

Hay fever: tips for minimising the effects of pollen on hay fever sufferers in their own gardens. Colour lithograph for the Nederlands Astma Fonds, 1998.

Contributors

Van den Broeke, Han.
Spieksma, F. Th. M., 1936-
Van de Wolfshaar, Gert-Jan.
Nederlands Astma Fonds.

Publication/Creation

Leusden [The Netherlands] : Nederlands Astma Fonds, 1998.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/ran2b3mj>

License and attribution

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>

AstmaFonds Tuinideeën

Last van hooikoorts en toch lekker buiten zitten?
Met de tips op deze poster zorgt u voor zo min mogelijk pollen in uw eigen tuin.



Weelderige waterplanten

Misschien is een vijver geschikt voor uw tuin. Waterplanten geven zelden of nooit klachten. Ruimtegebrek? Een moeite waterton is een leuk alternatief.



Kies voor insectenbestuivers

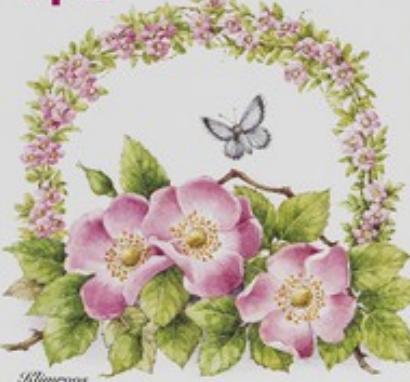
Tip 1 Als insecten voor de bestuiving zorgen, worden de pollenkorens verzameld door hommels en bijen en dekarmen ze nauwelijks door de lucht. Insectenbestuivers kunnen u dus meestal veilig zullen en planten. Bij windbestuivers wordt het stuifmeel door de wind verspreid, waardoor de kans op allergische klachten groter is. Of een plant een insecten- of een windbestuiver is, kunt u opzoeken in een planterboek of navragen bij een tuincentrum.

Sfeer met potten

Enkele potten met hortensia's zorgen voor een steenvloer hoekje in uw tuin of op uw balkon. Hortensia's zijn insectenbestuivers. Andere voorbeelden van insectenbestuivers zijn: blombeentjes, rozen, azalea's, brem, spirea, jasmijn, lavendel, wedderik, heide en leliesrozen. Ook driebrijen, zoals salvia, lobelia, goudsbloem en veel andere bloemplanten zijn geen windbestuivers en dus geschikt voor uw tuin.



Tip 2 Zorg voor variatie
Plant niet teveel van één soort en kies voor bloeivariëteit. Zo voorkomt u dat teveel planten tegelijk bloeien.



Tip 3 Vermijd bomen met veel pollen
De volgende boomsoorten produceren veel pollen: hazelaar, berk, es, eik, es, duindoorn, haagbeuk, tamme kastanje, Japanse cipres, vlier en taxus. Die kunt u dus beter uit de tuin weghalen. Hebben uw buren zo'n boom, dan krijgt u helaas toch last van pollen.

Romantisch rozenboogje

Een roos is een geschikte insectenbestuiver. Met een rozenboog kunt u - ook in een kleine tuin - een spannend doorkijkje creëren.



Bodembedekkers

Tip 6 Voorzichting met de groenbak
Groenafval en kompost vormen geen probleem, zolang het stof ligt. Het omroeren van de komposthoop of schoonmaken van de biobak is echter niet aan te raden voor mensen met hooikoorts; er komen dan nogal wat schimmelsporen vrij.

Bodembedekkers

Kies voor bodembedekkers. Deze houden het onkruid tegen en verhindert dat stuifmeel opwaait. Geschikte bodembedekkers zijn: longkluit, dovenetel, hondsdraf, hertschoof en maagdenpalen.



Meer informatie

- Meer weten over hooikoorts? Bestel de gratis folder 'Hooikoorts' bij het Astma Fonds, Antwoordnummer 99, 3800 XA in Leusden (postzegel niet nodig).
- Hebt u vragen over astma, chronische bronchitis en longemfyseem? Bel de CARALIN: 0800-2272596 (gratis, op werkdagen van 10.00 tot 17.00 uur).



Astma Fonds

© Astma Fonds, 1998

Illustraties: Han van den Broeke, Vormgeving: PrePressStudio Gert-Jan van de Wolfshaar

Met dank aan: biologisch dr. Frits Spekman

Dit poster is een bijlage bij het maart/aprilnummer van Contraste (2/98). Het voorlichtingsbladchrift van het Nederlands Astma Fonds.

Astma Fonds, Postbus 5, 3830 AA Leusden, 033-4341212, <http://www.astmafonds.nl>