

## HAUTFREUNDLICHE TIPPS & TRICKS BEI LÄSTIGEN STECHMÜCKEN

*Recherchiert für dich von Sigrun (Skinbeauty Gründerin)*

Der Sommer kommt und damit auch lästige Stechmücken, Zecken & Co, gegen die man sich schützen will.

**SKINBEAUTY verrät dir, was hilft:**

**Repellents** (Insektenschutzmittel für die Haut) sollen den Stich vermeiden. Denn die lästigen Blutsauger mögen diesen Geruch nicht.

Viele der handelsüblichen Insektenvertreiber wie Autan & Co halten dir zwar die Insekten vom Leibe, sind aber ganz und gar **nicht hautfreundlich**.

Das kommt von den Wirkstoffen **DEET** oder **Icaridin**, die eine Reihe unerwünschter Nebenwirkungen nach sich ziehen, z.B. Hautrötungen oder Schleimhautreizungen. Aber auch Sensibilitätsstörungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühl können auftreten. Außerdem dringt die Chemie durch die Haut in den Blutkreislauf ein. Für Allergiker und Schwangere daher ein absolutes Tabu. Gelangt das Gift in die Abwässer, sind auch schädliche Folgen für die Meeresbewohner zu erwarten.

**Alternative: Umweltfreundliche ätherische Öle** machen Moskitos genauso fertig, weil sie bestimmte Düfte verabscheuen: am bewährtesten sind Lavendel, Rosmarin, Minze, Lemongrass Citronell, Grapefruit, Zedernholz, Eukalyptus und Nelke.

Sie reizen die Haut so gut wie gar nicht, weil sie verdünnt aufgetragen werden – und duften auch noch herrlich. So wie unser Körperspray **Capri Feeling**.



**Gartenpflanzen** wie Tomaten, Lavendel, Rosmarin und Minze in Töpfen oder im Beet vertreiben die Stechmücken.

**Vermeide süßliche, schwere Parfums:** diese Aromen locken Insekten an.

Auch **Schweiß** ist anziehend für Moskitos aller Art. Daher vor der Dämmerung abduschen.

Kleidung mit **langen Ärmeln** und Hosenbeinen sowie Kragen deckt die Haut am besten ab.

**Stehende Gewässer meiden**, wenn die Moskitoplage groß ist.

**Hausmittel Apfelessig:**

Lege einen Haushaltsschwamm in ein Schälchen, tränke ihn vorher mit Wasser (nicht ausdrücken). Dann **Essig** drüberschütten, bis dieser unten am Boden sichtbar wird. Soll in Innenräumen gut helfen.



## WAS HILFT GEGEN MÜCKENSTICHE ?

Leider stechen die Mücken trotzdem dann und wann zu. Am lästigsten ist der Juckreiz, der sich unmittelbar nach dem Stich einstellt.

### Das hilft:

- ◆ Kühlen, kühlen, kühlen: z.B. mit Eiswürfel oder kalten Kompressen
- ◆ Insektensalbe auftragen: z.B. mit einem Antihistaminikum gegen Juckreiz.
- ◆ Aloe Vera Produkte kühlen und helfen gegen Juckreiz
- ◆ Leicht betäubende Substanzen wie Parakresse (natürlich)
- ◆ Menthol & Kampfer sind bewährte Helfer.
- ◆ Auch Zitrone und Apfelessig lindern den Juckreiz.

Bitte nicht kratzen! Dadurch kommen Bakterien in die Haut und die Stichstelle entzündet sich. Bei großen Schwellungen, roten Punkten und Hitzegefühl an und um die Einstichstelle sofort zum Arzt oder Ärztin.

***Sigruns Tipp:** „Mir hilft am besten „Tiger Balm“, eine Mischung aus Menthol & Campher, Cajeputöl in Vaseline. Es wirkt sofort und zuverlässig. Erhältlich in Reformhäusern, exotischen Läden und diversen Online Shops. Übrigens rein pflanzlich, der Name „Tiger“ ist nur ein Markenzeichen“.*

## WAHRHEIT & MYTHEN

### Moskitos und Blutgruppen

Tatsächlich sind die kleinen Vampire nach bestimmten Blutgruppen süchtig: Blutgruppe 0 ist besonders begehrt. Gefolgt von Blutgruppe B. Am wenigsten gefährdet, einen Mückenstich zu bekommen, sind Menschen mit Blutgruppe A, sagen japanische Wissenschaftler. Das erklärt auch, warum manche Menschen immer wieder Opfer von Stichen werden und andere unbehelligt bleiben.

**Kohlendioxid** ist ebenfalls verlockend: Es ist in verbrauchter Atemluft enthalten und macht den Schutz vor den Tieren besonders schwierig in Innenräumen.

Ein Mythos ist allerdings, dass **künstliches Licht** Steckmücken anlockt. Das stimmt nicht. Stechmücken sind nicht phototaktisch positiv, das heißt sie reagieren überhaupt nicht auf Licht, sondern nur auf Gerüche.

Das Skinbeauty-Team wünscht dir einen schönen Sommer.