

GESUNDHEITS-TIPP

Effektive Mückenabwehr

Die Grillzeit im Garten hat begonnen - doch Sie sind nicht der Einzige, der ein Festmahl plant. Damit Sie nach einer durchfeierten Nacht nicht mit juckenden Gliedmaßen dastehen, ist es wichtig zu wissen, wie Sie Mückenstichen vorbeugen können. Ob Sie es glauben oder nicht, es braucht mehr als Mückenspray und Mückenschutzmittel für den Garten - auch wenn diese sehr hilfreich sind. Aber es sind nicht nur die Stiche, um die man sich Sorgen machen muss - auch die Folgen können unangenehm sein. Mücken können alle möglichen Krankheiten übertragen, zum Beispiel das West-Nil- oder das Zika-Virus oder sogar Malaria - ein Grund mehr, Ihre Abwehrmaßnahmen zu verstärken.

GEFAHR LAUERT IN DER DÄMMERUNG UND IM MORGENGRAUEN

Eine der besten Möglichkeiten, Mückenstichen vorzubeugen, besteht darin, die Hauptmückenzeit zu meiden. Genau wie Sie haben auch Mücken zu bestimmten Tageszeiten Appetit auf Nahrung. Und das sind bei diesen Plagegeistern oft die Abend- und Morgenstunden. Die meisten Mücken sind die ganze Nacht über auf der Suche nach Blut, aber vom späten Nachmittag bis zum frühen Abend müssen Sie sich und Ihre Familie wirklich schützen. Das liegt daran, dass der Wind mit dem Auf- und Untergang der Sonne nachlässt und die Mücken zum Fressen ins Freie lockt. Wenn Sie versuchen, in dieser Zeit, wenn es warm ist, im Haus zu bleiben, können Sie mehr als nur ein paar Mückenstiche vermeiden.

Mücken werden von

verschiedenen Dingen angezogen. Dazu gehören: starke Gerüche, zum Beispiel von parfümierten Seifen, Lebensmitteln oder Hautgeruch, dunkle oder bunte Kleidung und warme Körpertemperaturen.

Es ist wichtig, alles zu tun, um sie fernzuhalten. Mückenschutzmittel töten Mücken nicht wirklich ab. Sie wirken, indem sie die Attraktivität des Menschen für Mücken verringern, so dass die Wahrscheinlichkeit eines Stichs sinkt. Bei der Entscheidung, welches Mückenschutzmittel Sie verwenden, sollten Sie Folgendes berücksichtigen

- wie lange Sie sich im Freien aufhalten,
- wie viele Mücken es in Ihrer Umgebung gibt,
- das Risiko von durch Mücken übertragenen Krankheiten in Ihrer Umgebung,
- mögliche Allergien und Unverträglichkeiten mit bestimmten Inhaltsstoffen.

Ein modernes Insektenschutzmittel, insbesondere mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid, Picaridin oder Zitroneneukalyptusöl, bietet den längsten Schutz. Abwehrmittel, die Pflanzenextrakte wie Citronella oder Teebaumöl enthalten, müssen wesentlich häufiger aufgetragen werden, um vor Stichen zu schützen. Bei Insektenschutzmitteln reicht ein Tupfen hier und da nicht aus, um Stiche zu

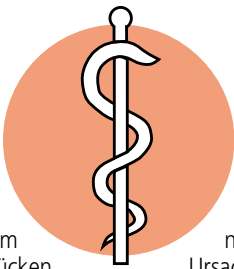
verhindern. Tragen Sie Insektenschutzmittel in einer dünnen Schicht auf alle exponierten Hautstellen auf, um sich optimal zu schützen. Wenn Sie in einem Gebiet leben, in dem Mücken eine lästige Plage sind, können Mückenschutzmittel auf pflanzlicher Basis eine gute Alternative zu herkömmlichen Insektenschutzmitteln sein.

Mücken scheinen dunkle Farben zu mögen, besonders dunkelblau. Wenn Sie also einen Angelausflug oder eine Wanderung planen, sollten Sie hellere Farben wählen. Das hält die Mücken zwar nicht fern, aber vielleicht werden Sie von weniger Mücken verfolgt.

Eine Möglichkeit, den Stechmücken klarzumachen, dass sie nicht zur nächsten Sommerparty eingeladen sind, ist die Beseitigung von Quellen mit stehendem Wasser. Stechmücken lieben stehendes Wasser - sie legen dort ihre Eier ab und können Hunderte von Eiern auf einmal in nur einem halben Zentimeter Wasser ablegen. Im Folgenden finden Sie eine Liste der häufigsten stehenden Wasserquellen, die in Ihrem Garten zu Mückenherden werden können:

- Vogeltränken, Kinderplanschbecken, Pflanzkübel
- Regenrinnen oder Eimer in der Nähe von undichten Stellen
- tief liegende Stellen im Garten
- schlecht entwässerter Boden

Wenn Sie viele Stechmücken in Ihrem Garten haben oder einfach vorbeugen wollen, sollten Sie stehende Gewässer in der Nähe Ihres Hauses, wo immer möglich, entleeren.



WER ZIEHT DIE MEISTEN MÜCKEN AN?

Vielleicht sind Sie oder jemand, den Sie kennen, ein Mückenmagnet. Auch wenn Sie die Ursache nicht ändern können, können Sie, wenn Sie sich dessen bewusst sind, zusätzliche vorbeugende Maßnahmen ergreifen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die folgenden Faktoren die Attraktivität des Menschen für Stechmücken erhöhen:

- Menschen, die mehr Kohlendioxid ausstoßen, also Schwangere, Sport treibende oder Alkohol trinkende Personen
- Gene, die DNA ist für fast 67 Prozent der Anziehungskraft auf Mücken verantwortlich,
- die Blutgruppen O oder AB,
- blumige oder fruchtige Körperdüfte,
- hohe Körpertemperatur, Schweiß,
- Konsum von kaliumreichem Nahrungsmittel wie Bananen oder sehr süßen, salzigen oder scharfen Speisen,
- dunkle Farben.

Mücken haben einen ausgeprägten Geruchssinn. Kohlendioxid und viele Gerüche, die wir ausströmen, sind für die lästigen Plagegeister unwiderstehlich. Auch Mücken empfinden eine Vielzahl von Düften als unangenehm, wie zum Beispiel Lavendel, Citronella, Eukalyptus, Nelken oder Grapefruit. Mit diesen Düften können Mücken in Schach gehalten werden, ohne dass Chemikalien oder andere scharfe Abschreckungsmittel eingesetzt werden müssen.

Gesunde Grüße aus den  
Pinguin-Apotheken



Joerg Ortmann,  
Inhaber der  
Pinguin-  
Apotheken,  
gibt Ge-  
sundheits-  
Tipps.

Norovirus auf dem Vormarsch

AOK rät dringend: Hygieneregeln beachten, um weitere Verbreitung zu vermeiden.

Norovirus-Infektionen sind im Winter auf dem Vormarsch. Noroviren verursachen Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle, sind hochansteckend und verbreiten sich rasend schnell. Besonders dort, wo viele Menschen zusammen sind, wie beispielsweise in Kindergärten, Altenheimen und Krankenhäusern. Besonders betroffen sind Kinder unter fünf Jahren und ältere Menschen.

Die Infektion verläuft meist kurz und heftig: Sie beginnt plötzlich mit schwallartigem Erbrechen oder starkem Durchfall. Betroffene fühlen sich schwach und matt, haben oft Bauch-, Kopf- und Gliederschmerzen, gelegentlich leichtes Fieber. Dann heißt es: Bettruhe einhalten, viel trinken und sich mit Schonkost begnügen. Damit ist die Infektion nach ein bis zwei Tagen meistens überstanden. Kinder und Senioren können bei länger anhaltenden Durchfällen Kreislaufprobleme bekommen, weil sie über geringere Flüssigkeitsreserven verfügen.

Über Stuhl und Erbrochenem scheiden die Erkrankten die Viren aus, die dann hauptsächlich über eine Schmierinfektion oder verunreinigte Gegenstände übertragen werden. Im Rahmen eines schwallartigen Erbrechens können die Erreger auch über die Luft übertragen werden. „Um niemanden anzustecken, sollten die Betroffenen deshalb bis zwei Tage nach Abklingen der Symptome möglichst abgesichert bleiben“, so AOK-Serviceregionsleiter

Reinhard Wunsch. Das heißt, Kontakte mit anderen Menschen auf ein Minimum reduzieren und Hygienemaßnahmen nutzen, wenn möglich auch eine eigene Toilette. Und: Kein Essen für andere zubereiten, weil die Erreger auch an Lebensmitteln haften können. Auch auf Türklinken, Toilettensitzen, Treppengeländern, Handtüchern, Wasserhähnen und sogar Kleidungsstücken bleiben sie viele Tage lang infektiös. Eine grundlegende Hygienemaßnahme ist, sich die Hände immer wieder gründlich mit Seife zu waschen und eventuell ein wirksames Desinfektionsmittel gegen Noroviren zu verwenden. Das RKI empfiehlt Produkte in der Wirkstoffkategorie „begrenzt viruzid PLUS“.

Weitere Hinweise zur Hygiene: Obst und Salat gründlich waschen. Bereits zubereitete warme Gerichte vor dem Verzehr gut erhitzen oder einmal aufkochen lassen. Benutztes Besteck und Geschirr mit heißem Wasser und Spülmittel abscrubben oder ein entsprechendes Programm für die Geschirrspülmaschine auswählen. Räume regelmäßig lüften und bei der Pflege eines Erkrankten sowie bei Reinigungsarbeiten Einmalhandschuhe und Einmaltücher verwenden. Benutzte Wäsche bei mindestens 60 Grad waschen.

Die Hygieneregeln sind auch zu beachten, wenn die Symptome bereits abgeklungen sind. Denn die Viren werden in der Regel noch bis zu 14 Tage nach einer akuten Erkrankung mit dem Stuhl ausgeschieden.


Top-Tagesfahrten im Norden!

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

REISEBÜRO GmbH  
Behrens

Code: RB 04 – TF



**„Hanse-Sail 2024“ Rostock**

Genießen Sie eines der größten Segel- und Volksfeste der Welt im Stadthafen Rostock (mindestens 2 Stunden Aufenthalt) und im Seebad Warnemünde (mindestens 2 Stunden Aufenthalt). Freuen Sie sich auf das bunte Treiben an Land und auf dem Wasser.

**Reisetermine 2024:**

• Sa., 10.08.      • So., 11.08.

pro Person nur  
**€ 29.90**




**Schiffshebewerk Scharnebeck & Lüneburg**

Erleben Sie das größte Schiffshebewerk Deutschlands auf eine unterhaltsame Art! Bei einer fachkundigen Führung durch dieses spektakuläre technische Meisterwerk mit unserem fachkundigen und charmanten Reiseleiter. Im Anschluss Fahrt nach Lüneburg mit viel Freizeit in der romantischen mittelalterlichen Altstadt.

**Reisetermine 2024:**

• Fr., 21.06.      • Di., 16.07.      • Di., 27.08.

pro Person nur  
**€ 39.90**



**Schwedenfest in Wismar & Hafenrundfahrt**

Mit dem Schwedenfest wird alljährlich an die 155-jährige Zugehörigkeit Wismars zu Schweden erinnert. Ein Wochenende lang feiert Wismar ein erlebnisreiches, historisches Stadtfest mit Gästen aus aller Welt. Nach Ankunft in Wismar unternehmen Sie eine 1-stündige Hafenrundfahrt und haben anschließend viel Freizeit auf einem der größten Schwedenfeste außerhalb Schwedens.

**Reisetermin 2024:**

• Sa., 17.08.

pro Person nur  
**€ 49.90**



**Küstentörn mit großem Frühstücksbuffet**

Kombinierte Bus- & Schiffsreise mit den TT-Line-Fährschiffen entlang der beschaulichen Küste Mecklenburg-Vorpommerns von Travemünde zum Fährhafen Rostock. Frische Luft macht hungrig - genießen Sie das reichhaltige Frühstücksbuffet an Bord und nach der ca. 4-stündigen Überfahrt Ankunft in Rostock am Fährhafen. Anschließend fahren wir mit Ihnen in die Hansestadt Rostock mit viel Freizeit zum Stadtbummel.

**Reisetermine 2024:**

• Di., 11.06.\*      • Di., 02.07.\*      • Di., 10.09.

\* Saisonzuschlag € 5,- p.P.

pro Person ab  
**€ 64.90**



**„Zur Blüte in die Heide“ mit Mittagessen und herrlicher Kutschfahrt**

Schalten Sie ab, vergessen Sie den Alltagsstress und kommen Sie mit uns zur Heideblüte in den berühmten Naturschutzpark „Lüneburger Heide“. Im malerischen Heidedorf Undeloh laden wir Sie auf ein leckeres Mittagessen (2-Gang-Menü) ein und unternehmen gemeinsam eine Kutschfahrt durch die Heide, ebenfalls im Preis enthalten.

**Reisetermine 2024:**

• Mo., 12.08.      • Di., 20.08.

pro Person nur  
**€ 69.90**



**Zoo Rostock inkl. Eintritt und Mittagsbuffet**

Herzlich Willkommen im wohl „Besten Zoo Europas“, 6500 Tiere in 500 verschiedenen Arten aus aller Welt leben hier in einer weitläufigen Parklandschaft. Im Darwinium und dem Polarium, den lebendigen Museen, nehmen Sie teil an einer spannenden Wissensreise zu den vielschichtigen Lebensräumen dieser Erde. Erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten und Attraktionen des prämierten Tierparks in Rostock an der Ostsee. Bevor es in den Zoo geht, stärken Sie sich am Mittagsbuffet im vorzüglichen Brauhaus Trotzenburg direkt vor den Toren des Tierparks.

**Reisetermine 2024:**

• Mo., 03.06.      • Di., 09.07.

pro Person nur  
**€ 84.90**



**Helgoland mit dem „Halunder-Jet“ ab Hamburg**

Willkommen an Bord des größten & schnellsten Katamarans in der Deutschen Bucht. Erleben Sie Komfort & Schnelligkeit hautnah. Sie bekommen fest reservierte Plätze an Bord und Bedienung am Platz während der 3,5-stündigen Überfahrt. Kein Ausbooten erforderlich, der Jet landet direkt am Südhafen. Mehrstündige Insel-Freizeit.

**Reisetermine 2024:**

• Di., 18.06.      • Do., 27.06.\*      • Di., 23.07.\*  
• Di., 06.08.\*      • Di., 03.09.\*      • Di., 17.09.

\* Saisonzuschlag € 30,- p.P.

pro Person ab  
**€ 109.90**



**Große Nord-Ostsee-Kanalfahrt mit dem Raddampfer „Frey“**

Genießen Sie die Atmosphäre des 115 Jahre alten stilvollen Raddampfers „Frey“. Viele Erlebnisse erwarten Sie während der Fahrt und das Brunchbuffet an Bord inkl. Kaffee, Tee, Saft und Wasser sowie am Nachmittag ein Kuchenbuffet sorgen für Ihr Wohlbefinden. Inklusive Busfahrt ab/bis Hohenhörn oder Kiel (je nach Termin).

**Reisetermine 2024:**

Hohenhörn – Kiel      • 10.06.      • 14.06.      • 04.07.      • 17.07.  
                                         • 21.07.      • 28.08.      • 05.09.      • 11.09.

Kiel – Hohenhörn      • 01.08.      • 14.08.      • 19.08.      • 26.09.

pro Person nur  
**€ 119.90**