

Erste Hilfe bei Bienen- und Wespenstichen: So geht's richtig

Ein farbenfrohes Kleid wie bei Moderatorin Andrea Kiewel im ZDF-„Fernsehgarten“, ein süßes Stück Kuchen, ein offenes Getränk. Schnell ist da auch noch im ausgehenden Sommer eine Biene oder Wespe zur Stelle - es könnte ja etwas Leckeres zu essen sein. Bei vielen sorgt das für Unbehagen, das Tierchen wird verschreckt. Und wenn sie sticht? Dann heißt es erstmal: Biene oder Wespe?

WAS HAT MICH GESTOCHEN?

Steckt noch ein Stachel mit einem kleinen Säckchen dran in der Einstichstelle, dann ist es mit großer Wahrscheinlichkeit ein Bienenstich. Wespen lassen keinen Stachel zurück.

Den feststehenden Bienenstachel entfernt man am besten mit einer Kreditkarte oder ähnlichen Gegenständen. Einfach abschaben, nicht herausziehen, keinen Druck ausüben, damit nicht noch mehr Gift in die Wunde übergeht, erklärt die Stiftung Gesundheitswissen.

SCHNELLE WUNDVERSORGUNG UND VIEL DISZIPLIN

Ist der Stachel raus, wird die Einstichstelle gereinigt und wenn möglich desinfiziert. Anschließend heißt es: stark bleiben. Und nicht kratzen, auch wenn es juckt. Sonst könnte sich die Stichwunde entzünden. Spezielle Salben, Gele oder Pflaster aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt helfen, wenn es zu sehr juckt.

KÜHLEN ODER HITZE

Beim Bienen- oder Wespenstich heißt es oft: kühlen, kühlen, kühlen. Und das ist auch richtig, denn so werden die Schmerzen gelindert und die Schwellung bleibt im



Kühlen oder wärmen beim Stich? Beides kann helfen.
Foto: Christin Klose/dpa Themendienst/dpa-mag

Rahmen. Zum Kühlen kann man kaltes Wasser oder Eiswürfel nutzen, rät die Stiftung Gesundheitswissen. Außerdem auch Kühlpacks mit Gel - die kann man im Kühlschrank bereithalten. Wichtig: Zu kalt ist nicht gut. Daher Kühlpacks oder Eiswürfel nicht direkt auf die Haut auflegen. Sonst droht zum Insektenstich noch Ungemach durch Kälteschäden.

Die Zeitschrift „Öko Test“ hat aber noch einen Rat: Erst einmal kann Wärme helfen. Genauer: eine Temperatur von mehr als 50 Grad. Dadurch können die Eiweißmoleküle im Insektengift zerlegt werden - das lindert die Wirkung des Giftes. Dafür kann man etwa einen elektrischen Sticheiler nehmen, aber auch den heißen Boden einer Kaffeetasse oder heißes Wasser. Je eher nach dem Stich die Hitze kommt, umso besser. Die Hitzeanwendung darf natürlich nur kurz dauern, damit es nicht zu Verbrennungen kommt.

WANN IST ES EIN FALL FÜR DEN ARZT?

Ein Insektenstich ist dann ein Fall für die Profis, wenn Biene oder

Wespe im Mund oder am Hals zugestochen haben. Das kann zu starken Schwellungen von Schleimhäuten oder Zunge führen - Atemnot droht. Die Stiftung Gesundheitswissen rät in solchen Fällen: sofort den Notruf wählen. Bis der Rettungsdienst eintrifft, kann man Eis oder Eiswürfel lutschen. Das kann die Schwellung aufhalten.

Schnelles Handeln ist auch gefragt, wenn eine sogenannte Anaphylaxie auftritt. Das ist eine akute allergische Reaktion, die sich zum Beispiel durch Atemnot, Schwindel, Herzrasen, Übelkeit oder Bewusstlosigkeit ausdrückt.

Auftreten kann sie laut Allergieinformationsdienst binnen Minuten nach dem Stich, also dem Kontakt mit dem Allergen. Wer bei sich oder anderen diese Beschwerden nach einem Stich bemerkt, sollte ebenfalls den Notruf wählen. Bei bereits bekannten Allergien: Notfallset nicht vergessen.

Moderatorin Andrea Kiewel hat den Insektenstich vor laufender Kamera übrigens gut überstanden. In einer Story auf Instagram gab der „Fernsehgarten“ Entwarnung. (dpa)

TAG Wohnen

SALZGITTER

Einladung zum

TAG DER OFFENEN TÜR

BÄDER FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Entdecken Sie moderne, barrierearme Bäderlösungen – für mehr Komfort, Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag.

02.10.2026

14.30 – 17.30 Uhr

WIR ZEIGEN IHNEN VERSCHIEDENE LÖSUNGEN

Barrierearm und sicher

Komfortabel und pflegeleicht

Durchdachte Lösungen für jedes Zuhause

Für mehr Lebensqualität im eigenen Zuhause

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TAG Wohnen Salzgitter

Am Moorgraben 9

38226 Salzgitter Lebenstedt

Informieren Sie sich vor Ort über Fördermöglichkeiten und unsere individuellen Umbau-Angebote

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

TAG Wohnen

Zuhause gut wohnen. Heute und morgen.

TAG Wohnen Salzgitter GmbH

www.tagwohnen-sz.de

Nuss-Nougat-Creme: Edel- und Discountermarke vorn

Sie versüßt Frühstücksbrot oder Brötchen, verpasst Pfann- oder Eierkuchen einen Glücks-Klecks oder toppt einfache Bananenscheiben und macht sie so zu einem extra-süßen Dessert - im Zweifel kann Nuss-Nougat-Creme aber auch einfach gelöffelt werden. Den Check, welche dafür die beste Creme ist, haben uns die Verkoster der Stiftung Warentest abgenommen.

Das Ergebnis hört sich lecker an: Von 18 Nuss-Nougat-Cremes schnitten 12 gut ab, darunter auch vegane und Bio-Auflagen. Vier Schokocremes wurden mit „befriedigend“ bewertet, zwei nur mit „ausreichend“ - darunter das einzige zuckerreduzierte Produkt im Test.

Dem ersten Testsieger (Gesamtnote 2,0) bescheinigen die Tester ein insgesamt aromatisches, sehr kräftig nach Haselnuss riechendes und schmeckendes Ergebnis mit deutlicher

Röstnote. Dabei handelt es sich um die dunkle Haselnuss-Creme „Kräm - Herr Eichhorn pur“ aus der Schokoladenmanufaktur Goldhelm aus Thüringen.

Mit seinem hohen Nussanteil von mehr als 50 Prozent heimste das Produkt im sensorischen Urteil die Traumnote 1,0 ein. Mit edlen 5,94 Euro pro 100 g ist es der Genustipp der Stiftung.

Ebenfalls auf ein 2,0 kommt die „Nusskati Nuss-Nougat-Creme“ von Aldi. Mit 0,50 Euro pro 100 g gehört sie zu den günstigsten im Test. Bei dem aromatischen Aufstrich mit 13 Prozent Haselnüssen „sticht eine kräftige Kakaonote hervor, die an Bitterschokolade erinnert“, heißt es im Test der Ausgabe 9/2026. Sie vermissen die berühmteste

aller Marken unter den Nuss-Nougat-Cremes auf den Spitzenplätzen? Der Klassiker Nutella (0,84 Euro pro 100 g) landete mit Note 2,2 auf Platz 3 - vor allem wegen etwas schlechterer Nährwerte.

ZWEI BIO-CREMES ALS UMWELTTIPP DER TESTER

Für eine Bio-Nuss-Nougat-Creme müssen 95 Prozent der Zutaten ökologisch erzeugt sein - neben Öl, Nüssen, Kakao auch Zucker und Milchpulver. Die besten Bio-Cremes sind:

- «Nuss Nougat» von Alnatura (1 Euro pro 100 g) und
- «Bio Cocoba Nuss Nougat Creme» von Gepa (1,25 Euro pro 100 g)

WAS MIT NOTENABZUG BESTRAFT WURDE

- Es wurde jeweils eine 20-g-Portion Aufstrich auf 50 g Mischbrot nach Brennwert, Zucker, Fett, Eiweiß und Fettsäureverteilung nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung begutachtet. Nicht überraschend für ein süßes und zugleich fettreiches Lebensmittel: In der Kategorie «Ernährungsphysiologische Qualität» schneidet kein Produkt besser als «befriedigend» ab. Oft sogar nur «ausreichend».
- Leichte Fehler im Geschmack und damit beim Genussfaktor sorgen für Abzüge bei den Noten.

- Ebenfalls Abzüge gibt es, wenn die Tester eine kräftige Süße durch Zuckeraustauschstoffe herauschmecken. Besonders ärgerlich reagieren sie auf zu viel nachgewiesenen Zuckeralkohol. Er könne bei empfindlichen Menschen auch abführend wirken, heißt es in der Auswertung.
- Ein Produkt weist Mineralölbestandteile auf - ebenfalls Abzug.
- Abzüge zieht auch nach sich, wenn das Labor einen unklaren Aromastoff findet oder zu viel Zucker beziehungsweise falsche Deklarationen dazu oder Diskrepanzen bei der Ausweisung von Zucker- oder Nussanteilen mit tatsächlichen Werten festgestellt wurden. (dpa)

Die Stiftung Warentest hat 18 Nuss-Nougat-Cremes geprüft.
Foto: Hendrik Schmidt/dpa/dpa-mag

14.09.26 - 19.09.26

MIX Markt

Top-Angebote für die ganze Woche

SCHWEINENACKEN MIT KNOCHEN 1 kg

4,59

SCHWEINENACKEN MARINIERT MIT KNOCHEN IN SCHEIBEN 1 kg

4,99

RINDERBEINSCHNITZ 1 kg

7,99

FRISCHE PUTENHÄLSE 1 kg

2,59

SCHWEINE-PFOTEN 1 kg

1,79

SCHWEINE-LEBER, -HERZEN, -NIEREN 1 kg

1,79

VORDEREISBEINE VOM SCHWEIN 1 kg

2,79

SEEHECHT OHNE KOPF, AUFGETAUT, 1 kg

6,99

HITS DER WOCHE

GANZE SPOTTEN IN GEWÜRZLAKE, unausgenommen. Gefangen im Nordostatlantik. 500 g Dose, Abtr. 1 kg = 5,81

2,09

Meeresalgen eingelegt mit Karotten oder mit Paprika und Zwiebel 200 g Schale, 1 kg = 6,25

1,25

Pangasiusfilet tiefgefroren 800 g Btl, 1 kg = 4,69

3,75

Handgemachte Wareniki – gefüllte Teigtaschen mit Kartoffeln (40%), tiefgefroren 800 g Pack, 1 kg = 6,24

4,99

Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk versch. Sorten 1 L Ftl, Abtr. 1 kg = 4,87

1,25

Ukrainisches Bier "LVIV 1715" hell, pasteurisiert, 4,5% vol. Ukrainisches Schankbier "LVIVSKA MIKKE" hell, pasteurisiert, 4,2% vol. 1,12 L Ftl, 1 L = 1,07 zzgl. Pfand 0,25

1,19

Helles Schankbier "ZHIGULYOVSKOYE SVETLOE", 4,0% vol., 0,5 L Ftl, 1 L = 1,38 zzgl. Pfand 0,08

0,65

Brühwurst nach Krakauer Art geräuchert "Domashna Rublena" 400 g Pack, 1 kg = 10,98

4,39

Gemüsesalat "Belozerkowskij" oder "Belozerkowskij" mild 720 ml Gl, 1 L = 3,41

2,45

"MOJA SEMJA" Eingelegte Tomaten und Gurken 860 g Gl, Abtr. 1 kg = 4,87

2,19

Knusprige Grieben 250 g Pack, 1 kg = 19,96

4,99

Streichfähiger Schmelzkäse mit 27,5% Gouda, 40% Fett i. Tr. 100 g Pack, 1 kg = 7,50

0,75

Vodka "Nemiroff Original" 40% vol., 0,7 L Ftl, 1 L = 12,65

8,85

Eingelegte Gurken "Po Domashnemu" oder "Derevenskie" 880 g Gl, Abtr. 1 kg = 5,10

2,09

"DA" Eingelegte Patissons 860 g Gl, Abtr. 1 kg = 4,57

2,19

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert Krühgarten 79, 38228 Salzgitter

05341 - 2259420 Mo - Fr: 09:00 - 19:00 Sa: 09:00 - 18:00 www.mixmarkt.eu

24863001_002426