



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 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 ein Mückenschutzmittel mit stichfester oder imprägnierter Kleidung**
- Imprägnieren der Kleidung: selbstständig mit dem Wirkstoff Permethrin (z.B. Nobite Kleidung*)
- 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.
 - 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.
 - 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*)**
- 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.

Besondere Hinweise bei Reisen in Gebiete der Schlafkrankheit

- Die Schlafkrankheit wird durch die Tsetsefliege übertragen.
- Diese durchdringen normale Kleidung mit ihren Biss (der Biss der Tsetsefliege ist stark genug, um durch Büffelhaut beißen zu können!)
- Die Fliegen sind tagaktiv, fliegen in Schwärmen und verstecken sich oft in dunklem Gehölz, um dort Schatten zu finden

Empfehlungen zur Vermeidung von Stichen:

- Insektensprays auf Haut und Kleidung wie oben genannt auftragen
- Lange, helle, sehr feste Kleidung tragen, vorzugsweise Khakistoff
- Den ganzen Körper mit dieser Kleidung bedecken
- 2 Paar Socken tragen
- Halten Sie Fenster und Türen von Fahrzeugen geschlossen
- Verwenden Sie Insektenschutzgitter in Fahrzeugen
- Bevorzugen Sie offene und sonnige Gebiete
- Vermeiden Sie den Aufenthalt in dichten Wäldern, Buschlandschaften und in der Nähe von Flüssen und Seen
- Tse-Tse-Fliegen absammeln, erschlagen oder verscheuchen

Weitere Informationen hierzu finden sie auf unserer Homepage <https://www.reisemedizin-jena.de/> und beim Auswärtigem Amt.

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