



## Schutz vor Stechmücken

Stechmücken können Malaria und viele andere Infektionskrankheiten (z.B. Dengue-Fieber, Gelbfieber, Japanische Enzephalitis) übertragen. Ein wirksamer, effektiver Schutz vor Stechmücken ist deshalb bei Reisen in tropische Gegenden überaus wichtig!

### Grundsätzliches zum Schutz vor Stechmücken und Malaria

- Jede Schutzmaßnahme steigert die Schutzwirkung!
- Mückenschutz ist unverzichtbar und nahezu risikofrei! Expositionsprophylaxe = Schutz vor Mückenstichen!
- Es gibt keinen 100%igen Malariaschutz. Trotz Chemoprophylaxe ist eine Erkrankung an Malaria möglich!
- Malaria ist nicht ansteckend. Es gibt bislang keine Impfung gegen Malaria.
- Das Infektionsrisiko steigt linear mit der Reisedauer im Malariagebiet an.
- Das Risiko für Nebenwirkungen der Chemoprophylaxe sinkt linear mit deren Einnahmedauer.
- Bei jeder fieberhaften Erkrankung während und nach einer Reise in tropische Gebiete an die Möglichkeit einer Malaria denken.
- Notfallmäßige Stand-by-Therapie in Eigenregie nur bei Fieber oder anderen Malaria-Symptomen, wenn innerhalb von 24 Stunden keine adäquate ärztliche Hilfe verfügbar ist!
- Die Malaria beginnt mit uncharakteristischen Beschwerden wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie allgemeinem Krankheitsgefühl. Häufig werden solche Anzeichen daher als grippaler Infekt oder Magen-Darm-Infektion fehlinterpretiert. Im weiteren Verlauf können rhythmisches Wechselfieber, Kreislaufkollaps, Organversagen und inneres Verbluten auftreten.

### Malaria-Expositionsprophylaxe – Kein Stich den Mücken!

Malaria wird durch die weiblichen Anopheles-Mücken übertragen. Diese Mücken sind ab Einbruch der Dämmerung aktiv. Ein **konsequenter Mückenschutz** (=Expositionsprophylaxe) insbesondere in den Abend- und Nachtstunden ist **Basismaßnahme** und angesichts der Resistenzentwicklung bei der Chemoprophylaxe besonders wichtig. Dadurch lässt sich das Risiko einer Infektion mit Malaria (und anderen von bestimmten Mücken übertragenen Erkrankungen) wesentlich reduzieren (um den Faktor 10-20)!

#### Die wichtigsten Maßnahmen zum Mückenschutz beinhalten:

- Während der **Regenzeit** Reisen in Hochrisikogebiete **meiden**.
- **Unterkunft** möglichst in solide gebauten, gepflegten Gebäuden. Bei Überlandtouren sollte der Schlafplatz abseits von stehenden Gewässern, Gräben und Wassertonnen gewählt werden.
- Beim Aufenthalt im Freien in Malariagebieten helle, langärmelige, luftdurchlässige, hautbedeckende **Kleidung** tragen, auf Stich-Dichtigkeit achten (z.B. G-1000® Gewebe von Fjäll Räven®)! Dunkle Farben ziehen die Moskitos an. Kleidung imprägnieren mit Permethrin (z.B. Nobite® Kleidung) oder Detamethrin.
- In der Dämmerung und nachts Aufenthalt in „**mückensicheren**“ **Räumen** (Dichte Fliegengitter, gekühlte Räume, Klimaanlage, Mücken fliegen ins Warmen und nicht ins Kalte).
- **Einreiben** von unbedeckten Hautstellen (Wade/Knöchel/Füße, Handgelenke/Hände, Nacken/Gesicht) mit insektenabwehrenden Mitteln. Gebräuchliche Wirkstoffe dieser **Repellents** sind *N-Diethyl-m-Toluamid = DEET* (z.B. Nobite® Haut, Autan® tropical), *Icaridin* (z. B. Autan® oder Nobite® Haut sensitiv) oder *Dimethylphthalat*. Cremes haben aufgrund ihrer Zusammensetzung i.d.R. eine längere Wirkdauer als Sprays.
- Schlafen unter dem **Moskitonetz** (extrem wichtig auch für Kinder!). Moskitonetze imprägnieren mit Permethrin (z.B. Nobite® Kleidung) oder Detamethrin.
- Im Wohnbereich v.a. abends Anwendung von **insektenabtötenden Mitteln**: Räucherspiralen („Moskito-Coils“) langsam abbrennen, Steckdosen-Verdampfer mit auswechselbaren Insektizid-Plättchen (z.B. mit Pyrethroiden) benutzen oder Aerosole mit gesundheitsunschädlichem Insektenvertilgungsmittel.

Medikamentöser Schutz vor Malaria: siehe Info-Blatt „Chemoprophylaxe der Malaria“. Dort werden die derzeit gebräuchlichen Medikamente zur Chemoprophylaxe und zur notfallmäßigen Stand-by Therapie vorgestellt.