

# Insektenstich

Die meisten Menschen reagieren auf Insektenstiche mit mehr oder weniger starkem Juckreiz, Schwellung und Rötung. Bienen- und Wespenstiche können, vor allem in den ersten Minuten, sehr schmerzhaft sein. Die Symptome verschwinden in der Regel spätestens nach einigen Tagen. Es sind jedoch auch heftige allergische Reaktionen möglich, z.B. sehr starke und schmerzhafte Schwellung, Schwindel und Kreislaufversagen (Schock).

## Wichtige Hinweise

- Falls Sie die Beschwerden nicht ausreichend mit den aufgeführten Anwendungen lindern können, empfehle ich zusätzlich individuell ausgewählte homöopathische Mittel einzusetzen.
- Für Menschen, die stark allergisch auf Insektenstiche reagieren, ist eine homöopathische Konstitutionsbehandlung, mit dem Ziel das Immunsystem zu stärken und so Überreaktionen zu verhindern, sehr empfehlenswert.
- In diesem Fall eine Fachperson beiziehen:
  - Bei bekannter schwerer Allergie.
  - Bienen- oder Wespenstiche im Hals- oder Mundbereich.
  - Atem- und Kreislaufbeschwerden.

## Vorbeugung

- Montieren Sie Mückengitter an die Fenster oder ein Mückennetz über dem Bett.
- Schützen Sie sich mit entsprechender Kleidung und je nachdem einem Anti-Mückenspray.
- Bienen und Wespen stechen nur, wenn Sie sich bedroht fühlen. Es ist darum sehr wichtig, dass Sie nicht wie wild um sich fuchteln, sondern ruhig bleiben, wenn sie Ihnen zu nahe kommen.
- Gehen Sie nicht barfuss auf blühenden Wiesen.
- Achten Sie bei Verpflegung im Freien immer darauf, ob sich keine Bienen oder Wespen im Trinkglas oder auf dem Essen befinden.

## Basiswissen Pflege

In der Regel reichen einige wenige Massnahmen aus, um die Reaktionen auf einen Insektenstich zu behandeln. Bei einem Bienenstich sollte der Stachel sofort entfernt werden.

Versuchen Sie möglichst nicht zu kratzen, das verschlimmert die Symptome deutlich.

Die verschiedenen Massnahmen zielen darauf hin,

- den Juckreiz zu lindern.
- die Schwellung abzubauen.

## Heilpflanzen auflegen

### Spitzwegerich

Spitzwegerich ist mein absoluter Topfavorit bei Insektenstichen. Ob mit frischen gequetschten Blättern oder Spitzwegerichtinktur, ich mache damit sogar bei Menschen, die zu heftigen Reaktionen neigen, immer wieder verblüffende Erfahrungen. Oft braucht es keine weitere Behandlung mehr.

*So wird's gemacht:*

- Pflücken Sie ein oder mehrere Spitzwegerichblätter und quetschen Sie diese, bis Saft austritt.
- Danach legen Sie das zusammengefaltete Blatt auf den Stich oder, falls möglich, umwickeln Sie die betroffene Stelle.
- Sie können die Stichstelle auch nur mit dem austretenden Saft einreiben. Die Wirkung ist allerdings nicht gleich intensiv.
- Falls kein frisches Blatt auffindbar ist, betupfen Sie den Stich mit reichlich Spitzwegerichtinktur.
- Bei starken Beschwerden müssen Sie unter Umständen das Blatt mehrmals erneuern, resp. mehrmals von der Tinktur auftragen. Bei einem Mückenstich genügt oft eine einzige Anwendung, bei Bienen- oder Wespenstichen ist es gut möglich, dass Sie während 30–60 Min. behandeln müssen.
- Falls die Beschwerden nach einiger Zeit wieder aufflacken, wiederholen Sie so oft wie nötig.



Spitzwegerich, wächst (fast) überall



Spitzwegerichverband

### Zwiebel

Zwiebel hat die Fähigkeit, Giftstoffe anzuziehen, und wirkt abschwellend. Legen Sie eine Zwiebelscheibe auf den Stich. Je nachdem mit einer Gazebinde oder einem Taschentuch befestigen.

Sie können die Stichstelle auch nur mit Saft einreiben. Die Wirkung ist dann allerdings nicht gleich intensiv.

### Weitere Heilpflanzen

Breitwegerich-, Efeu- und Geranienblätter haben eine ähnliche Wirkung wie Spitzwegerich und eignen sich ebenfalls bei Juckreiz und um Schwellung vorzubeugen. Die Anwendung ist wie oben beschrieben.

### Kühle Wickel

Wickel eignen sich vor allem bei starken Beschwerden. Achten Sie darauf, dass Sie die Wickel immer vor der Wiedererwärmung erneuern. Das kann bei starken Beschwerden bereits nach 8–10 Min. der Fall sein. In der Regel sollten Sie mind. 20 Min. lang kühlen und danach eine Pause einlegen. So oft wie nötig wiederholen.

### Quarkwickel → Seite 253

Quarkwickel ist der «Klassiker» zur Behandlung von Insektenstichen. Um die Wirkung zu unterstützen, können Sie einige Tropfen Lavendel- oder Teebaumöl beimischen.

### Lehmwickel → Seite 241

Wirkt ähnlich wie der Quarkwickel und sollte, damit er gut kühlt, mit Wasser angerührt werden. Die Wirkung wird verstärkt durch die Zugabe von ätherischen Ölen (Lavendel, Teebaum) oder Tinktur (z.B. Spitzwegerich, Arnica/Urtica urens von Weleda).

### Rohe Kartoffelkomresse → Seite 234

Nebst dem kühlenden Effekt wirken rohe Kartoffeln auch abschwellend und neutralisieren die sauren Entzündungsprodukte.

### Kalte Umschläge → Seite 264

Kalte Umschläge sind vor allem eine gute Möglichkeit, wenn Sie ausser kaltem Wasser nichts anderes zur Verfügung haben, z.B. unterwegs. Wenn möglich, bevorzuge ich bei starken Beschwerden jedoch die anderen Wickel. Sie wirken intensiver.

#### Tipp

Zum Lindern von Juckreiz ist eine vereinfachte Form von kalten Umschlägen jederzeit hilfreich:

- Tränken Sie ein dünnes Tuch (z.B. Stofftaschentuch, Gaze) mit Wasser mit ein wenig Zitronensaft, Rosenhydrolat oder Schnaps.
- Leicht ausdrücken und ungefaltet auf die juckende Haut legen.
- Möglichst nicht zudecken. Die Verdunstungskälte ist dann intensiver.
- Solange angenehm belassen.

### Gels

Gels kühlen angenehm und können so oft wie nötig aufgetragen werden. Die darin enthaltenen Substanzen wirken abschwellend, entzündungshemmend und juckreizlindernd. Sie können ein speziell für Insektenstiche geeignetes Gel recht einfach selber oder teilweise selber herstellen.

Dazu mischen Sie in 50 ml selbstgemachte Gel-Grundlage (→ Seite 24) oder gekauftes Gel (z.B. Aloe-vera-Gel oder Bachblüten Notfallgel max. 7½ ml Tinktur (Spitzwegerich, Efeu) und/oder 7–15 Tropfen ätherisches Öl (Lavendel, Teebaum).

#### Empfehlenswerte Produkte:

- Combudoron-Gel®
- Bachblüten Rescue™-Gel
- Aloe-vera-Gel IASC
- Aloe-vera-Gel® (Phytomed)
- Leucen Essigsäures Tonerde-Gel®
- Acetosan-Gel® und Acetoflex-Gel®

## Ätherische Öle

Bei Insektenstichen besonders gut geeignet sind Lavendel- und Teebaumöl▲. Sehr empfehlenswert ist auch die «Rose-Teebaum-Essenz IS». Grundsätzlich können Sie diese ätherischen Öle pur auf die Haut auftragen. Seien Sie bei empfindlicher Haut vorsichtig. Sie können bei Bedarf sehr gut mit einem Gel verdünnt werden. Siehe oben.

## Zusatzinformationen für Zeckenbisse

Die Angst vor Zeckenstichen hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Ich vertrete die Meinung, dass man davor Respekt haben sollte, aber Panik fehl am Platz ist. Mit einigen wenigen Massnahmen können Sie viel zur Vorbeugung einer ernsthaften Folgekrankheit tun. Dazu untenstehend einige Hinweise. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an eine ganzheitlich arbeitende Fachperson.

- Je früher Sie die Zecke entdecken, umso besser.
- Entfernen Sie die Zecke fachgerecht mit einer speziellen Zeckenpinzette oder ganz einfach von Hand. Am besten ziehen Sie mit zunehmendem, geradem Zug, bis die Zecke loslässt. Leichtes Hin- und Herbewegen (keine starken Drehbewegungen!) oder Rütteln kann die Entfernung erleichtern.
- Betupfen Sie die Bissstelle während einigen Tagen mit unverdünntem Teebaum- oder Lavendelöl, 2–3x tägl.
- Beobachten Sie die Stelle während 3 Wochen. Falls sich eine wandernde Rötung entwickelt, suchen Sie eine Fachperson auf.
- Bei grippeartigen Symptomen in den ersten Wochen nach dem Zeckenbiss empfehle ich Ihnen eine ganzheitlich arbeitende Fachperson aufzusuchen. In dieser Situation ist Fieber besonders wichtig, lassen Sie es unbedingt zu.