

GESUNDHEITS-TIPP

Maßnahmen bei Insektenstichen

Ist es draußen wieder warm, beginnt nicht nur die beste Zeit für Abende im Freien, sondern auch die Hochsaison für Insekten. Vor allem in der Nacht können surrende Stechmücken zu echten Plagegeistern werden. Während diese auf das menschliche Blut aus sind, stechen Bienen und Hummeln nur im Notfall, um sich zu verteidigen. Wespen stechen wiederum etwas schneller zu, ihr Stich ist zwar schmerzhaft, aber meistens dennoch harmlos.

SO BLEIBEN INSEKTEN FERN

Am besten ist es natürlich, wenn stechende Insekten erst gar nicht zu nahe kommen. Damit man nachts seine Ruhe hat, helfen beispielsweise Insektengitter an den Fenstern oder entsprechende Netze über den Betten. Aber auch auf andere Arten kann man Stechmücke und Co. ein wenig auf Distanz halten:

- offene Nahrungsmittel im Freien vermeiden, zum Beispiel durch Becher mit Deckeln
- Zitroneneukalyptus hält Stechmücken fern
- lange Kleidung bietet weniger Angriffsfläche
- Insektenschutzsprays zum Auftragen
- Insektenfänger in der Wohnung

Auch Citronella-Duft wird nachgesagt, dass er Stechmücken abschreckt. Hier kann man beim abendlichen Sitzen im Freien zum Beispiel entsprechende Kerzen aufstellen. Wespen lassen sich

dagegen relativ gut weglocken: Wenn man in einiger Entfernung etwas Obst für die Tiere aufstellt oder etwas anderes, was sie anzieht, suchen sie mit etwas Glück diese Stelle auf, statt um den eigenen Teller zu kreisen.

ERSTE HILFE NACH EINEM STICH

Wird man trotz aller Maßnahmen gestochen, kommt es darauf an, welches Insekt schuld war. Die typischen Beschwerden nach einem Stich sind Juckreiz und eine leichte Rötung und/oder Schwellung. Der Stich selbst kann je nachdem auch schmerzhaft sein. Die Vorgehensweise zur Linderung der Beschwerden ist jedoch immer nahezu gleich. Zunächst sollte man nachsehen, ob noch ein Stachel in der Einstichstelle steckt, das kann bei Bienenstichen der Fall sein. Diesen sollte man vorsichtig mit einer Pinzette entfernen. Anschließend hilft schnelles Kühlen, Schwellungen zu vermeiden und mindert den Juckreiz. Dafür kann man alles nehmen, was kalt ist - einen Wachshandschuh mit kaltem Wasser oder etwas aus der Tiefkühltruhe. Bei einem zu kalten Gegenstand sollte man aber ein Geschirrtuch oder etwas Ähnliches

darum wickeln, damit die Haut geschützt wird. Das Kühlen als erster Schritt ist direkt nach dem Stich am effektivsten. Nächtliche Mückenstiche bemerkt man aber oft erst am nächsten Tag durch die typischen Anzeichen. Hier kann man gleich zu Hausmitteln greifen, wie sie sonst nach dem Kühlen verwendet werden. Eine Möglichkeit ist, Quark dünn aufzutragen, dieser verfügt über eine leicht antibakterielle Wirkung.

Weitere Hausmittel sind:

- Gurkenscheiben
- eine aufgeschnittene Zwiebel
- Zitronensaft
- zerriebener Breit- oder Spitzwegerich
- zerdrückte schwarze Johannisbeeren

Daneben gibt es spezielle Gels und Salben. Ein passendes Produkt empfiehlt sich in der warmen Jahreszeit auf jeden Fall für die Hausapotheke und für den Rucksack bei Ausflügen.

Am wichtigsten ist es bei Insektenstichen, nicht zu kratzen. Auch wenn es juckt, durch Kratzen verteilt man das Gift des Insekts weiter. Außerdem mögen aufgekratzte Insektenstiche zwar kleine Verletzungen sein, können sich aber trotzdem entzünden.

MIT EINEM STICH ZUM ARZT?

Im Normalfall braucht man bei einem Insektenstich nur ein paar Hausmittel. Es gibt jedoch auch

Umstände, unter denen man den Arzt aufsuchen sollte oder ein Insektenstich sogar zum Notfall werden kann. Letzteres ist der Fall, wenn es durch einen Stich in den Mund oder Hals zu Atemnot kommt oder die gestochene Person allergisch ist. Anzeichen für eine allergische Reaktion sind zum Beispiel sein:

- eine deutliche, oft sehr schnell auftretende Schwellung
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Herzasen
- Übelkeit

Bei solchen Symptomen gehören die Betroffenen schnellstmöglich zum Arzt oder ins Krankenhaus.

Atemnot nach einem Stich kann auch Haustiere betreffen. Vor allem bei Hunden sollte man deshalb besser darauf achten, dass sie nicht nach einer Wespe oder Biene schnappen, diese in in das Maul nehmen oder gar verschlucken und dann entsprechend an einer gefährlichen Stelle eventuell gestochen werden.

Auch wenn in den Tagen nach einem Stich eine Erkrankung mit ungewöhnlichen Symptomen auftritt, zieht man am besten den Hausarzt zurate. Inzwischen gibt es auch in unseren Breiten Insekten, die Tropenkrankheiten übertragen, die dann behandelt werden müssen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Gesundheit

ANZEIGE

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Glühender Schmerz: wenn Rheuma die Gelenke angreift

Diese bewährten Arzneitropfen sollten Sie kennen!

**Brennende, stechende Schmerzen im Knie, in der Hüfte oder den Fingern – Millionen Menschen kämpfen mit rheumatischen Gelenkschmerzen! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).**

Unsere Gelenke machen vor allem im Alter häufig Probleme. Die meisten Betroffenen leiden unter Knieschmerzen. Kein Wunder, trägt das Knie doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Auch kleine Gelenke, z.B. in den Fingern, können Schmerzen verursachen. Betroffene haben dann nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Hilfe kommt aus der Apotheke mit den Rubaxx Arzneitropfen. Darin ist ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron aufbereitet.

Schmerzlindernde Wirkung

Das Besondere an Rhus toxicodendron: Der Wirkstoff ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und



**Brennpunkt Knie:**  
Rund 20 Mio. Deutsche leiden an Knieschmerzen.

Knochen besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen verschafft er Linderung.

Wirksam und gut verträglich

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Ein weiterer Vorteil: Rubaxx lässt sich individuell und je nach Schmerzintensität dosieren. Die Arznei-

tropfen haben keine bekannten schweren Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Rubaxx ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:  
**Rubaxx**  
(PZN 13588561)



Abbildung Betroffenen nachempfunden  
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Enthält 51 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

MEGA-TREND AUS DER APOTHEKE

Was können sogenannte Probiotika wirklich?

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit, angefangen bei der Verdauung und der Immunabwehr bis hin zur Produktion von Vitaminen. Mit der Zeit kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen. Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab – eine sogenannte „Dysbiose“ entsteht.

Eine Möglichkeit, diesem Ungleichgewicht entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikrokulturenpräparate genannt, die natürlich im Darm vorkommende Bakterien enthalten.

Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

1. Eine hohe Vielfalt an Bakterienstämmen

Um einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahezukommen, sollten mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.



2. Eine außerordentlich hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Für die Ansiedlung im Darm brauchen Mikrokulturen einen entsprechenden Nährboden. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, die zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen.

Ein Präparat begeistert Experten

Ein Mikrokulturenpräparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen.

In Kijimea K53 Advance sind ganze 53 Bakterienstämme in einer besonders hohen Dosierung enthalten: jede Kapsel enthält nicht weniger als 20 Milliarden KBE.

Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

Für Ihre Apotheke:  
**Kijimea K53 Advance**  
(PZN 18379773)



www.kijimea.de

**KIJIMEA®**  
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.