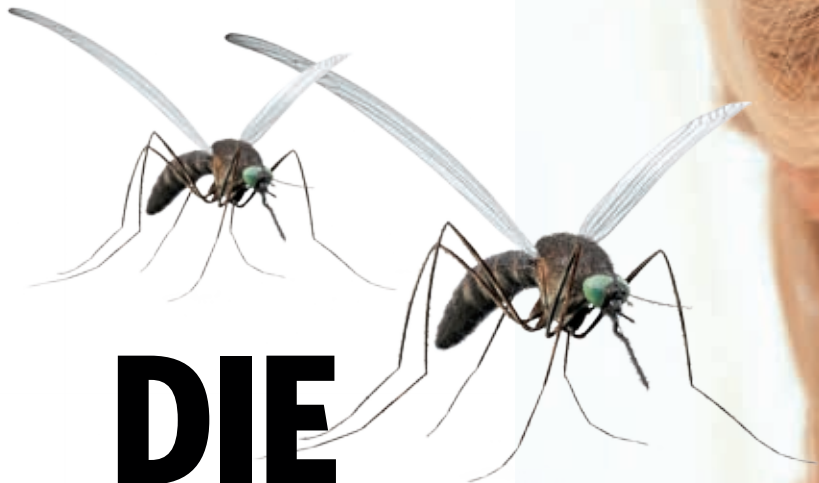


SPUCKE HILFT!

Der Speichel kann zwar keine Wunder vollbringen, doch die Wirkung geht über ein Placebo hinaus.



DIE Gelsen SIND LOS

QUÄLGEISTER Der Sommer hat viele schöne Seiten. Doch leider ist jetzt auch Hochsaison für kleine Plagegeister: die Gelsen. Lesen Sie hier, wie Sie die lästigen Insekten fernhalten können. Plus: Natürliche und homöopathische Tipps gegen das Jucken und andere Nebenwirkungen.

40
Gelsen-Arten
 SIND IN ÖSTERREICH BEKANNT.
 DIE KLEINEN PLAGEGEISTER
 WERDEN GELSEN, STECHMÜ-
 CKEN ODER MOSKITOS
 GENANNT.



SO BLEIBEN BLUTSAUGER AUF ABSTAND: Experten empfehlen neben der Benutzung von Mückenschutzsprays darauf zu achten, dass die Kleidung möglichst dicht gewebt und von heller Farbe ist. Lange Ärmel seien ein zusätzlicher Schutz.

DAS KANN DIE MESOTHERAPIE:

VITAMIN-SPRITZEN

Die Mesotherapie ist eine komplexärmedizinische Behandlungsmethode, die um 1960 von dem französischen Arzt Michel Pistor entwickelt wurde. Sie enthält Elemente aus der Akupunktur, aus der Neuraltherapie und kennt Reflexzonen. In die mittlere (meso) Hautschicht werden Injektionen mit homöopathischen sowie niedrig dosierten herkömmlichen Medikamenten eingebracht (Injektionsakupunktur).

B-VITAMINE

Bekanntlich hilft Vitamin B dabei, die Gelsen fernzuhalten. Dazu Frau Dr. Fuchs, ganzheitliche & ästhetische Medizin: „Ja, man kann sich damit zusätzlich gegen Gelsen wappnen. Ein hundertprozentiger Garant ist es keiner, aber wir hatten bereits einige Erfolge. Nach unserer Erfahrung ist es eine gute Ergänzung, die auch völlig unbedenklich ist.“



DR. MONIKA FUCHS,
 ganzheitliche & ästhetische
 Medizin, www.dr-m-fuchs.at

SO GEHT DIE MESOTHERAPIE

Das B-Vitamin wird an bestimmte Körperstellen appliziert, wie zum Beispiel Schlüsselbein, am Kiefer oder den Schultern. Wer nicht so sehr auf Injektionen steht, kann das Vitamin B1 auch in Kapselform einnehmen. Hier empfehlen die Experten eine höhere Dosierung. Warum B-Vitamine? Dazu die Expertin: „Sie verändern unseren Körpergeruch. Denn Gelsen bevorzugen den Schweißgeruch.“

Sssss sssss. Ssss. Ssss. Klatsch. Kennen Sie das? Der Sommer bringt nicht nur schöne Momente mit sich. Auch die lästigen Quälgeister sind ausgerechnet dann, wenn wir draußen gemütlich bei einem Glas Rotwein den Abend ausklingen lassen möchten, aktiv. Denn Sommerzeit ist auch Stechmückenzeit. **So schützen Sie sich.** Wer sich von den Quälgeistern nicht die Lust auf Garten, Park oder See vermiesen lassen möchte, muss sich schützen. Für Fans pflanzlicher Wirkstoffe ist es ratsam, ätherische Öle wie Zitronenöl, Lavendelöl oder Teebaumöl verdünnt (!) direkt auf die Haut aufzutragen. Diese abschreckende Wirkung hält aber leider nicht wirklich lange an, daher empfehlen Fachärzte auch Produkte mit künstlichen Wirkstoffen. Besonders

effektiv wirkt hier der Stoff Diethyltoluamid (DEET). Zu finden in folgenden Pumpsprays: Autan Insektenschutz. Dieser Klassiker wurde im letzten Jahr aufgrund der guten Schutzwirkung und der besten Hautverträglichkeit von Stiftung Warentest zum Testsieger gekürt. Den zweiten Platz teilen sich die Produkte „Anti Brumm Forte“ und „Nobite Hautspray DEET 50%“.

Vorsicht für Schwangere und Kinder

Die Substanz DEET kann unter Umständen jedoch die Haut reizen. Außerdem sollten Schwangere, Mütter in Stillzeit sowie Kinder unter drei Jahren DEET lieber nicht anwenden. Bei Weihrauchgewächsen oder Duftkerzen sollte man sich laut Experten jedoch nicht auf Schutz verlassen. Allerdings gebe →

DIESE PRODUKTE HELFEN

- 1. MÜCKENSCHRECK-SPRAY.** Bestens gewappnet gegen Gelsen und auch Zecken, ganz natürlich mit Niaouli, Lavendel, Nelkenknospen und Zeder, 50 ml 12,80 Euro.
- 2. SAINT CHARLES STICH-WEG-GLOBULI.** Homöopathie, einzunehmen gleich nach einem Insektenstich, 3 Mal 5 Globuli, 75 ml um 9,80 Euro.
- 3. ANTI-INSEKTEN SPRAY.** Von Hansaplast, 100 ml um Euro 9,25.





Nur 15 MILLIMETER groß, zwei Milligramm

SCHWER – DENNOCH GENÜGT EIN EINZIGES EXEMPLAR, UM UNS DIE GANZE NACHT WACH ZU HALTEN. DA GELSEN DURCH MEHR UMWELTGIFTE BELASTET SIND ALS FRÜHER, KÖNNEN REAKTIONEN DURCHAUS HEFTIG SEIN.

PERFEKTER SCHUTZ:
Ein Moskitonetz – einfach, aber gut. Hält die lästigen Plagegeister zu 100 Prozent fern, und der Schlaf ist garantiert.

HAUSMITTEL Zitronensaft, Essig, aber auch die altbewährte Spucke helfen, um den Juckreiz zu mildern.

es einige Pflanzen mit einer abweisenden Wirkung. Darunter fallen Lavendel, Minze oder Basilikum. **Tipp:** Einfach am Balkon, auf der Terrasse oder im Garten Lavendelpflanzen platzieren. Und: Achten Sie darauf, dass keine mit Wasser gefüllten Gefäße wochenlang stehen bleiben. Diese sind wahre Brutstätten für Gelsen.

Mückenweibchen lieben Schweiß

Auf Düfte reagieren grundsätzlich Gelsen nicht. Anders als Bienen und Wespen lässt eine Stechmücke der blumige Duft eines Parfums kalt. Körpergeruch hingegen kann Mücken anlocken, so die Experten. Neue Forschungsergebnisse sollen tatsächlich bestätigen, dass die Schweißmenge einen Einfluss auf das Stechverhalten der Mückenweibchen haben soll. Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gestochen werden, sollten Sie eines

LAVENDEL hält die Gelsen fern. Am besten eine Pflanze auf Balkon oder Terrasse platzieren.

INFO

WAS HILFT GEGEN GELSEN?

» So schützen Sie sich vor Gelsen

» SPRAYS, GELS UND LOTIONEN

Die beste Wirkung gegen Gelsen erzielen Sprays, Gels und Lotionen mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid (DEET) und Icaridin (enthalten in Autan zum Beispiel). Jedoch haben diese chemischen Insektenschutzmittel einen gravierenden Nachteil: **Sie sollten unter keinen Umständen längere Zeit angewendet werden, da sie Haut und Schleimhäute reizen und mitunter allergische Reaktionen auslösen.**

» NATÜRLICHER SCHUTZ

Ätherische Öle wirken abschreckend, ohne dem Menschen zu schaden. Wenden Sie folgende Öle immer verdünnt an, am besten 50 ml Basisöl wie Oliven-, Jojobaöl oder auch Kokosöl (wehrt auch Zecken ab!). **Greifen Sie zu diesen Ölen:** je 5 ml Citronella, Lemon-Eukalyptus, Zimt, Nelke, Rosmarin, Zitronengras, Zedernholz, Pfefferminze, Nelke und das Öl aus dem Samen des Neembaumes. **Tipp:** Legen Sie eine mit Nelken gespickte Zitrone auf den Tisch.

» Das hilft nach einem Insektenstich

» BEWÄHRTE HAUSMITTELCHEN

Der Juckreiz nach einem Gelsenstich wird von den Proteinen ausgelöst, welche die Stechmücke in die Saugstelle einspritzt, um das Gerinnen des Blutes zu verhindern. Die Experten raten zu kühlenden Lotionen und im Falle einer allergischen Reaktion zu Antihistamin-Gels. **Ebenfalls antiseptische Wirkung hat unser Speichel. Er besitzt infektionshemmende Wirkung und enthält außerdem „Proteasen“ (Enzyme), die fähig sind, Insektengifte abzubauen.** Ein weiteres altes Hausmittel ist eine halbierte Zwiebel (oder auch eine Kartoffel oder eine Scheibe Zitrone), die mit der Schnittstelle auf den Mückenstich gedrückt wird. Auch hilft ein Eiswürfel oder ein Coolpack. Nach dem Kühlen tupfen Sie ein wenig Essig direkt auf den Stich. **Der Essig lindert den Juckreiz.** Auch Honig kann helfen.



STICH KÜHLEN
Entweder Spucke drauf oder mit einem Coolpack den Insektenstich kühlen. Das hilft.



NUR DIE WEIBCHEN STECHEN
Nur weibliche Mücken saugen Blut, weil sie es für die Entwicklung der Eier brauchen.

auf keinen Fall tun: kratzen. Denn sonst steigt die Gefahr, dass Bakterien in die dann offene Wunde geraten und Infektionen verursachen.

Aloe Vera hilft. Lindernde Wirkung verschaffen kühlende Gele oder auch der pure Saft einer Aloe-Vera-Pflanze. Weiters können alte Hausmittel wie Zitronensaft oder Essig den Juckreiz mildern.

Spucke drauf! Ein Mythos? Das altbewährte Mittel, welches immer verfügbar ist, hilft tatsächlich bei der Wundheilung. Denn verdunstet der Speichel auf der Haut, kühlt und mildert so den Juckreiz. Bestandteile des Speichels lassen außerdem die Wunde besser heilen.

SANDRA KÖNIG ■

Nach dem **Insektenstich** können diese Globuli helfen:

SOS-HOMÖOPATHIE-TIPPS

APIS MELLIFICA - HONIGBIENE

Nehmen Sie Apis D12 nach einem Insektenstich ein, wenn Folgendes zutrifft: Schmerzhaftes, blassrotes, wachstartige Schwellung nach dem Insektenstich. Die Schmerzen sind brennend/stechend. Extreme Berührungs- und Druckempfindlichkeit. Besserung tritt ein durch Kälte, also eiskalte Umschläge. Wärme wie Bettwärme oder auch Hitze verschlechtern. Auffallende Durstlosigkeit und man fühlt sich innerlich geschäftigt, unruhig und auch gehetzt.

LEDUM PALUSTRE - SUMPFPORST

Nehmen Sie Ledum D12, wenn Folgendes zutrifft: Schmerzhaftes, rotes Schwellung nach dem Insektenstich. Der Bereich fühlt sich kühl/kalt an, wird vom Gestochenen selbst jedoch so nicht empfunden. Besser durch Kälte, eiskalte Umschläge (Coolpack). Wärme verschlechtert. Langanhaltende Verfärbung nach Insektenstichen. Auch können sich rheumatische Beschwerden einstellen.

BELLADONNA - TOLLKIRSCHEN

Nehmen Sie Belladonna D12 bei fehlender Wirkung von Apis und Ledum: Und auch,

wenn der Insektenstich plötzlich scharlachrot ist, glänzend und sehr berührungsempfindlich. Belladonna hilft, wenn die Entzündung sich rasch ausbreitet, sich ein klopfender, pochender Schmerz bemerkbar macht. Die Zustände verschlimmern sich bei Wärme, also bei Sonne in der Hitze. Sie können Belladonna einnehmen, wenn zusätzlich Fieber auftritt und ihre Sinne überreizt sind.

ANWENDUNG:

Nehmen Sie fünf Globuli der Potenz D12 drei Mal am Tag. Entweder direkt auf die Zunge oder auch in einem Wasserglas mit Plastiklöffel schluckweise über den Tag verteilt.

DR. CHRISTA KASTINGER-MAYR, Allgemeinmedizinerin und Homöopathin. www.dr-kastinger-mayr.com

