

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.
Spijksma, 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>

Astma Fonds 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.



Waterlelie

Botterbloem

Weelderige waterplanten

Mischien is een vijver geschikt voor uw tuin. Waterplanten geven zeiden of nooit klachten. Ruimtegebrek? Een mooie waterton is een leuk alternatief.

Kies voor insectenbestuivers

Als insecten voor de bestuiving zorgen, worden de pollenkorrels verzameld door hommels en bijen en draaien ze nauwelijks door de lucht. Insectenbestuivers kunt u dus meestal veilig zaaien en planten. Bij windbestuivers wordt het stuifmeel door de wind vervoerd, waardoor de kans op allergische klachten groter is. Of een plant een insect- of een windbestuiver is, kunt u opzoeken in een plantenboek of navragen bij een tuincentrum.

Sfeer met potten

Enkele potten met hortensia's zorgen voor een sfeervol hoekje in uw tuin of op uw balkon. Hortensia's zijn insectenbestuivers. Andere voorbeelden van insectenbestuivers zijn: bloembollen, rozen, azalea's, bren, spirea, jasmijn, lavendel, wedelia, heide- en leliesoorten. Ook éénjarige, zoals salvia, lobelia, goudsbloem en veel andere bloemplanten zijn geen windbestuivers en dus geschikt voor uw tuin.

Zorg voor variatie

Plant niet teveel van één soort en kies voor bloeiervariatie. Zo voorkomt u dat teveel planten tegelijk bloeien.



Klimroos

Vermijd bomen met veel pollen

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



Groen gazon

Gras kan vaak best. Hoog, bloeiend gras geeft meestal problemen. Maai uw gazon daarom regelmatig, zo kan het gras niet gaan bloeien. Grasmaaien kan allergische klachten veroorzaken. Laat het daarom iemand anders doen en blijf zelf een tijdje uit de buurt.

Moeite met maaien?

Is er niemand die dit klusje van u wil overnemen, vervang het gazon dan door wat anders. Mogelijkheden zijn: grindkiesels, houtsnippers, schelpen, (houten) tegels of kleine steentjes. Wanneer u hier en daar leuke plantenhoekjes maakt, zorgt u toch voor een 'groene' sfeer in uw tuin.

Tip 4

Verwijder onkruid

Tip 5

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 6

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 7

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 8

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 9

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 10

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 11

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 12

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 13

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 14

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 15

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 16

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 17

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 18

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 19

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 20

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 21

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Tip 22

Verwijder onkruid en vervelende bloemen. Veel onkruiden zijn windbestuivers. Bloeiend onkruid zoals weegbree, bijvoet en wilde grassen zorgen voor een overvloed aan pollen. Verwelkte bloemen gaan schimmelen. Om het draaien van pollen onder struiken tegen te gaan, is het beter om onkruid niet te schoffelen maar uit te trekken. Het komt dan ook minder snel terug.

Heg zonder stof

Probeer ligusterheggen te vermijden. Deze 'stofheggen' bloeien en moeten gereinigd worden. Lauwerkers en meidoorn zijn goede alternatieven. Ze bloeien ook, maar u hoeft ze minder vaak te snoeien.

Voorzichtig met de groenbak

Groenafval en kompost vormen geen probleem, zolang het stil ligt. Het omroeren van de komposthoop of schoonmaken van de bio-bak 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 verinderen dat stuifmeel opwaait. Geschikte bodembedekkers zijn: longkruid, dovenetel, hondsdrif, hertshooi en maagdenpalm.



Maagdenpalm

Longkruid



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 CARALUN: 0800-2272596 (gratis, op werkdagen van 10.00 tot 17.00 uur).

© Astma Fonds, 1998
Illustraties: Han van den Broeke, Vormgeving: PrefPressStudio GerJan van de Wolfshaar
Met dank aan: bioloog dr. Fritz Spiekema

Deze poster is een bijlage bij het maer/aprilnummer van ContraAstma (2/98), het voorlichtingschrift van het Nederlands Astma Fonds.
Astma Fonds, Postbus 5, 3800 AA Leusden, 033-4341212, <http://www.astmafonds.nl>