

Tien tips bij hooikoorts



Hooikoorts: Het pollenseizoen begint steeds vroeger en duurt ook steeds langer. Vanwege de gevolgen van klimaatverandering hebben we steeds langere periodes hoge temperaturen. Hierdoor bloeien planten en bloemen eerder en langer. Als gevolg daarvan komen er meer pollen in de lucht waar mensen allergisch voor kunnen zijn. Daarom is het voor hooikoortspatiënten zeker belangrijk om deze tien tips te onthouden.

1. Houd ramen en deuren gesloten

Als je je ramen en deuren dichthoudt, hebben pollen minder kans om je huis binnen te komen. Mocht je tóch een raam open willen zetten voor wat frisse lucht, kies dan het raam waar geen wind op staat.

2. Zet een zonnebril op tegen hooikoorts

Een zonnebril biedt niet alleen bescherming tegen de felle zon en kan er stijlvol uitzien, maar het helpt ook om te voorkomen dat pollen in contact komen met je ogen. De bril beschermt je ogen het beste als deze zoveel mogelijk ruimte tussen de bril en je hoofd afsluit. Zo kruipen de pollen ook niet onder de bril door.

3. Weet waar je je was hangt

Heb je de was gedaan en moet je deze ergens ophangen? Probeer dit tijdens het pollenseizoen dan binnen te doen. Buiten kunnen allerlei pollen op je kleding, lakens en handdoeken terecht komen. En zodra je deze binnenhaalt, komen de pollen overal in je huis terecht. Dat is niet aan te raden.

4. Onderzoek welke pollen je hooikoorts geven

Mensen die last hebben van hooikoorts reageren niet allemaal op dezelfde pollen. Sommige mensen reageren op boombloesem en grassen, terwijl anderen juist reageren op kruiden. Zoek daarom uit welke bomen en planten jouw klachten veroorzaken. Zo kun je de hooikoorts beter begrijpen en controleren. Je kunt proberen plekken te vermijden waar 'jouw' pollen zijn.

5. Smeer je in met vaseline

Als je wat vaseline aan de binnenkant van je neus smeert, komen de pollen hierop terecht in plaats van op je slijmvliezen. Dit kan helpen om hooikoortsklachten te verminderen. Ook als je last hebt van jeukende ogen, kan je rondom de ogen wat vaseline smeren.

6. Kam je haar en was je gezicht

Pollen komen overal terecht, dus ook in je haren. Door je haren aan het eind van de dag te kammen, haal je de pollen (deels) weg en neem je ze niet mee naar bed. Maar ook op je gezicht kunnen de stuifmeelkorrels zich verzameld hebben. Was daarom ook voordat je naar bed gaat je gezicht, zodat je een klachtenvrije nacht tegemoet gaat.

7. Check het weer

Het weerbericht en hooikoortsvoorspelling kunnen je helpen minder last te krijgen van hooikoortsklachten. Op de hooikoortsradar kan je precies zien in welke gebieden veel stuifmeel zit en waar het juist 'veilig' voor je is.

Het slimste is om bij droog en winderig weer binnen te blijven. Wil je op pad en zie je dat er een bui aankomt? Dan loont het om deze even af te wachten en daarna op de fiets te springen.

8. Eet wat honing

Ook bepaalde voeding kan helpen tegen hooikoortsklachten. Als je dagelijks een paar theelepels honing eet, verhoogt dit de weerbaarheid tegen stuifmeel. Koop de honing bij de lokale imker. Deze honing bevat namelijk de pollen uit jouw buurt.

9. Vermijd prikkende stoffen

Hooikoorts wordt erger als je wordt blootgesteld aan prikkende stoffen. Vermijd daarom sigarettenrook, verf, haarlak, chloor, ammoniak, uitlaatgassen, parfum en houtrook. Zelfs sterk geurende bloemen of planten kunnen je hooikoorts erger maken, dus probeer ook deze uit de weg te gaan.

10. Waai uit op het strand

Ben je nou helemaal klaar met die hooikoortsklachten? Zoek dan het strand op. Hier zijn veel minder pollen te vinden, waardoor je een stuk minder last van je hooikoorts zal hebben. Zo kan je eindelijk even bijkomen.