



THERAPIEZENTRUM TEUFEN

••• MONIKA GRAF •••

## GESUNDHEITS-TIPPS

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Besuchen Sie unseren Webauftritt auf [www.therapieteufen.ch](http://www.therapieteufen.ch)

### SOMMER: WESPEN- UND BIENENSTICHE, WAS TUN?

- Das Insektengift aus der Wunde herausdrücken, jedoch nicht Ausaugen, da sich das Insektengift ansonsten über die Schleimhäute verteilt. Wenn vorhanden, das Gift mittels Saugstempel entfernen.

Ist es noch nicht zu spät und man will eine Schwellung vermeiden, die Stichstelle mit Hilfe von heißem (!) Wasser und Waschlappen unter leichtem Druck abtupfen.

- Grundsätzlich alle Insektenstiche lassen sich mit speziellen „Stichheilern“ behandeln: Dabei wird die Stichstelle auf ca. 50 Grad Celsius erhitzt. Die Folge: Eiweiß-Moleküle bzw. Histamine von Wespen- oder Bienengift, Mücken-Speichel etc. zerfallen, die Schwellung wird nicht so groß.
- Kühlen, kühlen, kühlen! Entweder mit Wasser oder besser noch mit Kühlkompressen/ Kühllakus aus dem Kühlschrank und danach mit einem kühlenden Gel aus der Apotheke. Eine „erste Hilfe“ ist auch mit Eiswürfeln in einem Waschlappen möglich.
- Ein Hausmittel gegen Insektenstiche ist Spucke! Der menschliche Speichel soll das Gift neutralisieren können. Alternativ auch über einen Zuckerwürfel aufzutragen.
- Der Saft der Zwiebel wirkt stark entzündungshemmend gegen Wespen- und Bienenstiche. Einfach halb aufschneiden und die Stichstelle sanft einreiben.
- Globuli „Apis“ helfen gegen Insektenstiche.



THERAPIEZENTRUM TEUFEN

••• MONIKA GRAF •••

## GESUNDHEITS-TIPPS

Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Besuchen Sie unseren Webauftritt auf [www.therapieteufen.ch](http://www.therapieteufen.ch)

- Einstichstelle mit einem Tonerde-Umschlag oder auch kaltem Essigumschlag behandeln.
- Was Imker gegen einen Wespenstich tun? Ganz einfach: Salz in warmem Wasser auflösen und mittels Baumwolltuch auf die Stichstelle auftupfen.
- Entzündungshemmende Salben und Cremes mit Antihistamin aus der Apotheke helfen - nach erfolgter „Erstversorgung“ - den Wespen- oder Bienenstich schnell vergessen zu machen (z.B. Fenistil).
- Hausmittel für unterwegs: Blätter vom Spitzwegerich zwischen den Händen verreiben und auf den Stich aufbringen.