LZ-Rheinland

Artikel vom 30.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 13:39 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/mueckenstichfrei-durch-den-sommer

Mückenstichfrei durch den Sommer



Foto: imago/Alexander Rochau

Ihr Summen ist schon penetrant, aber noch quälender sind oft die Folgen ihres Blutdurstes. Mücken sind lästige Sommerbegleiter. Doch mit der richtigen Vorbereitung lassen sich Stiche vermeiden. Die Verbraucherzentrale NRW hat Tipps zum Schutz gegen Mückenstiche zusammengefasst.

Mückenschutzmittel: Sogenannte Repellents können die kleinen Blutsauger effektiv fernhalten. Mittel mit dem Wirkstoff DEET bieten einen guten Schutz, können aber die Augen reizen und allergische Hautreaktionen verursachen. Als besser verträglich gelten Produkte mit Icaridin. Sprays oder Lotionen mit Zitroneneukalyptusöl wehrten Mücken im Test nur mittelmäßig ab, gegen Zecken zeigten sie bessere Wirkung. Fettsäuren aus Kokosöl wie Caprinsäure können auf Mücken eine vergleichbar abschreckende Wirkung ausüben wie DEET. Wichtig: Nicht alle Wirkstoffe sind für Kinder oder Schwangere geeignet. Bei der Auswahl sollten entsprechende Hinweise daher unbedingt beachtet werden. Eine Kombination mit Sonnencreme ist möglich, aber die Sonnencreme sollte zuerst aufgetragen werden und erst 20 Minuten später das Mittel zur Mückenabwehr.

Netze und Co.: Feinmaschige Netze über Betten oder Kinderwagen sind eine einfache und effektive Lösung und passen auch gut ins Urlaubsgepäck. Insektenschutzgitter an Fenstern und Türen halten nicht nur Mücken, sondern auch andere Lästlinge wie Motten

und Ameisen fern. Ventilatoren können Mücken durch den Luftstrom irritieren und so zusätzlich vor den stechenden Plagegeistern schützen.

Mehr in LZ 31-2025 auf S. 93.

Verbraucherzentrale NRW