



# Voorkom dat ze je lastigvallen tijdens de wedstrijd



Wespen, muggen en vliegen blijven steeds terugkomen, ook al jaag je ze weg, mep je de halve familie van de planeet of probeer je alle middeltjes uit die je kunt kopen. En dan de teek nog, een klein beestje dat lijkt op een spinnetje, maar kijk uit: ze zijn niet zo onschuldig als ze eruit zien.

Tekst: Mary Mans. Foto's: Theo Putters [www.distelvinkjes.nl](http://www.distelvinkjes.nl)

## WESPEN

Wespen komen af op zoetigheid en ze steken als ze zich bedreigd voelen. Bij een dergelijke steek spuit een wesp kleine hoeveelheden gif in zijn slachtoffer. Dit gif bevat lokstoffen waardoor andere wespen, die eventueel in de buurt zijn, aangetrokken kunnen worden. Door de steek ontstaat een scherpe, brandende pijn. Vrijwel direct ontstaan roodheid en zwelling van de huid die in de minuten na de steek verder toenemen. Na enkele uren neemt de zwelling weer af en de afwijking verdwijnt volledig. Koel de plek en krab of wrijf niet. Bij steken in de mond, keelholte of bij uitgebreide huidreacties en een snelle pols, ga direct naar de eerste hulp.

## MUGGEN

Alleen de vrouwtjesmuggen steken, of eigenlijk: ze bijten, want ze hebben geen angel. Ze hebben bloed nodig om hun eitjes te kunnen leggen. Een volwassen steekmug leeft tot twee maanden. Muggenbulten en jeuk ontstaan door het 'speeksel' dat de mug bij het steken naar binnen 'spuugt.' Het menselijk lichaam reageert door antistoffen (histamine) aan te maken. Een gewone muggenbeet ziet er uit als een klein rood bultje op de huid en jeukt intens. Het bultje verdwijnt vaak al snel, soms zelfs na enkele uren; de jeuk duurt echter nog heel wat langer. Doordat sommige mensen zich blijvend krabben aan een muggenbeet, wordt deze telkens opnieuw geactiveerd en kan ze zelfs de huid infecteren.

## VLIEGEN

Aangezien vliegen in slechts 14 dagen al volwassen kunnen zijn, kan iedere kamervlieg wel 900 eitjes per zomer leggen. De meeste vliegen steken niet, maar er zijn enkele vliegen die naast het vee ook graag de mens vervelen. Een voorbeeld is de stalvlieg/steekvlieg, die voorkomt in stallen en weiden; de steek is behoorlijk pijnlijk.

## TEKEN

Teken bevinden zich in bossen en duinen, maar ook vaak in tuinen. Ze leven van bloed van dieren of soms van mensen. Ze kunnen ongemerkt uren of zelfs dagen op de huid zitten en zich volzuigen met bloed. Meestal zijn tekenbeten onschuldig. Toch is het belangrijk een teek zo snel mogelijk te verwijderen met een speciale teektang. Sommige teken dragen de ziekte van Lyme over. Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is de rode, ringvormige uitslag op de plaats van de tekenbeet. Welke klachten iemand daarna krijgt verschilt per persoon. Wees extra alert nadat je in het gras, heide of struikgewas bent geweest. Bij twijfel, raadpleeg je huisarts.

## VOORKOMEN IS BETER DAN...

- Gebruik buiten geen zoete geurtjes.
- Draag bedekkende kleding als je buiten bent.
- Bescherm onbedekte lichaamsdelen met insectenwerende middelen.
- Steekmuggen kunnen zeer goed ruiken en hebben een hekel aan citroengeur, en zowel allerlei middelen met DEET erin (een extract uit een citrus-achtige plant) als een 'citroenplant' (citroenmelisse, *Melissa officinalis*) verwart ze. Deze geur zorgt ervoor dat ze het lichaam niet goed meer kunnen waarnemen.
- Eet in de zomer geen vruchten in de open lucht. Drink ook geen zoete vruchtendranken terwijl je buiten bent.
- Verwijder fruitafval of blikjes/pakjes zoete dranken direct en sluit vuilniszakken goed af.
- Wespen en muggen worden aangetrokken door zweet en de zoete luchtjes van zonnecrèmes en parfum. Vermijd deze geurtjes dus zoveel mogelijk!
- Met een insectenpen of speciale zalf (Azaron) kun je de jeuk verminderen.

Een enkele wesp kan wel tot 10 keer steken met dezelfde angel omdat de angel vaak niet in de huid achterblijft.

Muggen zijn wereldwijd verantwoordelijk voor de dood van 1 op de 17 mensen, jaarlijks worden ongeveer 700 miljoen mensen besmet met een door steekmuggen verspreide ziekte.

De facetogen van een vlieg zijn samengesteld uit meer dan 4.000 aparte ogen. Daarmee kan de vlieg tienmaal zo snel zien als de mens.