



Stichfrei durch den Sommer: Wirksamer Schutz vor Stechmücken - für Groß und Klein

Sommerzeit ist Mückenzeit! Und mit ihr kommen die lästigen Plagegeister, die uns den Aufenthalt im Freien oder den Schlaf rauben können. Doch Stechmücken sind nicht nur nervig, sondern in manchen Regionen auch Überträger gefährlicher Krankheiten. Ob im heimischen Garten, beim Campingurlaub oder auf Fernreise: Effektiver Mückenschutz ist unverzichtbar.

In diesem Artikel erfährst du die wirksamen Methoden, um dich zuverlässig vor Mückenstichen zu schützen. Von bewährten Hausmitteln über moderne Repellents bis hin zu praktischen Alltagstipps – mit dem richtigen Wissen bleibst du stichfrei und kannst den

Sommer unbeschwert genießen.

Welche Maßnahmen wirklich helfen, welche Irrtümer kursieren und wie Kerzen mit ätherischen Ölen gegen Mücken helfen können, liest du hier.

In Island gibt es einen See, der heißt „[Mývatn-See](#)“ - auf Deutsch „Mückensee“. Der Name des Sees kommt daher, dass dieser im Sommer teilweise von sehr großen Mückenschwärmen heimgesucht wird, die regelrechte schwarze Säulen am Ufer des Sees bilden können. Es handelt sich dabei überwiegend um harmlose [Zuckmücken](#), die nicht stechen, aber auch stechende [Kriebelmücken](#) kommen durchaus vor. Ganz so schlimm und wild sieht es in den heimischen Wohnzimmer dann doch nicht aus. Aber lästig können die kleinen Insekten schon werden.

Wo finden und befinden sich besonders viele Mücke in Deutschland?

Mücken lieben vor allem Feuchtigkeit! Daher gibt es auch in Deutschland Gebiete, die aufgrund ihres Klimas besonderes von Steckmücken heimgesucht werden wie zum Beispiel Mecklenburgische Seenplatte, Gebiete rund um den Bodensee. Weitere nennenswerte Gebiete sind der Nationalpark Eifel, im Naturpark Bayerischer Wald und in den Rheinauen sowie am Salzhaff.

Ein milder Winter und ein feuchtwarmer Sommer und schon sind es mehr der Plagegeister als erhofft.

Vielleicht sind es nicht ganz so viele Plagegeister, wie am isländischen Mývatn-See, aber meistens genug Mücken - und vor allem nervige [Stechmücken](#) -, die den Weg ins eigene Schlafzimmer finden. Es sind vor allem künstlich angelegte Wasserstellen im Garten und in Parks, in den sie sich vermehren; auch Hunde- und Vogeltränken sind bei den Tierchen sehr beliebt. Und so schön die Blumen am eigenen Balkon auch aussehen in zahlreiche Töpfen und dergleichen können die Mückenlarven wachsen und gedeihen. Die hohe Anzahl an Nahrungsquellen (potenzielle Stechopfer wie Mensch und Tier) sind ein weiteres Plus für die Vermehrung von Insekten dieser Art; dies im Vergleich zu verlassenen und eher ländlichen Regionen.

In Deutschland sind neben der [Gemeinen Stechmücke](#) auch [Ringelmücken](#),

Überschwemmungsmücken (wie z. B. die [Rheinschnake](#)), [Kriebelmücken](#) und [Gniten](#) heimisch.

Wer von den Mücken sticht denn nun - Männer oder Frauen?



Es sind die weiblichen Mücken, die zustechen! Diese Tiere tragen zurecht den Namen „Stechmücke!“ Denn die Weibchen benötigen Proteine und Eisen aus dem Blut zur Eierproduktion. Der Stich ist für die Weibchen notwendig, um während der Eierproduktion die Eier reifen zu lassen. Sie ist in der Lage bis zu 300 Eier abzulegen. Dafür reicht ihr das abgestandene Wasser in einem Blumentopf, in einem Eimer oder einer offenen Regentonne im Garten aus. In ungefähr zwei bis vier Wochen schlüpfen dann die Nachkommen und setzen eine regelrechte Lawine in Gang. Die männliche Mücken ernähren sich hingegen von Nektar und Pflanzensäften und haben keine Stechwerkzeuge. Die weiblichen Tiere sind

meistens sogar etwas größer.

- **Anatomie-Unterschied zwischen männlicher und weiblicher Mücke:** Männliche Mücken haben keine Stechwerkzeuge und können daher nicht stechen.

Was hilft nun gegen die „gemeine Stechmücke“?

1. **Körperbedeckende Kleidung tragen**
Langärmelige Shirts, lange Hosen und geschlossene Schuhe reduzieren die Angriffsfläche.
2. **Helle Kleidung bevorzugen**
Mücken werden von dunklen Farben angezogen – helle Kleidung wirkt abschreckender.
3. **Moskitonetze verwenden**
Vor allem beim Schlafen in Risikogebieten schützen imprägnierte Netze sehr effektiv.
4. **Mückengitter an Fenstern und Türen anbringen**
So bleibt die Wohnung möglichst mückenfrei, auch bei offenen Fenstern.
5. **Auf stehendes Wasser verzichten**
Mücken legen ihre Eier in Wasser ab – also Blumentopf-Untersetzer, Gießkannen & Co. regelmäßig leeren.
6. **Duftkerzen und ätherische Öle nutzen**
Z. B. Citronella, Lavendel oder Eukalyptus – können in begrenztem Maß abschreckend wirken.
7. **Ventilatoren einsetzen**
Luftbewegung erschwert Mücken das Fliegen und reduziert die Wahrscheinlichkeit, gestochen zu werden.
8. **Mückenschutz beim Aufenthalt im Freien gezielt einsetzen**
Besonders in der Dämmerung und nachts – zu diesen Zeiten sind Mücken am aktivsten.
9. **Vor Reisen impfen oder Prophylaxe prüfen (bei tropischen Reisezielen)**
Gegen Krankheiten wie Malaria oder Dengue helfen medizinische Maßnahmen zusätzlich zum Mückenschutz.
10. **Mückenschutzmittel (Repellents) auftragen**
Nutze Repellents mit DEET, Icaridin oder Zitronen-Eukalyptusöl auf unbedeckter Haut. (Hinweis: Augen, Mund und Schleimhäute aussparen! Bei gleichzeitiger Anwendung von Sonnenschutz: erst Sonnencreme einziehen lassen, dann das Insektenschutzmittel)

Insektenschutzmittel - Insektensprays - Repellents

Egal wie man es nennt Insektenschutzmittel stehen im Verdacht die Umwelt zu belasten. Nichtsdestotrotz stellen sie einen wirksamen Schutz gegen Insekten und explizit eben auch gegen Stechmücken dar. Grade in tropischen oder subtropischen Bereichen wie Afrika, Südamerika oder Südostasien ist der Einsatz von wirksamen Repellents und Moskitonetzen unerlässlich.

- **Was sind Repellents und wie wirken Sie?**
 - „Repellents sind chemische Stoffe, die die Geruchsorgane von Insekten und Zecken so beeinflussen, dass sie gerade die Gerüche überdecken, die den Menschen für Plagegeister so anziehend machen. Sie können also den Menschen nicht mehr ‚riechen‘.“ (Quelle: umweltbundesamt.de)



Insektensprays enthalten die Wirkstoffe Diethyltoluamid und Icaridin, die einmal aufgetragen, den Kontakt mit Mücken und anderen Insekten minimieren. Da die Tiere diese Stoffe nicht mögen, kommt es zu keinen oder eindeutig seltener zu Stichen. Diese Mittel gegen Stechmücken sollten aber vor allem sorgfältig und flächendeckend aufgetragen werden!

Bei einem [Test von Stiftung Warentest](#) mit der Gelbfieber- und der südlichen Hausmücke wurde nachgewiesen, dass die Testsieger die Mücken immerhin 5 bis 6,5 Stunden auf Abstand hielt. Die schwächsten Mittel hingegen machten schon nach 2,5 bis 3 Stunden schlapp.

Die Problematik: Da die Insektenschutzmittel im Verdacht stehen, die Umwelt zu belasten, sind ätherische Öle, die man auf die Haut aufträgt, eine gute Alternative.

DIY-Kerzen mit ätherischen Ölen gegen Mücken

Citronella, Lavendel, Minze und Teebaumöl sind die Top-Öle für natürliche Duftkerzen gegen Stechmücken. Sie wirken, indem sie Mücken über Duftreize fernhalten; insbesondere in kleinen, windgeschützten Bereichen im Freien.

- Sicherheit geht vor: Hochwertige Öle und verantwortungsbewusste Anwendung sind entscheidend!

Citronella, Lavendel, Minze und Teebaumöl sind die Top-Öle für natürliche Duftkerzen gegen Stechmücken. Sie wirken, indem sie Mücken über Duftreize fernhalten; insbesondere in kleinen, windgeschützten Bereichen im Freien.

- Sicherheit geht vor: Hochwertige Öle und verantwortungsbewusste Anwendung sind entscheidend!

Ein bewährter Trick für laue Sommerabende:

[Selbstgemachte oder hochwertige Citronella-Kerzen](#) wirken, indem sie flüchtige ätherische Öle in der Luft verteilen. Diese Düfte irritieren das feine Geruchssinnes-System der Mücken und wirken als **natürlicher „Duftschild“**.



DIY-Kerzen mit ätherischen Ölen gegen Mücken

Welche Öle helfen besonders?

- Citronellaöl (Zitronengras): Hauptwirkstoff zur Fluchtwirkung bei Mücken
- Lavendelöl, Pfefferminzöl, Teebaumöl und Eukalyptusöl: vertreiben Insekten zuverlässig durch starke, für Mücken unangenehme Düfte.

Wie wirken die Kerzen?

- Beim Abbrennen verdampft das Öl und verteilt sich in der Umgebung – Mücken erkennen menschliche Signale (z. B. CO₂, Körpergeruch) schlechter und bleiben fern.
- In offenen oder windstillen Bereichen zeigt sich eine milde, aber spürbare Wirkung – ideal bei begrenzten Sitzbereichen im Freien.

Anwendungsempfehlung

1. Kerzenqualität: Reine ätherische Öle ohne Duftstoffe verwenden – etwa Citronella, Minze, Lavendel oder Teebaumöl.
2. DIY-Rezept: Beispiel: 100 g Wachs oder Kokosfett mit ca. 8-10 Tropfen ätherischem Öl je nach Duftmenge mischen, in Gläser füllen und anbrennen lassen.
3. Platzierung: Mehrere Kerzen rund um den Sitzbereich positionieren – so entsteht eine Duftbarriere. Wind reduzieren Wirkung, deshalb möglichst windstille Plätze wählen.
4. Sicherheit: Nur im Freien verwenden – Rauch und offene Flamme vermeiden. Achte bei Kindern auf sichere Entfernung.

- Hier geht es zu unserem "Do it yourself-Artikel" der Citronella-Kerze: [DIY-Citronella-Kerze gegen Mücken](#)

Schutz bei Kindern vor einer heimischen Mückenplage

Kinderzimmermückenplage oder die gemeine Mücke an der frischen Luft! Nach einer nächtlichen Attacke im Sommer kannst du deinem Kind noch so viel sagen „Kratze bitte nicht auf der Wunde! Es wird sonst immer schlimmer ...“. Der Juckreiz ist schon für einen Erwachsenen äußerst unangenehm und selbst wir – die Erwachsenen – können dem Impuls zu kratzen oft nicht widerstehen. Doch wie können wir unsere Kinder und uns selbst präventiv schützen und wenn es dann doch passiert ist, was machen wir danach?



Was hilft vor und nach einem Mückenstich insbesondere bei Kindern?

Präventiv: Schutzmaßnahmen vor dem Mückenstich

- Körperbedeckende, helle Kleidung anziehen: Lange Ärmel, Hosen und geschlossene Schuhe aus dichtem Stoff erschweren den Mücken den Zugang.
- Moskitonetze über dem Bett oder Kinderwagen anbringen: Besonders beim Schlafen bieten imprägnierte Netze einen sicheren Schutz.
- Insektengitter an Fenstern & Türen installieren: So bleibt das Kinderzimmer mückenfrei – auch bei offenem Fenster.
- Auf süße Düfte verzichten: Vermeide duftende Lotions, Shampoos oder Parfums, die Mücken anziehen.

- Stehendes Wasser vermeiden: Planschbecken, Gießkannen & Co. regelmäßig leeren – Mücken lieben Brutplätze.
- Abends Fenster schließen oder Lichtquellen abdunkeln: Dämmerung ist Hochsaison für Mücken – also vorsorgen, bevor sie hereinfliegen.
- Wer möchte, kann Mückenschutzmittel für Kinder verwenden: Icaridin- oder PMD-haltige Repellents in kindgerechter Konzentration (z. B. 10 %) sind gut verträglich (z. B. Autan Protection Plus Kids).

Kurativ: Maßnahmen nach dem Mückenstich

- Kühlen mit feuchtem Tuch oder Kühlpad: Reduziert Schwellung, Brennen und Juckreiz sofort.
- Juckreizstillende Gels oder Roll-ons: z. B. mit Dimetinden oder pflanzlichen Wirkstoffen wie Spitzwegerich oder Ringelblume (für Kinder zugelassen).
- Stichheiler verwenden (z. B. Wärme-Pen ab 3 Jahren): Kurze Wärmeeinwirkung kann den Juckreiz unterbrechen, wenn das Kind stillhält.
- Hausmittel wie Aloe Vera oder Honig sanft auftragen: Natürliche Linderung bei kleinen Stichen – möglichst nur auf intakter Haut.
- Kurze Fingernägel & Ablenkung gegen Kratzen: Spiel, Pflaster oder sanftes Zureden helfen, das Aufkratzen zu vermeiden.
- Bei entzündeten Stichen Arzt oder Apotheke aufsuchen: Bei Eiter, starker Rötung oder Schwellung rechtzeitig behandeln lassen.
- Kind beruhigen und Haut beobachten: Erkläre kindgerecht, warum Kratzen schadet – und achte auf allergische Reaktionen.

Mücken-Mythen und Mücken-Fakten

Mücken-Mythen

Dinge die über Mücken gesagt werden, die aber nicht stimmen:

1. **Mücken stechen am liebsten Menschen!**

Stimmt so nicht! - Die gemeine Steckmücke sticht viel lieber Vögel.

2. **Mücken trinken unser Blut.**

Stimmt so nicht! - Sie saugen unser Blut nur auf, um die des ihres Nachwuchs zu versorgen. Sie verdauen es nicht. Daher stechen auch nur weibliche Mücken.

3. **Mücke ist gleich Mücke!**

Stimmt so nicht! - Weltweit gibt es über 5.000 Arten und in Deutschland mehr als 200.

4. **Mücken werden von Licht angezogen!**

Stimmt so nicht! - Die Hauptlockmittel von Mücken sind: Wärme - davon werden sie angezogen, Kohlendioxid - was wir Menschen quasi ausatmen, Körperschweiß - verschiedene Mittel aus dem Körperschweiß zieht die Mücken an

5. **Mücken stechen immer in die Haut!**

Stimmt so nicht! - Manche Mücken beißen in die Haut. Das Blut, welches dann heraus kommt, wird aufgesogen. Beispiele von Mücken hier: Griebelmücke und Gnitze.



Mücken und der Wind und der Regen

Mücken mögen kein Wind; insbesondere starken Wind. Da kapitulieren sie regelrecht. Das liegt vor allem an ihrem leichten Körper und den kleinen Flügeln.

Was sie aber gut aushalten können, ist Regen. Sie können diese doch enormen Treffer gut aushalten. Auch Starkregen können sie durchaus meistern. Das meisterliche dabei ist, dass sie bei der Kollision mit Regentropfen das 100-fache der Erdbeschleunigung aushalten können. Beachtlich!

Ein großes Problem von Stechmücken

Mücken nerven nicht nur beim Schlafen! Sie hinterlassen nach einer Begegnung beim Menschen auch rote Flecken auf der Haut die jucken oder anschwellen. Stechmücken können auch unangenehme bis gefährliche Krankheiten übertragen.

Exotische und invasive Arten wie zum Beispiel die ägyptische Tigermücke (auch [Gelbfiebermücke](#) oder Denguemücke genannt) oder die [asiatische Tigermücke](#) gelten als Paradebeispiele solcher Arten. Sie können Dank der klimatischen Veränderungen bis zu uns nach Deutschland vordringen und nachweislich sogar überwintern.

Ein berühmtes Mücken-Zitat

Das nachfolgende Zitat wird oft dem [Dalai Lama](#) zugeschrieben, obwohl es möglicherweise ein afrikanisches Sprichwort ist, das er paraphrasiert hat:

"Wenn du denkst, du bist zu klein, um etwas zu bewirken, dann versuche mal mit einer Mücke zu schlafen"

Es bedeutet: Selbst kleine Dinge können einen großen Einfluss haben. Nie sollte man die Bedeutung von kleinen Handlungen unterschätzen.

Also: Unterschätze niemals eine Mücke! Erst recht keine Steckmücke!

Unser Mücken-Fazit

Effektiver Mückenschutz gelingt durch eine Kombination mehrerer Maßnahmen:

Chemische Repellents (DEET oder Icaridin) kombiniert mit physikalischen Barrieren wie Kleidung und Netzen sowie Umweltmanagement durch das Vermeiden von Brutstätten. Natürliche Mittel wie ätherische Öle helfen zusätzlich, ersetzen aber keine bewährten Methoden. Und wenn ein Stich passiert ist: kühlen, nicht kratzen und gezielt Hausmittel nutzen, das hilft, die Symptome schnell zu lindern.

Mit diesem Wissen bist du bestens vorbereitet - sei es im heimischen Garten oder auf Reisen.

Hinweis: Die in diesem Artikel genannten Maßnahmen basieren auf fundierter Recherche und praktischer Erfahrung im Umgang mit Stechmücken und deren Behandlung – insbesondere bei Kindern. Dennoch kann jeder Körper unterschiedlich reagieren. Bei Unsicherheiten, stärkeren Beschwerden oder besonderen gesundheitlichen Voraussetzungen empfehlen wir, sich individuell in der Apotheke, bei der Kinderärztin oder dem Hausarzt beraten zu lassen.



Jens Balssen
Rastede

So bin ich zum Schreiben gekommen: Schon als Schüler habe ich gerne Geschichten erfunden. Nach journalistischen Weiterbildungen habe ich lange Zeit im Online Marketing Texte aller Art kreiert. Privat bin ich immer am Schreiben und lebe den Kindheitstraum Schriftsteller zu sein.

Das bedeutet Heimat für mich: Heimat ist da, wo ich geboren, wo ich hergekommen bin. Heimat ist auch genau da, wo ich lebe, atme und wirke. Hier im Nordwesten im Ammerland fühle ich mich zu Hause. Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Der Schlosspark und der Ellernteich in Rastede.