

Viele chemische Präparate rufen Allergien hervor oder wirken schlecht. Alternativen sind rar, aber es gibt sie

Neue Fälle von West-Nil-Virus in den USA, Dengue-Fieber in Thailand und auf Kuba, Malaria in der Dominikanischen Republik: In regelmäßigen Abständen eilen diese Schlagzeilen um den Globus. Die Überträger der Reisemalaises gehören der Familie der Gemeinen Stechmücke an und tragen so klangvolle Namen wie Anopheles, Aedes, Culex, Culicoides und Simulium. Wer sich auf Reisen gegen das blutsaugende Geschwader schützen will, der greift häufig zur Chemo-Keule und trägt schlecht verträgliche oder gar unwirksame Mittel auf die Haut auf. Der Blick in Großmutter's Trickkiste verrät, dass wirkliche Alternativen rar sind.

Wer allerdings etwas Kreativität mitbringt, der kann sich auch ohne chemische Hämmer vor der Mückenplage schützen. Hautreizung, Rötung, Schwellungen und schwere allergische Reaktionen: Die Liste der Nebenwirkungen chemischer Anti-Mückenpräparate ist lang. Ärzte raten deshalb vor allem Kindern, Allergikern und Frauen in der Schwangerschaft vom Gebrauch dieser Substanzen ab - oder empfehlen ihn zu minimieren. Um sich trotzdem vor Mücken zu schützen, greift so mancher Reisende auf herkömmliche Mittel zurück. Die einen schwören auf Apfelessig als Hautlotion, andere wollen Mücken durch den Verzehr von rohem Knoblauch vertreiben. Dritte vertrauen auf die abschreckende Wirkung von Gin mit dem Inhaltsstoff Chinin.

Um es gleich vorwegzunehmen: Die klassischen Hausmittel sind zwar weit verbreitet, helfen allerdings nicht. *"Apfelessig hat wennüberhaupt nur eine sehr geringe Schutzwirkung, Knoblauch vertreibt bestenfalls den Tischnachbarn"*, sagt Dr. med. Johannes Wantzen, Facharzt für Tropenmedizin in Klein-Winternheim bei Mainz. Auch Gin wird vom Fachmann schnell als wirkungslos entlarvt: *"Wegen des Alkohols spürt man vielleicht den Juckreiz nicht, gestochen wird man trotzdem."*

Selbst das von vielen als Wundermittel beschworene Vitamin B, das so mancher Reisende im Urlaub in rauen Mengen zu sich nimmt, verfehlt seine Wirkung in Bezug auf Mücken.

Auch wenn die klassischen Hausmittel versagen, so gibt es doch einige andere natürliche Substanzen, die lästige Stechtiere fernhalten. So hilft zum Beispiel Zitronengrasöl, das in vielen pflanzlichen Mückenschutzmitteln enthalten ist, die Attacken abzuwehren. Eine ähnliche

Wirkung wird Lavendelöl und Sandelholz zugeschrieben. *"Einige pflanzliche Mittel schützen tatsächlich"*, sagt Wantzen. *"Allerdings ist die Wirkungsdauer um ein Vielfaches geringer als bei chemischen Substanzen."*

Während Chemo-Präparate im Idealfall bis zu mehrere Stunden wirken, müssen natürliche Repellents schon nach kurzer Zeit erneut auf die Haut aufgetragen werden. Geduld ist also gefragt.

Nicht alle Mückenschutzmittel sind zum Einreiben. So mancher Globetrotter schwört auf so genannte Elektroverdampfer und Mückenspiralen. Allerdings gilt auch hier: Sie sind zwar sehr wirkungsvoll, aber giftig. Vor allem in geschlossenen Räumen sollten sie nicht angewendet werden ohne vorher gut gelüftet zu haben. Überhaupt keine Wirkung zeigen so genannte Mückenpiepser, die Insekten per Ultraschall vertreiben sollen. Nach Ansicht vieler Tropenärzte sind die klassischen Tricks zur Mückenabwehr ohnehin am wirkungsvollsten.

"Die beste Möglichkeit, sich zu schützen, ist es immer noch, gar nicht erst gestochen zu werden. Am einfachsten erreicht man dies durch lange, helle Kleidung. Stechmücken landen lieber auf dunklem Untergrund", sagt Johannes Wantzen. "Nachts gehört außerdem ein Moskitonetz über das Bett, das mit mückenabweisendem Mittel eingesprüht wird. Sehr effektiv ist es auch, die Klimaanlage einzuschalten, da Mücken in kühlen Räumen schlechter fliegen können."

Dass Parfüm die penetranten Angreifer abhält, ist dagegen ein Ammenmärchen. *"Im Gegenteil, sie fühlen sich davon sogar angezogen."*

Findige Reisende greifen auch noch zu ganz anderen Tricks. Moskitos sind von Haus aus faul und fliegen am liebsten in Bodennähe. Wer Stiche vermeiden will, der sucht sich deshalb im Hotel ein höher gelegenes Zimmer. Wichtig ist außerdem eine gute Durchlüftung, da die Insekten Wind nicht ausstehen können. *"Äußerst wirkungsvoll ist es auch, gelbe Glühbirnen statt weißen zu verwenden", sagt Johannes Wantzen, der selbst drei Jahre in Madagaskar gelebt hat. "Mücken nehmen gelbes Licht nicht wahr und fühlen sich davon folglich auch nicht angezogen. Auch Motten hält man so auf Distanz."*

Nützt das alles nichts, und man hat auch kein Moskitonetz dabei, dann hilft nur noch eine Lebendfalle, bei der man selbst der Köder ist.

Wantzen: *"Über eine Wasserschüssel auf dem Nachttisch wird in zehn Zentimeter Höhe eine Taschenlampe gehängt. Ins Wasser gibt man etwas Spülmittel. Durch den Schweißgeruch, die Feuchtigkeit und das Licht angezogen, landen die Mücken auf dem Wasser. Weil das Spülmittel die Oberflächenspannung zerstört, sinken sie ein und ertrinken."* Wichtig ist allerdings, dass man gut zugedeckt ist, sonst landet die Mücke schon vorher auf dem Körper - und sticht zu. *"Der Trick funktioniert immer", sagt der Tropenmediziner. "Selbst im moskitoverseuchten Madagaskar."*

FABIAN VON POSER

Was hilft, ist meist auch schädlich

Chemische Repellents: Die beiden am weitesten verbreiteten Wirkstoffe **DEET (Diethyltoluamid)** und **Bayrepeel** wirken gut, können allerdings allergische Reaktionen hervorrufen.

Tipp:

Verpackungsbeilage genau studieren und nur auf nicht bedeckte Hautpartien auftragen. Nicht aufs Gesicht schmieren, bei kleinen Kindern auch nicht auf Hände und Füße, da sie oft in den Mund genommen werden.

Sprühflaschen für Kleidung:

Enthalten giftige Pyrethroide, wirken aber gut. Auch für das Moskitonetz geeignet.

Vorsicht:

Einige Mittel hinterlassen Flecken auf der Kleidung und lösen sogar Plastik auf (Uhrenarmband).

Mückenspiralen und Elektroverdampfer:

Wirksam, aber giftig, da sie ebenfalls Pyrethroide enthalten. Nicht in geschlossenen Räumen und in Anwesenheit von Säuglingen und Kindern verwenden.
Warnhinweise beachten!

Ätherische Öle:

Einige Wirkstoffe wie Zitronengrasöl, Lavendelöl und Sandelholz helfen, allerdings müssen sie nach kurzer Zeit erneut auf die Haut aufgetragen werden. **Was kaum jemand weiß:** Auch ätherische Öle können Allergien auslösen und bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung zu Pigmentstörungen führen.

UV-Lichtgeräte und Mückenpiepser:

unwirksam.

Luftbefeuchter:

Locken Mücken durch CO₂, Feuchtigkeit, Wärme und bestimmte Geruchsstoffe an. Sollen gut wirken, sind bislang aber nur im Internet erhältlich (www.megacatch.com). Außerdem sind sie eher für den Langzeitgebrauch gedacht, da sehr sperrig.

Tipp:

Mückenschutz auf jeden Fall noch in Deutschland kaufen. Im Ausland sind in vielen Mitteln andere, gefährliche Substanzen enthalten, die hierzulande verboten sind.