



## Insektenschutz – Expositionsprophylaxe

Viele Infektionskrankheiten (z.B. Malaria, Zika-Virus, Dengue- oder Gelbfieber etc.) werden durch Mücken oder andere Insekten übertragen. An vorderster Stelle stehen daher Maßnahmen zur Verhinderung von Stichen oder Bissen tagsüber und nachts! **In Kombination und richtig angewandt reduzieren die folgenden Maßnahmen die Übertragungswahrscheinlichkeit um über 90%!**

### 1. Insektenabwehrmittel zum Auftragen auf die Haut

Für Reiseziele mit u.a. Denguefieber, Malaria, Zika Virus oder Gelbfieber-Risiko werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) Mückenschutzmittel mit dem hochwirksamen Wirkstoff **DEET** empfohlen. Die Dauer des Schutzes hängt bei DEET von der Wirkstoffkonzentration ab:

- **Ein DEET Wirkstoffanteil von 30% schützt ca. 4-6 Stunden (z.B. Anti-Brumm Forte\*, ab 3 Jahren)**
- **Ein DEET Anteil von 50% schützt bis zu 10 Stunden (z.B. Nobite Haut Spray\*, ab 2 Jahren zugelassen)**
- DEET kann in der Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden.
- Eine Off-Label-Anwendung von DEET 20–50 % bei Kindern im Alter von 2–23 Lebensmonaten sollte bei Reisen in Risikogebiete erwogen werden (internationale Empfehlungen)
- **Als gut wirksame Alternative stehen Produkte mit Icaridin 20-25% zur Verfügung (z.B. Anti- Brumm classic\* / Kids 8h)**

#### Unsere Hinweise und Tipps für Sie:

- ✓ Benutzen Sie keine Mittel, die nicht die o.g. Substanzen enthalten
- ✓ Das Insektenschutzmittel sollte ca. 20 Minuten nach dem Sonnenschutz aufgetragen werden
- ✓ Kontakt der Mittel mit Augen und Mund vermeiden
- ✓ Alle frei liegenden Hautbereiche einreiben, vor allem die Knöchelregion und den Nacken
- ✓ Kein Auftragen auf Wunden oder Ekzeme
- ✓ Verwenden Sie heimische Produkte, da bedenkliche Wirkstoffkonzentrationen in Produkten anderer Länder nicht immer auszuschließen sind
- ✓ Mückenschutzmittel mit ätherischen Ölen (Teebaum, Zitronellengras oder Lavendel) haben keine vergleichbare Wirkung wie DEET oder Icaridin. VitB1/B6 und Knoblauch schützen nicht!
- ✓ DEET nicht mit Plastikteilen (z.B. Uhren) in Kontakt bringen, da das Oberflächenmaterial matt wird

### 2. Kleidung mit Insektenschutz

- **Tragen Sie möglichst lange, helle Hosen; Socken, die über die Fußknöchel reichen sowie ein möglichst langärmeliges, helles Oberteil.**
- Ca. 40% der Mückenstiche erfolgen aber direkt durch die Kleidung hindurch:  
→ **Kombiniert Sie daher ein Mückenschutzmittel mit stichfester oder imprägnierter Kleidung**
- Stichfeste Kleidung: sehr engmaschig gewebt, aber dadurch bei hohen Temperaturen teils unangenehm zu tragen
- Imprägnieren der Kleidung: selbstständig mit dem Wirkstoff Permethrin (z.B. Nobite Kleidung\*)  
→ hält Moskitos wirkungsvoll ab, verleiht dem Kleidungsstück keinerlei Geruch, färbt nicht ab und ist für alle Stoffe unbedenklich  
→ oder vorimprägnierte Kleidung im Fachgeschäft kaufen

- Auch DEET kann auf die Kleidung aufgebracht werden. Bei Verwendung von DEET sollte jedoch Baumwollkleidung getragen werden
- Da viele Mücken bevorzugt in die Füße stechen, sollten Sie in Risikogebieten auch imprägnierte Socken tragen und diese regelmäßig wechseln. Mücken werden von den Ausdünstungen der Füße angezogen

### **3. Moskitonetze**

- **Insektennetze sind ein sicheres Präventionsmittel, wenn sie korrekt angewendet werden:**
  - so aufhängen, dass man im Schlaf nicht das Netz mit ungeschützten Körperteilen berührt. Die Insekten stechen sonst hindurch.
  - Netzgröße ausreichend wählen, Kastenformen bieten mehr Volumen, sind aber schwieriger aufzuhängen
  - Das Netz muss unter der Matratze eingeschlagen werden oder gut auf dem Boden aufliegen, keine freien Öffnungen lassen!
  - An ausreichende Mitnahme von Befestigungsschnüren und z.B. TesaPowerstrip-Haken\* denken. Es ist oft schwierig, genügend Aufhängevorrichtungen zu finden.
  - Tagsüber das Netz dicht halten oder einwickeln
- **Die Effektivität eines Insektennetzes wird erheblich gesteigert, wenn man es mit einem insektenabtötenden Kontaktmittel imprägniert.**
  - Bei Aufenthalt in Gelbfieber, Denguefieber-oder Malaria-Risikogebieten wird ein imprägniertes Moskitonetzes empfohlen.
  - Das Netz sollte alle 6-12 Monate neu imprägniert werden (z.B. mit NoBite\* zum Verdünnen) oder vorimprägnierte Netze kaufen (z.B. PermaNet\*)
- Die Wahl der richtigen Maschengröße sollte sich an den kleinsten Moskitos vor Ort ausrichten. Die Maschengröße sollte jedoch nicht zu klein gewählt werden, damit die Luftzirkulation für die darunterliegenden Personen ausreichend ist.
  - Risikogebiete (z.B. Malaria / Gelbfieber / Denguefieber / Zika Virus): >156-200 MESH mit Imprägnierung
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob die Matratze, Kissen oder Bettwäsche in Ihrer Unterkunft evtl. Bettwanzen, Zecken, Flöhe oder andere Insekten beherbergen, empfehlen wir die Verwendung eines insektenabweisenden Innenschlafsacks.
- Wählen Sie Ihren Schlaf- und Ruheplatz möglichst entfernt von stehenden Gewässern (Teich, Pfützen, Wasserbecken, Brackwasser etc.). Diese dienen als Brutstätten der Mücken.
- Zimmer mit Klimaanlage sind weniger gefährlich, da die Mücken die niedrigeren Temperaturen meiden und „stechfaul“ werden. Klimaanlage sollten jedoch nicht das Bettnetz ersetzen.

Weitere Informationen hierzu finden sie auf unserer Homepage <https://www.reisemedizin-jena.de/> und unter: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-gesundheit/03-vorsorge?view=>

*\*Die beispielhaft aufgeführten Handelsnamen stellen nur eine Auswahl dar, oft sind gleichwertige Artikel anderer Hersteller auf dem Markt.*



**REISEMEDIZIN**  
JENA