

**WIRKSAMER MÜCKENSCHUTZ  
FÜR ZUHAUSE UND IM URLAUB**



Anti Brumm® Forte 75ml: €10,95 | 150ml: €19,70  
 Anti Brumm® Kids sensitive 75ml: €11,95  
 Anti Brumm® Ultra Tropical 75ml: €13,70 | 150ml: €22,20

**UND WENN ES DOCH PASSIERT IST:**



Fenistil® Gel 30g: €10,36  
 Fenistil® Kühl Roll-on: €8,78  
 Fenihydrocort® Creme 0,5% 15g: €10,26

APOTHEKE  
**RUSCHE**  
 Ihre Gesundheit liegt uns am...



BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

**A** APOTHEKE  
**Um**sc

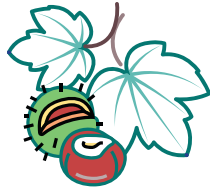


APOTHEKE  
**RUSCHE**  
 Ihre Gesundheit liegt uns am...  
 Claudia Rusche

Geiststraße 7-11 • 59302 Oelde • Tel.: 02522 - 31 76 • Fax: 02522 - 31 77  
[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de) • [service@apotheke-rusche.de](mailto:service@apotheke-rusche.de)



## Leichtfüßig in den Sommer



Im Sommer tritt eine Venenschwäche besonders häufig in Erscheinung. Die Folge: müde, schwere Beine, die oft geschwollen sind. Wenn vor allem abends die Knöchel eines Beines dick werden, die Schwellung weich ist und sich warm anfühlt, kann das ein Hinweis auf eine Störung im Abflusssystem der Venen sein. Es hilft in der Regel, die Beine – wann immer es geht – hochzulegen. Doch Sie können noch mehr tun: Bestimmte Salben oder Gele, zum Beispiel mit Rosskastanienextrakten oder Weinlaub, tragen in einem leichteren Stadium häufig zur Linderung bei. Schließlich können zur Unterstützung der schwachen Venen auch Stütz- und Kompressionsstrümpfe eingesetzt werden. **Am besten lassen Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten ausführlich von unseren Venenexperten beraten.**

*Ursula Rusche*

und das Team der Apotheke Rusche

Besuchen Sie uns im Internet:

[www.apotheke-rusche.de](http://www.apotheke-rusche.de)

[www.facebook.com/ApothekeRusche](https://www.facebook.com/ApothekeRusche)

[www.instagram.com/apotheke\\_rusche](https://www.instagram.com/apotheke_rusche)



# MÜCKENSCHUTZ

Egal ob beim Picknick, am Badesee oder beim Grillabend – ein wirksamer Insektenschutz ist häufig gefragt. Auch bei schweißtreibenden Aktivitäten wie Joggen, Walken oder Radfahren ist man nicht sicher, denn menschliche Ausdünstungen ziehen die Blutsauger geradezu magisch an. Doch was hilft gegen Mücken? Lesen Sie hier, wie Sie sich und Ihre Familie vor den stechfreudigen Insekten schützen können.

## Mückenspray: Wirksamer Schutz gegen unangenehme Mückenstiche

Weibliche Mücken benötigen eine proteinreiche Ernährung für die Bildung und das Wachstum ihrer Eier – deshalb müssen sie regelmäßig Blut saugen. Angelockt werden sie von menschlichen Ausdünstungen: Schweiß und das Kohlendioxid in der ausgeatmeten Luft bringen die Stechmücken auf unsere Spur.

Genau hier setzen sogenannte Repellents (Mückensprays) an. Sie töten die Tiere nicht ab, sondern bilden einen unsichtbaren Duftmantel auf der Haut. Dieser wehrt Stechmücken durch seinen Eigengeruch zuverlässig ab und verhindert, dass die Blutsauger die Lockstoffe wahrnehmen, die sie auf die Spur ihrer potenziellen Opfer bringen. Damit zählen Mückensprays zu den wirksamsten Möglichkeiten zum Schutz vor Mückenstichen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke Rusche zu dem Thema beraten!

## Weitere Maßnahmen zum Mückenschutz

Zusätzlich zu einem effektiven Mückenschutzmittel werden weitere Verhaltensregeln zum Schutz vor Mückenstichen empfohlen:

- Die richtige Kleidung wählen: Langärmelige Oberteile und lange Hosen – am besten aus hellen, festen Stoffen – können ebenfalls zum Mückenschutz beitragen. Achten Sie auch auf festes Schuhwerk.
- Die Umgebung von stehenden Gewässern meiden: Egal ob Badesee, Gartenteich oder Regentonnen – stehende Gewässer werden von Mücken als Brutstätte genutzt. Daher treten sie gerade dort oft in Schwärmen auf.
- Stechzeit der Mücken beachten: Hierzulande sind die meisten Mücken vor allem in der Dämmerung oder nachts aktiv.

- Auf Hygiene achten: Mücken werden von menschlichen Ausdünstungen angezogen. Duschen Sie daher am besten, bevor Sie zum Grillabend oder zur Party am See gehen – so reduzieren Sie Ihre Anziehungskraft auf die stechlustigen Biester.
- Bei starker Insektenbelastung: Sie leben in einem Gebiet, in dem Mücken immer wieder zum Problem werden? Dann ist es ratsam, engmaschige Fliegengitter an Fenstern und Türen anzubringen, um die Blutsauger möglichst draußen zu halten.

In unseren Breitengraden lösen Mückenstiche (zumeist) nur Quaddeln und einen unangenehmen Juckreiz aus. In Risikogebieten wie Afrika, Asien oder Südamerika übertragen Stechmücken allerdings oft gefährliche Erkrankungen wie Malaria, Gelbfieber oder Dengue. Für Reisen in solche Regionen werden daher spezielle Maßnahmen zum Mückenschutz empfohlen.

**Gut zu wissen:** Treten nach einem Mückenstich übermäßige Hautreaktionen oder gar Fieber auf, ist ein Arztbesuch wichtig. Das gilt auch, wenn sich nach einer Reise in die Tropen unklare Symptome einstellen.

