

Samen lunchen Huizen

Lieve leden,

Heeft u er ook last van? Ik wel, vooral in en na het voorjaar. Hooikoorts!



Hooikoorts speelt op in de maanden waarin bomen, grassen en planten bloeien. Het niezen en snotteren begint als de pollensoort waar jij allergisch voor bent, in de lucht zweeft. Niet alleen het seizoen bepaalt hoeveel last je hebt, maar ook het weer. Bij welk weertype kun je de buitenlucht beter vermijden?

Hoe meer stuifmeel er in de lucht zit, hoe meer last je hebt van je hooikoorts. Bomen, grassen en planten produceren vooral veel stuifmeel op zonnige, droge en warme dagen. Op mooie zomerdagen ervaar je dus de meeste klachten. Het is slim om een grote zonnebril op je neus te zetten, of de zon nu schijnt of niet. Het liefst een bril die je ogen rondom afsluit, zodat er minder stuifmeel in je ogen komt.

Met een aantal leefregels kun je je allergische reacties proberen te beperken.

De temperatuur bepaalt deels hoe lang het hooikoortsseizoen duurt. Het seizoen begint meestal in februari en eindigt in september, met een piek in de maanden mei, juni en juli. Als de winter zacht verloopt, kunnen de elms en hazelaar al in januari bloeien en beginnen de hooikoortsproblemen dus al een stuk eerder. Vriest het niet, dan produceren ook andere voorjaarsbloeiers al eerder stuifmeel dan gewoonlijk.

Bij lage temperaturen zijn planten minder actief. Zodra het weer opklaart en het zonnetje schijnt, kan de pollenconcentratie plaatselijk meteen al stijgen

De wind verspreidt stuifmeel door de lucht. Daardoor speelt de richting waar de wind vandaan komt, ook een rol in de hoeveelheid pollen die er in de lucht zweeft. Lucht die een lange weg over land heeft afgelegd, bevat meestal meer stuifmeel. In wind die uit het oosten komt, zitten dus meer pollen dan in de wind die vanaf de zee waait. Aan de kust kun je minder last hebben van hooikoorts dan verder landinwaarts.

Ook de verticale bewegingen van de lucht zijn van belang. Is er een sterke opwaartse stroming, dan waaien de stuifmeelkorrels tot een paar kilometer hoog de lucht in. Dat maakt de concentratie pollen op de grond lager. Aan het eind van de middag gaat de wind vaak liggen, waardoor stuifmeel uit hogere luchtlagen naar beneden zakt en je weer meer last krijgt.

Een regenbui is juist gunstig voor mensen met hooikoorts. Regen of mist spoelt de pollen uit de lucht, waardoor de stuifmeelconcentratie tot een paar uur na een bui een stuk lager is. Wil je buiten sporten of wandelen, dan kun je dat dus het beste doen nadat het geregend heeft.

Heb je erg last van hooikoorts en ga je op vakantie? Kies een bestemming met een gunstig klimaat. In droge gebieden is de stuifmeelconcentratie lager dan in regio's met een gematigd, vochtig klimaat. Hoe lang de pollenperiode duurt, verschilt dus per land.

Aan de kust en hoog in de bergen zit je sowieso goed. Daar is de pollenconcentratie het laagst en duurt het hooikoortsseizoen het kortst. In het bos en in natuurgebieden kom je juist veel pollen tegen.

Wil je weten of je je ramen gesloten moet houden of dat je juist gerust naar buiten kunt? Op verschillende websites en op teletekst zijn hooikoortswaarschuwingen te vinden. Op grond van de weersverwachting en de bloeiperiodes van stuifmeel producerende planten wordt daar voorspeld of de komende dagen gunstig of ongunstig uitpakken voor mensen met hooikoorts.



Maar hoogstwaarschijnlijk weet u, bijna blindelings, uw weg te vinden naar ons Samen lunchen. Dit doen wij weer op woensdag 19 maart. Zoals gebruikelijk bij Restaurant aan de Kade gelegen aan de Zomerkade 176. De lunch vangt aan om 12.30 uur. U kunt zich tot zaterdag 15 maart aanmelden bij:

Rita Kemink, 035-8889462 of

Nico de Vries, 035-5265517

Bronnen: LUMC, KNMI, Artsennet, Pollennieuws, AllergieRadar

Auteur: Jolanda Niemantsverdriet