



Natürliche Mittel gegen Mückenstiche

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 31 August 2020

Mückenstiche können nicht nur lästig sein und juckende Schwellungen verursachen. Stechmücken gelten auch als Überträger unangenehmer Krankheiten. Herkömmliche Mittel gegen Mückenstiche enthalten jedoch oft schädliche Chemikalien.

Natürlicher Mückenschutz: Mittel zur Abwehr von Stechmücken

Mit den ersten warmen Tagen werden auch die Stechmücken aktiv und man wird regelmässig Opfer von Mückenstichen. Kurz nach der Befruchtung begeben sich die weiblichen Exemplare surrend auf die Suche nach Blut. Sie orientieren sich dabei vornehmlich an den Ausdünstungen der Haut ihres Opfers (Kohlendioxid und Milchsäure).

Mückenstiche mit juckenden Schwellungen und - wenn man in den Tropen weilt - teilweise lebensgefährliche Krankheiten können die Folge sein, denn Mücken gelten als wichtige Überträger der Malaria, des Gelbfiebers oder auch des Dengue-Fiebers. Darüber hinaus vermutet man, dass nicht nur Zecken, sondern auch Stechmücken die Erreger der auch in Europa grassierenden Borreliose (einer bakteriellen Infektionskrankheit) übertragen können.

Doch will man natürlich nicht nur Krankheiten, sondern auch schon allein dem Juckreiz und den unschönen roten Schwellungen vorbeugen. Statt der Chemiekeule bietet sich hier der natürliche Mückenschutz an, damit es gar nicht erst zu einem Mückenstich kommt.

Natürliche Mittel gegen Mückenstiche

Wir stellen einige natürliche Mittel gegen Mückenstiche vor. Sie bieten besonders dann einen zuverlässigen Mückenschutz, wenn möglichst viele davon miteinander kombiniert werden:

1. Mückengitter an Fenstern und Türen schützen vor Mückenstichen

Bringen Sie an allen Fenstern Mückengitter an. Denn je weniger Mücken ins Haus kommen, umso seltener sind Mückenstiche.

Auch für Terrassen-/Balkontüren gibt es Mückengitter. Meist handelt es sich um eine eigene Gittertür, die hinter der Terrassentür angebracht wird, so dass man die Haupttür zum Lüften offen lassen kann, ohne dass Mücken einfliegen können.

2. Moskitonetz: Optimaler Mittel gegen Mückenstiche

Wer gerne auf Nummer Sicher geht, kann zusätzlich einen Baldachin aus einem Moskitonetz über seinem Bett anbringen. Moskitonetze gibt es in allen Grössen - fürs Babybett genauso wie für grosse Doppelbetten.

Meiden Sie jedoch jene Varianten, die mehrere "Eingänge" haben und wählen Sie Netze mit nur einer Öffnung. Netze für grosse Betten haben oft vier Öffnungen. Nähen Sie zwei bis drei davon wieder zu, falls Sie bereit ein solches Netz haben.

Denn je mehr Eingänge das Netz hat, umso grösser die Gefahr, dass eine Stechmücke doch noch eine Lücke findet. Ein Moskitonetz ist auch für Reisen der beste, sicherste und gesündeste Schutz vor Mückenstichen in der Nacht.

3. Mückenschutz: Keine Brutmöglichkeit für Stechmücken

Schon allein die Vermeidung von stehenden "Gewässern" im Garten und auf dem Balkon ist ein guter Mückenschutz. Achten Sie also darauf, dass keine mit Wasser gefüllten Gefäße wochenlang stehen bleiben. Leeren Sie Ihr Regenfass regelmässig vollständig. Auch Vogeltränken sollten - schon allein den Vögeln und der Hygiene zuliebe - täglich gereinigt und neu gefüllt werden. Die Trinkschüsseln anderer Haustiere natürlich ebenfalls (Schildkröten, Hunde, Katzen etc.).

Selbst in einem Blumentopfuntersetzer, in dem das Wasser steht, können die Larven der Stechmücken gut überleben.

Wenn Sie einen Gartenteich besitzen, richten Sie diesen so ein (mit vielen Pflanzen), dass sich schnellstmöglich Wasserwanzen (Rückenschwimmer), Libellenlarven oder andere Raubinsekten ansiedeln können. In einem Teich mit Rückenschwimmern wird sich kaum eine einzige Stechmücke entwickeln können. In einem vergessenen mit Wasser gefüllten Eimer schon.

Auch ein kleiner Wasserfall, der in den Teich plätschert, erschwert die Eiablage der Stechmücken erheblich und trägt zum natürlichen Mückenschutz bei.

Und wenn sich dann noch der eine oder andere Frosch ansiedelt, dann hilft auch er tüchtig mit, die Mückenpopulation zu dezimieren und Sie vor Mückenstichen zu schützen.

4. Schweiss lockt Stechmücken an

Wer Sport treibt oder schwer arbeitet, gibt über die Haut Feuchtigkeit, mehr Kohlendioxid und auch Milchsäure ab. All das zieht Stechmücken magisch an. Unmittelbar vor der Gartenparty oder anderen Aktivitäten im Freien sollten Sie daher keinen schweisstreibenden Tätigkeiten nachgehen. Kühlen Sie sich vorher ausreichend ab, duschen Sie und geniessen Sie erst dann die Party oder das Abendessen im Freien. Sie werden deutlich weniger Mückenstiche abbekommen.

5. Kerzen schützen vor Mückenstichen

Brennende Kerzen geben Kohlendioxid ab, sollen daher Stechmücken von den Menschen weglocken und gehören zu den natürlichen Mitteln gegen Mückenstiche.

6. Salz lockt Stechmücken an

Wer gerne und viel Salziges isst, setzt mehr Milchsäure über die Haut frei und lockt infolgedessen mehr Stechmücken an. Weniger Salz ist daher nicht nur gut für die Allgemeingesundheit, sondern gehört auch zu den natürlichen Mückenschutz-Massnahmen.

7. Dunkle Kleidung zieht Stechmücken an

Stechmücken werden sehr stark von dunklen Kleidungsstücken angezogen. Manche Mücken orten anhand farblicher Reize aus der Entfernung ihre Wirte. Daher rät man zu heller Kleidung, wenn man den Abend draussen verbringen möchte.

8. Ventilator nutzen

Wenn Sie im Freien sitzen möchten, ohne gestochen zu werden, können Sie auch einen Ventilator nutzen und sich in dessen Luftstrom setzen. Moskitos können bei Wind so gut wie gar nicht fliegen und meiden daher Opfer, die sich inmitten eines Luftstromes befinden.

9. Stechmücken lieben fruchtige und blumige Parfums

Stechmücken fühlen sich von bestimmten Düften angezogen. Meiden Sie daher Parfums, Körperlotionen und Sonnencremes mit fruchtigen und blumigen Duftnoten. Auch der Duft vom Weichspüler kann Stechmücken auf Ihre Spur bringen. Natürliche Mittel gegen Mückenstiche sind hingegen Parfums und Körperöle, die mit den folgenden Düften aromatisiert wurden:

10. Natürlicher Mückenschutz

Herkömmliche Insektenabwehrmittel enthalten oft DEET (Diethyltoluamid), eine Chemikalie, die sich giftig auf die Nerven auswirken kann. Mehr Informationen zu DEET finden Sie hier: [Gefährliche Mückenabwehr](#)

Natürliche [ätherische Öle](#) dagegen wirken auf Stechmücken abschreckend, ohne dem Menschen zu schaden. Nachfolgend eine Auswahl der besten Düfte, die Mücken abwehren und vor Mückenstichen schützen können:

- Citronella
- Lemon-Eukalyptus (eine Eukalyptus-Art)
- Zimt
- Rosmarin
- Zitronengras
- Zeder
- [Pfefferminze](#)
- Nelke
- Duftgeranie
- Und ganz besonders das Öl aus den Samen des [Neembaumes](#) (siehe 12.)

Sie können diese Öle in Ihre Duftlampe geben oder sich selbst damit anreiben. Letzteres aber natürlich nie mit dem unverdünnten ätherischen Öl.

Verdünnen Sie die genannten Öle stattdessen immer mit einem sog. Basisöl. Auf 50 ml Basisöl geben Sie höchstens 5 Tropfen ätherisches Öl. Füllen Sie die Mischung in eine kleine Flasche und reiben Sie sich damit mehrmals täglich ein.

Bei empfindlicher Haut sollten Sie vor einer grossflächigen Anwendung die Verträglichkeit auf einem kleinen Fleckchen Haut testen. Als Basisöl eignen sich z. B. [Olivenöl](#) oder Jojobaöl. Noch viel besser ist jedoch biologisches Kokosöl, da dieses gleich mehrere Vorteile in sich vereint:

11. Kokosöl schützt vor Mückenstichen

Kokosöl enthält die Fettsäure namens Laurinsäure, die eine abschreckende Wirkung auf stechende Tierchen haben soll und infolgedessen sogar für die Abwehr von Zecken ausprobiert werden kann. Ätherische Öle verbessern die abwehrende Wirkung des Kokosöls noch zusätzlich.

Kokosöl hat überdies eine gewisse Sonnenschutzwirkung, da es etwa 20 Prozent der UV-Strahlung blockieren kann. Informationen zu natürlichem Sonnenschutz finden Sie hier: [Natürlicher Sonnenschutz](#)

Da ein hochwertiges Bio-Kokosöl auch hervorragende hautpflegende und entzündungshemmende Eigenschaften aufweist, ist es sehr gut als tägliches Körperpflegeöl geeignet. Kokosöl ist aufgrund seines sehr hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren auch nicht anfällig für Oxidationen und bildet daher keine freien Radikale. Letztere würden zur Hautalterung beitragen.

Naturreines Kokosöl ist bei Temperaturen unter ca. 23 Grad Celsius fest. Im Winter ist es daher meist weiss und hart. Im Sommer kann es über Nacht aushärten, wird aber im Laufe des Tages wieder durchscheinend und flüssig. Falls Ihr Kokosöl fest ist, können Sie es zur Herstellung Ihres Stechmückenabwehrmittels vorsichtig erwärmen. Sobald es flüssig ist mischen Sie das ätherische Öl Ihrer Wahl unter.

Vor der Anwendung eines festen Kokosöls nehmen Sie einfach die benötigte Menge in die Hand. Dort schmilzt das Fett sehr schnell.

12. Natürlicher Mückenschutz mit Neemöl

Die Wirkung des Neemöls gegen Stechmücken wurde in mindestens einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen. In dieser Untersuchung des *Malaria Research Centre* im indischen Ranipur stellte man fest, dass eine Mischung aus Kokosöl und nur 2 Prozent ätherisches Neemöl 96 bis 100 Prozent aller in der Nähe weilenden Anopheles-Mücken vertreiben konnte, was dann natürlich auch einen sehr guten Malariaschutz darstellte, da zu den Anopheles-Mücken bekanntlich auch jene Mückenarten gehören, die Malaria übertragen können.

Die Kokosöl-Neemöl-Mischung schützte ausserdem vor 85 Prozent der Gelbfieber übertragenden Mücken und bis zu 94 Prozent vor den Mücken der Culex-Familie, zu denen auch unsere in Europa heimischen Stechmücken-Arten gehören.

Weitere Informationen zur vorbeugenden Wirkung des Kokosöls gegen Stechmücken finden Sie hier: [Borreliose](#)

Detaillierte Informationen zu den zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des Kokosöls finden Sie hier: [Kokosöl](#)

Natürlicher Mückenschutz: Darauf sollten Sie achten

Achten sie bei der Verwendung von ätherischen Ölen zum Mückenschutz auf die folgenden Punkte:

1. Wenden Sie Sonnenschutzcremes nur sparsam an, da diese die Wirkung von Mückenschutzmitteln aus ätherischen Ölen einschränken können.
2. Tragen Sie die Ätherisch-Öl-Mischungen nochmals auf, wenn Sie im Pool, im Meer oder im Regen waren, wenn Sie geschwitzt oder wenn Sie geduscht haben.

3. Tragen Sie die Mückenschutzmittel ausserdem dann häufiger auf, wenn Sie Wind und hohen Temperaturen ausgesetzt sind, da die Mittel unter diesen Bedingungen schneller verdunsten können.
4. Achten Sie darauf, dass Sie nur 100 Prozent reine ätherische Öle aus biologischer Erzeugung erwerben und nicht etwa minderwertige (verdünnte oder mit Pestiziden belastete) Qualitäten.
5. Ätherische Öle sollten immer sparsam verwendet werden. Lesen Sie sorgfältig die Etiketten oder die Packungsbeilage, bevor Sie mit der Anwendung beginnen.
6. Duftlampen oder Duftkerzen mit ätherischen Ölen wirken nicht so gut wie das Auftragen der Öle auf der Haut.

Natürliche Mittel gegen Mückenstiche

Gerade Mischungen aus Basisölen (Kokosöl, Mandelöl, Jojobaöl o. ä.) mit ätherischen Ölen dienen nicht nur dem natürlichen Mückenschutz, sondern wirken in vielen Fällen auch juckreizstillend, sodass diese auch bei bestehenden Mückenstichen aufgetragen werden können.

Bentonit und Zeolith lindern Juckreiz und lassen Schwellungen zurückgehen

Eine Mineralerde (z. B. [Bentonit](#) oder [Zeolith](#)) hat man überdies meist ebenfalls im Haus. Eine kleine Menge davon ist schnell mit Wasser angerührt. Die Paste wird auf den Mückenstich getupft, zieht von dort die Gifte heraus und lindert im Nu den Juckreiz. Auch einer Schwellung wird dank der Mineralerde vorgebeugt - und sollte bereits eine solche entstanden sein, dann geht sie meist unter der kühlenden und entgiftenden Wirkung der Mineralerde rasch zurück. Bentonit oder Zeolith gehören daher unbedingt in jede Reise- und Hausapotheke.

Wir wünschen Ihnen einen mücken- und mückensticharmen Sommer bzw. Urlaub!

Ihr Team vom

Zentrum der Gesundheit

Quellen

- Sharma SK *et al.*, "Field studies on the mosquito repellent action of neem oil." Southeast Asian J Trop Med Public Health. 1995 Mar;26(1):180-2. (Feldstudien über die Mückenschutz-Wirkung von Neem-Öl.)
- Author Sean "Natural Homemade Mosquito Repellent" The Green Path Farm; May 12, 2012 (Natürlicher, hausgemachter Mückenschutz)
- Anne Marie Helmenstine, Ph.D., "Natural Mosquito Repellents - Strategies That Work" About.com Guide (Natürliche Mückenabwehr - Strategien, die funktionieren)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker