



# Gesundheits-Tipp

## Sommerzeit = Wespen- und Bienenzeit

**Es ist wieder soweit! Die Saison der Wespen und Bienen beginnt. Hier einige Hinweise und Tipps zur Vermeidung oder Behandlung von Stichen.**

### Folgen

- ▶ Nach einem Stich entwickeln sich Rötungen, Schmerzen und Schwellungen, die über Tage anhalten können. Stiche in Mund und Rachen können lebensbedrohlich sein – Eis lutschen und sofort zum Arzt. Bei Allergikern muss umgehend eine Notfallbehandlung eingeleitet werden.

### Vermeidung von Stichen

- ▶ Trinken Sie nicht direkt aus Flaschen oder Dosen, verwenden Sie Trinkhalme.
- ▶ Seien Sie umsichtig beim Barfußlaufen.
- ▶ Tragen Sie helle Kleidung.
- ▶ Meiden Sie hastige Bewegungen zum Vertreiben der Insekten.
- ▶ Pusten Sie Insekten nicht an.

### Behandlung

- ▶ Entfernen Sie vorsichtig den Stachel, falls vorhanden.
- ▶ Linderung verschaffen z. B. kühle, feuchte Umschläge oder das Auflegen einer Zwiebel- oder Zitronenscheibe.
- ▶ Ein geeignetes Mittel gegen Insektenstiche (z. B. aus Apotheke oder Drogerie) auftragen. Tipp: Dieses am besten im Ausflugs-Gepäck dabei haben.

