

Hamburg, 19. Juli 2016

Gesundheit/Service

Freibad-Saison: Tipps für unbeschwertes Badespaß ohne Insektenstiche

Allergieexperte nennt wichtige Verhaltensregeln für den Umgang mit Wespen und Bienen



Unbeschwerter Badespaß ohne Insektenstiche

Mit den Sommerferien beginnt auch die Hochsaison für Freibäder. Sie laden an heißen Tagen zur Abkühlung und zum fröhlichen Plantschen ein. Um das Baden im Freien ohne Gefahr genießen zu können, dürfen Sonnenschutz und entsprechende Schwimmhilfen für kleinere Kinder natürlich nicht fehlen. Besondere Vorsichtsmaßnahmen sollten Besucher aber auch gegen Insektenstiche treffen. Denn jeden Sommer sterben rund zwanzig Menschen in Deutschland an einer allergischen Reaktion infolge eines Bienen- oder Wespenstichs.

„Treten im Fall eines Insektenstichs auffällige körperliche Reaktionen wie Kurzatmigkeit, Hautausschlag oder Übelkeit auf, sollte umgehend der Notarzt gerufen werden“, sagt Prof. Dr. Randolph Brehler, Oberarzt und Allergologe am Universitätsklinikum in Münster. Prof. Brehler rät Menschen, die bereits von einer Insektengiftallergie wissen: „Haben Sie Ihre Notfallmedikation stets griffbereit und klären Sie Ihr Umfeld über die Allergie und notwendige Hilfsmaßnahmen auf. Besser noch: Beugen Sie durch eine spezifische Immuntherapie – auch Hyposensibilisierung oder Allergieimpfung genannt – langfristig vor und reduzieren Sie damit das Risiko eines allergischen Schocks auf ein Minimum.“

Am besten ist es, Insektenstiche von vornherein zu vermeiden, denn jeder Mensch, der einmal gestochen wurde, kann eine Allergie entwickeln. Prof. Brehler gibt zusätzlich nützliche Tipps, wie Sie sich vor Wespen und Co. schützen können:

1. Bleiben Sie cool

Viele Menschen reagieren panisch, wenn sie von einer Wespe umschwirrt werden. Doch das ist genau falsch, denn hektische Bewegungen oder Anpusten machen die Insekten aggressiv. Bewahren Sie deshalb Ruhe und bewegen Sie sich langsam.

2. Zeigen Sie Stil – tragen Sie helle Kleidung

Zugegeben: Im Freibad möchten sich viele Menschen auch sonnen. Doch wer auf Nummer sicher geht, zieht sich nach der Abkühlung klassische Sommerkleidung über: hell, leicht und eher eng anliegend. Bunte Farben ziehen die Insekten nämlich an; in weiten Kleidern verfangen sie sich leicht. Nebenbei sind Textilien ein guter Schutz gegen gefährliche UV-Strahlen – stark gebräunte Haut ist inzwischen ohnehin aus der Mode geraten.

3. Weniger ist mehr – verzichten Sie auf Parfüm

Benutzen Sie keine Sonnencreme mit intensivem Parfüm oder anderen Duftstoffen. Gleiches gilt für Deodorants und Haarspray. Der Grund: Insekten werden von intensiven Düften angezogen.

4. Laufen Sie nicht barfuß

Im Freibad läuft man gern barfuß über die Wiese bis zum Schwimmbecken. Besser ist es jedoch, Schuhe mit einer fest anliegenden Sohle zu tragen, da sich Bienen häufig in Bodennähe aufhalten, um Nektar zu sammeln. Wer aus Versehen auf eine Biene tritt, wird häufig auch gestochen, da sie sticht, um sich zu verteidigen.

5. Trinken Sie mit einem Strohhalm

Wespen lieben zuckerhaltige Getränke und setzen sich gern in Trinkgläser oder an unverschlossene Flaschen. Versehentlich eine Wespe zu verschlucken, kann sehr gefährlich werden – ein Stich in den Mund oder in den Hals sogar lebensbedrohlich. Deshalb unbedingt beachten: Trinkgefäße stets verschlossen halten und mit einem Strohhalm trinken.

6. Seien Sie achtsam beim Essen

Ob kleiner Snack oder großes Picknick: Decken Sie Speisen ab und schauen Sie immer genau hin, was Sie essen.

7. Meiden Sie Mülleimer

Wespen halten sich gerne in der Nähe von Mülleimern auf, da sie dort Nahrung im Überfluss finden. Unser Tipp: Gehen Sie auf Distanz zu Mülleimern im Freibad und meiden Sie öffentliche Mülltonnen. Ihren unterwegs anfallenden Abfall entsorgen Sie besser zu Hause.

8. Als Allergiker sollten Sie sich impfen lassen

Eine Insektengiftimpfung bietet Allergikern wirkungsvollen Schutz vor einem potenziell lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Die sogenannte spezifische Immuntherapie (SIT) wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausdrücklich empfohlen.

Weitere Informationen zu Insektengift-Allergien und Insektengiftimpfungen (sogenannte Hyposensibilisierung) finden Sie auf www.initiative-insektengift.de.

Dieser Service wird von JDB MEDIA in Kooperation mit der Initiative Insektengift zur Verfügung gestellt.

Über die Initiative Insektengiftallergie

Die Initiative Insektengiftallergie bietet Patienten, Angehörigen und Interessierten Informationen rund um Allergien auf Stiche von Wespen, Bienen, Hornissen und Hummeln. Ziel der Initiative ist die Aufklärung der Bevölkerung über die Gefahren von Insektenstichen, die Auslöser sowie die Behandlung der daraus resultierenden Allergie. Weitere Informationen unter www.initiative-insektengift.de.

Pressekontakt:

JDB MEDIA GmbH
Sarah Mag
Schanzenstraße 70
20357 Hamburg
E-Mail: insektengift@jdb.de
Tel.: 040-468832-619