

# BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

## Mückenplage – Sich sicher schützen

### Die besten Tipps

Das milde Winterklima 2015/2016 und die zuletzt feucht-warme Witterung macht Experten zufolge eine Mückenplage im Sommer wahrscheinlich. Obgleich hier in Deutschland Krankheiten noch selten von Mücken übertragen werden, verursachen die Stiche auch Schmerzen und Juckreiz, und die Haut nicht weniger Menschen reagiert extrem darauf.

#### Das schützt vor den Blutsaugern:

- Insekten abwehrende Mittel – sog. Repellentien – für die Haut gibt es mit verschiedenen Wirkstoffen, vorneweg DEET oder Icaridin. Zur Anwendung berät der Apotheker. Er weiß auch, welche Präparate sich für Babys und Kinder eignen;
- Repellentien immer flächendeckend und lückenlos auftragen, aber nicht in die Nähe der Augen, Schleimhäute, Lippen oder der Nase und nicht auf frischen Sonnenbrand oder offene Wunden;
- falls ein Sonnenschutzmittel angewendet wird, ist es ratsam, erst dieses und etwas später das Repellent aufzutragen;
- Repellentien je nach Gebrauchsanweisung nach einigen Stunden neu aufbringen, den Schutz auch nach dem Duschen, Baden oder nach starkem Schwitzen erneuern;
- trotz Repellentien sollten andere Maßnahmen (siehe im Folgenden) nicht vernachlässigt werden.

#### Was zusätzlich hilft – auch bei Reisen in Risikogebiete im Ausland:

- helle, körperbedeckende Kleidung tragen, nicht zu eng anliegend, mit langen Hosen und Oberteilen;
- auf Parfüm oder parfümierte Seife verzichten;
- regelmäßig duschen, um Mücken-anlockende Stoffe etwa im Schweiß abzuspülen;
- abends möglichst nicht mehr lüften;
- bei Reisen in Regionen mit hohen Gesundheitsrisiken durch Mückenstiche hält man sich in der Dämmerung und nachts besser in geschlossenen Räumen mit Klimaanlage und Mückenschutzgittern vor Fenstern und Türen auf - vor dem Rausgehen Repellentien auftragen;

- besonders in solchen Regionen sollte man Schlafstätten durch gute Mückennetze schützen. Diese können eventuell auch mit Insektiziden imprägniert sein;
- wer in risikoreichen Reisegebieten in der freien Natur unterwegs ist, kann sich zusätzlich schützen, indem er die Kleidung vorher mit Insektiziden imprägniert;
- bei Überlandreisen Zelt- und Ruheplätze wählen, die möglichst weit abseits von Seen und Teichen gelegen sind;
- Hochrisikogebiete für Malaria in der Regenzeit möglichst ganz meiden.

### Zika – Wen das Virus bedroht

Welche Menschen durch das Zika-Virus gefährdet werden, erklärt Professor Dr. Jonas Schmidt-Chanasi, Tropenmediziner und Virologe am Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin in Hamburg.

»Die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro stehen direkt bevor. Doch in die Vorfreude auf das Ereignis mischen sich Zweifel wegen der in Brasilien aufgetretenen Verbreitung von Zika-Viren. Ein Risiko stellen diese Viren aber für die große Mehrheit der Besucher nicht dar. Gefahr besteht zumeist nur für Frauen, die schwanger sind. Bei ihnen könnte eine Zika-Infektion zu Schäden bei den Ungeborenen führen. Vorsichtig müssen neben Schwangeren auch immungeschwächte Patienten sein, etwa solche mit belastenden Vorerkrankungen wie Krebsleiden. Für solche Patienten besteht bei einer Virusinfektion ein höheres Risiko schwerer Verläufe. Das kennt man von anderen Viren ebenfalls, auch von solchen, die mit dem Zika-Virus verwandt sind.«

Beide Risikogruppen sollten sich vor einer Reise umfassend beim Arzt oder auch Apotheker beraten lassen. Dabei wird auch berücksichtigt, dass in fernen Gefilden auftretende Infektionskrankheiten, wie Hepatitis E, oft weit gefährlicher sind als eine Infektion mit dem Zika-Virus.

**Experten in Sachen Mückenplage sind Apotheker und ihre Teams. Sie beraten Sie jederzeit, damit Sie den Sommer sicher geschützt genießen können.**