Verbraucherzentrale Hamburg

Mücken, Pieks und Stiche – was hilft?

Sommerzeit ist Urlaubszeit: Abschalten, erholen und genießen. Doch Reisen an Seen und andere stehende Gewässer sollten Sie gut vorbereiten, damit die Mücken nicht über Sie herfallen.



© anneileino - Pixabay.com

Das Wichtigste in Kürze

1. Mücken sind nicht nur lästig, sondern können – vor allem in tropischen Ländern – auch gefährliche Krankheiten übertragen.
2. Mückenschutzmittel können gegen die Plagegeister helfen. Viele Kombi-Sprays wirken gegen Mücken und Zecken gleichzeitig.
3. Wer Antimücken-Spray verwendet, sollte die Anwendungshinweise der Hersteller beachten und zusätzlich die richtige Bekleidung tragen, wie beispielsweise festes Schuhwerk sowie langärmelige Oberteile und lange Hosen.

Stand: 24.04.2025

Sie sind gerade mal einen halben Zentimeter groß und wiegen knapp 1 Gramm. Doch Mücken können uns den Feierabend auf der heimischen Terrasse oder gar den ganzen Sommerurlaub vermiesen. Zu unserem Pech ziehen sie die menschliche nackte Haut der fellbedeckten Tierhaut vor. Wir fassen zusammen, wie Sie sich vor den blutgierigen Rüsselinsekten schützen können.

Nicht nur in deutschen Urlaubsregionen vom Bodensee bis zur Mecklenburgischen Seenplatte lauert die Mückenplage. Unter den rund 50 Stechmückenarten in Deutschland kommt die gemeine Hausmücke am häufigsten vor. Doch auch die Stiche ihrer Verwandten können ein unangenehmes Jucken oder Allergien hervorrufen. Bei Reisen in tropische Länder können durch Moskitostiche sogar gefährliche Krankheiten wie Malaria und Gelbfieber übertragen werden. Ein Schutz ist in diesem Fall unbedingt notwendig.

Welches Mückenschutzmittel nehmen?

In Apotheken, Drogerien und Supermärkten locken zumeist Mückenschutzmittel, die auf die Haut aufgetragen werden und die Insekten vertreiben sollen – mit wohlklingenden Versprechungen.

Wer einen guten Mückenschutz haben möchte, muss häufig zu DEET-haltigen Mitteln greifen, die **gesundheitliche Risiken** bergen. Dabei gilt: Je höher der Wirkstoffanteil, desto länger der Schutz, desto größer aber auch die gesundheitlichen Gefahren. Ausnahmen bestätigen die Regel: Der Autan Multi Insect Insektenschutz zum Beispiel enthält den etwas verträglicheren Wirkstoff Icaridin und schützt dennoch sehr gut vor Mückenstichen.

- Was ist am besten? Anti-Insektenmittel im Überblick der Stiftung Warentest

Neben einem wirksamen Schutz vor Mücken sind bei der Wahl eines geeigneten Produkts auch Punkte wie Gesundheit (schleimhautreizendes Potenzial, Geruchsbelästigung), Handhabung (Gebrauchsanleitung, Auftragemöglichkeit), Deklaration und Textilschonung zu beachten.

Achtung, Repellents sind meist **wasserlöslich**. Reiben Sie sich nach dem Baden oder starkem Schwitzen erneut ein. Wenn Sie parallel ein Sonnenschutzmittel verwenden, sollten Sie das Mückenschutzmittel erst **nach dem Sonnenschutz** auftragen.

Welche Wirkstoffe sind in Mückenschutzmitteln?

Am häufigsten wird **DEET** (Diethyltoluamid) als Wirkstoff in Mückenschutzmitteln eingesetzt, das bis zu 7,5 Stunden vor Mückenstichen schützen kann. Weitere chemische Substanzen sind das besser verträgliche, aber nicht so lang wie DEET wirkende **Icaridin** oder **EBAAP** (Hydroxylethyl-Isobutyl-Piperidin). Letzteres ist das Mittel mit den geringsten Nebenwirkungen, aber auch der geringsten Wirksamkeit unter den bisher genannten.

Darüber hinaus gibt es Repellents mit natürlichen Wirkstoffen, wie **PMD** (Para-Menthan-3,8-diol/Citriodiol) oder **ätherischen Ölen (Lavendel, Citonella, Geraniol)**, die schnell auf der Haut verdampfen und unter der Sonne die Schleimhäute reizen können.

- Antimücken-Spray: Was steckt drin? DEET, Icaridin und andere Wirkstoffe

Mückenschutzmittel können Augen und Schleimhäute reizen. Wenn Sie diese Mittel verwenden, nehmen Sie **Mund, Augen (bei Kindern das gesamte Gesicht), Wunden und entzündete Hautstellen** davon aus. Bei Kindern sollten Sie auch die Hände nicht mit Repellents behandeln. Für Kleinkinder und Schwangere sind die Mittel gänzlich ungeeignet.

Sind Mückenstecker sinnvoll?

Doch es werden noch andere Varianten beworben, um Mücken zu vertreiben oder sie sogar zu töten.

- Was taugen Ultraschallpiepser, Verdampfer und Stromfallen? Mückenstecker bei Öko-Test

Ultraschallgeräte senden Hochfrequenztöne aus, die für Menschen nicht hörbar sind, aber die Mücken stören sollen. Die meisten tun es eher nicht. **Insektizid-Verdampfer** erhitzen ein Gift, das sich in der Raumluft verteilt. Die Stecker sind bis zu einem gewissen Grad wirksam, allerdings wegen der verbreiteten Giftstoffe umstritten. Wir raten davon ab. **Hochspannungslichtfallen** locken Insekten mit UV- oder LED-Licht an und töten sie durch Stromschläge. In Deutschland sind diese Fallen nur in Innenräumen erlaubt; die Anwendung im Freien verstößt gegen das Bundesnaturschutzrecht.

Wie kann man sich sonst schützen?

Neben einem wirksamen und unbedenklichen Anti-Mücken-Mittel empfehlen wir weitere Schutzmaßnahmen.

- Dunkle Textilien ziehen Mücken an. Schützen Sie deshalb (Klein)Kinder, aber auch sich selbst, mit **heller, langärmliger und dicht gewebter Kleidung**.
- **Netze** über Kinderwagen, feinmaschige **Fliegengitter** an Fenstern und Türen oder **Gaze**, die auch auf Reisen mitgenommen, zurechtgeschnitten und mit Klebeband an Fenstern befestigt werden kann, bieten ebenfalls einen Schutz. **Moskitonetze** (Maschenweite von 2 mm, in Tropen ca. 1 mm) sorgen für ruhige Nächte. Bewährt haben sich einfach aufzustellende, freistehende Kuppelnetze.
- **Ventilatoren** vertreiben die Mücken ebenfalls.
- Gegen das **Jucken von Mückenstichen** hilft Kühlen, zum Beispiel mit einem feucht-kalten Lappen, einer Scheibe Zitrone oder einer halben Zwiebel. Auch mit Hitze arbeitende Mückenstich-Stifte sollen gegen den Juckreiz helfen.

Unser Tipp

Setzen Sie Antimücken-Spray und andere Mückenschutzmittel nur dann ein, wenn diese wirklich notwendig sind, zum Beispiel beim Wandern in der Natur. Achten Sie auf die Anleitung des Mückenschutzmittels, prüfen Sie die Dosieranleitung aber kritisch. Denn: Viel hilft nicht viel und mit Sprays sprüht man rasch am Ziel vorbei. Ist ein Schutz nicht mehr dringend erforderlich, sollten Sie die Reste des Mittels besser wieder abwaschen.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/schaedlingsbekaempfung/muecken-pieks-stiche-was-hilft