



Alpenvereinshütten

Sie reist gratis.

Bettwanzen und Alpenvereinshütten
Know-How für einen sicheren und
entspannten Aufenthalt in den Alpen

Gemeinsam gegen Bettwanzen!

**Du hast
es in
der Hand!**



Bettwanzen erkennen: Anzeichen und Sofortmaßnahmen

Wo sie sich verstecken:

Bettwanzen sind nachtaktiv. Tagsüber sitzen sie in Ritzen und Spalten – im Bettgestell, Lattenrost und in Wandverkleidungen, aber auch hinter Lichtschaltern, Steckdosen oder Scheuerleisten.

Worauf du achten solltest:

- » kleine schwarze Punkte (Kot) auf Matratze, Bettgestell
- » winzige Blutflecken auf Bettwäsche oder Schlafsack
- » Häutungsreste oder tote Tiere in Ritzen
- » die Wanze selbst: rotbraun, oval, stecknadelgroß
- » juckende Stiche in Reihen oder Gruppen (kein sicherer Beweis – auch Mücken und Flöhe hinterlassen ähnliche Spuren)



Was im Verdachtsfall zu tun ist: Sag dem Hüttenteam Bescheid.

Je früher, desto besser – dann kann kontrolliert und gehandelt werden, bevor sich der Befall ausbreitet.

Danke Dir!

Was Bettwanzen mit uns machen – und was nicht:

Die gute Nachricht zuerst:

Bettwanzen übertragen keine Krankheiten, und ihre Stiche tun nicht weh. Spüren wirst du sie trotzdem – ihr Speichel kann starken Juckreiz auslösen, manchmal auch rote Quaddeln oder Blasen.

Die Beschwerden halten in der Regel bis zu zehn Tage an, gelegentlich auch länger. Lindern lassen sie sich gut mit kühlenden Gels oder juckreizstillenden Cremes.

Stärkere Reaktionen, die ärztlich abgeklärt werden sollten, sind selten.

Wie du als Hüttengast zur Bettwanzen-Prävention beitragen kannst:

Schon kleine Handlungen helfen, Befälle zu vermeiden oder früh zu erkennen:

+ Gepäck kontrollieren – vor und nach der Tour, idealerweise durch Ausschütten in Badewanne oder Dusche.

+ Verschießbare Beutel nutzen – für Rucksackinhalt (insbesondere getragene Wäsche) oder einzelne Gepäckstücke.

+ Rucksäcke aus dem Schlafraum heraushalten – verschlossen und mit größtmöglichem Abstand zum Schlafplatz lagern, etwa am Kleiderhaken, Stuhl oder im Regal.

+ Hüttenschlafsack und Kleidung heiß waschen – bei mindestens 40 °C, besser 60 °C, im längsten Programm und mit ausreichend Waschmittel.

+ Nicht waschbare Textilien einfrieren – drei Tage bei -18 °C in der Tiefkühltruhe.

+ Hitzeunempfindliche Gegenstände erhitzen – eine Stunde bei mindestens 55 °C im vorgeheizten Backofen.

+ Verdachtsfälle sofort melden – beim Hütten-team und bei den zuletzt besuchten Hütten. Stiche treten oft erst Tage später auf; eine Rückmeldung hilft, die Quelle einzugrenzen.

+ Vorgaben der Hütte beachten – jede Hütte hat eigene Präventionsregeln, die vor Ort gelten.

So sieht sie aus.

Bettwanzen sind klein, flach und rötlichbraun. Erwachsene Tiere werden bis zu 5,5 Millimeter groß – etwa so groß wie ein Apfelkern. Nach einer Blutmahlzeit dehnt sich ihr Körper aus und sie erreichen bis zu 9 Millimeter.

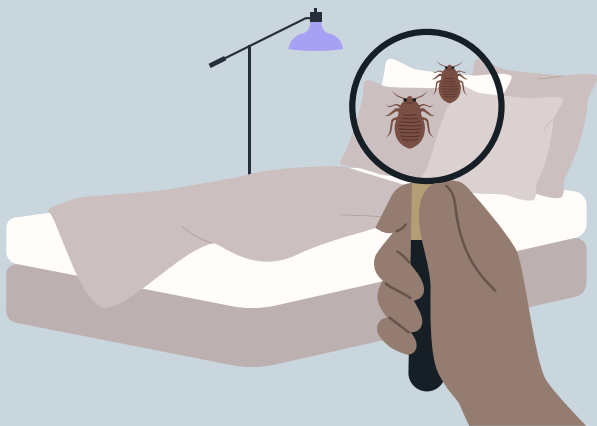
Was die Sache erschwert: Eine Bettwanze sieht nicht immer gleich aus. Sie durchläuft fünf Jungtierstadien, bis sie erwachsen ist. In jüngeren Stadien ist sie kleiner, heller, fast durchscheinend – und dadurch leicht zu übersehen. Für jede Häutung braucht sie eine Blutmahlzeit. Deshalb sticht sie.

Erwachsene Tiere leben sechs bis zwölf Monate. Flügel haben sie keine.

Lebenszyklen der Bettwanzen:



So lebt die Bettwanze.



Bettwanzen leben in losen Ansammlungen, nicht weit von ihren Wirten entfernt. Das hat einen einfachen Grund: Wer schläft, wehrt sich nicht. Die Tiere orientieren sich am Kohlendioxid der Atemluft, an Körperwärme und -geruch. Nachts kommen sie heraus, saugen Blut und ziehen sich zurück. Findest du eine, sind in der Regel weitere in der Nähe.

Wer denkt, ein leeres Zimmer sei ein sicheres Zimmer, irrt. Bettwanzen können mehrere Monate hungern. Sie warten.

So kommunizieren Bettwanzen.

Bettwanzen geben Duftstoffe ab – um ihre Verstecke wiederzufinden und um sich gegenseitig vor Gefahr zu warnen. Der Geruch der Alarmstoffe erinnert an Bittermandel. In stark befallenen Räumen ist er wahrnehmbar. Geruchsempfindliche Menschen empfinden ihn als intensiv und unangenehm.

„Goodnight, sleep tight. Don't let the bed bugs bite!“

Eine kleine Kulturgeschichte der Bettwanze.

Der englische Kinderreim wirkt heute fast nostalgisch – tatsächlich erinnert er an eine Zeit, in der Bettwanzen zum Alltag gehörten. Spätestens im ausgehenden 19. Jahrhundert waren sie in Nordamerika weit verbreitet, sonst hätte sich diese Gute-Nacht-Formel kaum so hartnäckig gehalten.

Dabei begleiten Bettwanzen den Menschen schon viel länger. Sie gelten als Zivilisationsfolger, die sich vermutlich gemeinsam mit uns aus Höhlen heraus über die Welt verbreitet haben. Als Parasiten leben sie vom menschlichen Blut – übertragen nach heutigem Wissensstand aber keine Krankheiten.

Erste Überlieferungen stammen aus dem Altertum, aus dem Mittelmeerraum. In Mitteleuropa breiteten sie sich ab etwa Mitte des 17. Jahrhunderts aus, als Temperatur und Luftfeuchtigkeit in den Wohnungen „wanzenfreundlich“ wurden.

Bewährte Maßnahmen auf Alpenvereins- hütten

Auf Hütten der Alpenvereine greifen mehrere abgestimmte Maßnahmen ineinander – von der akuten Bekämpfung bis zur langfristigen Prävention:

+ Sofortige professionelle Bekämpfung bei bestätigtem Befall, in der Regel mit Insektiziden. Wärmebehandlung bei Temperaturen ab 42 °C, wo baulich umsetzbar.

+ Freilegen und Reinigen potenzieller Rückzugsbereiche.

+ Monitoring über mehrere Wochen nach der Behandlung.

+ Regelmäßige Eigenkontrollen durch das Hüttenteam.

+ Schulungen für Mitarbeitende.

+ Dokumentierte Meldewege für Hüttenwirtsleute.

+ Bauliche Prävention – bei Umbauten werden glatte, zugängliche Oberflächen bevorzugt, um Rückzugsräume zu reduzieren.

+ Individuelle Präventionsmaßnahmen, etwa zur Gepäckaufbewahrung oder zum Einsatz der Mikrowelle gegen befallene Textilien.

So entsteht ein Zusammenspiel aus schneller Reaktion, baulicher Vorsorge und geschultem Personal – die Grundlage für wirksamen Schutz.

Gemeinsam gegen Bettwanzen

Maßnahmen und Kooperationen im Alpenraum

Die Alpenvereine setzen seit 2017 auf ein offenes, koordiniertes Vorgehen im Umgang mit Bettwanzenbefall – vereinsintern wie gemeinsam mit alpinen Partnerorganisationen:

+ Offener Umgang mit einem schambesetzten Thema – die Alpenvereine verbreiten Wissen über Bettwanzen aktiv in vereinseigenen Medien

+ Gemeinsame Standards mit dem Umweltbundesamt – zusammen wurden Ratgeber und Flyer für Hüttenwirtsleute und Gäste entwickelt.

+ Reichweite im Alpenraum – die Materialien sind zusätzlich auf Englisch und Französisch verfügbar.

+ Enger fachlicher Austausch zwischen dem Deutschen Alpenverein (DAV), dem Österreichischen Alpenverein (ÖAV) und dem Alpenverein Südtirol (AVS).

Aus diesem Zusammenspiel von Aufklärung, gemeinsamen Standards und grenzübergreifender Abstimmung entsteht eine wirksame Grundlage für die Prävention.

Ein wichtiger Grund ist die weltweit steigende

Mobilität: Bettwanzen reisen in Gepäck, Schlafsäcken, Kleidung oder anderen Gegenständen mit – und erreichen so Unterkünfte und Verkehrsmittel unterschiedlichster Art, z. B. Hotels, Jugendherbergen, Bahn, Bus oder Flugzeuge. Die Entwicklung betrifft nicht nur Hütten, sondern Übernachtungsbetriebe weltweit. Auch der globale Handel trägt zu ihrer Verbreitung bei.

Hinzu kommt: Gegenüber chemischen Schädlingsbekämpfungsmitteln, die jahrzehntelang wirksam waren, haben Bettwanzen zunehmend Resistenzen entwickelt.

Warum Bettwanzen Berghütten lieben


Berghütten weisen einige Besonderheiten auf, die sie anfälliger für Bettwanzen machen als klassische Unterkünfte im Tal:

+ Viel Holz in Schlaf- und Aufenthaltsräumen – Ritzen bieten bessere Verstecke als glatte Oberflächen.

+ Verwinkelte Bauweise mit schwer zugänglichen Bereichen wie Dachschrägen oder altem Gemäuer.

+ Begrenzte Präventionsmöglichkeiten – Ritzen lassen sich schwerer abdichten, regelmäßige Kontrollen sind in abgelegenen Lagen aufwendiger.

Erkennen und Bekämpfung sind dadurch anspruchsvoller – mit gezielten Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch deutlich reduzieren.

Du bist ihr Transportmittel → 

Lange galten Bettwanzen vielerorts als nahezu ausgerottet, seit einigen Jahren sind sie weltweit jedoch wieder auf dem Vormarsch – und machen auch vor den Bergen nicht halt. Durch zunehmende Reiseaktivitäten gelangen die Insekten unbemerkt im Gepäck oder in der Kleidung von einem Ort zum anderen. Ein Befall hat also nichts mit mangelnder Hygiene zu tun, er ist überall möglich. Berghütten bieten viele Verstecke; und günstige Rückzugsräume.

Ausmaß des Bettwanzenbefalls - allgemein und auf Alpenvereinshütten

Da es keine gesetzliche Meldepflicht für Bettwanzenbefall gibt, ist es schwierig, ihre Verbreitung konkret zu beziffern. Ein Anhaltspunkt ist aber die in den vergangenen Jahren steigende Anfrage bei Schädlingsbekämpfer*innen.

Rund 10 bis 15 Prozent der Alpenvereinshütten sind jährlich von Bettwanzen betroffen. Tendenz steigend, ähnlich wie bei Unterkünften im Tal.

Sobald auf einer Hütte ein Befall bestätigt wird, beginnt eine professionelle Bekämpfung. Danach folgt eine Monitoring-Phase, um sicherzustellen, dass sich keine Bettwanzen mehr im Gebäude befinden.



Alpenvereinswache

Es geht nur miteinander.

Eine Hütte lebt vom Vertrauen – zwischen Gästen, Hüttenteam und allen, die nach uns kommen. Bettwanzen kennen kein Vertrauen. Sie kennen nur Gelegenheiten.

Genau deshalb zählt jede*r Einzelne. Ein kurzer Blick auf die Matratze. Ein Hinweis ans Hüttenteam. Eine Frage, die du dich vielleicht nicht zu stellen traust – stell sie trotzdem.

Niemand auf der Hütte hat ein Problem damit. Im Gegenteil: Frühe Hinweise sind das, was am meisten hilft.

Und denk dran: Die Wanze zieht möglicherweise mit dir mit. In dein Zuhause. In dein Bett. In deinen Alltag. Was du hier oben auf der Hütte tust, schützt dich auch in deinem Alltag.

Danke, dass du mithilfst. Für die Alpenvereinswache. Für die nächsten Gäste. Für dich.

Kooperation mit dem Umweltbundesamt in Zusammenarbeit mit den Alpenvereinen.



Mehr Infos unter umweltbundesamt.de/bettwanzen

Umwelt
Bundesamt



Herausgeber: Deutscher Alpenverein e.V., Bundesgeschäftsstelle, Anni-Albers-Straße 7, 80807 München | **Konzeption:** Carolin Niggel, DAV Ressort Hütten und Wege, ÖAV Abteilung Hütten und Wege; Martin Niedrist, AVS | **Gestaltung:** CUBE Kommunikationsagentur | **Druck:** Mühlbauer Media GmbH | **Auflage:** 2026, 12.500 Exemplare | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.