



# NU IN DE WINKEL



FIT & GEZOND

GOED OM TE WETEN

## NEE, NIET KRABBEN - MAAR DIT DOE JE WÉL TEGEN JEUKENDE MUGGENBULTEN

31.07.2023 | 16:55 UUR | MAAIKE KOOIJMAN

**Leuk, die vakantie aan een meer – maar die muggen daar zijn minder. Ben je helemaal lekgeprik? LINDA. vroeg aan huidtherapeut Luus van Eck van Sproet Online wat je het beste tegen jeukende muggenbulten kunt doen.**

En nee, dat kruisje met je nagels helpt niet écht.

### WAAROM JEUKEN MUGGENBULTEN?

Als een mug ons prikt, blijft er een beetje muggenspeeksel in je bloed achter, legt Luus van Eck uit. “Dat is een lichaamsvreemde stof, dus je lichaam gaat zich daartegen verdedigen. Dat gebeurt bijvoorbeeld ook als je allergisch bent voor crèmes of cosmetica. Bij dat verdedigen komen allerlei stofjes vrij, waaronder histamine.”

Histamine zorgt ervoor dat je bloedvaatjes verwijden en daardoor ontstaan de zwelling en roodheid die bij een muggenbult horen. “Maar de drempelwaarde voor histamine verschilt per persoon. Daarom krijgt de ene persoon grotere muggenbulten dan de ander, en meer jeuk.”

Die jeuk ontstaat doordat histamine ook een zenuw in je huid prikkelt die verantwoordelijk is voor jeukprikkelers. Als deze zenuw geprikkeld wordt, stuurt de zenuw een boodschap naar je hersenen dat er sprake is van jeuk, legt Van Eck uit.



**Marieke Elsinga heeft last van jeukende benen: 'Ontzwangeren soms een zwaar proces'**

Bestel nu de nieuwste LINDA. 'IN JE NAAKTE NIKSIE' en krijg 'm gratis thuisbezorgd >> [Bestel hier](#)

huidtherapeut. Veel mensen adviseren daarom om een kruisje met je nagel in een muggenbult te maken als die jeukt. "Het idee daarachter is dat de pijn tijdelijk sterker is dan de jeuk", legt Van Eck uit. "Maar dat is dus geen behandelmethode die op de lange termijn werkt."

Ook mentholbalsem en tandpasta raadt Van Eck af. Die helpen weliswaar tegen de jeuk, maar kunnen tegelijkertijd je huid irriteren. Producten met menthol zijn dan wél weer goed om op je sokken te smeren om de muggen op afstand te houden, tipt ze.

## DIT HELPT WEL TEGEN MUGGENBULTEN

Is het kwaad al geschied? Een ijsblokje verdooft de plek en vermindert de zwelling lichtelijk, tipt Van Eck. "Houd het ijsblokje vijf tot tien minuten tegen je huid en je zult zien dat er waarschijnlijk geen jeuk ontstaat." Ook zinkoxidezalf helpt, omdat zinkoxide de jeuk stilt. Tip voor mensen met kleine kinderen: grote kans dat er ook zinkoxide zit in de luierslagzalf die je toch al in huis hebt.

Als alternatief noemt de huidtherapeut anti-histaminetabletten, de tabletten die ook vaak gebruikt worden tegen [hooikoorts](#). "Dat zijn pilletjes die handig zijn om in huis te hebben, want ze werken bijna altijd als je lichaam ergens overgevoelig op reageert. Het nadeel is wel dat je er vaak moe van wordt. Dat is het waard als je helemaal lekgestoken bent, maar als je één muggenbult hebt kun je beter voor het ijsblokje of een beetje verkoelende zalf met aloë vera gaan."



Waarom er zo veel muggen en fruitvliegen zijn (en wat je ertegen kunt doen)

LEES OOK

FOTO PEXELS

## TRENDING

MEER →

GELD & CARRIÈRE

### TIKKIE TE VEEL

Meike's vriendin komt niet opdagen voor haar bruiloft, maar stuurt die dag wél een Tikkie cadeau: 'Voor mijn eigen vrijgezellenfeest'

WONEN & KLUSSEN

### WONEN & KLUSSEN

Zó maak je je wasmachine schoon (en zo vaak moet het)

**LIN**  
meiden

Bestel nu de nieuwste LINDA. 'IN JE NAAKTE NIKSIE' en krijg 'm gratis thuisbezorgd >> [Bestel hier](#)

BUITENLAND

NIEUWS

Springkasteel in Frans pretpark weggeblazen door windstoot: vader overleden, kind (3,5) ernstig gewond

ADVERTORIAL

ABN AMRO

Zo ontdek je of beleggen iets voor jou is

KONINGSHUIS

ROYALTY VERSLAGGEVER SAM HOEVENAAR

Zo blijft Máxima topfit: 'Van een toetjesverslaving naar 5 keer per week sporten'

SEX & RELATIES

KOMT U MAAR

Yarah (34) deed het op één avond met twee vrienden: 'Laten we zeggen dat ze allebei een andere stijl hadden'

## NET BINNEN



BUITENLAND

VOOR DE RECHTER

Australiër aangeklaagd voor ruim 1600 misbruikgevallen van kinderen

LINDA.MEIDEN

IN MEMORIAM

'Euphoria'-acteur Angus Cloud op 25-jarige leeftijd overleden

ADVERTORIAL

EUROPESE ROSÉWIJNEN

Met deze tip trek je gegarandeerd de lekkerste fles rosé uit het schap

SEX & RELATIES

DE EERSTE KEER

Nanne griste condoom uit goodiebag en zei tegen vriend: 'Ik wil 'het' met je doen'

## MEEST BEKEKEN

Bestel nu de nieuwste LINDA. 'IN JE NAAKTE NIKSIE' en krijg 'm gratis thuisbezorgd >> [Bestel hier](#)

Reizen aan en gaan zorgt de heerlijkste backstagebeelden van Douwe Bob en Hedy d'Ancona

Nigam Kelly, Daniël, Camille en meer open over alles down under

Van de Euphrasie Santes bezoekt haar ex-shopverslaafde collega

Senka van Heerden: 'Coma kan ik soms huilen van frustratie'

## SAMEN MET MALTESERS

ADVERTORIAL

**MALTESERS**  
19 x dit doen we met ons eerste salaris

ADVERTORIAL

**MALTESERS**  
14 x gruwelijk herkenbare situaties voor iedere ouder

ADVERTORIAL

**MALTESERS**  
Even slikken: deze 7 ongemakkelijke momenten heb je vast meegemaakt op werk

### VOLG ONS



### MAGAZINE

Abonneren  
Koop LINDA. Los

### ADVERTEREN

Mogelijkheden

### VOORWAARDEN

Cookie-instellingen  
Gebruiksvoorwaarden  
Privacyverklaring  
Cookieverklaring  
Leveringsvoorwaarden

### CONTACT

Vacatures  
Colofon  
Klantenservice  
Facebook  
Instagram  
Twitter  
LINDA. Foundation

Bestel nu de nieuwste LINDA. 'IN JE NAAKTE NIKSIE' en krijg 'm gratis thuisbezorgd >> [Bestel hier](#)