

## Eikenprocessierups en Hardlopen

Crisisteam, spoed protocollen: de eikenprocessierups heeft zijn naam op de kaart gezet. En hij is here to stay. In ongeveer één op de drie eiken in Nederland zitten eikenprocessierupsen volgens een telling van het Kenniscentrum

Eikenprocessierups. Dat is minder dan vorig jaar, toen de rups zich in meer dan de helft van de bomen had genesteld. Het beestje kan voor de hardloper voor behoorlijk wat irritatie zorgen als zijn haartjes door de wind op de huid of in de sportkleding terecht komen. Wij geven je een aantal tips.

### Vermijd bomen

Voorkomen is beter dan genezen. De eikenprocessierups zit niet alleen op de stammen en takken in eikenbomen, maar is ook op andere boomsoorten aangetroffen. Wil je de rups helemaal vermijden, ga dan in de zomer voor een hardloprondje waar niet te veel bomen staan. Ga je toch hardlopen in een boomrijk gebied draag dan een lange broek en een sportshirt met lange mouwen dat ook je hele hals bedekt om je te beschermen tegen de irriterende haartjes van de rups.

### Afspoelen

Toch in contact gekomen met (de haren van) de eikenprocessierups met jeuk en uitslag tot gevolg? Spoel de plek op je huid meteen af met stromend water en was 'm met water en zeep. Gebruik geen handdoek om af te drogen, maar gebruik bijvoorbeeld een föhn. Wrijven maakt de klachten alleen maar erger. Plakband werkt ook prima om de haartjes van de huid te verwijderen.

### Niet krabben, niet wrijven

Heel verleidelijk met jeuk, maar doe het niet, want het maakt de klachten alleen maar erger. Smeer de uitslag in met een verzachtende crème op basis van aloë vera, calendula, menthol of eucalyptus.

### Sportkleding wassen

Er kunnen haartjes op je kleding zijn gekomen en die zijn er moeilijk uit te krijgen. Was dus je sportkleding op minimaal zestig graden om er zeker van te zijn dat je al de haartjes verwijdert en niet op een later moment alsnog klachten krijgt door achtergebleven haartjes.