

Mückenstiche vermeiden: Effektive Tipps gegen juckende Stiche

geschrieben von Redakteur | Juni 24, 2025



So schützen Sie sich wirksam vor Mückenangriffen und behandeln Stiche richtig

□ Warum stechen Mücken überhaupt?

In Deutschland existieren rund 50 verschiedene Stechmückenarten – aber nur die weiblichen Tiere stechen. Sie benötigen Blut zur Eiweißgewinnung für ihre Eier. Besonders aktiv sind Mücken bei schwül-warmem Wetter und in Gewässernähe. Dabei orientieren sie sich an Körperwärme, Schweiß, Duftstoffen und ausgeatmetem Kohlendioxid.

Gut zu wissen: Menschen mit erhöhter Körpertemperatur oder parfümierter Haut werden häufiger gestochen. Auch dunkle Kleidung zieht die Insekten an.

Mückenstiche vorbeugen: Die besten Tipps

Schon die richtige Kleidung kann helfen, Stiche zu vermeiden. Tragen Sie helle, langärmelige Kleidung und geschlossene Schuhe. Dunkle Farben wirken anziehend auf Mücken.

Weitere Maßnahmen gegen Mückenstiche:

- **Insektenschutzgitter** an Fenstern montieren
- **Stehendes Wasser vermeiden** (z. B. in Blumentöpfen, Regentonnen)
- **Anti-Mücken-Sprays (Repellents)** regelmäßig anwenden – etwa alle vier Stunden
- **Mückenfreie Orte aufsuchen**, insbesondere am Abend

„Repellents überdecken den menschlichen Geruch und machen die Haut für Mücken uninteressant“, erklärt Dr. Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV.

Was hilft bei Mückenstichen?

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Stiche manchmal nicht vermeiden. Wichtig ist dann: **nicht kratzen** – das verschlimmert die Hautreaktion und kann zu Entzündungen führen.

Hilfreiche Mittel gegen den Juckreiz:

- Kühllende Umschläge oder medizinische Gels
- Hitze-Stifte oder ein heißer Löffel (bei moderater Anwendung)
- Hausmittel wie Zwiebel-, Zitronensaft oder Essigwasser

Empfehlung: „Kälte oder Hitze nur anwenden, solange sie angenehm sind – sonst kann die Haut zusätzlich gereizt werden.“

Wann sollte man bei einem Mückenstich zum Arzt?

In der Regel sind Mückenstiche harmlos. Doch bei folgenden Symptomen sollten Sie einen Arzt aufsuchen:

- Starke Schwellungen oder Rötungen
- Fieber oder allgemeines Unwohlsein
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Hautausschläge oder geschwollene Lymphknoten

Diese Anzeichen können auf eine Infektion hinweisen – insbesondere nach Reisen in tropische Länder, wo Erkrankungen wie **Dengue-Fieber** oder **Zika-Virus** vorkommen.

Mückenschutz auf Reisen: Infektionen vermeiden

In einigen Ländern sind Mücken Überträger gefährlicher Krankheiten. Neben körperbedeckender Kleidung und Repellents ist auch die medizinische Vorsorge entscheidend.

Wichtige Maßnahmen vor einer Reise:

- Impfschutz prüfen und ggf. Reiseimpfungen vornehmen
- Aktuelle Empfehlungen beim **Tropenarzt** oder auf Websites wie rki.de oder auswaertiges-amt.de einholen
- Maßnahmen individuell an Reiseziel anpassen

Dr. Haw betont: „Eine professionelle Reiseberatung schützt nicht nur vor Infektionen, sondern erhöht auch die Sicherheit unterwegs.“

Fazit: Mückenstiche effektiv vermeiden und richtig behandeln

Ein bewusster Umgang mit Kleidung, Umgebung und Repellents hilft, Mückenstiche deutlich zu reduzieren. Kommt es doch zu einem Stich, lindern einfache Hausmittel den Juckreiz. Bei stärkeren Symptomen oder nach Reisen sollte jedoch ärztlicher Rat eingeholt werden.

Quelle: ERGO Group