



## Für Sie zusammengestellt – Unser kleiner „Sandfly-Guide“

Eine gute Mischung aus Schulmedizin, Buschmedizin und Glauben

Die Bahamas kennen keine gefährlichen Tiere – keine giftigen Schlangen, keine wilden Raubtiere, keine Monsterspinnen. Aber wie in allen tropischen und subtropischen Ländern auch, kann es auf den Bahamas Sandfliegen geben. Sandfliegen sind unserer Meinung nach die fieseste Plage, die es gibt. Ein Strandabschnitt kann befallen sein und keine 10 Meter weiter links oder rechts – nichts. Sie können bei Einbruch der Dunkelheit kommen – oder auch nicht. Ein richtiges Mittel gegen Sandfliegen gibt es leider nicht – nur gute Vorbereitung.

Sandfliegen werden auf den Bahamas „No-See-Ums“ genannt – und genau das ist das Problem – man sieht und hört sie nicht. Sandfliegen können weder hoch noch weit fliegen, weshalb meist Knöchel und Unterschenkel betroffen sind. Und Sandfliegen ist es völlig egal, ob sie ein Männerbein oder ein Frauenbein vor sich haben. Fleisch ist Fleisch und das am liebsten zum Sundowner! Deshalb gilt es, besonders bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang achtsam zu sein denn viele Menschen, vor allem solche, die das erste Mal mit Sandfliegen in Berührung kommen, reagieren leicht allergisch auf das beim Biss übertragene Protein.

### Prävention ist alles:

- **Immer die Locals fragen.** Sie wissen, wo und wann Sandfliegen auftreten.
- **Richtig angezogen:** den Körper komplett mit Kleidung bedecken, was natürlich in südlichen Gefilden schwer umzusetzen ist. Wer will schon gerne bei 30 Grad mit langen Hosen, Socken und Schuhen unterwegs sein.
- **Seidenstrümpfe** mit FlipFlops oder Sandalen – ganz entzückend aber wirkungsvoll.
- **Babyöl** – ist nicht ganz ungefährlich, denn auf geölten Fußsohlen läuft es sich nicht so sicher, aber es hilft, denn die „No-See-Ums“ können nicht beißen, da sie abrutschen. Ebenso effektiv, nur noch etwas klebriger ist **Vaseline**. Beides ist nicht nur kostengünstig, sondern auch noch gut für die Haut.
- **Anti-Mosquito/Insekten-Sprays** haben unserer Erfahrung nach leider keine abschreckende Wirkung auf Sandfliegen.
- **Homöopathie:** Staphisagria D3 (Stephanskraut) hilft tatsächlich – vor allem wenn man es schon eine Woche vor Antritt der Reise einnimmt.
- In den Läden und Hotels nach einem lokalen Mittel gegen Sandfliegen fragen. Da Sandfliegen keinen Unterschied machen zwischen Touristen- und Einwohnerbein wird viel experimentiert. Das beste Mittel unserer Meinung nach ist der roll-on Stift „**Peaceful Sleep**.“



### Wenn es denn passiert ist:

- Fast unmöglich, aber überlebenswichtig: **NICHT kratzen!**
- **Bahamaische Hausmittel** gegen den Juckreiz und zur Desinfektion: Essig oder Mundwasser auf die Stiche. Oder eine Mischung aus Olivenöl und Teebaum-Öl. Aloe Vera kühlt angenehm, sagt der bahamaische Mediziner

### Wenn gar nichts mehr hilft:

- **Für den Notfall:** bei einer Vielzahl von Stichen & Schwellungen hilft eine **Cortison-Salbe**. Gibt es häufig im Ausland in einer höheren Dosierung freikäuflich.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Cortison-tabletten** – wir haben gute Erfahrungen gemacht mit Prednisolon 20mg Galen.
- **Ein kleiner Trost** für alle, die es böse getroffen hat: es gibt Quellen, die behaupten, man würde mit der Zeit nicht mehr so stark auf die Stiche reagieren. Der Körper muss sich wohl erst an das Protein der Fliegen gewöhnen.

Auf der letzten Tropenreise haben wir mit *bite away* experimentiert. Das ist ein kleiner Heizstab, der das injizierte Protein aufspaltet. Sofort und konsequent angewendet, hilft es tatsächlich.

Gute Reise!