

Schutz vor Mücken und anderen Insekten (Expositionsprophylaxe)

Ein konsequenter Mückenschutz in den Abend- und Nachtstunden verringert das Malaria-Risiko erheblich. Auch das Risiko für andere durch Insekten übertragene Erkrankungen (z.B. Dengue-Fieber, Gelbfieber) lässt sich durch eine Expositionsprophylaxe deutlich reduzieren.

Einige Erkrankungen werden überwiegend durch dämmerungs- und nachtaktive Mücken übertragen, z.B. die Malaria. Andere Krankheiten wie Gelbfieber, Dengue-Fieber, die Schlafkrankheit u.a. werden durch auch tagaktive Insekten übertragen. Die ganztägige Expositionsprophylaxe ist also eine der wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor insektenübertragenen Erkrankungen.

Die wichtigsten Maßnahmen sind:

- Aufenthalt: Aufenthalt in mückengeschützten Räumen (Räume mit Klimaanlage; Mücken fliegen nicht vom Warmen ins Kalte), v.a. in der Dämmerung und nachts (Malaria!).
- Kleidung: Beim Aufenthalt im Freien (v.a. in Malaria-gebieten) auch abends und nachts weitgehend körperbedeckende (lange Ärmel, lange Hosen), möglichst helle, luftdurchlässige (z.B. Leinen) Kleidung. Durch Imprägnierung mit einem speziellen Mückenabwehrmittel kann die Schutzwirkung noch deutlich verbessert werden.
- Repellents: Anwendung von insektenabwehrenden Mitteln an unbedeckten Hautstellen (Waden, Handgelenke, Hals, Kopf). Wirkungsdauer ca. 2-4 Std. in Abhängigkeit von der Schweißabsonderung und dem Klima. Mittel auf chem. Basis (DEET, Icaridin) großflächig anwenden, Benetzung der Augen und Schleimhäute sowie bei DEET Kontakt mit Kunststoffen (Plastikarmbänder, Chemiefasern) vermeiden. Mittel auf pflanzlicher Basis (z.B. Kokosvorläuferfettsäuren, ätherische Öle) sind meist gut verträglich, ihre Wirksamkeit ist unterschiedlich, in der Regel kürzer als bei chemischen Mitteln. Personen, die stark von Mücken gestochen werden sollten daher ein Präparat auf chem. Basis bevorzugen.
- Insektizide: Im Wohnbereich Anwendung von insektenabtötenden Mitteln in Form von Aerosolen, Verdampfern, Kerzen, Räucherspiralen. Als Flüssigkeit zum Imprägnieren von Kleidungsstücken und Moskitonetzen. Zum Aufbringen auf die Haut sind sie nicht geeignet, da sie zu Haut- und Schleimhautreizungen führen können.
- Moskitonetze: Schutz am Schlafplatz (vor allem in Hochrisikogebieten); ideal auch zum Schutz von Säuglingen. Für einen Schutz vor Sandmücken (Phlebotomen), Kriebelmücken und Gnitzen sind engmaschige Netze zu empfehlen. Eine zusätzliche Wirksamkeit wird durch Imprägnierung mit einem Insektizid erreicht.