

# Insektenstich

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



**Stiche von Insekten (z.B. Gelsen, Mücken, Bienen, Wespen) hinterlassen meistens eine kleine juckende Rötung und leichte Schwellung, die nach wenigen Tagen wieder vergehen. Insektengift kann bei manchen Menschen aber auch zu starken allergischen Reaktionen führen.**

## Woher kommen die Beschwerden?

Meist sind Insektenstiche in unseren Breiten ungefährlich. Vor allem das Gift von Bienen oder Wespen kann jedoch auch allergische Reaktionen auslösen. Dabei kann es zu starken Schwellungen, Rötungen und Juckreiz, Schwindel, Übelkeit und Durchfall kommen. Ein Stich in den Mund oder Rachen kann zu Problemen bei der Atmung führen und lebensbedrohlich sein.<sup>3,6</sup>

Wenn der ganze Körper auf das Insektengift reagiert, spricht man von einer „anaphylaktischen Reaktion“. Dabei kann es zu Atemnot, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit oder sogar zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand kommen. Meist treten die Beschwerden unmittelbar nach dem Stich auf, selten erst Stunden später. Bei einer anaphylaktischen Reaktion können die Symptome zunächst auch wieder abklingen und innerhalb von einigen Stunden wieder auftreten.<sup>3</sup>

## Was kann ich selbst tun?

- ▶ Entfernen Sie nach einem Bienenstich rasch den Stachel, damit nicht das ganze Gift in den Körper eindringt. Verwenden Sie, wenn möglich, eine Pinzette und versuchen Sie den Stachel beim Herausziehen nicht zusammenzudrücken.<sup>3,5</sup>
- ▶ Kühlen Sie die Einstichstelle mit einem feuchten Umschlag oder einem Eisbeutel. Schützen Sie dabei die Haut vor Erfrierungen.<sup>3,5</sup>
- ▶ Kratzen Sie Insektenstiche nicht auf, da sie sich sonst entzünden können.<sup>3,5</sup>

- ▶ Wenn Sie an einer Insektengiftallergie leiden, wird Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ein Notfallset mit einer Adrenalininjektion, Kortison sowie einem Antihistaminikum verschreiben. Das sollten Sie bei Aufenthalt im Freien immer bei sich tragen.<sup>3,5</sup>

## Helfen Medikamente?

- ▶ Kühlgele können gegen Rötungen, Schwellungen und Jucken helfen.<sup>4,6</sup>
- ▶ Bei starkem Juckreiz kann Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Tabletten oder Salben verschreiben.<sup>1,5</sup>
- ▶ Starke allergische Reaktionen (Anaphylaxie) werden mit Adrenalin, Kortison und Antihistaminika behandelt. Wenn Sie schon einmal eine solche starke allergische Reaktion gehabt haben, bekommen Sie ein Set mit allen Medikamenten für den Notfall mit nach Hause.<sup>1</sup>

## Welche anderen Behandlungen werden bei einer Insektengift-Allergie empfohlen?

Eine Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) kann sinnvoll sein, um eine neuerliche allergische Reaktion zu verhindern. Dabei wird das Immunsystem langsam an das Insektengift gewöhnt. Danach sind die meisten betroffenen Personen für längere Zeit vor bedrohlichen Reaktionen geschützt.<sup>1,2</sup>

## Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Verständigen Sie sofort eine Notärztin oder einen Notarzt, wenn Sie eine Wespe oder Biene in den Mund oder Rachen gestochen hat. Lutschen Sie Eiswürfel oder kühlen Sie den Hals von außen, um die Schwellung zu mildern, bis der Notdienst eintrifft.<sup>6</sup>

Gehen Sie auch zur Ärztin oder zum Arzt, wenn die Schwellung an der Einstichstelle sehr groß ist oder nach einigen Tagen nicht von allein zurückgeht.<sup>6</sup>

# Insektenstich

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



## Was kann ich zur Vorbeugung tun?<sup>3</sup>

Vor allem wenn Sie eine Allergie haben, sollten Sie sich so gut es geht vor Insektenstichen schützen.

- ▶ Gehen Sie im Freien nicht barfuß.<sup>3</sup>
- ▶ Geben Sie beim Essen im Freien besonders acht.<sup>3</sup>
- ▶ Decken Sie Trinkgläser ab oder benutzen Sie einen Strohhalm.<sup>3</sup>
- ▶ Räumen Sie nach dem Essen das Geschirr und die Essensreste rasch weg.<sup>3</sup>
- ▶ Waschen Sie sich nach dem Essen Mund und Hände.<sup>3</sup>
- ▶ Vermeiden Sie den Aufenthalt in der Nähe von Mülleimern, Tiergehegen und Fallobst.<sup>3</sup>
- ▶ Schlagen Sie nicht nach Wespen und Bienen – die meisten Insekten stechen, um sich zu verteidigen.<sup>3</sup>
- ▶ Schützen Sie die Haut durch Kleidung.<sup>3</sup>
- ▶ Befestigen Sie Insektennetze an den Fenstern.<sup>3</sup>
- ▶ Halten Sie sich von Bienenstöcken und Wespennestern fern.<sup>3</sup>
- ▶ Insektenschutzmittel auf der Haut wehren Gelsen und Mücken ab. Vor Wespen, Bienen oder Hummeln schützen sie nicht.<sup>6</sup>
- ▶ Tragen Sie einen Allergiepass mit sich, wenn Sie eine Insektengiftallergie haben.<sup>3</sup>

In manchen Ländern können Insekten (z. B. Moskitos) gefährliche Krankheiten wie Malaria, Gelbfieber, Denguefieber oder das Zika-Virus übertragen. Erkundigen Sie sich vor Auslandsreisen über die Möglichkeiten, sich davor zu schützen.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.<sup>in</sup> Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

**Wichtiger Hinweis:** Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

## Literatur

- 1 DGAKI, Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (2011): S2k-Leitlinie Diagnose und Therapie der Bienen- und Wespen-giftallergie. AWMF-Registernummer 061-020 [abgelaufen]
- 2 Dhami, S.; Zaman, H.; Varga, E. M.; Sturm, G. J.; Muraro, A.; Akdis, C. A.; Antolín-Amérigo, D.; Bilò, M. B.; Bokanovic, D.; Calderon, M. A.; Cichocka-Jarosz, E.; Oude Elberink, J. N.; Gawlik, R.; Jakob, T.; Kosnik, M.; Lange, J.; Mingomataj, E.; Mitsias, D. I.; Mosbech, H.; Ollert, M.; Pfaar, O.; Pitsios, C.; Pravettoni, V.; Roberts, G.; Ruëff, F.; Sin, B. A.; Asaria, M.; Netuveli, G.; Sheikh, A. (2017): Allergen immunotherapy for insect venom allergy: a systematic review and meta-analysis. In: Allergy 72/3:342-365
- 3 gesundheitsinformation.de (2023): Insektengiftallergie [online]. [www.gesundheitsinformation.de/insektengiftallergie.html](http://www.gesundheitsinformation.de/insektengiftallergie.html) [Zugriff am 02.01.2024]
- 4 Gute Pillen – Schlechte Pillen (2012): Insekten: Stiche und Bisse [online]. <https://gutepillen-schlechtepillen.de/insekten-stiche-und-bisse/> [Zugriff am 02.01.2024]
- 5 Neubeck, M. (2018): Evidenzbasierte Selbstmedikation. Insektenstiche, 4. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart
- 6 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Insektenstiche und -bisse [online]. [www.ebm-guidelines.at](http://www.ebm-guidelines.at) [Zugriff am 27.01.2024]

## Methodenhandbuch und mehr Infos:

