

Klein und bissig

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Hochsaison für Wespen und Co.

Die Sommerzeit ist nicht nur bekannt für hohe Temperaturen und Ausflüge an den Badensee, sondern auch für das vermehrte Auftreten von Insekten und weiterem Ungeziefer. Ein entspanntes Mittagessen im Freien wird dadurch oft zur Illusion. Eine falsche Bewegung und schon hat sie zugestochen – die Wespe. Doch auch am Gewässer muss große Vorsicht geboten werden. Zecken lauern überall und können mit ihrem Biss große Schäden anrichten, sollte dieser unbemerkt bleiben. Wir liefern Ihnen wertvolles Hintergrundwissen und bieten zusätzlich Tipps gegen mögliche Stiche und Bisse der Insekten.

Wespen und Bienen:

Häufig fühlen sich viele Menschen von Bienen bedroht. Für das Ökosystem spielen sie jedoch eine entscheidende Rolle. Grund hierfür ist die Bestäubung: rund 80 Prozent der Nutz- und Wildpflanzen werden von der westlichen Honigbiene bestäubt. Auf diese Weise kann eine Vielfalt an Nahrungsmitteln erhalten bleiben, weshalb sie ihrer Bezeichnung als Nutztier mehr als gerecht wird. Eine gute Ernte sowie ökologische Artenvielfalt sind den Honigbienen zu verdanken. Nutzpflanzen, welche von Bienen bestäubt werden, tragen weiterhin maßgeblich zur Qualität der getragenen Früchte bei. Die Gestaltung eines bienenfreundlichen (Vor-)Gartens oder Balkons ist daher

sehr zu empfehlen, damit der seit Jahren anhaltende, bedrohliche Rückgang der Bienen eingedämmt werden kann. Auch Wespen sind an der Bestäubung von Blüten beteiligt und gelten des Weiteren als Schädlingsbekämpfer. Gerüche von süßen Speisen und Getränken, Fleisch oder überreifem Obst ziehen sie an.

Sollten Sie sich in die Nähe einer Biene oder Wespe befinden, geraten Sie nicht in Panik. Um einen Stich zu umgehen, sollten Sie schnelle, hektische Bewegungen vermeiden. Pusten Sie Wespen nie weg, denn das Kohlenstoffdioxid der Atemluft signalisiert ihnen Gefahr und animiert zum Stechen. Eher zu empfehlen sind Wassersprays, da diese den Eindruck von Regen signalisieren und sich die Wespen dann von selbst zurückziehen. Präventiv sollten Sie darauf achten, im Freien Schuhe sowie eine Kopfbedeckung zu tragen. Verfangen sich die Tiere im Haar, stechen diese instinktiv zu. Rote oder gelbe Kleidung laden Bienen ebenfalls dazu ein, sich niederzulassen. Wespen hingegen reagieren nicht auf die Farbe. Ein weiterer Tipp: Vermeiden Sie blumige Düfte, da auch diese die Insekten anziehen.

Kommt es dennoch zu einem Stich, ist es wichtig, den Stachel der Biene beziehungsweise die Wespe sofort zu entfernen. Die betroffene Stelle sollte umgehend gekühlt werden, um den ausstrahlenden Schmerz sowie eine mögliche Schwellung zu minimieren. Ein altbewährtes Hausmittel stellt die Zwiebel dar. Haben Sie eine frische Zwiebel zur Hand, halbieren Sie diese und tragen sie den Saft oder die frisch aufgeschnittene Stelle auf den Wespenstich auf. Der darin enthaltene Schwefel wirkt antibakteriell, desinfiziert und lindert den Juckreiz. Wer einen Saugstempel aus der Apotheke besitzt, kann diesen zum Entfernen des Gifts aus der Stichstelle verwenden. Gegen





den Juckreiz helfen oft handelsübliche Salben aus der Apotheke. Legen Sie anschließend das betroffene Körperteil hoch. Die Schwellung kann bis zu einigen Tagen anhalten, warm werden und druckempfindlich sein.

Besondere Vorsicht ist bei Allergikern geboten. Diese sollten das Notfallset immer dabei haben! Eine allergische Reaktion erkennen Sie als außenstehende Person an vorherrschender Atemnot, Übelkeit, Herzrasen, Schwindelzuständen oder roten Quaddeln, welche sich über den Körper verteilen. Zögern Sie nicht und rufen Sie sofort einen Notarzt, da ein zu spätes Handeln für den Betroffenen lebensbedrohlich sein kann!

Zecken:

Die Zeckenzeit in Deutschland beschränkt sich ungefähr auf den Zeitraum von Februar bis Oktober. Wer denkt, dass diese nur im Hochsommer aktiv sind, hat falsch gedacht: bereits eine Temperatur von circa sieben Grad an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen reicht den Zecken aus, um aus der Winterstarre zu kommen. Damit steigt die Gefahr, sich durch einen Zeckenbiss mit verschiedenen Krankheitserregern zu infizieren. Dazu gehört unter anderem das gefährliche FSME-Virus. Bleibt ein Zeckenbiss unbemerkt, kann es nach ein bis zwei Wochen zu grippeähnlichen Symptomen kommen, wie Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen oder Schwindel. Im schlimmsten Fall endet die Infektion in einer Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute oder des Rückenmarks und hat dann Beschwerden wie Lähmungen, Schluck- oder Sprechstörungen zur Folge.

Allerdings gibt es auch hier Maßnahmen, sich zu schützen. Die wohl bekannteste Möglichkeit ist eine entsprechende Impfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt diesen Impfschutz allen Personen, die sich in einem FSME-Risikogebiet aufhalten oder dort wohnen. Auch im Saarland und in angrenzenden Regionen befinden sich laut Robert-Koch-Institut FSME-Risikogebiete. Eine Übersicht

dazu finden Sie hier: https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/F/FSME/Karte_Tab.html.

Ratsam ist es, bereits in den Wintermonaten mit der Impfserie zu beginnen. Insgesamt sind drei Impfungen für eine Grundimmunisierung notwendig. Eine Auffrischung wird alle drei Jahre empfohlen. Wem bekannt ist, sich in einem Zeckengebiet aufzuhalten oder wer sich oft in der Natur aufhält, beispielsweise beim Campen oder Wandern, dem wird zusätzlich empfohlen, lange Kleidung zu tragen und entsprechendes Zeckenspray zu verwenden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass es den Zecken erschwert wird, direkten Körperkontakt zu finden. Hierzu können zum Beispiel die Socken über dem Hosenbein getragen werden. Zusätzlich sollten Sie sich einmal pro Tag sorgfältig auf einen möglichen Zeckenbiss kontrollieren, um diese im Ernstfall schnell entfernen zu können.

Im Fall der Fälle sollten sowohl Einstich- als auch Bissstellen im Auge behalten werden. Wer sich das Entfernen einer Zecke selbst nicht zutraut, kann diese Aufgabe ebenfalls von einem Arzt übernehmen lassen. Wichtig ist, keine Rückstände im Körper zu lassen, sondern die Zecke komplett zu beseitigen. Bei anhaltenden Beschwerden oder eine Verschlechterung des Allgemeinzustands sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email ckuhn@losheim.de