




---

## Patienteninformation: Verhaltensregeln bei Bienen- und Wespenstichallergien

---

### Allgemeine Verhaltensregeln

1. Wenn eine Biene oder Wespe Sie umschwirrt, schlagen Sie nicht danach, gehen Sie ruhig ein paar Schritte weiter, keine Panik!
2. Halten Sie Distanz von blühenden Blumen oder überreifem, zu Bodengefallenem Obst.
3. Seien Sie vorsichtig bei Arbeiten im Garten: Bedecken Sie möglichst viel von Ihrem Körper (Hut, Handschuhe, Hemd mit langen Ärmeln, lange Hose).
4. Meiden Sie Parfums, Haarsprays, stark parfümierte Sonnencremes, Haarshampoos mit Geruchsessenzen.
5. Meiden Sie weite, fliegende Kleider, schwarze Stoffe und farbige Blumenmuster! Besser sind weisse, grüne, hellbraune Stoffe.
6. Beim Essen im Freien: keine Süssigkeiten oder Fleisch (oder deren Reste) offen liegen lassen; spraysen Sie einen Insektenspray bevor Sie mit dem Essen beginnen.
7. Wenn Sie im Freien turnen oder spielen, denken Sie daran: Der Schweiß zieht viele stechende Insekten an!
8. Gehen Sie nie barfuss: Bienen lieben Klee, und viele Wespen leben im Boden.
9. Halten Sie den Abfall im und ums Haus stets gut verschlossen.
10. Meiden Sie Orte, an denen Tiere (z.B. Hunde) gefüttert werden: Die Futterreste ziehen Bienen und Wespen an.
11. Vorsicht vor abgestorbenen Ästen und Baumstrünken! Wespen haben darin oft ihre Nester.
12. Halten Sie die Fenster in Ihrem Schlafzimmer tagsüber verschlossen.
13. Alarmieren Sie Imker oder die Feuerwehr beim Auftreten eines Bienenschwarmes in Ihrer Umgebung. Wespenester werden auf Anfrage von der Feuerwehr entfernt.
14. Tragen Sie Ihr Notfallset immer auf sich.

### Verhalten bei erneutem Insektenstich

1. Bei Bienenstichen den Stachel unverzüglich entfernen, schnell und vorsichtig mit den Fingernägeln - oder besser mit einer schmalen Pinzette -, ohne die Giftblase auszudrücken.
2. Bei Stichen an Arm oder Bein: Sofort Staubbinde oder Hilfsmittel (Gürtel, Strumpf, Schlips) oberhalb der Einstichstelle anlegen und mittelmässig anziehen.
3. Medikamente aus Notfallset in Reihenfolge und Menge gemäss Anordnungen Ihres Arztes einnehmen.
4. Falls trotzdem allergische Krankheitszeichen auftreten, zu einem Arzt gehen bzw. sich in ein Krankenhaus bringen lassen.