

## So beugen Sie Insektenstichen vor – ein paar Ideen für sinnvolle Verhaltensmassnahmen:

### Mücken

- Tragen Sie helle Kleidung, die möglichst die ganze Haut bedeckt.
- Verzichten Sie auf stark gewürzte Speisen und alkoholische Getränke.
- Regelmässige Körperhygiene reduziert Schweissgeruch, der Mücken anzieht.
- Fliegengitter an Fenstern und Türen, sowie Moskitonetze über Betten und Kinderwagen halten Mücken effizient ab.
- Vermeiden Sie Lichtquellen (auch leuchtende Displays von Smartphone und Tablet) in der Dämmerung und nachts.
- Bepflanzen Sie Terrasse oder Balkon mit Geranien, Lavendel oder Tomaten.
- Decken Sie Regentonnen mit Insektengaze ab, und halten Sie in Ihrem Gartenteich bspw. Karpfenarten wie Kois oder Goldfische, die sich von Mückenlarven ernähren. So werden auch stehende Gewässer nicht zu Mückenstättchen.
- Nutzen Sie gezielt geeignete natürliche oder synthetische Mückenschutzmittel (sogenannte Repellentien).

### Bienen, Wespen, Hornissen

- Ruhe bewahren – hektische und fuchtelnde Bewegungen erhöhen das Risiko eines Stichs.
- Laufen Sie nicht barfuss über Wiesen.
- Bunte Farben und stark riechende Düfte können insbesondere Bienen anziehen; das gilt auch für leuchtend-farbige Kleidung oder Pflegeprodukte wie Deodorants, Haarspray oder Parfüms, die Sie daher besser zurückhaltend einsetzen sollten.
- Speisen und Getränke sollten im Freien stets abgedeckt werden. Vergewissern Sie sich zudem bei jedem Biss oder Schluck, dass sich kein Insekt auf oder in Ihrem Lebensmittel befindet.

### Zecken

- Meiden Sie Streifzüge durch hohes Gras, Gebüsch und Aufenthalte im Unterholz. Zecken leben kaum höher als 1.5m und lassen sich gerne auf ihre Opfer fallen.
- Tragen Sie eher enganliegende und an Knöcheln und Handgelenken gut schliessende Kleidung. Vielleicht nicht top-modisch, aber effektiv ist es auch, in betroffenen Gebieten die Socken über die Hosenbeine zu stülpen.
- Nutzen Sie gezielt geeignete Zeckenschutzmittel (sogenannte Repellentien). Alternativ zu synthetischen Stoffen können auch Schwarzkümmel- oder Kokosöl probiert werden, auch bei Hunden.
- Suchen Sie nach jedem Aufenthalt im Freien den ganzen Körper ab und vergessen Sie nicht, auch hinter den Ohren, im Bauchnabel, in den Haaren und in Hautfalten zu kontrollieren.
- Achten Sie beim Absuchen auch auf kleine Larven und Nymphen, die sehr klein und hellbraun sind und leicht für eine Sommersprosse gehalten werden können.
- Halten Sie Pinzette, Zeckenkarte oder -haken bereit, damit Sie bei Befall die Zecken frühmöglichst entfernen können. Verzichten Sie auf jegliche Behandlung der Zecke vor dem Entfernen, sondern desinfizieren die Einstichstelle gründlich NACH deren Entfernung.