maßnahmen empfiehlt die Deutsche Tropenmedizinische Gesellschaft lange, helle, leichte Kleidung zu tragen sowie sich in Mücken-sicheren Räumen aufzuhalten. Klimaanlage, geschlossene Fenster oder Fliegengitter bieten einen guten Schutz.

Gerade unter einfachen Bedingungen ist in Insekten-gefährdeten Gebieten ein Moskitonetz zu empfehlen. Netze aus Kunstmate-

rialien (zum Beispiel Nylon) sind deutlich leichter und platzsparender als Baumwollnetze und neigen nicht zum Verfilzen. Außerdem nehmen sie fast keine Fremdgerüche an. Wichtig ist eine ausreichend enge Maschenweite von maximal 2 Millimeter. Eine zu enge Maschenweite sollte nicht verwendet werden, weil dann die Luftzirkulation im Moskitonetz stark eingeschränkt ist.

Wichtigste Maßnahme: Hautschutz

Wichtig ist außerdem, dass das Netz ausreichend groß ist: Berührt die Haut im Schlaf das Netz, können Insekten durch die Maschen stechen. Sinnvoll ist die Verwendung imprägnierter Moskitonetze (zum Beispiel mit dem Pyrethroid Permethrin). Neben vorimprägnierten Netzen, die je nach Hersteller sogar mehrmals waschbar sind, stehen auch verschiedene Mittel zum nachträglichen Imprägnieren zur Verfügung.

Sinnvoll ist es auch, die Kleidung zu imprägnieren. Auch hier werden vorwiegend Pyrethroide verwendet (zum Beispiel Bifenthrin). Viele Produkte sind auch für Schwangere und kleine Kinder geeignet. Durch die einmalige Imprägnierung lässt sich eine Schutzdauer von bis zu vier Wochen erreichen.

Als wichtigste Maßnahme gegen Insektenstiche gilt der Hautschutz. Grundlage ist eine adäquate Verwendung geeigneter Repellentien. Vorwiegend werden hier synthetische Wirkstoffe wie DEET (N,N-Diethyl-m-toluamid) oder Icaridin empfohlen, die im

Insektenschutz für den Urlaub

DEET: Das am häufigsten verwendete DEET gibt es in verschiedenen Konzentrationen. Bei einem Gehalt von unter 20 Prozent hält die Wirkung ein bis drei Stunden an, bei Konzentrationen um 50 Prozent verlängert sie sich auf maximal zwölf Stunden. DEET schützt gut vor Moskitos, Mücken sowie Bremsen und mit eingeschränkter Dauer auch vor Zecken. DEET kann bestimmte Kunststoffe und Farben angreifen kann, was insbesondere bei Brillengestellen und Uhrenarmbändern zum Problem werden kann. Der Wirkstoff gilt als sehr gut verträglich und wird nur zu einem sehr geringen Anteil vom Körper über die Haut aufgenommen. Aufgrund mangelnder Erkenntnisse sollten Schwangere und Stillende sowie Kinder unter acht Jahren darauf verzichten.

Icaridin: Alternativ empfiehlt die Deutsche Tropenmedizinische Gesellschaft Icaridin. Vorteile: die Substanz wird im Vergleich zu DEET weniger vom Körper aufgenommen, sie wirkt besser gegen Zecken und hat keinen Einfluss auf Kunststoffe und Lacke. Hautreizungen oder Sensibilisierungen kommen praktisch nicht vor. Verwendet werden üblicherweise 10- bis 20-prozentige Konzentrationen, die maximal bis zu acht Stunden und damit kürzer als DEET wirken. Eine Anwendung bei Kindern unter zwei Monaten wird nicht empfohlen. Risiken in der Schwangerschaft oder Stillzeit sind nicht bekannt.

EBAAP: Im Gegensatz zu oben genannten Mitteln wirkt EBAAP auch gegen Wespen, Bienen und Sandmücken und ist hervorragend verträglich. In üblichen Konzentrationen zwischen 10 und 20 Prozent ist es jedoch deutlich kürzer wirksam. Es kann ab Beginn des zweiten Lebensjahres angewendet werden.

Vergleich zu pflanzlichen Mitteln besser wirken und ein geringeres Risiko für Hautreizungen oder allergische Reaktionen aufweisen. Grundsätzlich sollten Repellentien immer in ausreichender Menge nach Herstellerangaben und frühzeitig vor dem möglichen Kontakt mit stechenden Tieren aufgetragen werden. Der Kontakt mit Schleimhäuten sowie geschädigter Haut sollte dabei vermieden werden. Zu beachten ist außerdem, dass die Präparate gerade bei hoher Luftfeuchtigkeit, starkem Schwitzen oder Aufenthalt im Wasser nicht so lange wirksam sind.

Werden Repellentien zusammen mit Sonnenschutz oder Hautpflegeprodukten verwendet, sollte das Repellent immer zuletzt aufgetragen werden. Durch die gleichzeitige Nutzung ist der Sonnenschutz eventuell beeinträchtigt. Es empfiehlt sich, einen Abstand von mindestens 15 Minuten zwischen Repellent und Sonnenschutz einzuhalten, um diesen Effekt zu vermeiden. Im Freien oder in Räumen können

zusätzlich Pyrethroid-Verdampfer oder pyrethroidhaltige Räucherspiralen eingesetzt werden, die über viele Stunden wirksam sind. Bei der Verwendung in geschlossenen Räumen können sie Bronchien und Schleimhäute reizen.

Allerdings kann man auch mit einer Kombination aus allen Maßnahmen nie einen 100-prozentigen Schutz erreichen. ■

Dr. med. Markus Frühwein



Dr. med. Markus Frühwein
Allgemeinarzt und Tropenmediziner
aus München