



Fit durch die Insektenzeit

Gut geschützt durch den Sommer

Warme Temperaturen, längere Sommerperioden und mildere Winter sorgen dafür, dass viele Insekten heute länger und intensiver aktiv sind. Besonders **Mücken, Wespen und Zecken** profitieren von Hitze und feuchtwarmen Bedingungen.

Ob beim Aufenthalt im Park, im Garten, beim Sport im Freien oder auf Reisen: Insekten gehören zur warmen Jahreszeit dazu. Viele Stiche und Bisse sind harmlos, können jedoch unangenehm sein oder gesundheitliche Risiken mit sich bringen.



Warum steigt die Insektenaktivität bei Hitze?

Hitze beschleunigt den Lebenszyklus vieler Insekten und schafft günstige Bedingungen für ihre Vermehrung.

Mücken benötigen Wärme und kleine Wasseransammlungen, um sich fortzupflanzen. Schon Wasser in Blumentopf-Untersetzen, Regentonnen oder Vogeltränken kann ausreichen.

Wespen sind bei hohen Temperaturen besonders aktiv. Im Sommer suchen sie verstärkt nach Nahrung und werden häufig von süßen Speisen, Getränken oder Grillgut angezogen.

Auch **Zecken** profitieren von milden Wintern und längeren warmen Phasen. Dadurch verlängert sich ihre Aktivitätszeit deutlich. Besonders aktiv sind sie in **Wiesen, Büschen, hohem Gras und an Waldrändern**.

Welche Gesundheitsrisiken gibt es?

Lokale Reaktionen nach Stichen

Mücken-, Bienen- und Wespenstiche verursachen häufig **Juckreiz, Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen**. Diese Reaktionen sind meist harmlos und klingen innerhalb weniger Tage ab.

→ Allergische Reaktionen

Insbesondere Wespen- und Bienenstiche können starke allergische Reaktionen auslösen. Warnzeichen sind unter anderem **großflächige Schwellungen, Atemnot, Schwindel, Herzrasen, Übelkeit oder Kreislaufprobleme**. In diesen Fällen sollte **sofort medizinische Hilfe** verständigt werden.

→ Entzündungen durch Kratzen

Stark juckende Stiche führen oft zum Kratzen. Dadurch können Bakterien in die Haut gelangen und lokale Entzündungen verursachen.

→ Krankheitsübertragung durch Zecken

Zecken können Krankheitserreger übertragen, insbesondere **Borreliose** und **FSME** (Frühsommer-Meningoenzephalitis). Borreliose ist eine bakterielle Infektion, die häufig zunächst durch eine ringförmige Hautrötung rund um die Einstichstelle auffällt. Auch Fieber, Müdigkeit oder Gelenksbeschwerden können auftreten. FSME ist eine virale Erkrankung, die unter anderem grippeähnliche Symptome verursachen und in seltenen Fällen das Nervensystem betreffen kann. Gegen FSME ist eine Impfung möglich, gegen Borreliose derzeit nicht.

Was hilft bei Stichen und Bissen?

Bei Mücken-, Bienen- und Wespenstichen

Kühlen kann Schwellung, Schmerz und Juckreiz lindern, beispielsweise mit einem **kalten Umschlag** (kühle, feuchte Tücher oder Waschlappen) oder **Kühlpack** (nicht direkt auf die Haut legen).

Bei Juckreiz können geeignete Gele oder Cremes beruhigend wirken. Die betroffene Stelle sollte sauber gehalten und möglichst nicht aufgekratzt werden. Steckt nach einem Bienenstich ein Stachel in der Haut, sollte dieser vorsichtig entfernt werden.

Bei Zeckenbissen

Zecken sollten möglichst **zeitnah entfernt** werden – idealerweise mit Zeckenkarte, Zeckenzange oder feiner Pinzette. Dabei die Zecke möglichst **hautnah greifen und langsam herausziehen**. Die Zecke nicht drehen, quetschen oder mit Öl, Klebstoff oder anderen Hausmitteln behandeln. Nach dem Entfernen sollte die Stelle desinfiziert und in den folgenden Wochen beobachtet werden.

Treten **grippeähnliche Symptome, Fieber oder eine ringförmige Hautrötung** auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

So schützt du dich im Sommer

Ein guter Schutz vor Insekten beginnt oft schon mit einfachen Maßnahmen im Alltag. Wer einige Schutzmaßnahmen berücksichtigt, kann das Risiko für Stiche und Bisse deutlich reduzieren.



Kleidung & Hautschutz

- **Helle, möglichst lange Kleidung** erschwert es Insekten, an die Haut zu gelangen. In Wiesen und Wäldern sind lange Hosen, geschlossene Schuhe und bedeckende Kleidung besonders sinnvoll.
- **Insektenschutzmittel** können zusätzlichen Schutz vor Mücken und teilweise auch vor Zecken bieten.



Achtsamkeit im Freien

- **Lebensmittel und Getränke** möglichst **abdecken**, um Wespen nicht anzulocken.
- Getränke vor dem Trinken kurz **kontrollieren** – besonders im Sommer können sich Insekten unbemerkt im Glas oder in der Flasche befinden.



Vorsorge & Nachkontrolle

- **Stehendes Wasser** rund ums Haus sollte regelmäßig **entfernt** werden, um Mückenbrutstätten zu reduzieren.
- Nach Aufenthalt in der Natur empfiehlt es sich, den **Körper gezielt nach Zecken abzusuchen** – besonders Kniekehlen, Leistenregion, Achseln, Hals, Ohren und Haaransatz.

Gut vorbereitet durch den Sommer

Mehr Hitze bedeutet oft auch mehr Kontakt mit Insekten. Wer typische Risiken kennt und einfache Schutzmaßnahmen in den Alltag integriert, kann Beschwerden häufig vermeiden und im Ernstfall schnell richtig reagieren. So bleibt mehr Energie für das, was den Sommer eigentlich ausmacht: **Zeit draußen, Bewegung und Erholung**.