

Leben mit Insektengiftallergie

Schutz vor Insektenstichen

Vor allem bei Insektengiftallergie ist es wichtig, sich vor Stichen zu schützen. Im Folgenden finden Sie ein paar Tipps als Checkliste zusammengestellt. Der Fokus liegt dabei auf dem Schutz vor Stichen durch Insekten wie Bienen und Wespen, deren Gift am häufigsten eine Insektengiftallergie auslöst.



Schutz zuhause

Damit Sie zu Hause vor Stichen geschützt sind, helfen folgende Maßnahmen:

- Unbeschädigte Insektengitter an allen Fenstern
- An Garten-/Balkontür Gittertüre, die von selbst schließt (z.B. durch Magnet)
- Mülltonnen dicht verschlossen und sauber
- Keine Obstbäume (falls doch, Vorsicht bei Reife!)
- Keine Früchte auf den Kompost
- Keine „bienenfreundlichen“ Blühpflanzen auf Balkon, in Durchgangs- und Aufenthaltsbereichen
- Insektenester professionell entfernen lassen



Schutz unterwegs


Auch unterwegs und im Freien können Sie Ihr Stichrisiko reduzieren.

Checkliste für Ihre Kleidung:


- Einfarbig, hell
- Enganliegend (keine Krägen oder Ärmel, in denen sich Tiere verfangen können)
- Lange Kleidung, evtl. Kopfbedeckung („Tropenhut“)
- Socken und geschlossene Schuhe
- Verschwitzte Kleidung wechseln
- Kleidung mit Wespen-Abwehr-Spray besprühen

Leben mit Insektengiftallergie

Checkliste für Essen im Freien:

- 
- An schwülheißen Tagen möglichst auf das Essen im Garten oder auf ein Picknick auf der Wiese verzichten.
 - Durchsichtige Trinkgefäße
 - Strohhalme, Trinkgefäß-Abdeckungen
 - Gitter-Abdeckungen für Speisen
 - Stark duftende Lebensmittel, auch Süßes und Fleisch, vermeiden
 - Handtuch und unparfümierte Feuchttücher verwenden
 - Kleidung zum Wechseln
 - Notfallset und Notfallausweis immer mitführen

Zusätzliche Verhaltenstipps

- 
- Nicht Barfuß-Laufen.
 - Unterholz, hohes Gras, reife Obstbäume meiden.
 - Keine hektischen Bewegungen in Gegenwart von Insekten.
 - Bienen oder Wespen vorsichtig abschütteln oder abstreifen, nicht mit der Hand wegschlagen.
 - Langsam und ruhig zurückziehen, Kopf mit den Armen schützen.