

# Natürliche Insektenabwehr

Kaum wird es wärmer, sind sie wieder da, die Mücken, Zecken und andere Plagegeister. Aber auch im Haushalt können sie störend auffallen und uns Probleme bereiten. Leider haben chemische Abwehrstoffe mehr oder weniger Nebenwirkungen und sind auch nicht das Universalhilfsmittel. Wir zeigen Ihnen natürliche Lösungen auf, die ganz einfach anzuwenden und unschädlich für Mensch und Umwelt sind.

## Blutsauger

Der Duft entscheidet, nicht die Blutsorte, («Süßes Blut», Vitamine, Knoblauch, etc). Einige Insekten reagieren auf CO<sub>2</sub>. Sie stechen überwiegend in Kopf und Oberkörper. Andere reagieren nur auf Düfte. Sie stechen überwiegend in Beine oder die an den tiefsten gelegenen Körperteilen. Essgewohnheiten von Personen haben laut Forschung keinen Einfluss darauf, ob ein Mensch oft gestochen wird oder nicht. Denn Probanden, die viel Knoblauch gegessen haben oder Vitamin-B1-Tabletten geschluckt haben, wurden in wissenschaftlichen Tests ebenso häufig gestochen wie andere Menschen.

### Generelle Empfehlungen

- Prävention durch die richtige Kleidung
- Insektengitter und Moskitonetz für Schlafräume
- Elektrische Fliegenklatsche
- Vermeidung von Körpergeruch
- **Keine künstlichen Düfte – denken Sie auch an enthaltene Stoffe in Shampoos und Hautpflege­mittel**



## Wirksame ätherische / fette Öle

- **Anis:** Schon im Orient bekannt. Sollte nicht überdosiert werden (betäubend), z.B. mit Jojobaöl oder Mandelöl mischen.
- **Bergamotte:** Eine Unterart der Orange. Das Bergamotteöl eignet sich besonders für Menschen, die noch nicht allzu viel Erfahrung mit ätherischen Ölen haben, da man mit diesem Öl relativ wenig falsch machen kann. Es eignet sich generell gut für Mischungen, die man in Duftlampen verwendet oder mit Jojobaöl als Hautöl zur Insektenabwehr.
- **Citronella:** oft auch Zitronengras genannt ist ein altbekanntes Mittel zur Insektenabwehr. Es eignet sich auch für die Duftlampe, um ungestört im Freien sitzen zu können. Leider gibt es viele Menschen die es nicht vertragen. Bei Ameisenbefall Tür- und Fensterrahmen damit bestreichen, um Ihre Spur zu unterbrechen.
- **Eukalyptus citriodora:** hält Mücken, Läuse und andere Insekten fern und erleichtert auch Stiche.
- **Lavendel:** Das Universalmittel, das nicht nur Motten fernhält. Es stillt auch den Juckreiz, wenn wir gestochen wurden und desinfiziert nach Zeckenbissen.
- **Lemongras:** Insekten, vor allem Motten, mögen den Geruch gar nicht. Um sie fernzuhalten, 10 - 20 Tropfen Lemongras in Neutralseife lösen und ins Wischwasser geben. Bitte nicht pur auftragen, da es sonst helle Flecken auf der Haut gibt (am besten mit Jojobaöl mischen).
- **Lorbeer:** Es hilft besonders gut zur Vertreibung von Fliegen, die den Duft so gar nicht mögen. In südlichen Ländern streichen zum Beispiel Fleischer die Fenster und Türen ihrer Metzgereien mit Lorbeeröl ein, damit die Fliegen draußen bleiben. Legen Sie im Haushalt dazu Lorbeerblätter oder ein mit 1 Tropfen Lorbeeröl getränktes Tüchlein in den Wäscheschrank oder auf den Tisch.
- **Nelke:** Nicht nur ein Gewürz, zusammen mit Zitrusölen hilft das Öl Insekten fern zu halten. Halbieren Sie z.B. eine Zitrone und tropfen Sie einige Tropfen Nelke darauf.
- **Patchouli:** Wer den Duft liebt – oder zusammen mit Jasmin, Moschus, Zitrone, Ylang-Ylang, Tonka oder Rose hält es viele Insekten fern. Immer mit einem fetten Öl (z.B. Jojoba) mischen und anwenden.
- **Pfefferminze:** eine weniger bekannte Alternative um Insekten zu vertreiben. Nicht bei Kleinkindern anwenden – vielleicht dann als Hydrolat.
- **Rosengeranie:** Ein gutes Universalmittel, das uns Insekten vom Leibe hält. Für Kinder mit Mandarine mischen. Es wirkt schmerzlindernd bei Bienen- und Wespenstichen.
- **Teebaum:** Das bekannte ätherische Öl hilft auch gegen viele Parasiten.
- **Zimtrinde:** Wer den Duft liebt, hat hier eine Variante, um Insekten zu vertreiben (auch in der Duftlampe – z.B. 3 Tr Zimtrindenöl, 3 Tr Nelkenöl, 30 Tr Mandarine, 30 Tr Schwarzfichte - alles miteinander mischen und 10 Tropfen davon in den Diffusor geben).
- **Kokosfett:** Fetten Sie damit Ihre Beine ein und Zecken werden wegen der enthaltenen Laurinsäure die nächsten Stunden nicht anbeißen. Nebenbei auch noch wunderbar hautpflegend.
- **Neemöl:** Wenn Sie den Duft mögen, ein wunderbarer Insektenschutz. Hilft auch bei Milben, Kopfläusen und vielen anderen Parasiten. Auch bei Pflanzen einsetzbar (z.B. Blattläuse).
- **Schwarzkümmelöl:** Am Tag vorher einnehmen und Zecken werden zwar auf Ihnen herumkrabbeln, aber nicht anbeißen. Auch für Tiere geeignet.



## Anwendungshinweise

- Manche Personen vertragen einige Öle nicht.
- **Testen Sie immer die Verträglichkeit mit einem Ellbogentest** (1 Tropfen in die Ellenbeuge geben, 10-15 Minuten warten und feststellen, ob es zu einer Hautreaktion kommt)!
- Die meisten Abwehrmechanismen wirken auf Duftbasis. Suchen Sie einen Duft, der Ihnen gefällt, aber nicht den jeweiligen Plagegeistern – das kann sehr oft unterschiedlich sein!
- Bei **Anwendungen auf der Haut** mischen Sie die ätherischen Öle mit einem fetten Öl (vor allem Jojoba- oder Kokosöl). Dadurch bleibt der Duft an der Hautoberfläche und hält länger an.
- **Am wirksamsten und am längsten wirkt Citronella-Öl.** Eine sehr lange Wirkungszeit von 6 Stunden haben Sprays mit Citriodiol, einem Zitronen-Eukalyptus-Extrakt. Das Produkt Anti-Brumm naturel schnitt in Tests als bestes Repellent ab. Noch länger geht es mit Sprays, die den natürlichen Wirkstoff Menthoglycol oder Hydroxisopropyl enthalten. Dieser ist ein Zitronen-Eukalyptus-Extrakt. Sie wirken bis zu acht Stunden, riechen aber stark. Für Kinder unter drei Jahren allerdings nicht empfehlenswert.
- Verwenden Sie es auch zur **Raumbeduftung** (Duftlampe) oder als Raumspray. Bereits mit wenigen Tropfen einer erfrischenden Duftnote schafft man tagsüber eine **belebende, aktivierende Atmosphäre**. Zum Vertreiben von Insekten kann der Duft 1 Stunde vor dem Schlafen gehen im Raum verteilt werden. Es macht übrigens auch Sinn, insbesondere im **Bereich der Türen, Fenster, Vorhänge zu beduften**, denn dann kommen die lästigen Viecher erst gar nicht in den Raum bzw. ins Schlafzimmer.
- Räuchern mit Pflanzenblättern / Pflanzenteilen ist eine Alternative.
- Duftkerzen / Spiralen gibt es meist nur mit synthetischen Düften, die oft nicht vertragen werden.
- **Als Körper Öl, Körperspray oder Körpercreme**
- Mückenarmbänder, Mückenstecker mit Ultraschall, Insektenvernichter mit Ultraschall helfen kaum!!! Laut Ausgabe 7/2019 des Verbrauchermagazins Öko-Test war keines der insgesamt neun getesteten Geräte aus verschiedenen Bereichen empfehlenswert. Die meisten Modelle entfalten keine Wirkung oder sind aus gesundheitlicher und artenschutzrechtlicher Sicht fragwürdig.
- Auch UV-Licht oder Ultraschall bringen kaum Hilfe.
- Elektroverdampfer sind uneingeschränkt wirksam gegen sämtliche Insekten, sind aber bei Dauereinsatz gesundheitsgefährdend.
- Ein Ventilator zerteilt Duftspuren.



## Weitere Möglichkeiten Mücken fern zu halten

- Regentonnen, gefüllte Giesskannen, Untersetzer von Blumentöpfen mit Restwasser oder zu nasse Blumenerde sind Brutstätten für Mücken. Wenn nötig geben Sie einige Spritzer eines Spülmittels dazu. Das verringert die Oberflächenspannung des Wassers.
- Abwehr durch Pflanzen (Walnussbaum, Lavendel, Salbei, Gewürzlorbeer, Tomaten, Katzenminze, Zitronenmelisse, Bergamotte, Basilikum, Rosmarin) – aber auch Tomaten oder Salbei mögen viele Ungeziefer nicht

- Antimückenspray (Eine 50 ml Sprayflasche wird mit 40% Alkohol oder Wodka und 7-10 Tropfen der ätherischen Öle vermischt: Citronella, Eukalyptus oder Lavendelöl Palmarosa, Rosengeranie, Pfefferminz)

### Anti-Mücken-Spray (50 ml Blauglasflasche mit Sprüher)

45 ml Lavendelhydrolat bio oder destilliertes Wasser

4 ml feeling Absorber

8 Tr. ätherisches Citronellaöl

5 Tr. ätherisches Lavendelöl

2 Tr. ätherisches Pfefferminzöl

3 Tr. ätherisches Patschuliöl

Zubereitung: Alle Zutaten in die Blauglasflasche füllen und gut schütteln. Vor Gebrauch kurz schütteln und anschließend auf die Haut aufsprühen oder als Raumspray verwenden. Innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen. Der Anti-Mücken-Spray eignet sich für Kinder ab 4 Jahren.

### Anti-Mücken-Duschshampoo

Auf die milde, hautpflegende Feeling Shampoobasis gibt man einfach 0,5-1% ätherische Öle. Wichtig ist dabei, die ätherischen Öle vorsichtig mit einem Holzstäbchen, Glasstab oder Keramikstab in die Shampoobasis einzurühren (und nicht wild zu schütteln). Auf 100 ml Shampoobasis geben Sie also 10 bis 20 Tropfen insektenvertreibender Öle. Ideal eignet sich für eigene Kreationen auch die feeling Duftkomposition Insektenschutz!

### Anti-Mücken-Körperöl

Auf 50 ml Mandelöl oder feeling Ölbasis geben Sie ca. 20 Tropfen insektenvertreibender Öle oder ganz einfach die feeling Insektenschutz Duftmischung

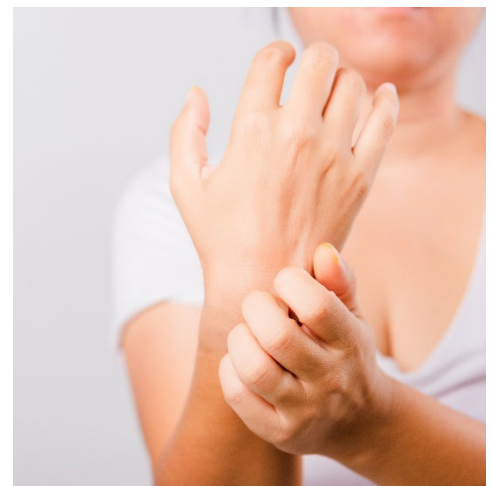
### Feeling Fertigprodukte:

- Insektenfrei Körper- und Raumspray
- Insektenschutz Duftkomposition
- Lausfrei Dusch- und Haarshampoo



### Was tun, wenn Sie gebissen wurden

- Nicht kratzen
- Am besten Lavendelöl oder Teebaumöl pur auftragen
- Weitere natürliche Mittel sind Basilikum-, Spitzwegerich- oder Salbeiblätter, Honig oder Würfelzucker
- Bei Schwellungen / Entzündungen: Quarkumschlag, Kartoffel-Zwiebel-Essig-Umschlag (aus einer feingeriebenen Kartoffel, etwas geriebener Zwiebel und etwas Essig), Zahnpasta
- Bei Schwellung / Juckreiz: Wodka mit Lavendelöl, Schwarzer Tee



## Was tun gegen Zecken

- Schwarzkümmelöl
- Kokosöl
- Nach Biss: Lavendelöl pur

# Anwendungen in der Wohnung

---

## Stubenfliegen

Stubenfliegen pendeln zwischen ihren Eiablageplätzen (z.B. Kompost, Kuhfladen und Ähnliches) und unserem Esstisch oder der Küche hin und her. Durch das Einschleppen von Bakterien verringern Stubenfliegen auch die Haltbarkeit von Lebensmitteln.

Stubenfliegen suchen vor allem Kohlenhydrate (besonders gern Zucker und Marmelade) und Eiweiße. Schon kleine Brotkrümel oder Saftreste in einem ausgetrunkenen Glas können Fliegen anziehen. Decken Sie deshalb alle Lebensmittel ab, räumen Sie nach dem Essen rasch den Tisch ab und schmutziges Geschirr am besten sofort abwaschen. Halten Sie Fenster und Türen weitgehend geschlossen oder sichern Sie mit Fliegengittern ab. Lüften Sie nur in den kühlen Morgenstunden und wählen Sie Fenstern auf der Schattenseite Ihres Heims, denn Fliegen bevorzugen warme Stellen.

**Geben Sie dazu ein altes Stück Stoff, z.B. eine übriggebliebene Socke, in ein Glas oder eine Metalldose. Träufeln Sie ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl darauf** und verschließen Sie den Behälter. Lassen Sie ihn für ein paar Stunden verschlossen stehen und öffnen ihn erst, bevor Sie den Tisch decken oder Sie sich mit einem Buch in den Garten setzen. Je nachdem, wie viel Öl man verwendet, hält die duftende Wirkung 30-120 Minuten an.

## Ansonsten gilt:

- Anziehungspunkte vermeiden
- Klebefalle
- Duftlampe mit Lavendel, Basilikum, Pfefferminze und Eukalyptus
- Im Freien leeres Glas mit Stoff und ätherischem Öl

## Fruchtfliegen

Für eine **wirksame Falle mit natürlichen Mitteln** benötigt man nur wenige Bestandteile:

1 Teil **Apfelessig** oder selbst gemachten Apfelessig

1 Teil Wasser

1-2 Tr. Bio-Spülmittel oder selbst gemachtes Spülmittel eine Schale

Und so geht man vor: Apfelessig in die Schale füllen und mit Wasser aufgießen. Einen oder zwei kleine Tropfen Spülmittel dazugeben.

Fertig ist die Fliegenfalle! Die Falle für zwei bis drei Tage an den Platz stellen, wo sich die meisten Fliegen aufhalten. Darauf achten, sie regelmäßig aufzufüllen, wenn sie über einen längeren Zeitraum genutzt wird. Die Insekten werden durch den Essigduft zur Falle gelockt und landen in der Flüssigkeit. Deren Oberflächenspannung ist dank des Spülmittels reduziert, sodass die Fliegen darin untergehen. **Ansonsten gilt immer: kein Obst herumstehen lassen oder gut abdecken.**

## Ameisen in der Wohnung

- Orientierung / Duftspuren zerstören
- Stark riechende Kräuter wie **Lavendel, Kerbel, Thymian, Lorbeer, Gewürznelken, Zitronengras oder Zimt** sind für Ameisen unangenehm.
- Kaffeesatz ist eine andere Möglichkeit
- Dicke Striche mit Kreide (Ameisen mögen keine Kreide)
- Lebensmittel und Tierfutter nicht offen stehen lassen. Abfälle täglich aus der Wohnung bringen

## Bettwanzen

Hier hilft am besten tiefrieren.

## Silberfische

**Lavendelöl** pur oder in Wasser verdünnt (50 Tropfen auf 100 ml) auf befallene Stellen sprühen. Stoffbeutel oder Duftsteine mit Salbei, Lorbeer, Rosmarin oder Nelke an befallene Stellen auslegen.

Eine aufgeschnittene rohe Kartoffel lockt Silberfische an.

In ein Einmachglas etwas Haferflocken und Zucker geben. Mit etwas Schnur an der Aussenseite den Einstieg ermöglichen. Tiere fallen in das Glas und kommen nicht mehr heraus.

## Küchenschaben

Küchenschaben lieben dunkle, feuchte und warme Ecken. Sie übertragen aber Bakterien, Keime und viele Viren. Sie sind Auslöser vieler Allergien und von Asthma. Leider verstecken sie sich sehr gut und ihr Wanderradius kann sehr gross sein.

Der Duft von **Lorbeer** und **Katzenminze** vertreibt Küchenschaben.

**Essig** und Pfeffer sind natürliche Schranken.

**Natron** mit Zucker vermischt oder Borax tötet Küchenschaben.

**Achtung:** Küchenschaben nie zertreten. Sie zerplatzen und Hunderte von Eiern werden frei. Die Eier werden dann über Schuhsohle oder Besen und andere Reinigungsgeräte über die ganze Wohnung verteilt.

## Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

### Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: [www.lernen-mit-feeling.ch](http://www.lernen-mit-feeling.ch)  
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

### Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

### Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Naturbelassene Hydrolate</a></li> <li>• <a href="#">Naturreine ätherische Öle</a></li> <li>• <a href="#">Duftkompositionen</a></li> <li>• <a href="#">Raumbeduftung: Diffuser, Duftstein und Raumsprays</a></li> <li>• <a href="#">Anti-Insekten-Produkte</a></li> <li>• <a href="#">Schwarzkümmelöl</a></li> <li>• <a href="#">Kokosöl</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Natürliche Nahrungsergänzungen</a></li> <li>• <a href="#">Vitalstoffe (Mineralien)</a></li> </ul>

### Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

### Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email [feeling@feeling-schweiz.ch](mailto:feeling@feeling-schweiz.ch).