

Wenn's sticht, brennt oder beißt: Die richtige Hilfe zur richtigen Zeit

Wärme, Kälte, Quark – oder doch lieber zum Arzt? So handeln Sie richtig bei Stichen und Bissen

Stuttgart, den 14. August 2026 – Im Sommer ist es schnell passiert: Die Bremse beißt, die Sonne brennt oder das Petermännchen sticht. So unterschiedlich die Ursachen sind, so unterschiedlich sind auch die richtigen Maßnahmen. Was beim Wespenstich hilft, kann die Begleiterscheinungen bei einem Bremsenbiss schlimmer werden lassen. Die Apotheken vor Ort haben nützliche Tipps, welche Hausmittel die Beschwerden lindern und welche Arzneimittel die Heilung unterstützen.

„Viele Menschen kühlen instinktiv einen Bremsenbiss, wie man es bei Insektenstichen eben auch tun würde. Da die Bremse aber ein Gift in die Haut abgibt, sollte die betroffene Stelle mit Wärme behandelt werden, um das Gift unschädlich zu machen. Das gilt auch beim Stich eines Petermännchens. „Je wärmer, umso besser! – Aber Vorsicht: nicht verbrennen!“ gibt Apothekerin Friederike Habighorst-Klemm zu bedenken. Sie ist Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbands Baden-Württemberg. „In der Apotheke gibt es kleine Geräte, die die richtige Menge an Wärme auf die Hautstelle leiten. Sie sind nicht viel größer als ein Kugelschreiber und passen in jede Tasche.“ Auch bei Stichen von bestimmten Quallen-Arten kann Wärme gut helfen. „Die Profis in den Apotheken vor Ort wissen, was man als Erste-Hilfe-Maßnahmen tun kann. Zum Beispiel sollte auf keinen Fall mit Süßwasser gespült werden. Das aktiviert die giftigen Tentakel erst so richtig! Meerwasser ist da eine tolle Lösung und gleich verfügbar!“

Wann kommt Kälte und Quark zum Einsatz?

Die Stiche von Wespen, Bienen und Mücken werden gekühlt – ebenso ein Sonnenbrand. „Der Tipp, Quark auf einen Sonnenbrand aufzutragen, kursiert schon lange und hartnäckig. Es ist richtig, dass dieser die Haut kühlt. Aber viele Sonnenanbeter vergessen, ihn rechtzeitig zu entfernen. Die Hitze staut sich dann unter der Quarkschicht, was die Beschwerden eher verschlimmert. Außerdem kann es zusätzliche Schmerzen verursachen, den ausgetrockneten

Quark zu entfernen,“ erklärt Habighorst-Klemm. „Da sind kühlende Gele aus der Apotheke sicher sinnvoller und hilfreicher.“

Und wann zum Arzt?

Sie gehen am besten zum Arzt, wenn:

- sich Brandblasen beim Sonnenbrand gebildet haben,
- die Einstichstelle stark anschwillt (Gelenke sind nicht mehr sichtbar),
- Sie allergisch reagieren,
- eine Biene oder Wespe in den Mund oder die Nase gestochen hat oder
- sich der Stich stark entzündet und eitert.

Wichtig: Bei Atemnot rufen Sie bitte sofort die 112!

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es gut 2.000 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patient:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/