

SANTÉ

8

REDENEN
OM VAKER TE
WANDELEN

**Stoom
afblazen**
DE POSITIEVE
KANT VAN
BOOSHEID

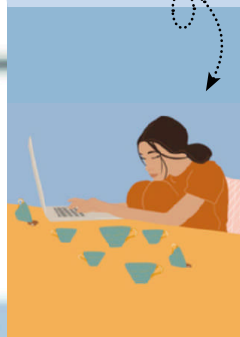
**Een hartaanval
op je 40ste**

MOOI MET
MINERALEN

**Wat als seks
pijn doet?**

**Vitamines via
een infuus**
Hype of healthy?

**EERSTE
HULP**
BIJ EEN
WERKDIP



ei, ei, ei

**Vage
lichamelijke
klachten**
**ZIT HET
TUSSEN JE
OREN?**

betapress



Leer alles over een **healthy** lifestyle



Wist je dat Santé verschillende online trainingen aanbiedt die je helpen om gezond te leven? Van een cursus hoe je goed voor je darmen zorgt tot hoe je een burn-out kunt voorkomen. Van beginnen met intermitterend vasten of een vegan lifestyle, tot mediteren voor drukke mensen of afrekenen met perfectionisme. **Kijk voor het complete cursusaanbod op [Sante.nl/webshop](https://sante.nl/webshop) en profiteer van deze mooie aanbieding!**

NU VOOR

€ 29

I.P.V.

€ 79

RUIM

60%

KORTING

Ga snel naar [Sante.nl/webshop](https://sante.nl/webshop) en begin met (een van) deze nieuwe cursussen!
Nog sneller? Scan de code met je telefoon →





BEELD SASKIA VAN DER LINDEN

PIJNLIJKE DAAD

Seks is fijn en leuk, maar helaas niet voor iedereen. 20 procent van de vrouwen ervaart pijn bij het vrijen.

Hoe komt dat en is er wat aan te doen?

(Pag. 40)



Wandelvibe

Ik had me voorgenomen om elke dag minimaal 10.000 stappen te zetten. En dat lukte. Een paar weken dan. En ik voelde me er hartstikke goed bij. Podcastje op en gaan. Naar na een tijdje kwam de klad erin. Stiekem vond ik dat wandelen niet telde. Het was niet écht sporten, ik ging niet helemaal stuk, werkte me niet in het zweet. Kon ik niet veel beter naar de sportschool gaan? En ja, dat had ik kunnen doen. Maar wist je dat wandelen ook supergezond is? Niet alleen je lijf, ook je brein wordt er blij van (pagina 60). Reden genoeg dus om elke dag lekker naar buiten te gaan om een stuk te lopen. Krijg je meteen je portie vitamine D op een natuurlijke manier binnen (pagina 24). Ik heb mijn wandelvibe in elk geval weer terug. De lente helpt, natuurlijk. En – eerlijk is eerlijk – ik werk mezelf nu stiekem ook in het zweet met work-outs thuis (pagina 56). Lekker stukgaan zonder dat iemand het ziet.

EEN EI HOORT ERBIJ

Met Pasen, maar eigenlijk altijd lekker: een eitje. Zeker met deze 5 recepten. Van spiegelei tot eimuffins – voor welk ei ga jij?

(Pag. 68)



Annalot Boersma

Chef redactie



**LAKJES
IN ALLE
KLEUREN**
(PAG. 64)

ALTIJD OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN SANTÉ?

SANTE.NL | FACEBOOK | TWITTER | PINTEREST | INSTAGRAM

INHOUD

SANTÉ INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE

8



MEER LEZEN? GA NAAR
SANTÉ.NL

26



64



8 DOSSIER Vage lichamelijke klachten: zit het tussen je oren?

»» HEALTHY / LIFE

16 DE LEEFSTIJL VAN SEH-arts Heleen Lameijer

21 PIJNLIJKE BORSTEN Mogelijke oorzaken

23 Q&A Waarom dromen we?

24 PRIKKEN OF SLIKKEN? Het vitamine-infuus onder de loep

26 EEN HARTAANVAL OP JE VEERTIGSTE

29 DOKTER TAMARA 'Opgeblazen buik? Er valt iets aan te doen'

30 ENERGIEDRANKJES Hoe ongezond zijn ze?

32 CHECK JE OMEGA'S

»» FEEL / GOOD

36 WERKDIP? Zo kom je eruit

39 SEKSUOLOOG JOLIEN Solo- en partnerseks

40 PIJN BIJ HET VRIJEN

46 STOOM AFBLAZEN De zin van woede

»» BODY / CARE

52 MOOIER DANKZIJ MINERALEN

54 2 MENSEN, 1 POTJE Skincare voor hem en haar

56 WORK-OUT voor sterke buikspieren

59 LAZYFITGIRL ANKI Afvallen? Stop vandaag nog met uitstellen

60 ZO GEZOND IS WANDELEN

64 LAKWERK Kleur op je nagels

»» FOOD / TRAVEL

68 EI, EI, EI 5x anders, 5x lekker!

74 48 UUR IN... Riga

78 GEZONDE & MAKKELIJKE ONTBITJES

»» ELKE MAAND

6 UPDATE

22 ABONNEEVOORDEEL

34 WINACTIES

44 JOIN THE CLUB: WORD SANTÉ-ABONNEE

82 COLOFON

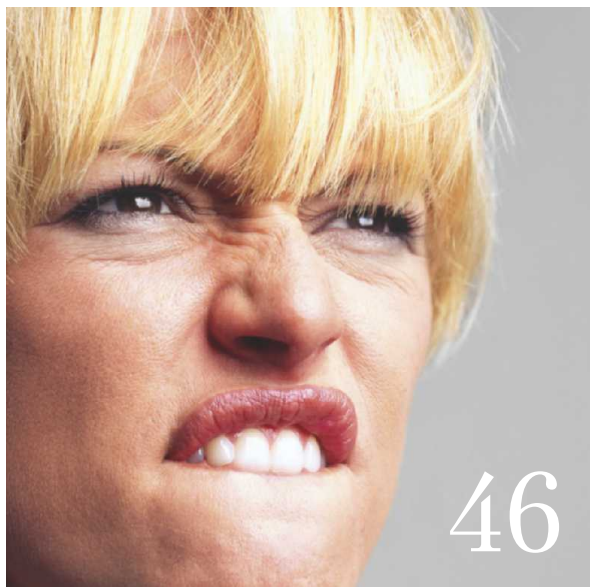
83 VOLGENDE MAAND

COVERBEELD JUMPFOTO



**ABONNEMENT
OP SANTÉ?**
Bijvoorbeeld
10 nummers voor
maar € 34,95:
pagina 44

24



34 WINNEN SANTÉ GEEFT MOOIE PRIJZEN WEG

Update



3x
blijblos

1. Energy Shake Long Lasting Blush € 14,99
Kiko Cosmetics
Verrijkt met koffië-boonolie en sinaas-appelaroma, zorgt 10 uur lang voor een frisse blos.

2. Bloomin' bright blushlighter € 3,99
Essence
Een blush en highlighter in één, die de zomer op je wangen tovert.

3. Cheek Flirt Face Stick € 4,99
Catrice
Een blush in stick-formaat, zodat je ook onderweg gemakkelijk een touch-up kunt doen.



VOORJAARSSCHOONMAAK

De ingrediënten van dit eco-vriendelijke waspoeder zijn volledig biologisch afbreekbaar en vrij van microplastics. Door de poedervorm bevat het middel helemaal geen water en

dankzij de samenstelling wordt je kleding al schoon bij een wastemperatuur van 20 graden. € 9,59 *NaturalSenz*



Lente is...

... op de fiets naar de markt voor een bos bloemen en vers brood, terwijl je ondertussen de eerste voorjaarsstralen oppikt.

CHECK DEZE NIEUWE BOEKEN



Happen van de plank,
A. van Beek € 9,95 (Good Cook)
Van een klassieke tapasplank tot een Japanse plank: in dit boek vind je eindeloos veel snackinspiratie voor je volgende borrelavond.



Lekker & belangrijk – Cholesterol,
Janine Jansen en Annemieke Jansen,
€ 22,99 (Fontaine Uitgevers)
Zussen Janine (foodstylist) en Annemieke (cardioloog in het Groene Hart Ziekenhuis) vertellen wat je moet eten om een gezonde cholesterolbalans te krijgen.

OM DOOR EEN RINGETJE TE HALEN

Til je pilates-work-out naar een hoger niveau met een pilates-ring. Gemaakt van flexibel materiaal met zijhandgrepen, die je kunt gebruiken voor oefeningen om je armen, benen en rugspieren te trainen. Klem de ring bijvoorbeeld tussen je knieën, terwijl je je benen langzaam naar elkaar toe beweegt. € 12,99 *Jelex*

PAASPROOF



Botervloot 70's € 29,95 *HKliving*



Eierdop met grafische print € 14,95 *Anna + Nina*



Leren kookschort The Identity € 199,99 *Brickwalls and Barricades*



Melkmeisje

Met deze Vegan Milker kun je makkelijk malen, zeven en mengen, zodat je binnen 5 minuten melk maakt van zaden, noten of granen. Stop de ingrediënten in de zeef, zet in de glazen kan en maal met een staafmixer de ingrediënten fijn. Met de houten stamper druk je gemakkelijk al het vocht eruit. De zeef haal je vervolgens uit de kan, zodat je de kan met melk direct in de koelkast kunt zetten. Makkiel! € 44,95 *Chufamix*

Voor in de handtas

Je kapsel in model brengen na een pittige work-out of na je werk direct door naar een etentje? Deze draadloze antipluis-borstel neem je eenvoudig mee. De borstel werkt als een stijltang, met 5 temperatuurinstellingen, keramische borstelharen en dito coating, zodat je haar beschermd blijft. Hij is binnen 2 minuten op temperatuur en de ionische technologie zorgt ervoor dat pluizig en statisch haar verleden tijd is. *Cordless Hair Straightening Brush* € 98 *Coucou*



23 maart t/m 14 mei: Keukenhof

Trap de lente af met een bezoekje aan het mooiste lentepark, want het monumentale wandelpark met miljoenen bloemen opent weer haar deuren. Het 15 kilometer lange wandelpad brengt je langs waterpartijen, fontein, sculpturen en maar liefst 800 verschillende soorten tulpen.

Stationsweg 166A, Lisse



Hidden cities Europa, Henning Aubel € 35 (Kosmos Uitgevers)

Kufstein, Salerno of misschien toch Turku? Deze gids tipt maar liefst 70 onbekende steden die absoluut de moeite waard zijn voor je volgende stedentrip.



Hey Frits. 12 korte roadtrips door Nederland, Manon van den Oort € 24,95 (mo'media)

In dit boek neemt schrijver en fotograaf Manon van den Oort (van het populaire platform Hey Frits) je mee langs prachtige dorpen, steden en natuurgebieden in eigen land.

VAGE LICHAAMELIJKE KLACHTEN ZIT HET TUSSEN JE OREN?

Vermoeidheid, rugklachten of buikpijn: lichamelijke klachten kunnen een grote impact op je leven hebben, zeker als ze niet vanzelf overgaan en er geen duidelijke medische oorzaak wordt gevonden. Hoe ga je daarmee om?



TEKST KIM VAN DER MEULEN

Het lijkt zo simpel: als je fysieke klachten hebt die langer aanhouden dan normaal, ga je naar de huisarts. Die onderzoekt je en stuurt je eventueel door naar een specialist, en dan krijg je een diagnose en een behandelplan. Toch? Nou, zo gaat het niet altijd. Van alle klachten waarmee mensen naar de huisarts gaan, blijft een derde onverklaard: er wordt geen medische oorzaak gevonden, of slechts deels. Veel klachten gaan gelukkig na verloop van tijd vanzelf over, maar soms blijven mensen er langer mee rondlopen. Ze zijn bijvoorbeeld extreem vermoeid, hebben continu buikpijn of langdurige rugklachten, maar geen medisch specialist kan ze vertellen waar dat door komt of wat eraan te doen is. En wat dan? Er maar mee leren leven?

GEEN ONE-SIZE-FITS-ALL

Zulke klachten worden ook wel ALK genoemd: aanhoudende lichamelijke klachten. Dat is geen diagnose, maar een verzamelnaam voor allerlei langdurige klachten waarvoor geen duidelijke oorzaak of oplossing is. Hieronder vallen ook pijnklachten die weliswaar gediagnosticeerd zijn, maar waarvan de oorzaak onbekend is, zoals fibromyalgie (aanhoudende pijn in spieren en bindweefsel, red.). En klachten waarvan de oorzaak wél bekend is – zoals een infectie – maar waarvan iemand maar niet herstelt en daardoor bijvoorbeeld chronische vermoeidheid ontwikkelt. “Rugpijn is een van de meest voorkomende klachten”, zegt arts en psychotherapeut Anne van Gils, die in 2019 promoveerde op het gebruik van zelfhulpbehandelingen voor patiënten met aanhoudende lichamelijke klachten. Nu begeleidt ze patiënten vanuit haar eigen praktijk Lichaaminzicht. “Er zijn ook mensen die voornamelijk last hebben van buikklachten: buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree. Zij krijgen vaak de diagnose prikkelbare-darmsyndroom. En er zijn patiënten die last hebben van zogeheten algemene klachten, zoals vermoeidheid, duizeligheid en hartkloppingen. Soms gaat het om één specifieke klacht, maar het is

Feiten en cijfers

- Naar schatting heeft 7% van de Nederlanders een somatisch-symptoomstoornis.
- Een somatisch-symptoomstoornis komt iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.
- In Nederland zijn er meer dan 3,2 miljoen mensen met chronische pijnklachten.
- Zo’n 340.000 Nederlanders hebben fibromyalgie.

BRONNEN: UMG, DIMENCE.NL, FESINFO.NL, ANTONIUSZIEKENHUIS.NL

niet uitzonderlijk dat ze in meerdere hokjes passen.” Met zoveel verschillende klachten is het moeilijk te spreken over één ziektebeeld of patiëntengroep, laat staan dat er een one size fits all-behandeling zou bestaan. Het enige wat al die mensen gemeen hebben: ze komen allemaal niet verder in het medische circuit, vaak tot hun eigen verbazing en frustratie. “In de westerse wereld hebben we de overtuiging dat lichamelijke klachten altijd worden veroorzaakt door een ziekte of medische aandoening”, zegt Van Gils. “Daar is de medische wereld op ingericht: artsen zijn opgeleid om ziektes op te sporen en te behandelen. Als die er niet blijken te zijn, weten we ons er geen raad mee. Maar dat er niets te zien is op scans, foto’s en op basis van bloedonderzoek, betekent niet dat er niets aan de hand is.”

GROTE IMPACT

Dat er écht iets aan de hand is, ervaren patiënten iedere dag. Aanhoudende lichamelijke klachten kunnen namelijk

‘Sommige mensen hebben zo onder hun klachten te lijden, dat het ze beperkt in hun dagelijkse functioneren’

een grote impact hebben op je dagelijks leven, beaamt psychiater Iris Keuning. Zij werkt bij het Centrum voor Soma & Psyche van het Amsterdam UMC en behandelt patiënten die hiermee te maken hebben. “Sommige mensen hebben er zo onder te lijden, dat het ze beperkt in hun dagelijkse functioneren”, vertelt ze. “Een groot deel van de patiënten die ik op de polikliniek zie, kan bijvoorbeeld niet meer fulltime werken. Ook andere dagelijkse bezigheden lukken vaak niet meer: zelfverzorging, de ouderrol binnen het gezin vervullen, met vrienden afspreken, hobby’s beoefenen.” De klachten en beperkingen kunnen zo ernstig zijn, dat ze iemands gedachten, gedrag en gevoelens volledig gaan beheersen. In dat geval wordt ook wel gesproken van een somatisch-symptoomstoornis. Lichamelijke klachten kunnen dus ook grote impact hebben op sociaal-gedragsmatig en mentaal gebied, zegt Keuning. En dat heeft impact op alle levensgebieden. Ze noemt als voorbeeld iemand die maandenlang pijn aan een been heeft: “Die persoon valt uit op het werk, komt 24/7 thuis te zitten met aanhoudende pijn, klaagt daarover en kan van de pijn niet meer slapen, met ruzies binnen de relatie en stress tot gevolg.”

DE PIJN IS ECHT

Ook het dagelijks ervaren van pijn en de frustratie dat er nog steeds geen oorzaak is gevonden, kunnen stress opleveren. Laat dat de lichamelijke klachten en pijnklachten nou juist verergeren. Dat ziet Van Gils ook in haar praktijk. “Soms maken mensen zich zo veel zorgen om hun klachten dat ze zich niet meer durven inspannen uit angst de pijn te verergeren. Of ze gaan juist heel erg op de klachten letten”, vertelt ze. Het zijn begrijpelijke reacties, alleen bestaat de kans dat de klachten daardoor juist langer aanhouden. “Dat klinkt misschien alsof het de eigen schuld van de patiënt is, maar dat is absoluut niet zo”, benadrukt Van Gils. “Die processen gaan onbewust. Wat er in je brein gebeurt, kan lichamelijke consequenties hebben. Maak je je aanhoudend zorgen,



Feiten en cijfers

- Naar schatting heeft 5 tot 20% van de Nederlandse bevolking last van PDS (prikkelbare-darmsyndroom).
- Voorheen werd gesproken over SOLK (somaatich onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten), maar die term is eind 2021 aangepast naar ALK (aanhoudende lichamelijke klachten).
- ALK komt op alle leeftijden voor: ook kinderen en jongeren kunnen er last van hebben.

BRONNEN: UMCg, DIMENCE.NL, FESINFO.NL, ANTONIUSZIEKENHUIS.NL

Dat de pijn niet is te verklaren, betekent niet dat de pijn ingebeeld is of dat patiënten zich aanstellen

dan geeft dat bijvoorbeeld vaak ook spierspanning. Dat zorgt voor de afgifte van bepaalde hormonen en kan zelfs invloed hebben op je immuunsysteem.” Aanhoudende lichamelijke klachten zitten deels dus zeker ‘tussen de oren’, maar niet op de manier zoals er weleens over wordt gesproken. “Als mensen zeggen dat het wel ‘tussen de oren’ zal zitten, wordt daar in mijn beleving vaak mee bedoeld: de klachten zijn niet echt, of: er zal wel een psychische oorzaak zijn”, zegt Van Gils. “Over dat eerste kan ik duidelijk zijn: duidelijke medische oorzaak of niet, de klachten zijn echt. En over dat tweede: lichamelijke klachten kunnen inderdaad een psychische oorzaak hebben, maar het hoeft niet.”

ONBEGRIIP

Dat de pijn niet te verklaren is, betekent niet dat de pijn ingebeeld is of dat patiënten zich aanstellen, benadrukt ook Lineke Tak. Zij is psychiater bij Dimence Alkura, een gespecialiseerd centrum voor patiënten met aanhoudende lichamelijke klachten. “Niet iedereen in hun omgeving begrijpt dat”,

zegt ze. “Als je kanker hebt en vermoeid bent, begrijpen veel mensen om je heen dat: je hebt chemo gehad en het is emotioneel zwaar. Maar wanneer die vermoeidheid er gewoon is, terwijl je geen infectie of kanker hebt gehad, is daar vaak veel minder begrip voor – van de werkgever, partner en familie, maar soms ook van de patiënten zelf. Ze willen niet vermoeid zijn, dus proberen ze alles gewoon te doen. Dat lukt niet, wat tot frustraties leidt en twijfel aan zichzelf.” Dat er steeds maar geen diagnose kan worden gesteld, ook al worden patiënten soms keer op keer doorverwezen naar een volgende specialist, helpt ook niet. “Veel mensen denken: de arts denkt vast dat ik mijn klachten verzin of dat ik me aanstel.”

RISICOFACTOREN

Omdat ALK zo’n breed begrip is, ontbreekt het aan cijfers: hoeveel mensen precies last hebben van dit soort klachten, is niet bekend. Naar schatting gaat het om honderdduizenden mensen in Nederland, zegt Tak. “De klachten worden onder allerlei noemers geregistreerd, van specifieke lage rugklachten tot chronische vermoeidheid. Dat verklaart waarom ALK niet boven aan de lijstjes van meest voorkomende gezondheidsproblemen staat. Van alle nieuwe patiënten die specialisten in het ziekenhuis op een dag zien, heeft een derde – soms zelfs de helft – klachten die zij niet goed kunnen verklaren. En ze zien nog veel meer mensen bij wie wel een verklaring is gevonden voor de klachten, maar bij wie de klachten veel ernstiger zijn of langer aanhouden dan verwacht.”

Hoe kan het toch dat er voor sommige lichamelijke klachten geen duidelijke oorzaak of oplossing wordt gevonden? En als er geen medische oorzaak is, waar komen die klachten dan vandaan? “Dat is lastig te achterhalen”, antwoordt Keuning. “Er bestaat helaas geen onderzoek waarmee we kunnen nagaan waarom de een ALK ontwikkelt en de ander niet. Wel weten we dat er bepaalde factoren zijn die iemand er kwetsbaarder voor kunnen maken.”

Die factoren zijn – net als de klachten zelf – zeer uiteenlopend. Zo spelen erfelijke aanleg en biologische factoren mee: wie als kind lichamelijk kwetsbaar was en veel last had van bijvoorbeeld astma, buik- en hoofdpijn, kan een hoger risico op ALK hebben. Ook (aanleg voor) psychische ziektes kan iemand bevattelijker maken aanhoudende lichamelijke klachten te ontwikkelen. Stress, trauma’s en ingrijpende levensgebeurtenissen kunnen eveneens een rol spelen. Denk aan een ongeluk, ziekenhuisopname, miskraam of overlijden, maar ook een onveilige jeugd, bijvoorbeeld door verwaarlozing of misbruik. Dit zijn niet altijd dé oorzaken, benadrukt Keuning: “Iemand met ALK heeft niet per definitie iets heftigs meegemaakt in z’n jeugd en wie dat wel heeft meegemaakt, ontwikkelt niet altijd ALK. Het zijn risicofactoren.”

ONDERDRUKTE GEVOELENS

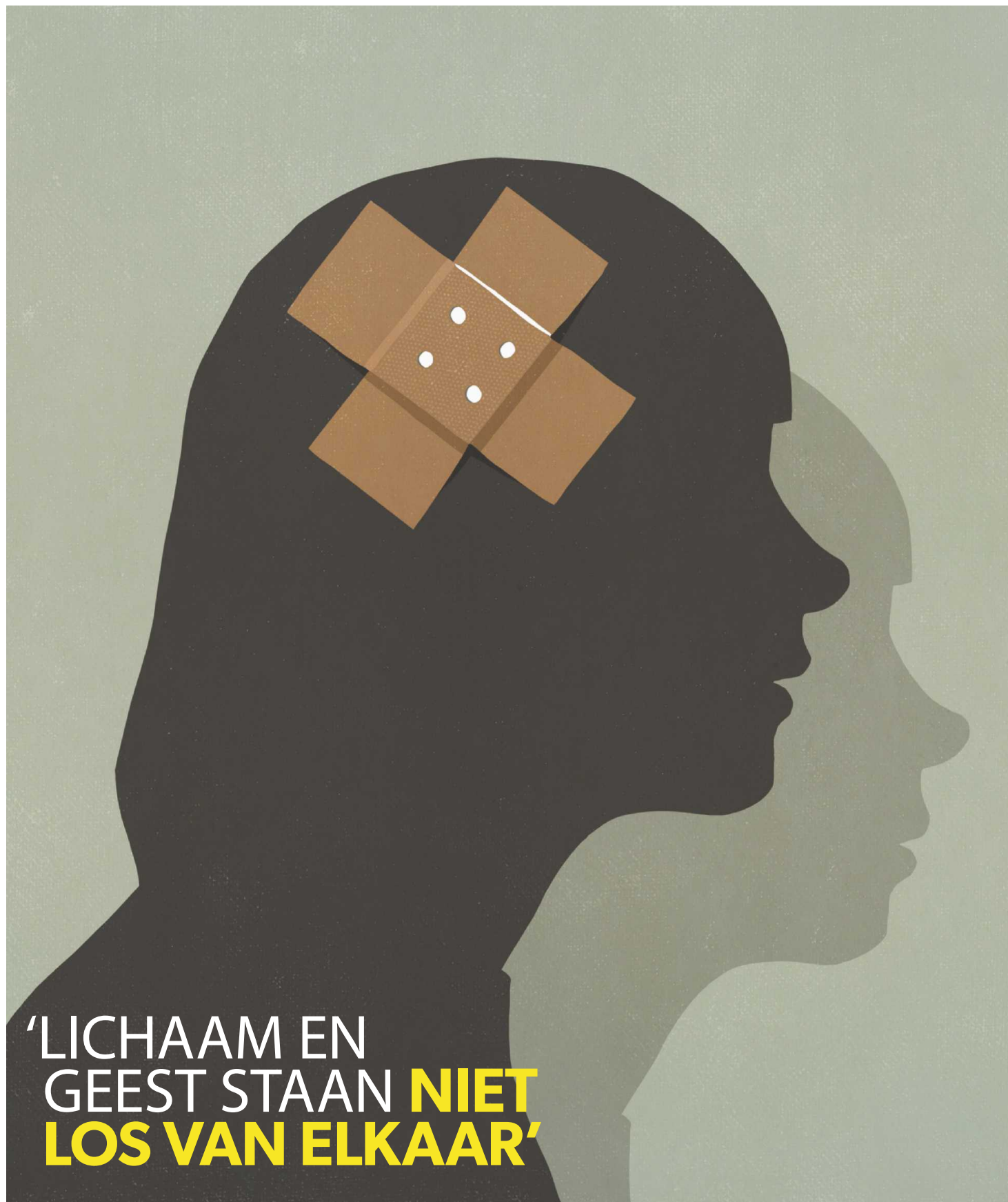
Toch klinkt het een beetje gek: waarom zou je bijvoorbeeld buikklasten ontwikkelen als je vroeger te weinig liefde van je ouders hebt gekregen? “Heel kort door de bocht houdt ALK in dat er iets misloopt tussen lichaam en geest”, zegt Keuning. Ze noemt een voorbeeld ter verduidelijking: “Kinderen die opgroeien in een gezin waarin ze weinig ruimte en aandacht krijgen, leren buikpijn weg te drukken als ze daar last van hebben. Daar wordt toch niet op gereageerd. Ook psychische klachten als angst of depressieve gevoelens drukken ze weg.” Wegstoppen wordt hun manier om met emoties en lichamelijke klachten om te gaan, ook als ze volwassen zijn en een veilige omgeving hebben, legt de psychiater uit. Ze hebben nooit geleerd dat die gevoelens ook een uiting van stress en spanning kunnen zijn. “Dat kan lichamelijke gevolgen hebben. Lichaam en geest staan niet los van elkaar.”

VAAK DOORVERWEZEN

De lichamelijke klachten die onder ALK vallen, zijn uiteenlopend en vaak is er niet één duidelijke oorzaak aan te wijzen. Tel daarbij op dat veel medisch specialisten vooral naar lichamelijke klachten kijken

'HOE KAN HET
TOCH DAT ER GEEN
DIAGNOSE TE
STELLEN IS?'





'LICHAAM EN
GEEST STAAN **NIET**
LOS VAN ELKAAR'

vanuit hun eigen expertise en je begrijpt waarom sommige patiënten wel tien jaar van arts naar arts gaan zonder duidelijkheid te krijgen. “Soms wordt de schuld bij de patiënt gelegd: ze zouden medisch aan het shoppen zijn”, zegt Tak. “Onzin. Ze worden gewoon vaak doorverwezen: misschien toch nog even naar de cardioloog, naar de internist of de neuroloog. Ze hebben geen idee dat hun klachten vaak voorkomen en dat er multidisciplinaire behandelingen voor zijn, omdat ze dat niet wordt verteld.”

ERIS HOOP

Je leest het goed: er zijn behandelingen. Tak ziet dagelijks in haar werk dat mensen herstellen van aanhoudende lichamelijke klachten of er in elk geval beter mee leren leven, bijvoorbeeld door (een combinatie van) cognitieve gedragstherapie, gespecialiseerde fysiotherapie, lichaamsgerichte EMDR, hypnotherapie, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en psycho-educatie (voorlichting en advies). Allemaal zijn het behandelingen vanuit het zogeheten biopsychosociaal model: met aandacht voor zowel biomedische als psychologische en sociale factoren. “Het doel is vooral lichamelijke klachten verminderen en het functioneren verbeteren”, legt Tak uit. En dat lukt in de meeste gevallen, gelukkig. Binnen een jaar herstelt twee derde van de patiënten vanzelf, zo blijkt uit onderzoek – zonder behandeling dus. Van de resterende groep komt ongeveer één derde volledig van

de klachten af en leert één derde er veel beter mee leven. Bij de laatste groep werkt een behandeling niet. Soms is het niet anders. Al krijgen mensen dat vooralsnog weleens te vroeg te horen, zeggen alle drie de experts. “Zonde”, vindt Van Gils. “Ik zie in veel gevallen nog mogelijkheden voor behandeling, als er maar breder dan puur vanuit een medisch kader naar een patiënt wordt gekeken. Welke factoren een rol spelen bij klachten, verschilt per persoon. Het is dus een kwestie van uitpluizen hoe het bij jou zit.” Van Gils informeert mensen over ALK en mogelijke oplossingen via online-programma's, haar e-book en eigen podcast, als eerste houvast voor verder onderzoek. “Als je meer weet over het ontstaan van dit soort klachten en welke factoren daarbij een rol spelen, kun je voor jezelf nagaan: wat zou in mijn geval kunnen meespelen?”

SPECIALISTISCH CENTRUM

Naar ALK wordt relatief weinig onderzoek gedaan, maar de afgelopen jaren is de kennis erover wel toegenomen. Momenteel werken bijvoorbeeld vijftien promovendi binnen een Europees onderzoeksconsortium aan een groot onderzoek, vertelt Tak. Hun doel: uitzoeken waarom de ene persoon wel aanhoudende lichamelijke klachten ontwikkelt en de ander niet, welke behandeling werkt en hoe de zorg beter te organiseren is. Huisartsen en specialisten mogen ook meer oog krijgen voor ALK, vindt ze: “Specialisten hebben alleen erg weinig tijd per consult. Vaak denken ze niet aan de mogelijkheid om patiënten door te sturen naar een specialistisch centrum of een psychosomatisch fysiotherapeut, die zich op lichaam én geest richt. Als ze al weten dat die bestaan, want lang niet alle artsen zijn daarvan op de hoogte.” Patiënten die daar wél van weten, zouden zich wel kunnen inlezen (zie kader) en bij de huisarts navragen of ze mogelijk gebaat zijn bij een behandeling in een gespecialiseerde instelling. Vervolgens kan je huisarts, die je geschiedenis en klachten goed kent, daarover meedenken en je eventueel doorverwijzen.

Het klinkt gek: waarom zou je buikklachten hebben als je vroeger te weinig liefde van je ouders hebt gekregen?

Voor sommige behandelingen heb je geen verwijzing nodig: zo kun je meestal zelf een afspraak maken bij een psychosomatisch fysiotherapeut. Die behandelingen vallen onder eerstelijnszorg en worden vaak (deels) vanuit je aanvullende zorgverzekering vergoed. Voor een behandeling in de meeste gespecialiseerde instellingen moet een huisarts je wel doorverwijzen.

KWALITEIT VAN LEVEN

Keunings patiënten, die al jarenlang gebukt gaan onder heftige klachten, zijn ook allemaal doorverwezen: door de huisarts of door medisch specialisten binnen het Amsterdam UMC. “Wij gaan vervolgens samen met de patiënt op onderzoek uit”, zegt ze. “Welke factoren spelen een rol bij de klachten? Welke factoren kunnen we uitsluiten? Als je dat weet, kun je beginnen met behandelen.” Door middel van onder meer psychotherapie, ACT, traumagerichte behandelingen, psychomotorische therapie, EMDR en soms medicatie – als toevoeging, bijvoorbeeld om somberheid te verminderen – zijn verbetering en herstel vaak mogelijk, zegt ook Keuning. “Onlangs was er zelfs een patiënt die in een rolstoel binnenkwam en na een uitgebreide behandeling lopend de deur uitging.” Maar de prognose is vooral goed als iemand nog niet jarenlang met klachten rondloopt, nuanceert ze. “Van iemand die al dertig jaar chronische pijnklachten heeft, is de prognose niet zo gunstig dat we verwachten dat iemand daar helemaal van afkomt, al kan de kwaliteit van leven vaak worden verbeterd, bijvoorbeeld door te kijken hoe je de klachten naar de achtergrond kunt laten verdwijnen. Dan is de pijn er nog wel, maar heb je er niet meer voortdurend last van.”

Meer lezen?

- Netwerk Aanhoudende Lichamelijke Klachten (NALK): [Nalk.info](#)
- Specialistisch centrum Dimence: [Dimence.nl](#)
- Centrum voor Soma & Psyche van het Amsterdam UMC: [Vumc.nl](#)
- Podcast, blog en e-book door Anne van Gils: [Lichaaminzicht.nl](#)
- Nieuws over ALK, ervaringsverhalen en boekrecensies: [Alknieuws.nl](#)





€ 21,99

VOLLEDIG
AUTOBIOGRAFISCH
BOEK VAN
BESTSELLERAUTEUR
**BARBARA VAN
BEUKERING**

VERKRIJGBAAR BIJ JE
(ONLINE) BOEKHANDEL

S

healthy // life



Op je menu: **rabarber**

Deze frizure groente is rijk aan mineralen, zoals calcium en kalium en antioxidanten als luteïne. Antioxidanten beschermen je lichaam tegen giftige stoffen en schade. Luteïne staat vooral bekend om zijn beschermende werking voor je ogen en huid. Zo beschermt het je huid tegen uv-beschadiging en veroudering – handig met een fel voorjaarszonnetje.

Maak er compote van: verwarm de rabarbar in een pan samen met suiker, sinaasappelsap, kaneel en vanillesuiker, en eet het samen met yoghurt en verse aardbeien. Ook lekker: rabarber in een salade met geitenkaas, pecannoten, radijs en veldsla.

'Als kind wilde ik president van Amerika worden. Nu maak ik zo het verschil'

Met zo'n 42.000 Instagram-volgers, een succesvolle reanimatiecursus én een bestseller op haar naam is Heleen Lameijer waarschijnlijk de bekendste SEH-arts van Nederland. "Ik wil medische kennis begrijpelijk maken, zodat mensen autonomer aan hun gezondheid kunnen werken."

TEKST BELINDA FALLAUX | BEELD ANNEBEL EPPINGA

WIE IS Heleen?

Dr. Heleen Lameijer (35) is spoedeisendehulparts in Medisch Centrum Leeuwarden. Daarnaast is ze wetenschapper, lid van de Nederlandse Reanimatie Raad, opleider van artsen & wetenschappers en spreker. Heleen is ook bekend van haar Instagram-account (@makesciencework, bijna 42.000 volgers) en haar gelijknamige bedrijf en website *Makesciencework.nl*, waarmee ze medisch-wetenschappelijke kennis begrijpelijk maakt. Ze lanceerde in 2019 de Insta LifeSaver-cursus, een online reanimatiecursus (*Reanimatiecursus.com*). Daarnaast schreef ze een lesboek over spoedeisende geneeskunde en bracht ze in 2022 een boek uit over haar leven als SEH-arts: *Op de spoedeisende hulp*. Heleen woont samen met haar vriend Bas in Groningen. Ze verwachten hun eerste kind.

Waarom ben je met je Instagram-account begonnen?

"Ik zat met een vriendin op een terras. Ze had hoofdpijn en het ene paracetamolletje dat ze had genomen hielp niet. Ze had geen idee dat ze met haar lengte en postuur twee tabletten moest nemen. Na rondvraag in mijn vriendengroep bleek dat niemand dat wist. Ik dacht: als ik zulke eenvoudige informatie zou kunnen delen, kan ik de levens van anderen een beetje makkelijker maken. Ik wil medische kennis begrijpelijk maken, zodat mensen autonomer kunnen werken aan hun gezondheid. Vaak gaat het over kleine dingen, zoals die paracetamol. Maar ik bespreek ook grotere thema's. In de coronaperiode gaf ik bijvoorbeeld informatie over vaccineren, zodat mensen een goed onderbouwde keuze konden maken."

Hoe reageren mensen op wat je schrijft?

"Doorgaans positief. Tijdens de coronatijd kreeg ik berichtjes van mensen die zeiden dat mijn verhalen hadden geholpen om een keuze te maken die bij hen paste. Bijzonder dat ik met een simpel socialmedia-account

invloed heb op levens, in brede zin zelfs. Eén moeder vertelde dat ze mijn Instagram-account samen met haar dochter bekeek, om te zien wat er allemaal mogelijk is qua carrière. Kennelijk ben ik ineens een voorbeeld."

Mooi toch?

"Zeker, hoewel ik mezelf niet als rolmodel zie. Ik doe ook maar gewoon wat ik leuk vind. Naast fijne reacties kreeg ik trouwens ook hatelijke berichten. Naar aanleiding van mijn posts over vaccinatie werd ik zelfs bedreigd. Dat vond ik moeilijk. Mensen zagen mij als een instituut, terwijl ik gewoon een mens ben. Met sommige reageerders ging ik het gesprek aan. Vaak bleek er angst of een gebrek aan kennis onder de haat te zitten."

Heb je nooit gedacht: ik stop ermee?

"Nee, hoe naar ik die periode ook vond. Ik had A gezegd en wilde ook B zeggen. Niet afhaken omdat het lastig werd. Ik had een rol gepakt en voelde mijn verantwoordelijkheid."



**'IK ZIE MEZELF NIET
ALS ROLMODEL. IK DOE
OOK MAAR GEWOON
WAT IK LEUK VIND'**



'Door mijn werk ben ik open-minded: ik vind niets raar'

bomvolle kroeg kon reanimeren. Uiteindelijk is deze man bij ons op de Spoedeisende Hulp overleden, terwijl reanimatie in die eerste minuten het verschil had kunnen maken. Het liet me niet los. Ik dacht: al die jonge mensen hebben kennelijk geen reanimatiecursus gevolgd, maar zitten wel op social media. Online kun je ook een fotografiecursus volgen, dus waarom dan geen reanimatiecursus?"

Wel spannend, zo'n nieuwe aanpak.

"Ik was vooral nieuwsgierig of het zou aanslaan. En dat deed het. Natuurlijk is een onlinecursus anders dan een fysieke. Maar ik denk dat reanimatiecursussen niet per definitie werken omdat je op een pop oefent, maar omdat je hebt gezien hoe reanimatie werkt en daardoor de eerste stap durft te zetten. Dat is megabelangrijk. Ik herinner me dat ik in het begin al een berichtje kreeg van een cursist die daadwerkelijk een reanimatie had gedaan, waarna de patiënt met een hartslag de ambulance in was gegaan. Ik heb staan janken in de woonkamer. Dat sterkte me om door te gaan."

Waarom koos jij indertijd voor de specialisatie Spoedeisende Hulp?

"Na mijn afstuderen koos ik voor cardiologie. Om nachtdiensten te mogen draaien, moest ik een cursus over spoedeisende medische aandoeningen volgen. De spanning die om acute geneeskunde hing, prikkelde me. Snel reageren, mensen écht beter maken... ik voelde dat dit was wat ik wilde doen. Als kind was het mijn droom om president van Amerika worden. Juist om verschil te maken. Dit werk draait daar ook om."

Zit dat doorzetten in je?

"Ik denk het wel, van vroeger uit al. Van mijn ouders mocht ik meerdere hobby's hebben, op één voorwaarde: dat ik het minstens een jaar volhield. Zo deed ik voltige, acrobatiek op een paard. Eigenlijk was ik bang voor paarden en had ik hoogtevrees, maar ik ging door. Dat zorgde er wel voor dat ik er beter in werd en nu minder hoogtevrees heb. Ook later, tijdens mijn studie, waren er genoeg momenten dat ik wilde stoppen. Veel co-schappen vond ik niet leuk. Maar ik zette door en werd er steeds beter in. Die *growth mindset* vergrootte mijn zelfvertrouwen.

Ik bereikte iets wat ik van tevoren nooit had gedacht te kunnen bereiken. Mijn oma is wat dat betreft mijn voorbeeld. Ze werd geboren in 1924, had ambities op geneeskundig vlak en deed alles om zich te ontwikkelen, maar de tijdgeest zat tegen. Ik heb die kansen en privileges wel en daar ben ik me zeer bewust van."

Over zo'n kans gesproken: je lanceerde een online reanimatiecursus. Hoe kwam je op het idee?

"Door een patiënt. Een jonge vent, zomaar neergevallen in de kroeg. En niemand in de

EET-DAGBOEK

Ontbijt

“Afhankelijk van de dienst die ik heb en waar ik zin in heb. Meestal ontbijt ik met twee sneetjes brood, boter en jam, gecombineerd met een glas water en cappuccino of espresso. Tijdens mijn zwangerschap eet ik wat vaker yoghurt en fruit om meer calcium binnen te krijgen. Als ik echt wil uitpakken, bak ik nog weleens een pannenkoek met stukjes banaan. Heerlijk!”

Lunch

“Ook dit varieert. Na een nachtdienst sla ik de lunch over, want dan slaap ik. Mijn voorkeur gaat uit naar brood met hartig beleg, zoals hummus en komkommer. Dit is makkelijk te maken en mee te nemen. Ook eet ik regelmatig de restjes van mijn avondeten van de vorige dag.”

Avond

“Altijd vegetarisch, en wisselend van uitgebreid zelf koken, soms met een maaltijdbox, tot een ovenpizza. Sinds onze verhuizing heb ik voor het eerst in acht jaar weer een oven. De ovengerechten zijn dan ook niet aan te slepen.”

Tussendoor

“Ik eet veel fruit, bij voorkeur appels, kiwi's en bananen. En ik ben dol op chocolade. Een guilty pleasure is dat allang niet meer, ik heb geaccepteerd dat ik er gek op ben en het vaak eet. Het doet me gewoon goed. De raw bars van nâkd. heb ik bijna altijd bij me: het zijn makkelijke tussendoortjes, zeker op mijn werk. Ook neem ik graag snoeptomaatjes mee.”



©MARGA DE GROOT

Je moet in jouw werk ook besluitvaardig zijn, lijkt me.

“Ik maak inderdaad makkelijk keuzes en schakel snel. Het lastige van mijn vak is dat je moet handelen op basis van de informatie die je op dat moment hebt. Soms blijkt achteraf, als er meer dingen duidelijk zijn, dat een andere keuze beter was geweest. In het begin kon ik mezelf dan voor dom verklaren, maar ik weet nu dat dat onterecht is. Het is mijn werk om beslissingen te nemen op basis van beperkte informatie.”

Hoe verwerk jij situaties die niet goed aflopen?

“Mijn collega's voelen als familie. Als we steun nodig hebben, bellen we elkaar. Mijn vriend is ook arts en bij hem kan ik ook mijn verhalen kwijt. Soms brand ik thuis een kaarsje voor iemand die is overleden en probeer ik het op die manier los te laten. Een heel enkele keer laat een gebeurtenis je nooit meer los.”

Waar denk je nu aan?

“De reanimatie van een klein kindje dat het helaas niet heeft gehaald. Het is al een tijdje geleden, maar ik weet nog precies hoe het kindje en de ouders eruitzagen. Met kinder-reanimaties heb ik sowieso moeite. Ik doe die niet alleen, maar laat me ondersteunen door collega's.”

Je bent op dit moment zwanger. Heeft dat impact op hoe je je werk beleeft?

“Ik ben veel emotioneler. Laatst kwamen er

twee oudere mensen op de SEH die vertelden dat ze twee van hun drie volwassen kinderen hadden verloren. Ze zaten enorm te huilen. Ik kon me totaal niet inhouden en huilde mee. Verder merk ik dat ik vaker overlegmomenten met collega's zoek, omdat ik wat sneller twijfel. Maar het zwanger zijn staat mijn werk niet in de weg.”

Hoe vind je het om moeder te worden?

“Mijn vriend wilde graag kinderen, zelf had ik die oerdrang eigenlijk niet. Maar ik wilde wel onderzoeken waarom niet. Ik heb er veel over nagedacht en gepraat. Op een gegeven moment droomde ik dat ik een tiener zag binnenkomen die op mijn vriend en mijn broertje leek. Hij riep: ‘Hé mam, ik ben thuis.’ Op dat moment voelde ik zoveel liefde! Ik dacht: als ik dat ooit in mijn leven wil ervaren, moet ik een kind krijgen.”

Wat wil je je kind meegeven?

“Dat het leven heel mooi is. In het eerste trimester van mijn zwangerschap had ik last van depressieve gedachten. Ik zat vast in existentiële vragen in de trant van: ik ben nu wel bezig nieuw leven te creëren, maar wat is dan de zin van het leven? En wat gebeurt er als we doodgaan? Gelukkig gaat het nu beter, ik geniet weer. Ik ben blij dat ik mag leven, zelfs als het zinloos zou zijn. Ik hoop iets van die levensvreugde aan mijn kind over te brengen.” »

Een jonge vent,
zomaar neergevallen
in de kroeg en niemand
in de bomvolle kroeg
kon reanimeren.
Het liet me niet los'

‘Door wat ik heb gezien op de SEH ben ik begripvoller en empathischer geworden’



SPORT DAGBOEK

“Normaliter sport ik zo’n vier keer per week: bootcamp bij twee clubs, wielrennen, hardlopen, fitness en waar mogelijk wintersport. Tijdens m’n zwangerschap was het behoorlijk zoeken: na de twintigste week kon ik veel sporten niet meer doen en kreeg ik last van mijn bekken. Ik heb een oude hobby weer opgepakt: zwemmen. Dit bevalt goed. Ook volg ik een onlinecursus zwangerschapsyoga en ga ik twee keer in de week naar een sportschool die speciale lessen voor zwangere vrouwen aanbiedt.”

Naast SEH-arts ben je wetenschapper, ondernemer, spreker én sinds kort ook nog bestsellerauteur. Staat jouw brein weleens uit?

“Haha, jawel hoor. Ik binge graag Netflix-series als *Love is blind* en *The bachelor*; daar hoef ik niet bij na te denken. Wat ik doe, lijkt inderdaad heel wat, maar het heeft veel overlap. Als ik een onderzoek lees, schrijf ik er meteen een blog over. Een Instagram-post? Die schrijf ik gerust op de wc. En mijn boek kwam deels tot stand door verhalen te bundelen die ik al had geschreven.”

Wat drijft je om al die verschillende dingen aan te pakken?

“Nieuwsgierigheid. Ik weet nog dat ik voor mijn promotie op congressen moest spreken en dat leuk vond. Die congressen waren vaak saai, dus ik deed het op een TED Talks-achtige manier. Vervolgens kwam ik erachter dat anderen voor dergelijke lezingen betaald krijgen. Op zo’n moment

denk ik: hé, hoe werkt dat dan? Zo ben ik spreker geworden.”

Hoe houd jij balans tussen werk en privé?

“Ik geloof daar niet zo in. Bij mij hoeft niet elke week perfect gebalanceerd te zijn, ik zie het liever over een periode van een jaar. Soms besteed ik meer tijd aan werk, andere periodes ligt de balans anders.”

Heb je nog tijd om te sporten?

“Nu ik zwanger ben, houd ik het vooral bij zwemmen, maar normaal gesproken sport ik regelmatig. Dat combineer ik óók slim; ik ga bijvoorbeeld wielrennen met vriendinnen. Een sportief kletsmoment. Eén keer per maand bezoek ik de schoonheidssalon. Daarnaast hou ik erg van lekker tafelen.”

Hoe belangrijk is een fit lichaam voor jou?

“Ik voel me er beter en krachtiger door. Voor mijn werk is het ook belangrijk. Als een patiënt zijn heup uit de kom heeft, moet ik die er weer in kunnen trekken. Dat vraagt letterlijk spierkracht.”

Welke keuzes maak jij rond voeding?

“Ik eet vegetarisch. Voor het milieu, maar met name in verband met dierenleed. Ik heb twee katten en voor mij gaat vlees eten daar niet mee samen. Ik probeer gevarieerd te

eten en hou erg van fruit. Bovendien eet ik intuïtief. Regels werken bij mij niet, ik eet wanneer ik zin heb.”

Op welke manier heeft je werk jou als persoon veranderd?

“Mensen uit alle lagen van de maatschappij komen met al hun angsten en onzekerheden bij mij, op misschien wel de slechtste dag van hun leven. Dat heeft me begripvoller en empathischer gemaakt. Door wat ik allemaal zie, ben ik open-minded: ik vind niets raar. Dat is de grootste winst.”

Welke dromen ga jij de komende jaren waarmaken?

“Ik ga mezelf nu eerst ontdekken als moeder. Misschien wordt dat wel het grootste avontuur van mijn leven! Zakelijk gezien zou ik het mooi vinden als mijn reanimatiecursus wordt gekocht door een partij die het gratis aan heel Nederland aanbiedt.”

Hoe wil jij deze wereld ooit achterlaten?

“In mijn boek is de liefde een groot thema: liefde tussen mensen vanuit het oogpunt van de zorg. Ook mijn reanimatiecursus draait om zorgen voor elkaar. Best belangrijk in deze verharde wereld. Ik hoop dat ik de wereld kan achterlaten met een beetje meer liefde dan toen ik er kwam. Als dat lukt, ben ik tevreden met wat ik met mijn tijd hier heb gedaan.” ◦

‘Bij mij hoeft niet elke week perfect gebalanceerd te zijn, ik zie het liever over een periode van een jaar’

Vrouwenkwalen

» Zo'n 70% van de vrouwen heeft weleens last van gevoelige of pijnlijke borsten

Bron: *cwz*

Pijnlijke borsten

Mastopathie, mastodynie, mastalgia: allemaal benamingen voor gevoelige, pijnlijke borsten die geen ernstige oorzaak hebben. Meestal is de pijn aan beide borsten, voelen ze zwaar en gespannen en zijn je tepels extra gevoelig. Soms kunnen ze onregelmatig voelen en kan de pijn uitstralen naar je oksel of arm. Het is een van de meest voorkomende redenen dat vrouwen naar de huisarts gaan, meestal uit angst voor borstkanker. De kans dat het dat echt is, is heel klein. Vaak heeft de pijn een andere reden.

Cyclische pijn

Meestal gaat het om cyclische pijn: pijn als gevolg van hormoonschommelingen. Vlak voor je ongesteld wordt, stijgt de progesteronspiegel in je bloed. Dit hormoon stimuleert de groei van je melkklieren en borstweefsel, waardoor je borsten (nog) beter doorbloed worden. Gevolg: gespannen, pijnlijke borsten. Na je menstruatie verdwijnen de pijn en eventuele onregelmatigheden weer. Ook als je net zwanger bent, kun je last krijgen van pijnlijke borsten. Net als in de overgang. De pijn kan variëren van een 'ongemakkelijk gevoel' tot hevige pijnervaringen. Waarom de een er meer last van

heeft dan de ander, is onduidelijk. Heb je ook andere hevige menstruatieklasten, dan kunnen pijnlijke borsten onderdeel zijn van het premenstrueel syndroom (PMS). Vraag je huisarts om advies.

Pijnlijke spieren

Pijnlijke borstspieren, die ónder je borsten liggen, kan ook een reden zijn. Wellicht was je te fanatiek in de sportschool of heb je je borstspieren overbelast door iets zwaars te tillen. Sommigen spannen door stress continu hun borstspieren aan, wat een beurs gevoel kan geven. Het dragen van een verkeerde maat beha kan ook voor pijnlijke borsten zorgen. Te strak – of juist te los, waardoor je borsten te veel op en neer bewegen. Een melkprop bij borstvoeding, aderontstekingen en gewrichtsontstekingen tussen je ribben en borstbeen kunnen net zo goed de boosdoeners zijn, al komt dat minder vaak voor. Blijven je borsten gevoelig na je menstruatie, heb je erg veel pijn of zie je (blijvende) veranderingen in je borsten, zoals een deukje, een ingetrokken tepel, schilfers of verandering van kleur, dan is het verstandig om naar de huisarts te gaan.

Oplossingen

- **Investeer in goede (sport)beha's en vraag eens hulp in een specialzaak.**
- Slik je een anticonceptiepil? Soms kan die klachten als pijnlijke borsten geven, aangezien daar ook hormonen in zitten. Probeer een andere pil of stop om te zien of de klachten verminderen. De pil kan overigens ook juist verlichting geven.
- **Kou kan de pijn erger maken, maar ook verminderen. Ontdek wat voor jou werkt: een warme douche en warme kleding of juist een zak ijsblokjes gewikkeld in een theedoek om je borsten?**
- Draag tijdens pijnlijke dagen een beha die extra veel steun geeft, zeker met sporten. Slaap je slecht? Een ondersteunende beha zonder beugel kan verlichting geven.
- **Neem een paracetamol wanneer je erg veel last hebt, deze pijnstiller geeft de minste bijwerkingen.**

4x abonnee voordeel



Vage
lichamelijke
klachten
**ZIT HET
TUSSEN JE
OREN?**

1.
**SANTÉ
ELKE EDITIE
THUISBEZORGD
EN JE BETAALT
MINDER DAN IN
DE WINKEL**

2.
**GRATIS
TOEGANG TOT
ALLE DIGITALE
EDITIES
VANAF 2019**

3.
**EXCLUSIEVE
ACTIES,
AANBIEDINGEN
EN KORTINGEN**

4.
**ELK NUMMER
KANS OP EEN
CADEAUTJE**

**CADEAU VOOR
3 ABONNEES:
BOOZYBRUSH
14 PC STARTER SET
VAN BOOZYSHOP
T.W.V. € 52,95**



Elke editie verrassen we 3 abonnees met een mooi cadeau. Deze keer ontvangen zij de BoozyBrush 14 pc Starter Set van Boozishop. Deze brushset bevat alle kwasten om je make-up op een professionele manier aan te brengen. Contouren, highlighten, de perfecte eyeliner zetten en oogschaduw aanbrengen; met deze set kan het allemaal.

Gefeliciteerd!

1. S. Bounjoua uit Enschede
2. A.M. van der Veer uit Houten
3. L. van Gastel uit Nootdorp

**Ben je nog geen abonnee? Meld je aan op [Sante.nl/abonneren](https://sante.nl/abonneren)
en profiteer direct van alle leuke acties en extra's.
Supersnel bestellen? Scan gemakkelijk met de camera van je telefoon!**



De voordelen/cadeaus worden verspreid over het jaar weggegeven en kunnen tussentijds en jaarlijks variëren.
Aan bovenstaande kunnen geen rechten worden ontleend.



WAAROM DROMEN WE?

Arina de Vries: “Slapen is een basisbehoefte en een goede nachtrust is nodig om goed te kunnen functioneren. Een slaapcyclus duurt ongeveer negentig minuten en herhaalt zich de hele nacht. In de eerste twee tot drie slaapcycli ga je van lichte slaap naar diepe slaap, de fase waarin je lichaam herstelt, gevolgd door de rem-slaap (rapid eye movement, red.), de fase waarin je droomt. Later in de nacht duurt de rem-slaap langer en droom je dus meer. Over de functie van dromen wordt nog veel gediscussieerd, maar we zijn het er wel over eens dat het voornaamste doel is: gebeurtenissen en emoties verwerken. Het is een vorm van bewustzijn die plaatsvindt tijdens onze slaap, als we niet verbonden zijn met onze omgeving. In een droom zien we vaak bekende gezichten en plekken. Ook dingen die je overdag doet, kunnen terugkomen in je droom. Het is dan geen exacte kopie van gebeurtenissen; bepaalde elementen worden eruit gepikt en je maakt associaties met eerdere ervaringen, hierdoor heb je soms heel gekke dromen.”

WEL OF NIET ONTHOUDEN?

“Iedereen droomt, maar niet iedereen kan zich zijn dromen herinneren. Als je mensen wakker maakt uit hun rem-slaap, weet tachtig tot negentig procent een droom na te vertellen. Doe je dat niet, dan hebben de meesten er de volgende ochtend geen herinnering meer aan. Hoe dat komt, weten we niet precies. Mensen die 's nachts vaak wakker worden, zijn zich er bewuster van dat ze dromen. Mensen die niet snel wakker worden, zullen vaker zeggen dat ze niet dromen. Of dromen een betekenis hebben? Wetenschappelijk bewijs hebben we niet, maar dat wil niet zeggen dat het niet zo is. Dromen dat je naakt bent in een openbare ruimte of geen tanden hebt, kan te maken hebben met onzekerheid. Neem het wel met een korreltje zout.”

NARE DROMEN

“De emoties die je ervaart voordat je gaat slapen, hebben veel invloed op hoe je droomwereld eruitziet. Ervaar je stress of angst, dan zijn je dromen vaak negatiever en heb je meer kans op nachtmerries. Ook door slaapttekort droom je vaak levendiger en heftiger. De kwaliteit van je slaap kan daardoor achteruitgaan. Je gaat steeds later naar bed, gaat met angst slapen en die spanning vertaalt zich weer naar de inhoud van je dromen. Je komt in een negatieve spiraal terecht. Heb je vaak dezelfde nare droom? Bedenk overdag een alternatief en leuker einde. Een andere oefening is het fantaseren van een deurtje waardoor je uit een droom kunt ontsnappen en bijvoorbeeld op een surpriseparty terecht komt. Helpt dat niet? Ga dan eens naar een psycholoog.”

Arina de Vries is GZ-psycholoog en somnoloog bij Psychologiepraktijk Slaaplekker.



Prikken of slikken?

HET VITAMINE-INFUUS ONDER DE LOEP

Bij oververmoeidheid, een vitamine D-tekort of tegen een kater: met een vitaminedrink die je via een infuus toegediend krijgt, zou je je gezondheid een snelle boost geven. Hoe werkt dit? Heeft het nut? Of kan het ook schadelijk zijn?

TEKST CARLIJN BIESEMAAT

Ineens waren ze daar, overgewaaid vanuit Amerika: klinieken waar je via een infuus grote hoeveelheden vitaminen en mineralen toegediend krijgt. Van cocktails met een hoge dosering vitamine C, B6 en mineralen als zink en calcium tot een snelle vitamine D-injectie: ze staan op het menu van klinieken die vitamine-infusen aanbieden. Die zouden je op een snelle, effectieve manier afhelpen van allerlei klachten, tekorten aanvullen en je immuunsysteem een boost geven. Tegen oververmoeidheid is er een infuus op basis van vitaminen B2, B3, B5, B6, B12 en C, vitaminen waarvan wordt gezegd dat ze bijdragen aan een energieleverend metabolisme. Sport je veel? Dan kun je bij veel klinieken terecht voor een zogenoemd fitness-infuus, met een hoge dosering L-carnitine. Dit aminozuur staat bekend om zijn vermogen vet te kunnen verbranden. Voor glanzend haar is er een infuus met onder andere vitamine B8 (biotine), een vitamine die betrokken is bij de aanmaak van keratine. Deze proteïne is onmisbaar voor mooi haar en sterke nagels. En ben je vegetariër of veganist? Dan kun je een vitamine B12-tekort voorkomen door

regelmatig een infuus met vitamine B12 aan te laten leggen.

Omdat de vitaminen en mineralen direct in de bloedbaan terechtkomen, zouden ze sneller hun werk doen dan voedings-supplementen en vitaminen die je lichaam uit voeding haalt.

Vul je tekorten aan...

Of je nu kerngezond bent of een ernstig vitaminedeficiëntie hebt: klinieken die vitamine-infusen aanbieden, zijn er voor iedereen. Volgens Dr. Luc Gelinck, internist bij HMC (Haaglanden Medisch Centrum), is dit onterecht en is een vitamine-infuus overbodig wanneer je geen tekorten hebt. "Bij vitaminedeficiënties is het belangrijk deze aan te vullen, want je kunt je daadwerkelijk beter voelen wanneer een tekort aan bepaalde stoffen wordt aangevuld. Dit kan in 99 procent van de gevallen via een voedings-supplement of drankje. Maar wie gezond en gevarieerd eet, kan bijna geen vitaminedeficiëntie hebben. Onze darmen werken regulerend. Ze gaan vitaminen efficiënter opnemen wanneer je een tekort hebt of dreigt op te lopen."

Tekorten die wel vaker voorkomen, zijn een vitamine D- en B12-tekort. Een vitamine D-tekort kan ontstaan bij mensen die te weinig buiten komen, bij gesluierde vrouwen of mensen met een donkere huid. En omdat vlees een belangrijke bron van B12 is, ligt een vitamine B12-tekort op de loer bij vegetariërs en veganisten. Een vitamine-infuus kan dit tekort aanvullen, maar een veiligere en goedkopere optie is een supplement uit een potje.

... maar pas op voor een overschot

De hoeveelheid vitaminen en mineralen die het lichaam via een vitamine-infuus krijgt toegediend, kan best overweldigend zijn. Niet alleen heeft je lichaam deze stoffen niet per se nodig, ook kan een overschot aan vitaminen volgens anesthesioloog Catherine de Jong het lichaam schaden. "Vitamine A en B6 kun je overdoseren. In het geval van te veel vitamine A kan leververvetting ontstaan, terwijl een te hoge dosering vitamine B6 tot zenuw schade kan leiden." Sinds vijf jaar geldt er een maximum aan de toegestane hoeveelheid vitamine B6 in supplementen: 21 milligram per dag.

'Onze darmen werken regulerend. Ze gaan vitaminen efficiënter opnemen wanneer je een tekort hebt of dreigt op te lopen'



In sommige vitamine-infusen zit wel 50 milligram vitamine B6. "Voor vrijwel alle overige vitaminen geldt dat je ze uitplast en -poept wanneer je lichaam ze niet nodig heeft. De darmen nemen op wat je lichaam nodig heeft aan vitaminen en mineralen, en niet veel meer dan dat. Een vitamine-infuus is daarom echt zonde van je geld en gewoon écht niet nodig", benadrukt De Jong.

Prikken of slikken?

Een vitamine-infuus mag alleen worden

aangelegd door een BIG-geregistreerde verpleegkundige die bevoegd is infusen te prikken. Bij onder meer Get a Drip in Rotterdam zit dat wel goed: bij deze gespecialiseerde kliniek werken alleen verpleegkundigen met jarenlange ervaring. Toch blijft een vitamine-infuus een erg ingrijpende behandeling voor je lichaam. Dr. Gelinck is terughoudend. "Voor een vitamine-infuus moet je geprikt worden. Dit kan complicaties met zich meebrengen, waaronder bloedingen en infecties. Een klein deel van de mensen kan zelfs allergisch reageren op een vitamine-infuus. Ook weten we dat de kwaliteit van bloedvaten aangetast kan worden als er vaak geprikt moet worden." De Jong onderschrijft de risico's: "Als je in de elleboog mis prikt, kun je zenuwen raken."

Eat your veggies

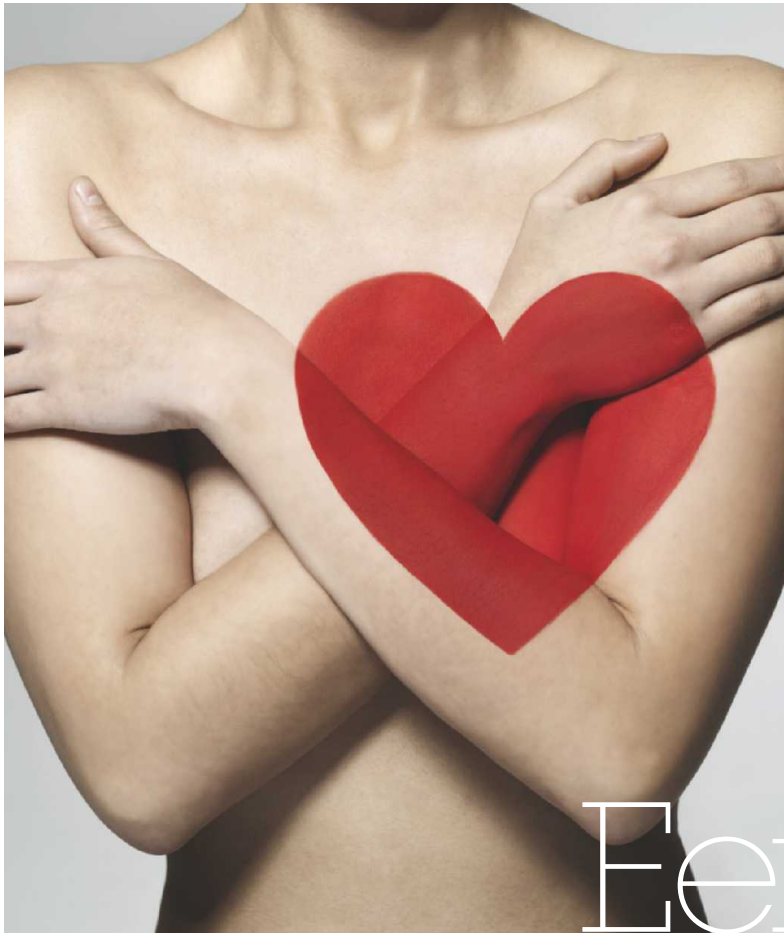
Hoewel ook de vitamine-infuusklinieken zelf benadrukken dat een infuus geen vervanging is voor gezonde, evenwichtige voeding, kunnen mensen er nonchalant door gaan leven. Meerdere onderzoeken (onder andere Chiou, Yang en Wan, 2011) tonen aan dat mensen na het slikken van multivitaminen ongezonder gaan leven, omdat ze die vitaminepil als een vrijbrief zien om meer junkfood te eten.

De Jong: "Voor een vitamine-infuus kan dit ook gelden. Mensen eten ongezonder, omdat ze denken: ik haal wel weer zo'n infuus aan het eind van de week."

Een gezond, gevarieerd voedingspatroon blijkt nog altijd de beste (en goedkoopste!) remedie als je tekorten wilt voorkomen. Blijkt toch dat je een vocht- of vitaminedeficiëntie hebt? Dan kan een vitamine-infuus deze tekorten aanvullen, mits je bereid bent geprikt te worden en je portemonnee te trekken. Een vitamine-infuus kost al gauw € 175 per keer.

AANBIEDERS

In Nederland kun je op verschillende plekken terecht voor een vitamine-infuus, waaronder enkele cosmetische klinieken en de internationale kliniek Get a Drip in Rotterdam.



Een hartaanval **OP JE 40STE**

Een hartaanval is toch typisch iets voor die gestresste, iets te zware zakenman? Nou nee. Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 onder vrouwen wereldwijd. Hoog tijd dus om eventuele klachten bij jezelf te herkennen.

TEKST SUUS RUIS



“Ik had een drukkend gevoel op mijn borst, was warm, voelde me klam en zweterig, en was duizelig en misselijk tegelijk. Op de huisartsenpost constateerden ze dat de oorzaak mijn maag moest zijn. Dus ging ik na een kort onderzoek weer gerustgesteld naar huis. Maar 's avonds kreeg ik nog een aanval, veel heftiger. Ik meldde me weer bij de dokterspost. Na een paar uur werd ik voor de tweede keer weggestuurd, met een maagtabletje. Eenmaal thuis voelde ik me eigenlijk wel weer prima. Maar toen mijn man en ik later die avond de trap op liepen naar onze slaapkamer, kreeg ik weer een aanval. Deze was nog weer heftiger dan die daarvoor. Uiteindelijk bracht mijn man mij op verzoek van de huisartsenpost naar het ziekenhuis. Daar bleek het foute boel. Mijn rechterkransslagader zat voor 99 procent dicht, en mijn linkerkransslagader voor 90 procent.”

Claudia (48) kan haar verhaal gelukkig navertellen, maar ze kroop door het oog van de naald. Ze was pas 42 toen ze op één dag in korte tijd drie kleine hartaanvallen kreeg. Iets wat ze totaal niet had zien aankomen en wat ze ook niet herkende als zodanig. Pas achteraf beseft ze dat ze al langer met klachten rondliep. “Ik werd 's nachts weleens wakker met een gevoel van beginnende buikgriep. Ook leek het weleens alsof mijn arm werd afgekneld. Maar het gebeurde ook weer niet zó vaak dat ik eraan dacht ermee naar de huisarts te gaan. En dat ik zo vaak moe was, weet ik aan de vele nachtdiensten die ik draaide.”

Doodsoorzaak nummer 1

Het grootste probleem van vrouwen met ernstige hartproblemen is dat symptomen vaak niet op tijd als dusdanig worden

herkend. Niet door de vrouwen zelf én niet door zorgprofessionals. Cardioloog Janneke Wittekoek, gespecialiseerd in het vrouwenhart en oprichter van HeartLife Klinieken, pleit al jaren voor meer bewustwording rond hart- en vaatziekten bij vrouwen. Want het blijft een hardnekkig misverstand dat het vooral mannen zijn die worden getroffen door een hartaanval. Het cliché van de iets te dikke, gestresse zakenman die onderweg bij de pomp net iets te vaak een broodje bal met mayonaise wegwerkt, is achterhaald. De cijfers liegen niet: meer vrouwen dan mannen in Nederland krijgen tegenwoordig een hartaanval. En wereldwijd zijn hart- en vaatziekten doodsoorzaak nummer één onder vrouwen.

“Vroeger waren het inderdaad vooral mannen die meer risico liepen op een hartaanval”, vertelt Wittekoek. “Tot ver in de vorige eeuw waren het de mannen die stressvolle banen hadden en rookten. Zij waren degenen met een rijbewijs, waardoor ze minder bewogen. Tijdens de emancipatiegolf in de jaren zeventig en tachtig maakten vrouwen een inhaalslag. Ineens gingen zij ook autorijden en dus minder bewegen, ze begonnen te roken, kregen drukke banen buitenshuis plus de bijbehorende stress.” Vrouwen begonnen de mannen in rap tempo in te lopen. Sinds de jaren tachtig voerden ze de statistieken aan.



**‘VROEGER WAREN
HET DE MANNEN DIE
DE RISICOFACTOREN
HADDEN’**

Wat is een hartaanval?

Bij een hartinfarct (hartaanval) stopt de toevoer van bloed naar een deel van het hart. Je hart kan zijn werk dan minder goed doen. Het deel van het hart dat achter de verstopping ligt, krijgt geen zuurstof meer en raakt beschadigd. Vaak lijkt een hartinfarct uit het niets te ontstaan, maar in werkelijkheid zijn in de meeste gevallen al veel eerder vernauwingen in de bloedvaten rond het hart te zien. Die zijn in de regel het gevolg van verdikkingen door bijvoorbeeld cholesterol of vetdeeltjes. Pas bij ernstige vernauwingen ontstaat er pijn op de borst.

BRON: HARTSTICHTING

Wittekoek: “Toen werd echt duidelijk dat hart- en vaatziekten bij vrouwen veel beter onderzocht moesten worden. In de jaren daarna ontdekten we dat veel vrouwen klachten hebben die niet meteen gelinkt worden aan een hartaanval. Het klachtenpatroon ziet er heel anders uit.”

Olifant op de borst

Een klassiek symptoom van een hartaanval is volgens Wittekoek het drukkende gevoel van een ‘olifant op de borst’, met pijnlijke uitstraling naar de linkerarm en eventueel de kaak. “Dat is het beeld van een hartaanval zoals we dat kennen uit de leerboeken. De symptomen wijzen dan op een afgesloten »

SIGNALLEN OM ALERT OP TE ZIJN

- › PIJN IN DE RUG, DE LINKERKAAK, DE OKSEL, SCHOULDERS OF DE BOVENBUIK
- › KORTADEMIGHEID, BENUUWDHEID NA RUSTIG TRAPLOPEN OF FIETSEN
- › GRIEPACHTIGE KLACHTEN OF ONGEBRUIKELIJKE VERMOEIDHEID OF SLECHT SLAPEN
- › MISSELIJKHEID EN BRAKEN, KOUD ZWEET
- › ANGSTGEVOELEN OF EEN OPGEJAAGD GEVOEL

BRON: HET VROUWENHART; DR. JANNEKE WITTEKOEK

'DRIE KWARTIER LANG BEN IK GEREANIMEERD, **IK WAS GEWOON DOOD**'

bloedvat rond het hart, hét probleem bij een hartinfarct. En dit kan vrouwen ook overkomen. Het verschil is alleen dat er bij vrouwen al veel eerder een soort stoornis in een bloedvat kan ontstaan. Bij een klein beetje aderverkalking kunnen er al verkrampingen optreden – meestal van de kleinere bloedvaten rond het hart – wat zorgt voor een heel grillig klachtenpatroon. Precies die klachten worden niet altijd herkend als een hartprobleem.”

Rustiger aan doen

Het gevoel van een beha die te strak zit, niet goed kunnen doorzuchten, vermoeidheid en kortademigheid, pijn tussen de schouderbladen; allemaal klachten die onschuldig lijken (en dat ook kunnen zijn), maar die ook gelinkt worden aan hartproblemen. Vaak ontstaan ze rond de menopauze, zegt Wittekoek. In die fase maakt het vrouwenlichaam steeds minder van het hormoon oestrogeen aan, waardoor de elasticiteit van de vaatwanden afneemt, wat weer voor eerdergenoemde klachten kan zorgen. “Meestal verdwijnen die zodra vrouwen medicijnen krijgen die de bloedvaten wijder openzetten. Op een ECG zijn dan ook geen afwijkingen te zien, en de bloedvaten zijn in orde. De boodschap waarmee vrouwen vervolgens naar huis worden gestuurd, is dat ze het maar wat rustiger aan moeten doen. Maar een maand later hebben ze weer precies dezelfde klachten.”

**'VAAK WORDEN
VROUWEN NAAR HUIS
GESTUURD MET DE
BOODSCHAP DAT ZE HET
MAAR WAT RUSTIGER AAN
MOETEN DOEN'**

Vaak is de verkramping van bloedvaten bij vrouwen een gevolg van een combinatie van risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte, veel stress (dus stresshormonen) en soms diabetes. De eerste stap om die risicofactoren te beheersen, is volgens Wittekoek dan ook een gezondere leefstijl. Minder stress, meer bewegen, gezonder eten. “Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter je de risicofactoren kunt indammen. Het is hierbij belangrijk om de getallen te kennen. Dus meet je bloeddruk, ken je cholesterolgehalte en weet wat je BMI is. Koop een bloeddrukmeter en ga regelmatig langs bij je huisarts voor een check-up.”

Op de Eerste Harthulp

Ook Jolanda (55) was zich er totaal niet van bewust dat ze hartproblemen had. Toen ze op haar 47ste een hartstilstand kreeg, voelde ze zich al wel een tijdje wat griepig, maar ze dacht dat ze gewoon wat te veel op haar bordje had gehad. Pas toen ze ook een nare kriebelhoest ontwikkelde en de spataderen in haar knieholte niet vertrouwd, ging ze naar haar huisarts. “Ik kreeg een codeïnekuurtje en een verwijzing voor ademtherapie. Mijn huisarts dacht namelijk dat ik last had van hyperventilatie. Maar mijn klachten gingen niet weg. Toen ik ook nog misselijk werd, een drukkend gevoel op de borst kreeg en rare hartritme stoornissen, ben ik met een ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Daar dachten ze dat ik leed aan boezemfibrilleren en wilden ze me een nachtje ter observatie houden. Op de Eerste Harthulp voelde ik me niet goed worden en viel ik weg. Gelukkig stond er een verpleegkundige naast me. Drie kwartier lang ben ik gereanimeerd, ik was gewoon dood. Ik bleek een verwijde hartspier te hebben, al is het onduidelijk of dat ook de oorzaak was van mijn hartstilstand. Ik heb een ICD met pacemaker en schokfunctie gekregen. Echt een horrorverhaal. Ik had psychische

hulp nodig om alles te verwerken. Nog steeds zit het altijd in mijn achterhoofd, maar ik laat mijn leven er niet meer door beheersen. Ik ben gezonder gaan leven, let op mijn voeding en beweeg veel. Ik ben afgekeurd en hoef niet meer te werken – dat geeft rust. Mijn verhaal is het bewijs dat vrouwen voet bij stuk moeten houden als ze klachten hebben. Blijf hameren op een onderzoek als je het niet vertrouwt. Juist omdat hart- en vaatziekten bij vrouwen zo moeilijk te herkennen zijn.” •

BEWUST GEZOND ETEN DOE JE ZO

- Zorg voor voeding met onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet.
- Gebruik weinig zout.
- Eet veel groente en fruit.
- Volkorenproducten in plaats van witbrood en witte rijst en pasta.
- Magere en halfvolle melk(producten), 30+ kaas.
- Eén keer per week vette vis (bijvoorbeeld zalm of makreel), de vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten.
- Eet minder vlees en meer plantaardig.
- Pas op met alcohol, kant-en-klaarmaaltijden en suikerrijke voeding.



Dokter Tamara

Opgezette buik? Prikkelbare darm? Er valt wél iets aan te doen!

Zolang ze zich kon herinneren, had Sandra (38) al darmklachten. Een opgezette buik, obstipatie, slechts twee keer per week ontlasting en vaak last van windigheid. Ze kwam bij mij op het spreekuur omdat haar klachten toenamen. Op haar werk – ze had een zittend beroep – moest ze aan het eind van de dag altijd haar broek openzetten. Niet echt leuk.

Bewerkte producten

Ik heb haar onderzocht en voelde dat er veel lucht in haar darmen zat. Ze gaf bovendien aan dat bijna haar hele buik pijn deed. We spraken af dat ze een klachtendagboek zou bijhouden. Wanneer had ze last? Wat at ze, wat dronk ze, hoeveel stress had ze, hoeveel bewoog en sliep ze? Uiteindelijk werd duidelijk dat ze veel bewerkte producten at, zoals witte broodjes en pizza en ze geregeld koek, borrelnoten en chips nam. Ook was ze gek op spa rood en dronk ze elke dag een paar cappuccino's met koemelk. Ze at relatief weinig groenten, eigenlijk alleen bij het avondeten en dan niet meer dan honderd gram.

Ik heb haar mijn boek *Eet beter voor je maag en darmen* geleend. Hierin staat een programma waarmee je acht tot tien weken met je voedingspatroon aan de slag kunt. Eerst haal je alles eruit wat je maag en darmen mogelijk irriteert. Vervolgens herintroduceer je stapsgewijs verschillende categorieën voedsel als peulvruchten, gefermenteerde melkproducten (yoghurt, kwark en kaas) en granen. Sandra had na twee weken al minder buikpijn en klachten.

Ze had bijna elke dag ontlasting. In het begin was die nog wel hard, maar ze hoefde niet meer te persen. Inmiddels zijn we twee maanden onderweg. Met spa rood is ze helemaal gestopt omdat koolzuur klachten veroorzaakte. Van brood had ze ook veel last, al was dat minder bij zuurdesem- en speltbrood. Volkorenbrood is in principe een gezond product, maar niet altijd geschikt voor mensen met darmklachten. Sandra voelt zich fitter, heeft nauwelijks klachten en niet meer zo'n dikke buik aan het einde van de dag. Daar word ik als dokter natuurlijk helemaal blij van. Toen ze bij me kwam, had ik een middel tegen obstipatie kunnen voorschrijven, maar dan neem je de oorzaak van het probleem niet weg. De oorzaak van een prikkelbare darm is meestal dingen eten en drinken die niet geschikt voor je zijn, of te veel spanning en stress. Allebei oorzaken waar je met leefstijl-aanpassingen iets aan kunt doen.

Wat werkt?

Zoals Sandra zijn er zovelen. Een prikkelbare darm is geen aanstellerij en het zit niet tussen je oren. Zelf heb ik er ook zo'n vijftien jaar mee geworsteld. Tegen mij werd gezegd: leer er maar mee leven. Gelukkig ontdekte ik met vallen en opstaan wat qua voeding en leefstijl bij me past. Soms eet ik iets waar ik niet goed tegen kan, zoals pizza, en dan kies ik bewust voor de consequenties. Het is zeker niet verplicht bepaalde voedingsmiddelen te laten staan, maar het is wel fijn om inzicht te krijgen in wat die met jouw lichaam doen. En dan is de keuze aan jou.

Huisarts Tamara de Weijer (41) had jaren last van een prikkelbare darm en was altijd moe. Door gezonder te leven, viel ze 15 kilo af en is ze van bijna al haar klachten af. Die ervaring gunt ze iedereen. Met leefstijlprogramma's, tv-optredens en boeken verleidt ze mensen graag tot gezond gedrag. Tamara schreef onder andere *Het leefstijlboek; eet, beweeg, slaap & ontspan beter* (Kosmos Uitgevers).

Bewust kiezen

Energiedrankjes

TEKST: MARA RUIJTER



5 GEZONDERE ALTERNATIEVEN

- 1. Bietensap** Bieten bevatten diverse B-vitaminen, maar ook veel nitraat. Dat zet je bloedvaten wijder open, waardoor je spieren sneller zuurstof krijgen. Een energieboost voorafgaand aan je krachttraining of andere work-out.
- 2. Thee** Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en daarmee het risico op een beroerte. En ze bevatten cafeïne.
- 3. Matcha** Een groen theepoeder uit Japan, dat ook wel een 'superfood' wordt genoemd vanwege de vele antioxidanten. 1 gram matchapoeder bevat ongeveer 30 milligram cafeïne.
- 4. Homemade power smoothie** Blend banaan, cacao, havermout en amandelmelk en je hebt je koolhydraten, B-vitaminen, mineralen zoals ijzer, gezonde vetten en het gelukshormoon serotonine te pakken.
- 5. Koffie** Vergeet de good old koffie niet, zónder suiker en volle melk uiteraard.



Energy Drink, Red Bull

INGREDIËNTEN: sacharose, glucose, taurine (0,4%), cafeïne (30 mg), vitaminen B12, B3, B2, B5 en B6

CALORIEËN EN SUIKERS PER 100 ML:

46 kcal en 11 g

+PUNT: in veel winkels verkrijgbaar

-PUNTEN: veel suiker en veel calorieën



Energy Orange Elderflower Lime Bio, Nova Organic

INGREDIËNTEN: agavesiroop, erythritol, sinaassappelsapconcentraat, johannesbroodpitmeel, guaraná, schisandra, panax ginseng, ginkgo biloba, groene koffieboon, groene thee (30 mg cafeïne), reishi

CALORIEËN EN SUIKERS PER 100 ML:

19 kcal en 4,27 g

+PUNTEN: biologisch, natuurlijke ingrediënten

-PUNT: weinig (fysieke) verkooppunten

HOE (ON)GEZOND ZIJN ENERGIEDRANKJES?

Energiedrank is een frisdrank met cafeïne, die je alertheid en concentratievermogen verhoogt. Hoeveel cafeïne er precies in zit, wisselt per merk. Gemiddeld is dat tussen de 30 en 80 milligram per blikje (van 250 milliliter). Het maximum, opgesteld in de Warenwet, is 350 milligram per liter, dus 88 milligram per blikje. Ter vergelijking: in een kopje koffie zit zo'n 60 milligram.

TAURINE, GUARANÁ EN B-VITAMINEN

Daarnaast vind je in energiedranken vaak ingrediënten als taurine (een stof die van nature in je lichaam voorkomt en belangrijk is voor je hart en zenuwcellen, maar die ook voor meer alertheid zou zorgen) en guaraná (een plant waarvan de zaadjes cafeïne bevatten). Ook worden er soms diverse B-vitaminen aan de drankjes toegevoegd, zoals de vitaminen B12, B5 en B6. Deze heeft je lichaam nodig om energie vrij te maken uit voeding.

6 SUIKERKLONTJES PER DRANKJE

Het Voedingscentrum adviseert om geen energiedrank te drinken, of alleen bij uitzondering. Want net als in cola en andere frisdranken, zit er in energiedrank enorm veel suiker: zo'n 6 suikerklontjes per blikje. Een grote hoeveelheid suiker is niet goed voor je lichaam en deze snelle koolhydraten zorgen ook voor een energiedip. Het zorgt namelijk voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel maar vervolgens voor een snelle daling.

ZIJN NATUURLIJKE INGREDIËNTEN BETER?

Om die redenen komen er steeds meer energiedranken op de markt waarvan geclaimd wordt dat ze gezonder zijn. Deze zijn meestal gemaakt van natuurlijke ingrediënten en bevatten veel minder tot geen suiker. De suiker is afkomstig van bijvoorbeeld fruit. Hierbij mis je echter de vezels en daardoor kunnen ze alsnog een piek in je bloedsuikerspiegel geven. Let ook op met lightdranken: daar zitten ook zuren in die je tanden kunnen aantasten.



PRIJS
€ 1,59
250 ml

Clean Energy Berries, Virtue

INGREDIËNTEN: yerba mate-extract, ginseng-extract, guaraná-extract, natuurlijke cafeïne (80 mg), vitaminen B3, B6, B7 en B12

CALORIEËN EN SUIKERS PER 100 ML:

3 kcal en 0 g

+PUNTEN: natuurlijke ingrediënten, suikervrij, zeer laag in calorieën

-PUNT: weinig (fysieke) verkooppunten



PRIJS
€ 1,45
250 ml

Extreme energy, Nightwatch

INGREDIËNTEN: extract van Ilex guayusa (80 mg cafeïne), agavenectar, druivensap-concentraat, appelsapconcentraat, koolzuur

CALORIEËN EN SUIKERS PER 100 ML:

18 kcal en 4,2 g

+PUNTEN: biologisch, natuurlijke ingrediënten

-PUNT: smaak kan even wennen zijn



PRIJS
€ 0,79
250 ml

Energy drink suikervrij, Bullit

INGREDIËNTEN: voedingszuur, taurine (0,4%), aspartaam, acesulfaam-k, cafeïne (30 mg), vitamine B3, B5, B6 en B12

CALORIEËN EN SUIKERS PER 100 ML:

2 kcal en 0 g

+PUNTEN: goedkoopste uit het rijtje, zeer weinig calorieën en geen suiker

-PUNT: bevat aspartaam



OMG, KRIJG IK GENOEG OMEGA?

Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren die je lichaam niet zelf aanmaakt, maar die je wel hard nodig hebt. Hoe zorg je ervoor dat je van beide genoeg binnenkrijgt?

TEKST REDACTIE SANTÉ

OMEGA 3

Voeding met veel omega 3 uit visvetzuren verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Mogelijk kan het ook helpen bij adhd, leerproblemen, depressie en dementie, maar daar is nog geen wetenschappelijk bewijs voor. Verder gebruikt je lichaam visvetzuren om lichaamscellen aan te maken. Die vernieuwing is bijvoorbeeld belangrijk om je gezichtsvermogen op peil te houden en je hersenen goed hun werk te laten doen. Krijg je te weinig omega 3 binnen, dan kan dat klachten geven als slaapproblemen, broze nagels, droge ogen, veel dorst, vaak moeten plassen en stemmingswisselingen.

KRIJG JE GENOEG BINNEN?

Volgens de Gezondheidsraad zouden volwassenen elke dag zo'n 200 milligram visvetzuren moeten nemen. Dat lukt als

je minstens één keer per week vette vis eet.

In de praktijk komt lang niet iedereen daaraan. Daarnaast adviseert de raad dagelijks 2 gram van het plantaardige omega-3-vetzuur ALA voor vrouwen en 3 gram voor mannen.

OMEGA 6

Het bekendste omega-6-vetzuur is linolzuur, dat in plantaardige oliën zit (zoals zonnebloemolie), maar ook in margarine, halvarine en bak- en braadvetten. Ook omega 6 verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Linolzuur is bovendien belangrijk voor de groei en ontwikkeling bij kinderen. Bij volwassenen kan een tekort een droge, schilferige huid veroorzaken.

KRIJG JE GENOEG BINNEN?

Over omega 6 hoef je je waarschijnlijk geen

» Verse vis eten blijft altijd beter dan capsules slikken

zorgen te maken; met de oliën en vetten die je gebruikt voor het klaarmaken van eten en het besmeren van je brood, krijg je per dag zo'n 14 gram linolzuur binnen. Dat is veel meer dan de 4 gram voor vrouwen en 6 gram voor mannen die de Gezondheidsraad aanbeveelt.

EPA, DHA, ALA

De omega-3-vetzuren die in vette vis voorkomen, zijn EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur). Deze vetzuren kunnen worden gemaakt uit ALA (alfalinoleenzuur), het essentiële plantaardige omega-3-vetzuur in lijnzaad-, hennep-, walnoten-, koolzaad-, tarwekiemen- en sojaolie. Maar omdat je lichaam maximaal 5 procent van ALA omzet in EPA en DHA, is het beter om de benodigde omega-3-vetzuren uit vette vis (zalm, haring, makreel, sardines, ansjovis) of uit visolie-supplementen te halen.

DE JUISTE BALANS

De meeste mensen krijgen veel meer omega 6 dan omega 3 binnen. Sommige voedingsdeskundigen menen dat dat schadelijk kan zijn, omdat een teveel aan omega-6-vetzuren ontstekingsreacties zou bevorderen. Het meest voorkomende omega-6-vetzuur is linolzuur en daarvan is volgens het Voedingscentrum echter gewoonweg niet bekend wat de gemiddelde behoefte is. Wel meldt het Voedingscentrum dat de Gezondheidsraad een minimale hoeveelheid ('adequate inname') heeft vastgesteld van linolzuur die voor vrijwel iedereen geldt: 2% van de calorieën die je op een dag nodig hebt, zouden van linolzuur moeten komen. In de praktijk betekent dat 4 gram bij 2000 kcal per dag (vrouwen) en 6 gram bij 2500 kcal per dag (mannen). Gemiddeld krijgen Nederlanders volgens het Voedingscentrum zoals gezegd ruim voldoende linolzuur binnen: zo'n 14 gram per dag.



VISOLIE-CAPSULES: waar moet je op letten?

Er zijn veel soorten visoliecapsules op de markt die erg in kwaliteit verschillen. Let in elk geval op de hoeveelheid DHA en EPA in de capsules. Verder is het belangrijk dat ze geen hulpstoffen bevatten maar alleen visolie. Houd in gedachten dat in vis naast omega-3-vetzuren ook veel vitaminen en mineralen zitten, die mogelijk een rol spelen in het positieve effect op je gezondheid. Verse vis eten blijft dus beter dan capsules slikken.



OP JE MENU Goede vette keuzes met veel omega 3

» Visvetzuren zitten vooral in vette vis als makreel, zalm, forel, haring en sardines. Witte (magere) vis bevat ook visvetzuren, maar veel minder.

» Vissen halen hun vetzuren uit algen. Producten van algen, zoals algenpasta, zijn dus ook heel goed voor je.

» Ook eieren en vlees bevatten (wat) visvetzuren. De gehaltes variëren alleen enorm en ze zijn mede afhankelijk van het voer dat dieren kregen.

» Aan sommige voedingsmiddelen, zoals bepaalde margarines, worden niet alleen plantaardige omega-3-vetzuren, maar ook visvetzuren toegevoegd.

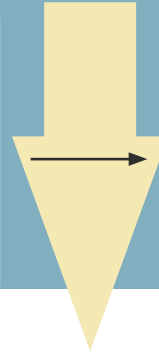
» Het Omega-3-vetzuur ALA zit vooral in lijnzaadolie, en in mindere mate in raapzaadolie, sojaolie, (wal)noten en plantaardige (dieet-) margarines. Groene bladgroenten en vlees bevatten kleine hoeveelheden ALA.

Slechts 15%
van de
Nederlanders
eet minimaal
1 keer
per week
vette vis

BRON: CBS/RIVM

» Lijnzaadolie bevat circa 55 gram omega 3 per 100 gram olie

WIN



Elke editie geeft Santé prijzen weg. Kans maken? Ga snel naar **SANTE.NL** en vul het winformulier in. Veel geluk!

ANITA SPORT TIGHTS MASSAGE (ORINOCO)

3x
T.W.V.
€ 120



Deze Sport Tights Massage viel al meerdere keren in de prijzen en is perfect voor yoga, work-outs of looptrainingen. Door de platte naden en de clean-cut afwerking voelt de tight comfortabel aan, terwijl de structuurstof met de geïntegreerde 3D-noppen je een beenmassage geven. Het resultaat? Meer energie dankzij een betere bloedcirculatie, minder risico op letsel dankzij de compressie tijdens duurtraining en sneller herstel van je spieren. Te winnen in maat 36 tot 48.

Anita.com

ROSE NATURE HUIDVERZORGINGSPAKKET VAN ANNEMARIE BÖRLIND

3x
T.W.V.
€ 139,⁸⁹



Met de natuurcosmetica van Annemarie Börlind ga je stralend de lente in. In dit pakket zit alles waar je huid blij van wordt: een serum, dagcrème en oogcrème uit de Rose Nature-lijn. De producten verminderen de schadelijke effecten van blauw licht, beschermen je huid tegen zichtbare stressreacties als roodheid en ondersteunen tevens de ontgiftiging van de cellen.

Boerlind.com

QMS ENERGIZING CLEANSING GEL

6x
T.W.V.
€ 55



Kan je huid wel een oppepper gebruiken? Dan is deze fijne Energizing Cleansing Gel van QMS je vriend. De verkwikkende formule reinigt je huid intensief tot diep in de poriën en verwijdert verontreinigingen zonder je huid uit te drogen. De gel bevat een mix van amandelzuur (AHA) en lactobionzuur (PHA) met een mild exfoliërend effect. Het groene-koffiebonenextract zorgt voor meer energie.

Qmsmedicosmetics.eu

ASICS GEL NIMBUS™ 25 (ROZE)

2x
T.W.V.
€ 200



Op zoek naar de ideale hardloepschoen? De GEL-NIMBUS™ 25 van ASICS biedt alles waar een hardloper behoefte aan heeft: maximale demping en schokabsorptie, soepele overgangen en een zachte landing. De rekbare gebreide lip en kraag zorgen voor een makkelijke instap en een perfecte pasvorm, waardoor de schoen aanvoelt als een verlengstuk van je voet. Zo wordt elke stap die je rent nog comfortabeler.

Asics.com

JE KUNT MEEDOEN TOT EN MET 21 APRIL 2023.

feel // good

ZOMERTIJD

Op 26 maart gaat de klok weer een uur vooruit; het begin van de zomertijd. Maar wist je dat de wintertijd beter is voor onze gezondheid? Die sluit namelijk meer aan bij ons natuurlijke dag- en nachtritme. De zomertijd – waarbij de zon laat opkomt en laat ondergaat – heeft vooral een negatief effect op hoe goed en lang we slapen. We gaan te laat naar bed en slapen ook korter. Voor de volksgezondheid zou het volgens het RIVM 't beste zijn als Nederland de tijd het hele jaar door rond de nulmeridiaan in Greenwich (Engeland) instelt; dat is één uur vroeger dan onze standaardtijd.

Bron: RIVM



Eerste hulp bij een **WERKDIP**



Dat je na een ontspannen vakantie of weekend niet staat te trappelen om weer aan het werk te gaan, is niet zo gek. Maar wat als je steeds vaker tegenzin ervaart of je werkplezier misschien zelfs helemaal kwijt bent?

TEKST KIM VAN DER MEULEN

‘Zoek een baan die je leuk vindt en je hoeft nooit meer te werken’, luidt een bekend gezegde. Maar zelfs in een leuke baan kun je soms even helemaal geen zin meer hebben. Ook al weet je precies wat je er altijd zo leuk aan vond, heb je aardige collega's of opdrachtgevers en een fijne werkplek: op sommige dagen moet je jezelf naar je werk slepen, kun je je laptop met moeite openklappen en is de inspiratie ver te zoeken. Met werkdagen die eindeloos lijken tot gevolg. Gaat zo'n werkdip vanzelf weer over?

En wat is de oorzaak?

Er zijn allerlei redenen waarom mensen (tijdelijk) minder werkplezier ervaren, zegt loopbaancoach Manon Erich, die in haar praktijk veel young professionals spreekt die met dit probleem kampen. “Soms komt het door veranderde werkomstandigheden, die van tijdelijke of blijvende aard zijn”, vertelt ze. “Denk aan een nieuwe leidinggevende met een andere visie of aanpak, of aan personeelsgebrek, waardoor de werkdruk hoog is. Ik hoor ook vaak dat er onduidelijkheid is over taken en verantwoordelijkheden, waardoor het voelt alsof werknemers geen grip meer hebben op hun werk.” Andere veelgehoorde oorzaken: een gebrek aan uitdaging of afwisseling, weinig waardering krijgen, te weinig invloed uit kunnen oefenen op de manier waarop je je werk doet en talenten die onbenut blijven.

Corvee

Natuurlijk kan werk niet alléén maar leuk zijn. Er zijn altijd taken die nou eenmaal moeten gebeuren, ook al beleef je er weinig plezier aan. Mails beantwoorden, de administratie doen of gespreksverslagen maken, bijvoorbeeld. “Ik noem zulke taken corvee”, zegt loopbaancoach Marlène Langbroek, die het boek *Wat wil ik nu echt?* schreef. Je moet je er vaak even overheen zetten, maar eenmaal bezig zijn die taken vaak zo gepiept, zegt ze. Zeker als je kijkt naar het grote plaatje. “Voor mij zijn administratieve werkzaamheden corvee. Als ik er geen zin in heb, vraag ik aan mezelf: waaraan draagt dit bij, welk resultaat levert deze klus me

uiteindelijk op? Dan weet ik weer waarom ik het doe.” Je kunt zulke taken ook zien als een welkome afwisseling van al het werk dat meer breininspanning vereist, zegt Langbroek. “Ik vind het heerlijk om dat ‘domme werk’ even tussendoor te doen, of aan het eind van de werkdag.”

Energieslurpers

Het is heel normaal om af en toe even geen zin te hebben in je werk. Maar als je steeds vaker een werkdip ervaart – of als die periode steeds langer duurt – is dat een belangrijk signaal dat er meer aan de hand is. “Doorgaans luisteren mensen daar niet zo goed naar”, zegt Erich. “Ze lopen te lang door met een gevoel van onvrede omdat ze druk zijn met de waan van de dag, een gebrek aan zelfvertrouwen hebben of bang zijn voor verandering bijvoorbeeld.” Toch zul je zelf in actie moeten komen als je merkt dat je lange of regelmatige werkdips hebt. En nee, daarmee bedoelen we niet dat je onmiddellijk op zoek moet gaan naar een nieuwe baan. In veel gevallen kun je weer zin krijgen in je werk. Maar die komt niet vanzelf terug: je moet zin maken. Maar hoe? “De eerste stap is uitzoeken wat de reden is dat je weinig energie uit je werk haalt”, antwoordt Langbroek. “Pas als je weet waar het schuurt, kun je er iets aan veranderen. Een van de eerste vragen die ik coachklanten stel om daarachter te komen, is: wat betekent werk voor jou? Zonder zingeving is het moeilijk jezelf te motiveren.” Om die vraag te beantwoorden, kun je voor jezelf opschrijven waar je goed in bent, welke kwaliteiten je graag wilt inzetten op je werk en welke waarden je belangrijk

Het is heel normaal om af en toe even geen zin in je werk te hebben'

72%
VAN DE WERKENDE
NEDERLANDERS VERKIEST
MET PLEZIER NAAR HET
WERK GAAN BOVEN EEN
HOGER SALARIS

vindt. Is autonomie bijvoorbeeld een belangrijke waarde, maar geeft jouw leidinggevende je weinig ruimte om te bepalen hoe en wanneer je taken uitvoert? Dan is de kans groot dat het daar knelt. Hou je van de vrijheid om te werken waar je wilt, maar behoren flex- en thuiswerken niet (meer) tot de mogelijkheden? Misschien kun je daarover eens in gesprek. Het kan helpen om je taken op een rijtje te zetten, zeggen beide loopbaancoaches. “Schrijf eens op welke werkzaamheden je in een week doet”, adviseert Erich. “En prioriteer ze: zet de leukste bovenaan en eindig met de minst leuke. Houd vervolgens bij hoeveel tijd je elke week aan elke taak besteedt. Mensen die weinig werkplezier ervaren, besteden vaak de minste tijd aan de werkzaamheden die ze het leukst vinden.”

Je baan kneden

Langbroek raadt aan ook op te schrijven van welke taken je energie krijgt en welke juist energie kosten. Dat advies gaf ze onlangs nog aan een klant die als docent werkt en daarnaast onderwijscoördinator is. “Ze kwam tot de conclusie dat vooral die taken als coördinator haar heel veel energie kostten”, vertelt Langbroek. “Ze kon die taken teruggeven en in plaats daarvan meer lessen krijgen. Dat is een vorm van jobcraften: je baan zo kneden dat 'ie beter bij je past.” In dit voorbeeld: energie slurpende taken afstoten en meer taken doen waar je energie van krijgt, dus. Je kunt ook eens eerst met een collega overleggen voordat je naar je leidinggevende stapt: misschien baalt een collega wel van de »

21%

EEN ORGANISATIE
MET BETROKKEN
MEDEWERKERS IS 21%
WINSTGEVENDER DAN
ORGANISATIES MET
MINDER BETROKKEN
MEDEWERKERS

taken die jij het liefst zou doen, en andersom. Dan kun je vragen of jullie de taken onderling mogen herverdelen, zodat het werk voor jullie allebei aantrekkelijker wordt. Win-win.

Creatieve ontwikkeling

Vind je het lastig om na te gaan wat je zou kunnen veranderen om je werk weer leuk te maken, dan kun je ook een loopbaancoach inschakelen. Dat deed Miriam (37) een paar jaar geleden. Ze werkt als kunstdocent in het middelbaar onderwijs en liep lang rond met het idee dat ze niet meer helemaal op haar plek zat. Grote klassen, een dwingend rooster en haar dyslexie zaten haar in de weg. “Ik was zo ongelukkig met mijn werk, dat ik ervan overtuigd was dat het onderwijs niks meer voor mij was en ik een carrière-switch nodig had”, vertelt ze. Maar door de gesprekken en oefeningen met een loopbaancoach ontdekte ze dat het niet zo zwart-wit was. Miriam had er altijd van gedroomd als kunstenaar aan de slag te gaan, maar had die stap nooit durven zetten – en dat begon nu te knagen. “Ik was bang dat er niet genoeg vraag was naar mijn kunst, dat anderen toch beter zouden zijn of dat ik zou falen”, vertelt ze. Met hulp van haar loopbaancoach leerde ze die negatieve

overtuigingen los te laten en waagde ze de stap. “Ik begon een eigen bedrijf in kunst en halveerde mijn baan in het onderwijs: van drie naar anderhalve dag. Nu ben ik kunstenaar en doceer ik daarnaast, in plaats van andersom. Ik heb mijn draai in het onderwijs weer gevonden en ben nu heel gelukkig. De truc is om goed te luisteren naar wie je bent en daar je planning op aan te passen.”

Negatieve overtuigingen ombuigen naar positieve kan ook helpen meer plezier in je werk te krijgen, zegt Marlène Langbroek. “Schrijf bijvoorbeeld aan het eind van je werkdag drie dingen op die goed gingen, of waar je met genoeg aan terugdenkt.

Door de positieve aspecten van je werk te benoemen, haal je er meer voldoening uit en blijf je gemotiveerd.”

Taken teruggeven, werkzaamheden anders verdelen, meer of minder uren gaan werken: in overleg met je leidinggevende is er vaak een hoop mogelijk. Loop je ergens tegenaan, zoals onduidelijke afspraken of te veel verantwoordelijkheden, bespreek dat dan tijdig, zegt Manon Erich. “In deze krappe arbeidsmarkt staan veel werkgevers ervoor open met je mee te denken: wat kunnen we doen om je te behouden? Als je wilt en kunt groeien in je functie, kun je natuurlijk ook vragen of er opleidingsbudget is om je vaardigheden te vergroten en nieuwe kennis op te doen. Belangrijk is wel dat je iets leert of ontwikkelt waarvan je zelf het nut inziet – anders wordt het alsnog een moetje.” Ook aan je werkplek kan vaak gesleuteld worden, vult Langbroek aan: denk aan een andere inrichting, planten en afgesloten ruimtes waar je telefoongesprekken kunt voeren en in stilte kunt werken, als je daar behoefte aan hebt.

Is de koek op?

Maar soms is de koek gewoon op. Wanneer is het tijd om die conclusie te trekken en op zoek te gaan naar een andere baan? “Als je werk structureel en onevenredig veel van je vraagt, je alles hebt gedaan om je situatie te verbeteren en je geen opties meer ziet”, antwoordt Erich. Dat hoeft trouwens niet uitsluitend met je werk of de organisatie

‘In deze krappe arbeidsmarkt staan veel werkgevers ervoor open met je mee te denken’



EVALUATIE- GESPREK MET JEZELF

Geen zin meer in je werk? Stel jezelf deze vragen om inzicht in de oorzaak te krijgen, adviseert loopbaancoach Manon Erich.

- **Waarom** ben ik ooit aan deze functie begonnen?
- **Welk doel** had ik toen voor ogen?
- Is dat doel behaald? Zo ja, hoelang geleden? Zo nee, is het reëel om te verwachten dat dit doel behaald wordt? **Heb ik daar invloed op?**
- Wat zijn **mijn talenten**, vaardigheden en kwaliteiten?
- Hoe komen die tot hun recht? Hoe kan ik die meer **inzetten** in mijn werk?
- Wat geeft me **voldoening**?
- Kan ik in mijn functie bijdragen aan iets **wat ik belangrijk vind**?
- Hoeveel **autonomie** heb ik in mijn werk?
- Zit er nog **groei** in mijn functie, en waar dan?
- Wat kan ik nog **leren**? Hoe leuk en belangrijk vind ik dat, en is er ook ruimte voor?
- Waaraan merk ik dat ik op mijn werk **gewaardeerd** word?
- **Hoe uit** ik zelf mijn waardering?
- Welke verandering heb ik door-gemaakt? Welke **impact** heeft dat op de manier waarop ik mijn werk en de werkomgeving beleef?

te maken te hebben: misschien passen de bedrijfsdoelstellingen niet meer bij wie jij bent. “Mensen veranderen”, zegt Erich. “In elke levensfase vind je misschien weer andere dingen belangrijk of minder belangrijk. Daardoor pas je op een dag misschien niet meer in die baan of die werkomgeving.” En dan is het net als met relaties: is de liefde over, dan is het tijd om er een punt achter te zetten. °



Jolien Spoelstra (42) werkt als psycholoog, seksuoloog en relatietherapeut in Haarlem. In Santé maakt ze korte metten met alle misvattingen en achterhaalde ideeën over seks, die een bevredigend seksleven in de weg kunnen staan.

Seks met jezelf én met je partner

“Ik zag laatst heus wel dat je de slaapkamer uitliep met je vibrator!” zegt Katelyn geëmotioneerd. Emma’s wangen worden rood. Ze voelt zich aangevallen. “Wat heeft dat er nou mee te maken? Wat maakt het uit? Ik vind het echt heel raar dat je dat in dit gesprek ineens ter sprake brengt. Heel genant dit, Kate!”

Bijna briesend komt de reactie van Katelyn vervolgens op gang. “Wat dat ermee te maken heeft? Wat denk je! Het heeft er natuurlijk alles mee te maken... Wij zijn hier om ons seksleven te verbeteren, omdat het niet lekker loopt. Terwijl jij er lekker op los masturbeert. Als wij vaker seks zouden hebben, dan zou je die vibrator van jou niet nodig hebben. Dat is toch logisch?!” Ze kijkt haar vriendin indringend aan. “Je moet echt kiezen, óf voor mij óf voor je vibrator!”

Hoewel het wel voorkomt dat soloseks de seks met een partner in de weg kan staan, blijkt uit onderzoek juist dat mensen die masturberen, vaker partnerseks hebben. Dit kan natuurlijk komen doordat mensen die masturberen relatief veel zin hebben en daarom niet alleen meer masturberen, maar ook vaker met een partner naar bed gaan. Maar het een kan ook juist leiden tot het ander. Want door te masturberen word je blootgesteld aan seksuele prikkels. Zo raken veel mensen makkelijker seksueel opgewonden en staan ze vaak meer open voor partnerseks. Masturbatie zorgt er bovendien voor dat je je lichaam beter kent. Dat leidt doorgaans weer tot fijnere

partnerseks, zodat die seks aantrekkelijker wordt. Al met al kan soloseks dus een heel positief effect hebben op de seks die je met een partner hebt en ik raad het dan ook geregeld aan mensen aan.

Katelyn blijft me strak aankijken, terwijl ik mijn uitleg geef. “Maar als je seksleven bevredigend is, heb je toch geen behoefte meer aan seks met jezelf”, sputtert ze vervolgens tegen. “Als onze seks niet lekker loopt, kan Emma dat wel vervangen door seks met zichzelf te hebben, maar we moeten dan toch ónze seks verbeteren.”

Soloseks kan een heel positief effect hebben op de seks die je met een partner hebt

Dan draait ze zich richting haar vriendin. “Als je fijne seks met jezelf hebt, ben ik bang dat er geen reden meer is om aan ons seksleven te werken”, zegt ze beteuterd. Emma pakt liefdevol haar hand. “Weet je, Kate, ik heb altijd genoten van de seks met mijzelf. Maar dat is iets wat losstaat van de seks die ik met jou heb. Het is geen vervanging van wat wij samen hebben en je hoeft het dus ook helemaal niet als een bedreiging te zien. Ik zit hier nu toch met jou, om óns seksleven weer wat fijner te maken?” Katelyn perst haar lippen samen en knikt. “O ja, da’s waar.”



Pijnlijke DAAD

Voor veel mensen is seks iets leuks. Toch heeft 1 op de 5 vrouwen regelmatig pijn tijdens het vrijen. En dat heeft gevolgen voor je seksleven. Want als het pijn doet, krijg je er vanzelf minder zin in.

TEKST YASMINE ESSER

20%
van de vrouwen
heeft weleens
pijn bij
penetratie

Iedereen lijkt de hele tijd maar van bil te gaan. In films en series, maar misschien ook wel in jouw vriendengroep. Single vrienden beschrijven in geuren en kleuren over hun spannende avontuurtjes en vrienden met een relatie laten geregeld vallen dat het bij hen ook nog steeds leuk is tussen de lakens. Vertellen dat het bij jou allemaal niet zo soepel gaat, omdat het je pijn doet en je het daarom niet zo leuk meer vindt, kan dan best moeilijk zijn. Lot (33) weet daar alles van. “Lange tijd had ik altijd pijn tijdens seks en voelde ik me erg eenzaam”, vertelt ze. “Als vriendinnen vertelden dat ze zich ‘helemaal uit elkaar hadden laten trekken’, dacht ik: o, dat wil ik helemaal niet, want dat doet pijn. Ik kon niet met ze meepraten, het voelde alsof ik langs de zijlijn stond. Gelukkig kon ik wel bij hen terecht met mijn problemen, maar toch voelde ik me alleen, omdat zij deze klachten niet hadden en mij daardoor niet écht begrepen.” Bij de huisarts werd ze met een kluitje in het riet gestuurd. Ze had vast een

'Hoe opgewonden ik ook was, ik kreeg altijd angstgedachten. Straks zou het weer pijn gaan doen'

schimmelinfectie of soa, zei de dokter. Lot: "Maar dat had ik natuurlijk allang getest! Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Ondertussen kwam ik in een soort spiraal terecht. Steeds als ik met iemand in bed lag – ik heb geen vaste partner – had ik er zin in en dacht ik: we gaan ervoor. Maar hoe opgewonden ik ook was, ik kreeg altijd angstgedachten. Straks zou het weer pijn gaan doen. Hierdoor verkrampte ik, waardoor het nóg meer pijn ging doen."

EEN OP DE VIJF

Wie weleens pijn heeft bij het vrijen is niet de enige. Uit onderzoek blijkt dat één op de vijf vrouwen soms pijn ervaart bij penetratie. Eén op de twintig vrouwen heeft hier vrijwel altijd last van. Het voelt schurend of branderig. Wat precies de oorzaak is, is onduidelijk. Deze vrouwen hebben geen schimmelinfectie, bacteriële vaginose, soa of baarmoederhalskanker. Bij de huisarts wordt vaak gezegd dat als ze opgewonden genoeg zijn, penetratie geen pijn zou moeten doen. Dus ze moeten maar wachten tot ze voldoende zin hebben. Ook glijmiddel zou een oplossing kunnen zijn.

"Die adviezen zijn natuurlijk allemaal waar, want als je seks hebt zonder dat je er zin in hebt, kan het inderdaad pijn doen. En als vrouw moet je niet je eigen grenzen negeren voor het genot van een ander. Helaas is een oplossing bij veel vrouwen niet zo simpel", zegt klinisch psycholoog en seksuoloog Moniek ter Kuile, die momenteel onderzoek doet naar dyspareunie, zoals pijn bij penetratie officieel wordt genoemd. Dit onderzoek is opgezet door de afdeling gynaecologie, de polikliniek psychosomatische gynaecologie en seksuologie

van het Leids Universitair Medisch Centrum. Het ziekenhuis werkt samen met onderzoekers van het Maastricht Universitair Medisch Centrum Plus en de Amsterdam Universitair Medische Centra en van twee universiteiten in Zweden. "Helaas is er nog geen pasklare oplossing voor dyspareunie, zegt Ter Kuile. "Dat komt doordat er zoveel factoren meespelen als het gaat om vrouwelijke seksualiteit. De gedachte aan de pijn alleen al, kan alle opwinding doen verdwijnen, zelfs al had je vlak daarvoor nog heel veel zin. Daarnaast kun je ook verkrampen, je spant je bekkenbodemspieren aan waardoor je vagina nauwer wordt. Als je dan toch seks hebt, schuurt het, waardoor de huid beschadigt. En zo houdt het zichzelf in stand. Zestig procent van de vrouwen met pijn bij vrijen gaat toch door en hoopt dat het beter wordt. Dát moet je absoluut niet doen, omdat we denken dat de pijn dan alleen maar erger zal worden."

BEKKENBODEMSPIEREN

Sommige vrouwen hebben altijd al last gehad van pijn bij penetratie. Bij anderen, zoals bij Lot, is het plotseling ontstaan. "Voorheen vond ik seks heel leuk, maar toen het pijn ging doen niet meer. Eerst dacht ik: tanden op elkaar en gaan, dan wordt het vanzelf beter. Niet dus. Hierdoor kreeg ik steeds minder zin in seks, maar ik wilde ook niet nooit meer seks hebben. Dus ik ben tegen mannen gaan zeggen dat ik alles wilde doen, behalve penetratie. Dat moest ik wel even leren hoor, om het te durven zeggen, maar gelukkig begrepen de meesten het."

Uiteindelijk bleek het bij Lot te zijn ontstaan door een auto-immuunziekte aan haar darmen. "Daardoor spande ik onbewust mijn bekkenbodemspieren de hele dag aan, ook tijdens seks." Volgens Moniek ter Kuile kunnen er allerlei redenen zijn waardoor dyspareunie ontstaat. Het kan komen door een nare seksuele ervaring, een kwetsbare huid of bijvoorbeeld ontstaan na een infectie. »

Dyspareunie en vaginisme

De term dyspareunie is niet zo bekend in Nederland, maar wellicht heb je wel van vaginisme gehoord. Zowel bij dyspareunie als vaginisme spannen de bekkenbodemspieren zich te sterk aan. Je lichaam zegt 'nee' terwijl je het wel graag wilt. Bij dyspareunie is penetratie mogelijk, al doet het pijn. Het voelt schurend of branderig. Bij vaginisme is penetratie door de verhoogde spierspanning niet mogelijk. Sommige vrouwen hebben alleen een vaginistische reactie tijdens seks, bij andere vrouwen lukt het ook niet om een tampon in te brengen.

'Ik dacht dat ik de enige was bij wie seks niet leuk was, ik voelde me eenzaam'



60%
van de vrouwen
met **pijn bij het
vrijen** gaat toch
door in de hoop
dat het beter
wordt'

“Dan is de infectie behandeld, maar de pijn bij gemeenschap blijft. Wij denken dat daarin een angst voor pijn meespeelt, omdat de opwinding daalt en je gaat verkrampen als je bang bent.”

SCHAAMTE

Bij Gabriëlle (44) begon het met een blaasontsteking. “Tijdens de relatie met mijn ex kreeg ik steeds blaasontsteking na seks. Nou, dat was geen pretje. Ik moest constant plassen, had dan een branderig gevoel en aldoor een zeurende pijn. In totaal moest ik een stuk of vijftien keer aan de antibiotica. Ik denk dat ik daardoor seks ben gaan associëren met pijn”, vertelt ze. Toen ze een relatie kreeg met haar huidige man leek het in het begin beter te gaan. “Ik vond penetratie niet het leukste wat er was, het deed pijn, maar ik was verliefd én ik wilde graag kinderen. Na een tijdje werd de angst voor de pijn steeds groter en uiteindelijk, na de geboorte van onze jongste dochter, durfde ik niet meer. Zij is nu een puber.” Gabriëlle zocht geen hulp, de schaamte is te groot. “Dat ik er nu over praat, is al heel wat. Meestal stop ik het weg. Als ik er niet aan denk, is het er ook niet. Omdat het mij

‘Na de geboorte van onze jongste dochter **DURFDE IK HET NIET MEER.** Zij is nu een puber’

al heel erg helpt om te weten dat ik niet de enige ben, wil ik mijn verhaal toch vertellen, zodat anderen die hiermee te maken hebben ook beseffen dat ze niet alleen zijn.”

NEGATIEVE ERVARINGEN

Moniek ter Kuile raadt aan er niet te lang mee rond te lopen. “Ons onderzoek is nog niet afgerond, maar op basis van de vrouwen die we tot nu toe hebben gezien, heb ik wel vermoedens dat het erger wordt als je langer wacht met hulp zoeken. Dat komt doordat je dan steeds opnieuw negatieve ervaringen hebt, en je daardoor onbewust steeds meer gaat verkrampen en seks meer en meer gaat associëren met pijn, waardoor het daadwerkelijk pijn blijft doen.”

Voor veel vrouwen kan het al helpen om via de huisarts te worden doorverwezen naar een bekkenbodempysiotherapeut, meent Ter Kuile. “Er is een groep vrouwen die eigenlijk altijd rondloopt met verhoogde spierspanning van de bekkenbodem. Maar er zijn ook vrouwen die in bed ineens verkrampen, als reflex tegen de naderende pijn. Die spieren spannen automatisch aan, dus het is best ingewikkeld om daar controle over te krijgen. Ze krijgen dan oefeningen van de bekkenbodempysiotherapeut om te helpen ontspannen.”

Om de verhoogde spierspanning tijdens penetratie te doorbreken, is het nodig dat deze vrouwen leren dat er iets naar binnen kan gaan, wat geen pijn doet. Ter Kuile: “Wij laten de vrouwen thuis oefenen met vingers of met pelottes – siliconen staafjes. Met het oefenen is het erg belangrijk om

‘Door de blaas-ontstekingen ben ik seks gaan associëren met pijn’

veel glijmiddel te gebruiken. Daarnaast is het heel belangrijk om opwinding en plezier in de seksuele situatie te krijgen en positieve seksuele ervaringen op te doen.”

FIJNE SEKS ZONDER PENETRATIE

De behandeling die vanuit de verschillende ziekenhuizen nu onderzocht wordt, bestaat uit een groepsbehandeling, een soort cursus, van tien sessies van twee uur, verspreid over een periode van zes maanden. In de groep zitten zes tot acht vrouwen. Naast de groepsbehandeling spreken vrouwen drie keer samen met hun partner met de behandelaar. Ter Kuile: “Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het helpt om de partner te betrekken bij de behandeling. We zien dat sommige vrouwen na het traject in staat zijn pijnloos te vrijen, maar niet iedereen.

We gaan daarom ook in op hoe je samen kunt omgaan met dyspareunie. Want je kunt natuurlijk ook zonder penetratie fijne seks hebben.”

Gabriëlle en haar man hebben geleerd om op andere manieren intiem te zijn. Al is het af en toe wel een onderwerp van discussie. “We hebben een leuk leven samen en een fijn gezin, maar ik weet dat mijn man verdrietig is om de situatie. Ik voel me daar schuldig over. En eigenlijk voel ik me voor hem verplicht om hulp te zoeken, maar toch durf ik het niet. Het is nu zelfs zo erg dat ik geen uitstrijkje durf te laten maken, omdat ik bang ben voor de pijn. Ik vind dat zo erg van mezelf! Daarom ga ik nu kijken of ik een thuistest kan doen.”

BOTOXBEHANDELING

Lot kon na lang aandringen bij haar huisarts terecht bij een gynaecoloog en uiteindelijk bij een bekkenfysiotherapeut. De ontspanningsoefeningen hielpen haar om overdag haar bekkenbodempieren

Als het niet lukt...

Heb je regelmatig pijn bij seks? Blijf er niet mee rondlopen, maar ga naar de huisarts. Die zal eerst een paar oorzaken uitsluiten, zoals een schimmelinfectie of een soa. Daarna kan de huisarts je doorverwijzen naar een seksuoloog of bekkenfysiotherapeut. Het is ook nog steeds mogelijk om mee te doen aan het onderzoek naar dyspareunie van het Leids Universitair Medisch Centrum. Kijk voor meer informatie op Gripstudie.nl

minder aan te spannen, maar in bed lukte dat nog niet. “De bekkenfysio heeft me heel goed geholpen, maar op het moment suprême kwam toch steeds weer die angst voor de pijn en verkrampde ik onbewust. Het lukt me niet om in mijn hoofd dat patroon te doorbreken. Dan kun je ademhalingsoefeningen gaan doen, maar doe dat maar eens tijdens een vrijpartij, dat werkte niet voor mij.”

Uiteindelijk kwam ze bij Curilion terecht, een zelfstandige vrouwenkliniek in Haarlem. Daar kon ze een behandeling met botox krijgen. “Na twee behandelingen kreeg ik weer meer zelfvertrouwen. In de kliniek zeiden ze ook dat positieve seksuele ervaringen zouden helpen. En dat is zo, want ik verkramp niet meer.”

Inmiddels heeft Lot weer plezier tussen de lakens. “Door het hele proces heb ik ook geleerd dat ik even de tijd nodig heb om op stoom te komen. En als een man daar geen zin in heeft, houdt het op en mag hij vertrekken.” ◦

SANTÉ sup

Welk abonnement kies jij?

Meest gekozen

20x SANTÉ



42%
korting

- ✓ Santé 2 jaar lang automatisch thuisbezorgd (20 edities)
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

van ~~€ 103,80~~ voor
€ 59,95

10x SANTÉ



33%
korting

- ✓ Santé 1 jaar lang automatisch thuisbezorgd (10 edities)
- ✓ Direct toegang tot alle digitale edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

van ~~€ 51,90~~ voor
€ 34,95

erkorting!

Met Santé zit je lekker in je vel. Kies het abonnement dat bij jou past en lees de komende maanden extra voordelig alles over gezondheid, relaties, sport, voeding en de nieuwste beautytrends. Een abonnement is sowieso goedkoper dan losse edities in de winkel.

10x SANTÉ DIGITAAL



53%
korting

- ✓ 10x per jaar het digitale magazine
 - ✓ Direct toegang tot alle edities vanaf 2019
- ✓ Na actieperiode eenvoudig maandelijks opzegbaar

van ~~€ 51,90~~ voor
€ 24,50

Ga naar
**Sante.nl/
abonnementen**

Nog sneller?
Scan deze code met
de camera van je telefoon



Na de
actieperiode
maandelijks
opzegbaar

Deze aanbiedingen zijn geldig tot en met 30 april 2023. Na de actieperiode wordt het abonnement met een jaar verlengd tegen het dan geldende standaardtarief en geldt een opzegtermijn van 1 maand. Voor abonnementen buiten Nederland rekenen wij extra verzendkosten. Deze kosten zijn afhankelijk van land en gewicht.

STOOM AFBLAZEN

DE POSITIEVE KANT VAN BOOSHEID



Niet zo schreeuwen,
doe eens rustig!
Van jongs af aan leren we
onze boosheid te
onderdrukken. Dat deze
emotie ook nuttig is,
vergeten we vaak.
Hoe maak je optimaal
gebruik van je woede,
zonder ongeremd
te exploderen?

TEKST FLEUR BAXMEIER

‘Wat ons aan het hart gaat, laten we zien door onze emoties te tonen. Het hoort bij een volwaardig menselijk leven dat we dat doen’, schrijft filosoof Mariëtte Willemsen in haar boek *Denkbewegingen*. Dat klinkt heel logisch, maar gek genoeg gaat die vlieger voor boosheid lang niet altijd op. Als iemand in onze omgeving uit z’n slof schiet, reageren we daar anders op dan bij vreugde of angst. We omarmen de emotie niet, maar schrikken ervan en deinzen een beetje terug: oei, wat gebeurt hier? Boosheid wordt vaak gezien als een signaal dat je jezelf niet onder controle hebt; een uiting van onmacht. Zijn we zelf boos, dan vinden we dat ook eerder lastig dan heilzaam.

“Boosheid wordt niet als positief gezien omdat het een gevaar vertegenwoordigt”, zegt psychotherapeut, lifecoach en internationaal spreker Robert van der Wolk, expert op het gebied van de menselijke mind. “Dat komt omdat we nog steeds een stukje oerbrein hebben dat alert wordt als er sprake is van een dreiging. Wanneer iemand anders boosheid uit, is de eerste reactie vanuit dat stukje brein: ben ik in gevaar, is er een risico? Meteen daarna treden allerlei rationele raders in werking: wat heb ik verkeerd gedaan, ben ik hier schuldig aan? We voelen ons aangevallen door de boosheid van de ander en gaan in de verdediging door óók in de aanval te gaan.”

Boosheid gaat meestal gepaard met ruzie en tranen, met pijn en verdriet. Het is een emotie die we eigenlijk niet willen, en dat

BOOSHEID IS
EEN VAN DE
6 BASISBEHOEFTE
EN HOORT NET
ZO GOED BIJ ONZE
MENSELIJKE NATUUR
ALS LACHEN
EN HUILEN



heeft ertoe geleid dat we vaak al van kleins af aan leren dat boosheid niet hoort. Ontstak je thuis of op de basisschool in razernij, dan moest je dat zo snel mogelijk stoppen. Niet met de deuren slaan! Houd je gemak! Bewaar je kalmte! Boosheid hoor je in toom te houden, is de boodschap. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan, want boosheid is een van de zes basisemoties en hoort net zo goed bij onze menselijke natuur als lachen of huilen.

BRON VAN KRACHT

“Al onze emoties hebben een functie, dus idealiter is het ontzettend voordelig om ze te kunnen uiten”, zegt Van der Wolk. Dat geldt dus ook voor boosheid, dat door veel filosofen en humanisten wordt beschreven als een bron van kracht, iets wat kan werken als een motor. Word je boos, om wat voor reden dan ook, dan kan dat aanleiding zijn om een vervelende situatie te veranderen. Het kan je energie en power geven om iets aan te pakken waar je al lang tegenaan hikt, bijvoorbeeld een onaangename situatie op je werk of een vervelende kwestie in de relationele sfeer. Als je boos wordt, kan het

zijn dat je iemand eindelijk eens goed de waarheid zegt.

“Je kunt boosheid vergelijken met een stuk gereedschap dat je in je garage hebt liggen”, zegt Van der Wolk. “Het is waarschijnlijk niet iets wat je elke dag nodig hebt, want je gebruikt het alleen bij heel specifieke klusjes die niet zo vaak voorkomen. Maar als het moment daar is, waarom zou je het dan niet oppakken om ermee aan de slag te gaan? Je bent niet voor niets boos, boosheid geeft aan dat óf jijzelf over je grenzen bent gegaan óf iemand anders. Een bepaalde waarde, zienswijze of overtuiging is in jouw ogen niet oké en daar vind jij wat van, namelijk dat het niet kan en mag. Boosheid is de consequentie van iets wat volgens jou te ver is gegaan.”

HO, STOP

De actie die daaraan vastzit, is dat je voor jezelf en in veel gevallen ook aan anderen op een effectieve en duidelijke manier kenbaar maakt dat je het ergens niet mee eens bent: hé, wat gaan we hiermee doen? Er is een grens overschreden, wat gaan we daar in de toekomst aan veranderen? “In onze huidige rationele maatschappij staan we veel te weinig stil bij de

GEEN WATER BIJ DE WIJN

Een slim moment om je woede in te zetten, is tijdens onderhandelingen.

De Amsterdamse sociaal psycholoog Gerben van Kleef ontdekte na een experiment dat nijldige onderhandelaars veel meer gedaan krijgen dan aardige onderhandelaars.

Van Kleef: “De theorie die hierachter zit, is dat emoties sociale informatie geven. Boosheid geeft de informatie dat je niet bereid bent water bij de wijn te doen. Vooral als de ander jou nodig heeft, kan boosheid goed werken om er je voordeel mee te doen tijdens onderhandelen.”





DOEN: JE AF EN TOE
EVEN LEKKER
KWAAD MAKEN

JE BOOSHEID BETEUGELEN

Op sommige momenten is het wél handig je woede te beteugelen. Volgens verschillende psychologen bereik je dat door iets te doen wat haaks staat op wat je op dat moment voelt. Voel je de neiging om met de inhoud van de servieskast te gaan smijten, speel dan een vrolijk liedje op de piano of zeg iets aardigs tegen een huisgenoot. Met dit gedrag zou je je hersenen voor de gek kunnen houden. Jouw grijze hersencellen denken dat je goedgehumeurd bent en daardoor zou de woede wegtrekken. Het proberen waard.

impact en de consequenties van wat er in ons leven gebeurt”, zegt Van der Wolk. “We walsen in de haast en de drukte van alledag vaak over onze emoties heen, maar met boosheid lukt dat niet. Boos-zijn drukt je met de neus op de feiten, waarmee het een emotie is die van fundamenteel belang is voor ons welzijn.”

HET MAG KNETTEREN

Wanneer het af en toe flink knettert tussen je partner en jou, hoef je je dus geen zorgen te maken. Sterker nog: volgens de Britse schrijver en filosoof Robert Rowland Smith is dat alleen maar goed. In zijn boek *Ontbijten met Socrates* schrijft hij dat een relatie is gebaat bij gedeelde opvattingen en harmonie, maar ook bij twee personen die ieder hun eigen mening hebben: ‘Met je partner als tegenstander krijg je tijdens een conflict de gelegenheid om je identiteit te hergroeperen, die normaal gesproken gedachteloos in elkaar is gezet. Je hervindt jezelf, je geeft aan waar je voor staat en over welke waarden niet te onderhandelen valt. Dat draagt bij aan je eigenheid, het maakt duidelijk wie je bent.’

Boosheid mag een emotie zijn die reuze-handig is in tal van situaties, toch maken we daar met zijn allen geen optimaal gebruik van. Veel mensen onderdrukken hun boosheid, wat volgens Van der Wolk veel consequenties heeft. “Als je boosheid onderdrukt, kun je niet laten zien wat er in je leeft. Je kunt je niet uiten, dus je mag jezelf niet zichtbaar opstellen. Wanneer je jezelf niet zichtbaar maakt, stel je je niet kordaat op. Je laat niet zien dat jij er mag zijn, wat op een gegeven moment gaat knagen aan je zelfvertrouwen. Heb jij een tekort aan zelfvertrouwen, dan wordt het lastiger om besluiten te nemen en kun je geen grenzen trekken. Je laat makkelijker over je heen lopen.”

STAGNATIE IN JE ENERGIESTROOM

Kijk je naar de Oosterse geneeskunde, dan wordt boosheid gekoppeld aan je lever. “Wanneer boosheid er in excessieve mate is maar niet tot uiting komt, slaat het naar binnen”, legt Van der Wolk uit. “Wat in de Chinese geneeskunde, een leer die ik studeer, wordt gezegd is: het slaat op je chi, wat een ander woord is voor energiestroom.

MET DE ENERGIE VAN WOEDE KUN JE JEZELF EN ANDEREN IN BEWEGING BRENGEN



Er treedt stagnatie op in je energiestroom en dat kan tot allerlei klachten leiden: hoofdpijn, een stijve nek, schouderklachten. Als mensen stress hebben, heeft dat vaak een link met angst of boosheid. Die emoties zitten letterlijk vast in hun lijf, wat eruit gemasseerd moet worden om weer op een gezonde en prettige manier te kunnen functioneren.”

BIJNA NOOIT BOOS?

Boosheid die niet tot uiting komt, heeft volgens Van der Wolk mentaal, emotioneel, fysiek én spiritueel verstrekkende gevolgen. “Boosheid is er, we hebben het allemaal tot onze beschikking. Een fantastische tool die er met een reden is, alleen kunnen wij er vanuit een evolutionair perspectief niet zo goed mee omgaan. De afgelopen honderden jaren zijn we zo op ons verstand gericht geweest dat we hebben gezegd: die emoties staan ons alleen maar in de weg, die schuiven we aan de kant. Dat zorgt er samen met de boodschappen uit onze jeugd voor dat we voorbijgaan aan het nut van een emotie als boosheid. En zo ontzeggen we onszelf iets wat ons ontzettend veel kan opleveren.”

Denk je nu bij jezelf: ik word bijna nooit boos, waar gaat dit over? Dan kan dat een paar dingen betekenen. “Ofwel: je bent zo

sterk ontwikkeld op je emoties dat je emotioneel meesterschap hebt, iets wat je bijvoorbeeld ziet bij zen-boeddhistische monniken die hele dagen roerloos achter een tafel zitten”, zegt Van der Wolk. “Maar waarschijnlijker is dat je je boosheid zo vaak hebt onderdrukt, dat je er niet meer goed bij kunt. Het lijkt daardoor of je nooit meer boos wordt, maar in werkelijkheid ben je ontzettend bang om je emoties zichtbaar te maken. Dat is heel erg zonde, want je ontnemt jezelf daarmee de mogelijkheid om je grenzen aan te geven.”

ZET JE KEEL OPEN

Iedereen kan leren op een gezonde manier uiting te geven aan boosheid, ook als je deze emotie al jarenlang in een hoekje van je brein hebt geparkeerd. “De eerste stap is om de emotionele bagage die je al jaren met je meeslept naar buiten te brengen zonder dat iemand anders daar schade van ondervindt”, zegt Van der Wolk. “Dat is waar ik mijn cliënten bij begeleid, wat begint met: ga maar eens leren om voor jezelf op te komen en ‘nee’ of ‘stop’ of ‘ho’ te zeggen of een hard geluid te maken. Veel mensen kunnen dat niet en lopen op zo’n moment vast. Ik help ze door ze aan te moedigen om hun keel wijd open te zetten: kom maar, schreeuw maar.”

Als het lukt jezelf te uiten, kom je bij de tweede stap. “Nu ga je je boosheid op een constructieve manier tot uiting brengen”, legt Van der Wolk uit. “Dat betekent dat je het door jouw beoogde resultaat steeds in je achterhoofd houdt – alleen dan is boosheid functioneel. Stel, ik zeg iets tegen jou wat zo onaardig is dat je boos wordt. Dan is het jouw wens om dat wat ik heb gezegd te corrigeren of dat ik mijn excuses aanbied. Boosheid is het middel waarmee je die reactie teweeg wilt brengen. Als iemand boos is, zegt hij of zij eigenlijk: ik wil dat je mij ziet.”

EMOTIONELE VRIJHEID

Je kunt best boos worden om de rond-slingerende sokken van je vriend of over het eeuwige te laat komen van je beste vriendin, maar dat is niet de werkelijke reden dat je flipt. Er zit iets onder, een wens die of een verlangen dat niet is vervuld”, zegt Van der Wolk. “Als je dat inziet, kom je bij stap drie: boosheid inzetten als effectieve tool. “Bijvoorbeeld als iemand iets niet doet wat jij wilt, ook niet na herhaaldelijke verzoeken. Boosheid heeft veel energie in zich, het gaat naar buiten toe, waardoor je jezelf en anderen ermee in beweging brengt. Als je daarmee aan de slag gaat, levert dat veel emotionele vrijheid op. En uiteindelijk is dat waar we allemaal naartoe willen.” °

Echte verhalen die je raken

Verhalen die je raken

Mijn Geheim

Special

www.mijngeheim.nl

Verder met je zwager

'Ik rouwde én was weer verliefd'

'Mijn lieve vader was mijn vader niet'

Debora (51) belandde in een crisis

Mensen een mooi afscheid bieden

'Dat is meer dan koffie en kleffe cake'

Timo is te huur

'Met een klant vrij ik net als met mijn vriendin'

Spijt
'Een baby'pasta niet in mijn leven'

Anouk geniet van haar vrijheid én haar minnaar

'Hij hoeft voor mij niet van zijn vrouw te scheiden'

nr. 22/01 ADVIESPRIJS €4,50 (REGIËR. €4,50)

0 2301 8 9710425 161973

betapress

Alexandra's kindwens is niet vervuld

Na vele pogingen om zangeres te worden miste Alexandra het opgeven

Mijn kindje zal er nooit komen'



... (text continues) ...

'Mijn minnaar mag lekker getrouwd blijven'

Anouk is gelukkig met haar leven als minnares

'Ik geniet van hem én van mijn vrijheid'



... (text continues) ...

Van psychisch probeemgeval naar powervrouw

Marij Psychiater noot zelfstandig kunnen wonen

'IK CREEËR MIJN EIGEN NORMAAL'



... (text continues) ...

Katja weet hoe belangrijk een mooi afscheid is

Katja geeft overledenen en nabestaanden een betekenisvol afscheid

'Rouw is met mijn leven verweven'



... (text continues) ...

Tim is te huur als gigo en tantra-masseur

Timo (38) is tantra-masseur en gigo

'Ik vrij met een klant niet anders dan met mijn vriendin'



... (text continues) ...

Nu overal te koop en via www.mijngeheim.nl/webshop

body / care

»» Rozemarijn WATER

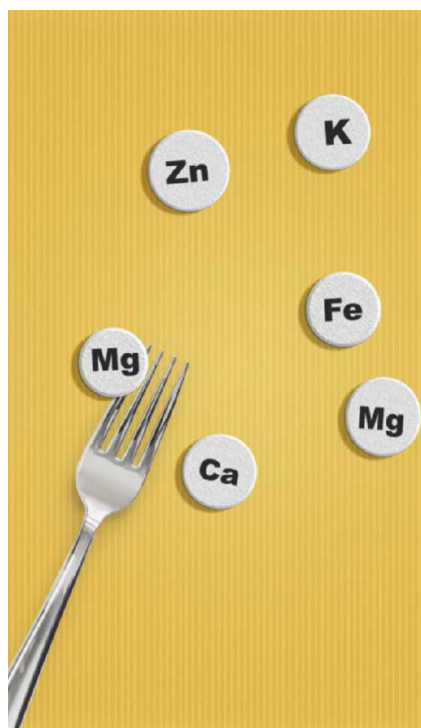
De nieuwste TikTok-trend is rozemarijnwater voor gezonde haren.

Rozemarijn is rijk aan nutriënten en antioxidanten, zoals vitamine B-complex, vitamine A en vitamine C, en het bevat mineralen zoals ijzer, zink, magnesium en calcium. Dit zou helpen tegen haaruitval en haargroei juist stimuleren. Ook werkt het tegen roos. Je maakt het makkelijk zelf: kook een paar takjes in 2 liter water. Na een kwartiertje kleurt het water rood/roze. Laat het nog 25 minuten in de pan afkoelen. Giet het water in een (spray)flacon en verspreid het over je gewassen haren.

Mooi(er) met mineralen

Je huid wordt blij van antioxidanten en vitaminen, maar wist je dat ook mineralen onmisbaar zijn voor een gezonde, mooie huid? Met deze 6 doe je je huid een plezier.

TEKST CARLIJN BIESEMAAT



**Hoge dosering
magnesium PCA.**
Magnesium Dagcrème
Pro-Age € 22,99
ZARQA

MAGNESIUM

Voordelen voor je huid: werkt ontstekingsremmend, verlicht jeuk en roodheid, geeft nieuwe energie aan de huidcellen.

Zit in: groene groenten, tofu, peulvruchten, volkoren pasta, zilvervliesrijst, noten, melk en vlees.

Magnesium is een onmisbaar mineraal voor onder meer sterke botten en een gezonde spierwerking, maar de voordelen voor de huid zijn de laatste jaren steeds duidelijker geworden. Onderzoek heeft aangetoond dat magnesium heel goed wordt opgenomen via de huid – in tegenstelling tot sommige andere mineralen, zoals kalium. Magnesiumolie kalmeert en verzorgt de droge, geïrriteerde huid en kan ondersteunen bij problemen als eczeem en acné. Voor het beste effect kies je magnesium PCA, een magnesiumzout. Dit type magnesium dringt diep door in de huid en heeft huidverbeterende eigenschappen. Magnesium PCA geeft de huidcellen energie en zorgt daarmee voor verzachting van lijntjes en rimpels en voor een gezonde teint.

KOPER

Voordelen voor je huid: stimuleert de aanmaak van collageen en elastine, versterkt de huidbarrière, vermindert zonschade, kalmeert bij acné.

Zit in: groente, fruit, noten, graanproducten, (orgaan)vlees, vis, schaal- en schelpdieren.

Naar het effect van koper op de huid is de laatste jaren steeds meer onderzoek gedaan. Het mineraal zou helpen bij het tegengaan van vroegtijdige huidveroudering door het stimuleren van de aanmaak van collageen en elastine. Deze huideigen stoffen houden de huid elastisch en stevig. Ook heeft koper een antioxidante werking. Het beschermt de huid tegen (zon)schade en gaat hyperpigmentatie tegen. Koper wordt in skincare in kleine deeltjes gebruikt: koperpeptiden. Deze worden goed opgenomen door de huid. Omdat koper in veel voedingsmiddelen voorkomt, komt een kopertekort amper voor. Een supplement slikken is vaak niet nodig, maar je kunt je huid wel een boost geven door met koperpeptiden te smeren.

KALIUM

Voordelen voor je huid: versnelt de aanmaak van huidcellen, gaat een droge huid tegen.
Zit in: cacao, avocado, (zoete) aardappelen, spinazie, watermeloen, bananen en koffie.

Kalium staat erom bekend de aanmaak van nieuwe huidcellen te stimuleren. Zo zorgt het mineraal ervoor dat je huid minder dof oogt en juist een mooie, gezonde glans krijgt. Zonder kalium zou er te veel vocht aan de huidcellen ontsnappen. Hierdoor draagt kalium bij aan het op peil houden van de vochtbalans en wordt een droge huid voorkomen. Je huid heeft het meest baat bij kalium uit voeding: 90% van de kalium wordt opgenomen via de dunne darm. Als je twijfelt of je voldoende kalium binnenkrijgt, kun je een supplement overwegen. Skincare met kalium is (nog) niet of nauwelijks op de markt.

SILICIUM

Voordelen voor je huid: beschermt de afbreuk van collageen en elastine, houdt het bindweefsel gezond en soepel.
Zit in: dadels, rozijnen, bonen, spinazie, bananen, ananas en cacao.

Hoe soepeler je bindweefsel, hoe elastischer en steviger je huid. Silicium is een van de belangrijkste bouwstenen van bindweefsel en speelt daarom een belangrijke rol in het gezond houden ervan. Bovendien beschermt silicium huid eigen collageen en elastine, waardoor de huid langer elastisch en glad blijft. Ook kun je rimpelvorming uitstellen door veel silicium binnen te krijgen. Het type silicium dat het best wordt opgenomen door het lichaam en waar de huid dus het meest van profiteert, is siliciumzuur. Je vindt werkzaam siliciumzuur vooral in vloeibare supplementen (druppeltjes of drankjes).



Koperpeptiden gaan een droge, doffe huid tegen.
 "Buffet" + Copper Peptides 1% € 36,95
 The Ordinary

Met zink, niacinamide en plantaardige oliën tegen verstopte poriën. Zinc PCA Daily Moisturizer € 11,99 Q+A



Verbeterd de huidtextuur. Wrinkle Expert Calcium Dagcrème € 9,99
 L'Oréal Paris



ZINK

Voordelen voor je huid: kalmerend bij onzuiverheden en acné, eczeem en roodheid.

Zit in: noten, zaden, kaas, schaal- en schelpdieren (krab, oesters) en rood vlees.

Of je nu last hebt van acné of af en toe onzuiverheden hebt: zink kan weleens de uitkomst zijn. Het mineraal werkt ontstekingsremmend en het heeft een antibacteriële werking, waardoor onzuiverheden minder kans krijgen. Zink heeft een positieve invloed op de talgproductie en houdt de poriën zuiver. Zo ontstaan er minder snel nieuwe puistjes. Fijne bijkomstigheid is dat zink als antioxidant werkt. Het mineraal gaat vrije radicalen in de huid tegen en voorkomt zo huidschade. Niet voor niets is zinkoxide een veelgebruikt ingrediënt in (minerale) zonnebrandcrèmes. Je kunt zink in relatief kleine hoeveelheden vinden in serums en crèmes, maar effectiever is het om een zinksupplement te slikken. Zéker wanneer je niet dagelijks oesters en hennepzaad – de grootste bronnen van zink – op het menu hebt staan.

CALCIUM

Voordelen voor je huid: voorkomt uitdroging, stimuleert celvernieuwing, gaat schilfering tegen.
Zit in: melk(producten), volkoren brood, spinazie en boerenkool.

Calcium staat erom bekend de talgproductie van de huid te reguleren. Het mineraal dat je veelal in melk en kaas vindt, houdt de huid soepel en elastisch door voldoende vetten aan te maken. Een gezonde talgproductie gaat uitdroging tegen, waardoor calcium een krachtig mineraal is tegen een droge huid. Ook krijgt de huid een gezonde gloed en worden wondjes, roodheid en schilfering tegengegaan. Dit komt doordat calcium de celvernieuwing aanwakkert. Je haalt waarschijnlijk voldoende calcium uit voeding om je huid gezond te houden, maar bij een droge huid kan het fijn zijn een serum of crème met calcium aan je skincare-routine toe te voegen.



Reinigt en zuivert de huid
Dirty € 31 *Faace*



Beschermst tegen schadelijke invloeden
Advanced Day Total Protect € 62,95 *Medik8*



Gaat een ruwe huid tegen
SA Smoothing Cleanser € 14,95 *CeraVe*



Rozenwater en sheaboter verzachten
Facial Cleanser € 39 *Ornatiq*



Voor de (zeer) droge huid
Rich Facial Cream € 34,95 *Witlof*

Unisex skincare

Allebei een eigen badkamerplankje?
Nergens voor nodig! Deze veelzijdige
huidproducten zijn voor iedereen.

PRODUCTIE CARLIJN BIESEMAAT



**Kalmeert de
onzuivere huid**
Salicylic Acid 2% Solution
€ 6,10 *The Ordinary*



**Hydraterende vetzuren
maken de huid strakker**
01 Day Cream € 52
Dr. Jackson's via Retreat



**Met hyaluronzuur en
aminozuren tegen
dehydratatie**
Circular Hydration Serum
€ 69 *Dermalogica*



**Gemberextract
pept de teint op**
Energizing PEPTI Cream
€ 28,50 *GINGER6*



**Geeft de huid een
gezonde gloed**
Daily Clarifying Peel
€ 49,95 *Murad*



**Tegen roodheid
en irritatie**
Facial Pure
€ 29,95 *Abysk*



**Kan als dag- en
nachtcrème én masker**
Lait-Crème Concentré € 11,71
Embryolisse via Douglas



Frisse oppepper
Tea Tree Water
€ 16 *LUSH*



FAVORIET
VAN DE
REDACTIE

**Hydrateert
24 uur lang**
Ultra Facial Cream
€ 35 *Kiehl's*

CORE BUSINESS

Vergeet de *good old* sit-ups en crunches, met deze oefeningen train je ál je buikspieren. Op naar een *power core*!

TEKST LOES VAN DE MOSSELAAR

TIP

Doe de oefeningen minstens 3 keer per week en je merkt binnen een maand resultaat! Combineer het met cardio als je wilt dat je vers getrainde buikspieren ook zichtbaar zijn.

AAN DE ANDERE KANT

Met sit-ups en crunches train je wel je buikspieren, maar alleen de middelste rechte. De andere – in het midden, vooraan en aan de zijkanten van je onderbuik – sla je over. De oplossing: meer variatie!

1

LEG SCISSORS

Ga op je rug liggen op de grond of op een matje, met je benen gestrekt. Lift je benen ongeveer 30 centimeter van de grond. Schuif je voeten nu schuin over elkaar, waarbij je benen van de grond blijven en een schaarbeweging maken.

› Maak 30 'knipbewegingen'

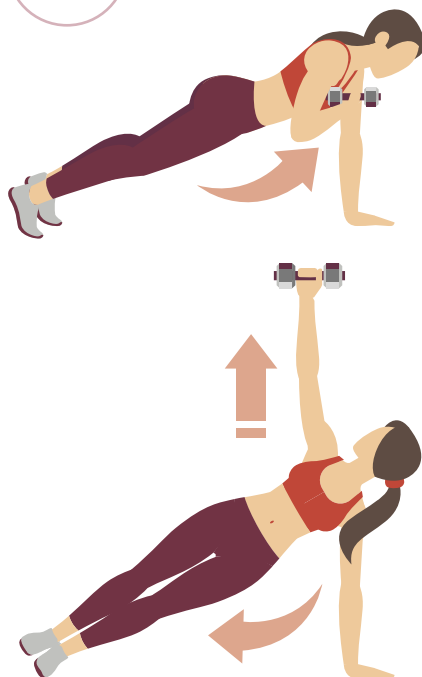


2

PLANK WITH TORSO ROTATION

Begin in een hoge plank. Neem een gewichtje of zwaar voorwerp (zoals een flesje water) in je rechterhand. Lift het gewicht van de vloer en beweeg het onder je buik door naar je linkerborst. Beweeg weer terug en roteer je torso in een zijplank. Strek hierbij je arm volledig uit met het gewicht in de lucht. Kom hierna terug in je start-houding. Doe hetzelfde met je linkerhand.

› Herhaal 15 keer naar elke kant



3

CROSS KNEE PLANK

Ga staan in een hoge plank. Buig en lift je linkerknie naar voren richting je rechterborst. Zet je linkerknie weer terug en lift nu je rechterknie naar voren richting je linkerborst.

› Herhaal 20 keer, zo snel mogelijk achter elkaar



4

SPIDERMAN PLANK

Begin in een hoge plank met je handen recht onder je schouders. Duw je rechterknie naar buiten in de richting van je rechterelleboog. Breng je knie terug en buig nu je linkerknie naar je linkerschouder.

› Herhaal 15 keer



5

SUPERMAN

Ga op je buik liggen op de vloer of op een matje, met je gezicht richting de grond. Strek je benen languit en houd je handen achter je hoofd. Trek je navel in en lift langzaam je buik en benen van de vloer. Houd dit 5 seconden vast. Laat je buik en benen nu weer langzaam naar de vloer zakken.

› Herhaal 10 keer en houd steeds 1 seconde langer vast



Lees je veel?



Dan is **BookSpot VIP**
echt iets voor jou.

Met VIP krijg je **20% korting**
op boekenbestsellers en
altijd gratis verzending.

En ook nog:

- 10% korting op eBooks
- 10% korting op films & series
- 10% korting op muziek
- 10% korting op games
- 10% korting op alle Engelstalige boeken & luisterboeken
- 99 dagen bedenktijd & gratis terugsturen

Check bookspot.nl/vip



lazyfitgirl



Anki Willemsen (34) is voedingsdeskundige, founder van de Lazyfitgirl Methode en auteur van de bestseller *De Eetswitch*. Jarenlang had ze overgewicht en eetbuien, ook lijdt ze aan de neurologische aandoening narcolepsie. Door haar voedingspatroon aan te passen, viel ze 25 kilo af en kreeg ze meer energie. Nu helpt ze andere vrouwen met hun mindset en eetswitchen naar voedzamere keuzes. Volg Anki op @lazyfitgirlmethode

Anki

Denk aan je doel: kun je dit kleiner en behapbaarder maken?

AFVALLEN? Stop met uitstellen!

Heb je al maanden het doel om je leefstijl te verbeteren? Misschien wil je afvallen, minder drinken, meer bewegen of gezonder eten? Vaak blijft het bij een wens. Ik was ook zo'n uitsteller, maar het kan anders en ik ga je uitleggen hoe.

Waarom stel je uit wat zo belangrijk voor je is?

Stel, je wilt graag tien kilo afvallen, liever gisteren nog dan vandaag. Door deze hoge verwachting kun je jezelf verlammen om actie te ondernemen, omdat de perfecte timing voor dit doel nooit gaat komen. Onderschat nooit de kracht van kleine haalbare stapjes. Dus denk eens even aan je doel: kun je dit kleiner en behapbaarder maken?

Is je doel wel zo belangrijk?

Is het verlangen voor je doel wel groot genoeg? Succes bereik je namelijk door een combinatie van verlangen, motivatie en doelgerichte actie. Stel, je neemt jezelf al maanden voor die hardloopschoenen weer aan te trekken, maar het komt er maar niet van. Misschien is het tijd voor *a change of plans*. Misschien is dit gewoon niet de sport voor jou. Alles waar je weerstand bij voelt, is nooit een doel dat je gaat bereiken. Kies doelen waar je enthousiast van raakt.

Plan je nieuwe gewoonten

Jij bent een gewoontedier. Een groot deel van

je brein houdt ervan om in hetzelfde kringetje te denken en je gedrag te automatiseren. Zoals standaard de lift nemen in plaats van de trap. Wil je aan nieuwe doelen werken, dan zul je deze moeten plannen en er bewust aan werken. Omdat het er anders gewoon niet van komt.

Brainstorm

Tijd om meteen actie te ondernemen! Het kost je slechts tien minuten van je tijd dus *let's go!*

STAP 1 – Schrijven: pak een groot vel papier en zet een concreet, haalbaar (denk aan die verwachtingen!) en meetbaar doel in het midden. Bijvoorbeeld: vijf kilo afvallen.

Of twee keer per week sporten.

STAP 2 – Brainstormen: wat is er nodig om je doel te bereiken? Noteer alles wat in je opkomt rondom je doel. Wie en wat heb je nodig? Wat levert het jou op? *Think outside the box!*

STAP 3 – Concrete actie: omcirkel nu drie à vier items die je hebt genoteerd. Maak hier meetbare gewoonten van, zoals: ik wil elke dag 300 gram groenten eten. Of: ik ga één keer per week met een vriendin sporten. Of: ik ga elke zondag een soepmaaltijd preppen. Noteer deze gewoonten in je agenda, dit zijn belangrijke afspraken met jezelf. Vanaf nu ben jij hierin je eigen beste vriendin, coach en cheerleader. Het nakomen van afspraken met jezelf is de nummer één boost voor je zelfvertrouwen. Laat je me weten hoe het gaat?

A small, scruffy dog with grey and white fur is running through tall green grass. The dog's ears are flapping, and it has a joyful expression. The background is a soft-focus landscape with a blue sky and distant hills.

De
PADEN
op, de
LANEN
in

Wandelschoenen aan en hup, lekker naar buiten! 8 redenen waarom het nou precies zo goed is voor je lichaam en geest.

TEKST MARA RUIJTER

1

HET GEEFT JE HUMEUR EEN BOOST

De hormonen serotonine en endorfine komen vrij als je beweegt én als je wordt blootgesteld aan dag- en zonlicht. Deze twee stofjes hebben een stimulerende en oppeppende werking, en worden daarom wel je 'gelukshormonen' genoemd. Ook doe je direct vitamine D op als je buiten wandelt in het zonlicht en ook dat helpt om je serotoninegehalte op peil te houden. Zo blijkt uit verschillende onderzoeken dat er een verband is tussen vitamine D en je humeur. Maak bij voorkeur een wandeling door de natuur of een stadspark, want onderzoek toont aan dat alleen al het kijken naar groen zorgt voor ontspanning en een daling van je bloeddruk. Ook word je minder negatief als je regelmatig wandelt in de natuur, aldus een onderzoek van LifeScience.

2

JE DOET EEN FULL BODY WORK-OUT

Wandelen houdt niet alleen je uithoudingsvermogen op niveau, je traint er ook je benen, billen, buik én rug mee. Volgens de universiteit van Tel Aviv kan 2 tot 3 keer per week zo'n 20 tot 40 minuten wandelen ervoor zorgen dat lage rugpijn vermindert of zelfs verdwijnt. Afhankelijk van je gewicht en stofwisseling verbrand je bovendien zo'n 250 calorieën per uur bij een tempo van 5 kilometer per uur. Dat betekent niet slenteren, maar lekker doorstappen.



De kans op diabetes type 2 wordt met 58% verlaagd als je elke dag een blokje om loopt

BRON: DIABETES FONDS

3

JE GAAT ER BETER DOOR SLAPEN

4 dagen per week flink wandelen kan wonderen doen voor slechte slapers. Die kunnen er volgens onderzoekers zelfs 45 tot 60 minuten extra door gaan slapen. Dat komt onder andere doordat daglicht de aanmaak van 'wakkerhormoon' cortisol stimuleert en de aanmaak van 'slaaphormoon' melatonine juist afremt. Wandel daarom het liefst in de ochtend: het licht is dan het meest blauw, wat extra remmend werkt voor melatonine. Hierdoor verbeter je je biologische klok, waardoor je 's avonds juist sneller in slaap valt. Ook bouw je slaapdruk op als je dagelijks minstens 30 minuten aaneengesloten beweegt.

4

HET BESCHERMT TEGEN ALLERLEI ZIEKTES

Wandelen kan het risico op allerlei gezondheidsaandoeningen helpen verminderen. Volgens onderzoekers van het US National Cancer Institute is er mogelijk een verband tussen het aantal stappen dat je per dag zet en de kans op een vroegtijdige dood: mensen die gemiddeld 8000 stappen per dag zetten, hebben ongeveer 50 procent minder kans om vroegtijdig te sterven dan degenen die maar 4000 stappen zetten. Ook blijkt wandelen goed voor je hart en bloedvaten, en verlaagt elke dag 30 minuten wandelen je bloeddruk en cholesterolwaarden. De kans op diabetes type 2 wordt met 58 procent verlaagd als je elke dag een blokje om loopt, aldus het Diabetes Fonds, en de kans op alzheimer wordt met 20 tot 50 procent verlaagd volgens Amerikaans onderzoek. Ook vermindert wandelen de kans op borst- en prostaatcancer. Vrouwen die minstens 7 uur per week wandelen, hebben 15 procent minder kans op borstkanker, volgens de Amerikaanse Cancer Society.





5

HET KAN HELPEN TEGEN EENZAAMHEID

Uit onderzoek van de universiteit King's College London blijkt dat wandelen in de natuur het gevoel van eenzaamheid kan verlichten. Dat geldt met name voor mensen die in een drukke stad wonen. Uit het onderzoek blijkt dat het gevoel van eenzaamheid met 39 procent groeit als je je in een drukke omgeving bevindt en dat dit met 28 procent daalt als je in een rustige en natuurrijke omgeving bent. Dus als je je soms wat verloren voelt in de grote stad: trek je wandelschoenen aan en trakteer jezelf op een NS-wandeling door een mooi natuurgebied.

Een korte wandeling van 8 minuten zou al bevorderlijk zijn voor je creativiteit

7

JE WORDT ER CREATIEVER VAN

Een wandelaar verhoogt zijn creatieve vermogen met maar liefst 60 procent in vergelijking tot een zitter. Dat zeggen onderzoekers van de universiteit van Stanford. Niet gek dus dat Steve Jobs, Mark Zuckerberg en zelfs Beethoven veel wandel(d)en. Je hoeft hiervoor niet eens 10.000 stappen te zetten; een korte wandeling van 8 minuten zou namelijk al bevorderlijk zijn voor je creativiteit.

6

JE HELPT JE DARMEN EEN HANDJE

Met wandelen help je je darmen een handje. Heb je zwaar getafeld, ga dan zeker 's avonds nog even een blokje om. Spring niet meteen van tafel, maar wacht tot je eten wat is gezakt. Je spijsvertering is na het eten namelijk ook gebaat bij rust (*rest and digest*). Maar strek daarna gerust nog even de benen. Je zet je darmen aan het werk. Elke dag wandelen heeft bovendien een gunstige invloed op de samenstelling van je darmflora. En een grote diversiteit aan darmbacteriën draagt bij aan een goede gezondheid.

8

HET HOUDT JE BOTTEN STERK

Naarmate we ouder worden, worden onze botten brozer. Dat is al genoeg reden om je wandelschoenen aan te trekken, want dagelijks ongeveer 2 kilometer wandelen heeft al een positief effect op je botmassa. Dat zit zo: door te bewegen, belast je je botten, waardoor je lichaam het seintje krijgt de botstructuur en -massa te verbeteren. De kans op osteoporose wordt hierdoor kleiner en het zorgt er tevens voor dat je kraakbeen op peil blijft, waardoor je soepel kunt blijven bewegen. Wacht dus niet met wandelen tot je ouder bent, doe het nu al.



Start LEKKER door



ZO KIES JE DE JUISTE WANDELSCHOEN

IF Pas nieuwe schoenen niet aan het begin van de dag

Je voeten zetten gedurende de dag wat uit, dus ga het liefst wat later op de dag op schoenenjacht, om te voorkomen dat je te krappe schoenen koopt.

IF Denk na over de wandelcondities

Loop je meestal op asfalt? Kies dan een schoen die daar niet snel van slijt. Loop je daarentegen vaak op niet-vlakke ondergronden, dan is een stevige wandelschoen die meer steun geeft veelal geschikter.

IF Draag goede wandelsokken

Daarmee zorg je ervoor dat vocht goed wordt afgevoerd en voorkom je blaren.



Lak werk

De nagellaktrends van dit voorjaar zijn lekker veelzijdig. Ga voor altijd-goed-nude, glanzende metallics, punky zwart of lieflijke pasteltinten.

PRODUCTIE CARLIJN BIESEMAAT



1 Nude gellak

2 Krachtig beige

3 Metallic blauw

4 Inktzwart

5 In 40 seconden droog

6 Pastel geel

7 Long-lasting

8 Lieflijk lila

10 75% biologische ingrediënten

11 Opvallend metallic-roze

12 Metallic lak met rozenolie

9 Punky metallic

13 Metallic bordeaux

14 Vegan en zonder schadelijke stoffen

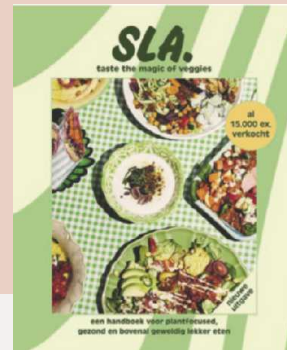
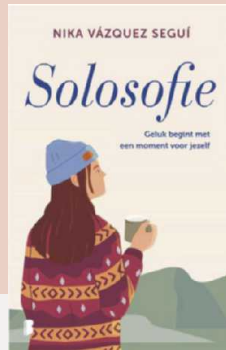
15 80% ingrediënten van natuurlijke oorsprong

16 Calcium en magnesium voeden je nagels

- 1/238 Peachy Nude € 15 Pink Gellac 2/Paris Atelier Poésie Iris € 9 And Other Stories 3/Power Pro 234 € 4,99 KIKO Milano
 4/Vernis à Ongles #700 Crystal Black € 34 Gucci Beauty 5/46 From Dusk Till Yawn € 1,99 Essence 6/Blinded by the Ring Light € 18 O.P.I.
 7/Brave Metallics 02 Sweet As Sugar € 3,95 Catrice 8/Full of Greatness € 15,95 P.J.R. Care 9/Bad Habits € 5,45 Only You
 10/Kind & Free #154 Milky Bar € 5,99 Rimmel London 11/Miracle Gel #500 Mad Women € 12,99 Sally Hansen 12/952 Pretend Purple € 3,50 Hema
 13/Peel or Soak 141 Drunk of Love € 18,95 Striplac, via Beautytasting.com 14/171 Brown Metallic € 10,95 Alessandro, via Beautytasting.com
 15/Formula Pura 24 Nude € 9,75 Deborah Milano, via Beautytasting.com 16/Plant-Based Wonder Pure Peach € 7,99 Néonail

We ♥ books

Van de benefits van tijd doorbrengen met jezelf tot verrassende tips & tools om je brein optimaal te laten functioneren. Onze leestips voor deze maand geven genoeg stof tot nadenken.



De invloed van je emoties

Een hilarische zoektocht naar de werking van ons brein en onze emoties. Waarom kunnen we niet helder nadenken als we honger hebben? Wat is het nut van nachtmerries? En waarom is het zo moeilijk om genante herinneringen te vergeten? Neuro-wetenschapper Dean Burnett geeft antwoord op deze vragen en neemt op een gemakkelijke manier bekende emoties als angst, verdriet en geluk onder de loep.
Doe normaal!, Dean Burnett € 22,99 (Spectrum)

De kunst van verliezen

Je weet pas hoe belangrijk iets is, als je dreigt het te verliezen. Als Barbara van Beukering begin 2020 haar tweede boek lanceert, ontdekt de kapper een klein kaal plekje op haar achterhoofd. Twee weken later wordt de lockdown afgekondigd: de winkels sluiten en de verkoop valt stil. Het is het begin van een jaar vol rampspoed. *Het jaar waarin ik mijn haar verloor* is een ontroerend, nuchter, maar ook grappig relaas over verlies, kwetsbaarheid en het hervinden van je identiteit.
Het jaar waarin ik mijn haar verloor, Barbara van Beukering € 21,99 (Spectrum)

Tijd voor én met jezelf

Solosofie gaat over de kunst van het alleen zijn. Want iedereen heeft tijd voor zichzelf nodig, of je nu een druk gezin hebt, met een partner woont, of alleen leeft. Dit boek nodigt je uit de controle over je leven te nemen zonder afhankelijk te zijn van de beslissingen en keuzes van anderen. Geniet in je eentje en put kracht uit de momenten die je vrijmaakt voor jezelf. *Solosofie* leert je om ook binnen je relaties met anderen bij jezelf en autonoom te blijven.
Solosofie, Nika Vázquez Seguí € 16,99 (Boekerij)

Sla en nog veel meer

Bij SLA, dé good food bar van Nederland, eet je groente op z'n lekkerst en met de beste toppings. Met dit kookboek kun je deze hits ook thuis maken. De heerlijke recepten zijn voor iedereen die gezonder wil eten, maar bovenal wil genieten. Van voedzame soep tot een salade van veldsla met makreel, linzen & rode kool, van kleurrijke smoothies tot chocoladetaart met kokos & chiazaad. De recepten zijn voedzaam, budgetproof, gemakkelijk en om van te watertanden zo lekker.
SLA. Taste the magic of veggies, Ida de Haart € 27,99 (Kosmos Uitgevers)

Hack je brein

Je probeert je iets belangrijks te herinneren, maar kunt er maar niet op komen. Herkenbaar? Vast! Want er is tegenwoordig een overload aan informatie. Tiago Forte leert je hoe je een tweede brein kunt bouwen: een bewezen systeem van digitale tools, waarmee je al je ideeën kunt sorteren, beheren en bewaren. Zo kun je je brein eindelijk gebruiken waarvoor het bedoeld is: creatief nadenken en inzichten genereren. Vergeet niets en bereik alles met je tweede brein!
Building a second brain, Tiago Forte € 21,99 (HarperCollins)

SHOP JE BOEKEN OP [BOOKSPOT.NL](https://www.bookspot.nl)

food travel



Per **TREIN** de wereld rond



Wil je de wereld ontdekken per trein maar weet je niet goed hoe je dat aanpakt? De Britse journalist Monisha Rajesh verzamelde de 50 mooiste treinreizen over de hele wereld voor je. Van meerdaagse reizen tot kortere tripjes, van budgetproof met het lokale boemeltje tot iconische luxe treinreizen. Naast beschrijvingen van alle routes staat *Epische treinreizen* vol met inspiratie en praktische tips voor een onvergetelijke tocht.

Epische treinreizen – De mooiste treinroutes op aarde, Monisha Rajesh
€ 40 (Kosmos Uitgevers)

A top-down photograph of several brown eggs. Some are in a grey cardboard egg carton, and others are in a white ceramic bowl. Three fried eggs are placed on top of the large text.

Ei, ei, ei

Nu Pasen in aantocht is, puilen de winkels uit van de chocolade-eitjes. Om te smullen natuurlijk. Toch gaat er niets boven het kippenei. 5 lekkere en gezonde recepten.

RECEPTEN EN BEELD
BEELD/BEELD/STOCKFOOD

AARDAPPELWAFELS MET AVOCADO EN SPIEGELEI

Voor 4 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 30 minuten

⌚ **WACHTTIJD** 45 minuten

INGREDIËNTEN 200 g kruimige aardappelen • 125 g bloem • 70 ml melk • 4 el gesmolten boter • 40 g geraspte gruyère • 2 eieren • 1 el bakpoeder.
VOOR DE TOPPING 1 groene peper • 1-2 tenen knoflook • handvol blaadjes kruiden, zoals peterselie en koriander • 2 limoenen • 2 rijpe, vrij zachte avocado's • 2 tl sesamzaad • 4 eieren • 2 rijpe maar stevige avocado's • 1 el fijngehakte peterselie. **EXTRA NODIG** pureeknijper (of -stamper) • vijzel • wafelijzer • evt. bakring

BEREIDING Schil en was de aardappelen, snijd ze in grove stukken en kook ze in circa 20 minuten gaar in gezouten water. Giet af en knijp of stamp de aardappelen tot fijn kruid.
 • Meng de bloem, melk, boter, kaas en eieren door de aardappelpuree en klop tot een dik-vloeibaar, glad beslag. Voeg zo nodig wat extra bloem of melk toe. Laat 15 minuten rusten.
 • Snijd het pepertje in piepkleine blokjes en snipper de knoflook. Stamp in de vijzel de knoflook met wat zout en de helft van het pepertje en de kruidenblaadjes tot een fijne pasta.
 • Pers de limoenen uit. Halveer de 2 rijpste avocado's en wip de pit eruit. Lepel het vruchtvlees uit de schil, besprenkel met de helft van het limoensap en prak tot moes met een vork. Roer de kruidenpasta door de avocadomoes en breng de guacamole op smaak met zout en peper. Hak de andere helft van de kruiden en het pepertje fijn; meng met 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel sesamzaad.
 • Verwarm de oven tot 80°C. Roer het bakpoeder door het beslag. Verwarm het wafelijzer en vet lichtjes in met olie. Schep er wat beslag in en bak tot een goudgele wafel. Bak van het overige beslag op dezelfde manier wafels en houd ze warm in de oven. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, breek voorzichtig de eieren erboven, gebruik eventueel een bakring. Bak ze op middelhoog vuur tot spiegeleieren (het eiwit gestold, de dooier nog zacht van binnen).
 • Halveer de 2 stevige avocado's, verwijder pit en schil. Snijd het vruchtvlees schuin in dunne plakjes en besprenkel met de rest van het limoensap.
 • Besmeer de wafels met de guacamole en leg er een spiegelei op. Leg de plakjes avocado in een waaivorm rond de dooier en bestrooi met de peterselie en 1 theelepel sesamzaad. Strooi wat peper en zout over het spiegelei en serveer direct.

SCHOTSE EIENEN

Voor 4 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 30 minuten

INGREDIËNTEN 10 eieren • 500 g varkensgehakt • 100 g paneermeel • 2 el fijngehakte peterselie • plantaardige olie, om te frituren • handvol gemengde sla • chutney of mosterd

BEREIDING Kook 8 eieren in 7-8 minuten net hard. Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze. • Meng in een kom het gehakt met 1 rauw ei, 2 eetlepels paneermeel, de peterselie en zout en peper naar smaak. Vorm een sluitend laagje gehakt rond de gekookte eieren. • Verhit de olie in een pan of frituse tot 170°C. Klop het laatste ei los in een diep bord en strooi de rest van het paneermeel op een plat bord. Rol de gevulde gehaktballen door het ei en dan door het paneermeel tot ze rondom gepaneerd zijn. • Frituur de Schotse eieren in porties in 2-4 minuten goudbruin in de hete olie. Laat ze uitlekken op een dikke laag keukenpapier. Verdeel over de borden, garneer met een pluk sla en serveer er bijvoorbeeld pittige chutney of milde mosterd bij.



Het hele
eieren
eten

ROEREI MET TOMAAT, FETA EN MUNT

Voor 4 personen

©BEREIDINGSTIJD 30 minuten

INGREDIËNTEN 1 gele paprika • 2 kleine lichtgroene (Turkse) paprika's • 1 klein rood pepertje • 1 rode ui • 2 tomaten • 2-3 takjes munt • 2 el boter • 6 eieren • 4 el melk • mild paprikapoeder • 200 g feta

BEREIDING Verwijder de zaadlijsten en snijd de gele paprika in de lengte in vieren. Snijd de parten in dunne reepjes. Snijd de groene paprika's in stukjes. Snijd het pepertje fijn. Halveer de ui en snijd in fijne reepjes. Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pluk de blaadjes munt van de takjes. • Smelt de boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag. Fruit hierin de ui glazig. Voeg de reepjes en stukjes paprika toe met het pepertje en bak kort mee. • Klop de eieren los met de melk en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Giet het eimengsel in de pan en laat het circa 2 minuten garen. Schraap het gestolde ei van buiten naar binnen met een houten spatel. Roerbak de eimassa nog 1 minuut. Schep er de tomaatblokjes door en verwarm kort mee. Laat het roerei nog 1-2 minuten verder stollen. Verkruimel de feta erboven en serveer bestrooid met de muntblaadjes.



Een ei
hoort erbij

EIMUFFINS MET ASPERGE, TOMAAT EN HALLOUMI

Ontbijt-/lunchgerecht voor 4 personen

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 25 minuten

⌚ **OVENTIJD** 25 minuten

INGREDIËNTEN 150 g groene asperges • 100 g cherrytomaten • 100 g halloumi • 1 bosje bieslook • 8 eieren • 2 el versgeraspte Parmezaanse kaas • 1 mespunt gerookte paprikapoeder. **EXTRANODIG** muffinvorm

BEREIDING Snijd het houtachtige uiteinde van de asperges af en schil het onderste stuk, indien nodig. • Kook de asperges 3-4 minuten in gezouten water. Spoel ze in een zeef af met koud water. Laat ze uitlekken en snijd in dunne plakjes. • Verwarm de oven voor op 185°C. Vet de holtes van de muffinvorm goed in met olie. • Snijd de tomaten in vieren en de halloumi in blokjes. Knip of snijd de bieslook fijn; houd 1 eetlepel apart voor de garnering. • Klop in een kom de eieren los en meng met de Parmezaanse kaas en zout, peper en paprikapoeder naar smaak. • Verdeel de aspergeplakjes, tomaatpartjes, halloumiblokjes en bieslook over de holtes. Schenk het ei-kaasmengsel erover. • Zet het bakblik op een rooster in het midden van de oven en bak de muffins in 20-25 minuten gaar. Haal de eimuffins uit de vorm, bestrooi met de rest van de bieslook en serveer meteen.

SPIEGELEIEREN MET DASLOOK EN ASPERGES

Voor 4 personen

© **BEREIDINGSTIJD** 20 minuten

INGREDIËNTEN 100 g daslook, blad en bloemetjes • 450 g groene aspergetips • 4 el boter • 12 eieren (S/M) • 1 el zwart sesamzaad • 1 tl lijnzaad. **EXTRA NODIG** 4 gietijzeren pannetjes of schaaltes, ca. 15 cm ø

BEREIDING Verwarm de oven voor op 160°C met de pannetjes erin. Hak de bladeren van de daslook grof en snijd een plakje van de onderkant van de aspergetips. • Haal de hete pannetjes uit de oven en laat in elk 1 eetlepel boter smelten. Verdeel de asperges, gehakte daslook en de daslookbloemetjes erover. Bestrooi met wat zout en peper. • Breek boven elk pannetje 3 eieren, zorg dat de dooier heel blijft. Zet de pannetjes terug in de oven en laat de eieren in 7-10 minuten stollen. • Haal uit de oven en bestrooi met sesam- en lijnzaad en eventueel wat zout. • Lekker met geroosterde sneetjes stobbrood.

DASLOOK

In landen als Hongarije en Duitsland vind je 'wilde knoflook' allang gewoon in de supermarkt. In Nederland is daslook ook bezig aan een opmars. Check de Lidl of (bio)markt of bestel via groenteboer of groothandel. Pluk je daslook in je tuin of in het wild? Was het blad en de bloemen dan goed!

48 UUR IN... RIGA

Riga wordt niet voor niets de meest levendige stad van het noorden genoemd. De hoofdstad van Letland staat bol van de fijne restaurants, leuke koffietentjes en gezellige bars. De prachtige oude binnenstad staat op de Unesco Werelderfgoedlijst en als je hier rondloopt, begrijp je meteen waarom. Het is een heerlijke mix van pittoreske gekleurde huizen, statige panden, middeleeuwse kerken, smalle straatjes, knusse steegjes en gezellige pleinen. Ook is Riga rijk aan art-nouveau-architectuur: bijna de helft van de gebouwen in het centrum is in deze prachtige stijl gebouwd. Dus waar je ook kijkt: overal valt iets te ontdekken. Dus trek je makkelijke sneakers aan, houd je camera paraat en get ready to explore!

TEKST YVETTE BAX | BEELD YVETTE BAX & BETREFFENDE LOCATIES



DÉ 10 HOTSPOTS

Let's sleep

1/ HERBOREN NA ZIEDLEJAS

Hier wil je heen. Maar écht. Ziedlejas is een fantastisch klein saunacomplex, met schattige halfglazen tiny houses waarin je kunt logeren. Midden in de natuur, op slechts 3 kwartier rijden van Riga. En het zijn geen gewone sauna's, nee: het zijn zogeheten *pirts* (speciale themasauna's) waar je een 4 uur lange een-op-eenbehandeling krijgt, inclusief opgietingen, scrub, massage, kruidenrituelen en sound healing. Om volledig herboren weer naar buiten te komen. Logeren vanaf € 130 per nacht, een *pirtsessie* kost € 220.
Ziedlejas Gaujmalī, Sigulda. Ziedlejas.lv

2/ IN HET NU IN NEIBURGS

'The Mindful hotel' staat er te lezen boven de entree van dit hotel. Bij navraag blijkt

het er te staan omdat het er heel rustig en vredig is, en dat klopt zeer zeker. Neiburgs heeft slechts 55 kamers, zit hartje centrum en heeft een leuk café/restaurant waar het ook fijn toeven is. Vanaf € 90 per nacht.

Jauniela 25/27. Neiburgs.com

Wat let je

3/ DINEREN OP CHIC

Hier ga je naartoe voor een diner op chic, of op date night. Kleed je mooi aan en laat je verrassen door de menukaart en de bijzondere wijnen die Ferma voor je in petto heeft. Zorg er wel voor dat je wat ruimte overhoudt voor een van de eclectische desserts, denk aan: avocado sorbet, mango crème brûlée, of een hemelse chocolade fondant met eetbare bloemetjes.

Valkas iela 7. Fermarestorans.lv

4/ GROENTEN GRAAG

100 procent vegan en een ongelofelijk uitgebreid menu waar je steil van achterover slaat. Of je nou de kimchiburger, de mushroomrisotto of de jackfruit-tempura bestelt: het is allemaal even lekker. En houd vooral nog ruimte over voor misschien wel de beste vegan – en gluten- en suikervrije! – cheesecake die je ooit zult proeven.

Mazā Terapija, Baznīcas iela 15

5/ ANONIEM IN RIGA

De hipste plek *in town* om Negroni's te drinken. This place doesn't need a name telt 4 locaties in Riga. Je kunt er terecht voor cocktails, all day breakfast of een matcha latte naast je uitgeklapte laptop. Leuk, funky, *low key* doch hip tentje.

This place doesn't need a name.

Nonameriga.com



DÉ 10 HOTSPOTS

6/ **VEGA VIBES**

Ook bij Kozy Eats kun je terecht voor een fantastisch vegetarisch aanbod, bijzonder goede koffies en kruidige kombucha's. Absolute aanrader: de cauliflower nuggets. Wil je werken? Klap je laptop hier dan ook zeker open, want het is er lekker ruim en licht. Als je uitgegeten of uitgewerkt bent, kun je nog even door om te shoppen, want deze buurt zit vol met leuke boetiekjes en mooie winkels. *Blaumaņa iela 34. Kozyeats.com*

Gewoon doen

7/ **BEST VIEW**

Voor het allermooiste uitzicht over Riga ga je naar de toren van de St. Peter's Church. De kerk zelf is ook het bezichtigen waard: het is een van de belangrijkste en mooiste gotische kerken in zowel Riga zelf als de Baltische staten. Voor 9 euro mag je met

de lift naar boven voor een fenomenaal panoramisch uitzicht.

Reformācijas Laukums 1

8/ **OP DE PLANKEN**

Behoeftte aan wat natuur na zoveel stad? Breng dan zeker een bezoekje aan Ķemeri Nationaal Park: je kunt er heerlijk wandelen en het ligt op slechts een uurtje rijden van Riga. Na een stuk bos kom je uit bij een soort reusachtig moerasgebied met meertjes, waar je via planken overheen kunt lopen. Zó mooi!

Pavasari, Sala Parish

9/ **KUSTPRACHT**

Natuurlijk mag een bezoek aan de kust ook niet ontbreken. Jūrmala is zeg maar het Bloemendaal van Letland. Deze badplaats heeft prachtige oude mansions en bijzondere houten huizen en ligt op

een steenworp afstand van het strand. Heerlijk dus om hier rond te struinen, in welk jaargetijde dan ook. Jūrmala staat ook bekend om al haar (medische) spa's, waar je onder meer modderbehandelingen en amber stone-massages kunt ondergaan. En deze plaats ligt slechts op een halfuurtje treinen of rijden van Riga.

10/ **NAMASTÉ**

En, *last but not least*: waarom niet even een heerlijk yogalesje pakken tussen alle bedrijven en bezichtigingen door? Bij Urban Yoga kun je losse lessen kopen, en 's avonds voor het slapengaan een fijne hatha-les bij kaarslicht pakken, of doe een dans-flowyoga bij de Feminine Flow les. Gesitueerd op de bovenste verdieping van een mooi oud pand in hartje Riga, heel knus en sfeervol.

Laipu iela 2/4. Urbanyoga.lv

RIGA





Best for break- fast

7 MAKKELIJKE &

Deze voedzame ontbijtjes zorgen voor een goede start van je dag en zijn nog zo gemaakt ook.

TEKST MARA RUIJTER

HARTIGE HAVERMOUT

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 10 minuten

Havermout wordt vaak met fruit en een snufje kaneel gegeten. Maar wist je dat je de neutrale pap ook kunt omtoveren tot een hartig gerecht?

INGREDIËNTEN 30 g havermout • 200 ml ongezoete plantaardige melk • cherrytomaatjes • champignons • verse spinazie • kruiden, zoals bieslook of peterselie • cottagecheese, geitenkaas of Parmezaanse kaas

Doe de havermout met bijvoorbeeld amandelmelk in een pannetje en breng aan de kook, roer 1-3 minuten. Voeg cherrytomaten, gesneden champignons en spinazie toe en breng op smaak met peper en met eventueel wat verse bieslook of peterselie. Garneer met een schepje cottagecheese, geitenkaas of geraspte Parmezaanse kaas.

ZO GEZOND IS HET Havermout bevat veel vezels en eiwitten waardoor je lang verzadigd blijft. De groentes zorgen voor je dagelijkse vitaminen en mineralen.



GEZONDE ONTBIJTJES

ONTBIJTREEP

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 10 minuten | ⌚ **WACHTTIJD** 2 uur

Maak eens per week een grote 'koek' en snijd die in 7 repen, zodat je er op chaotische ochtenden snel eentje kunt meegrissen.

INGREDIËNTEN 6 pitloze dadels • 1 el kokosolie • 70 g walnoten • 110 g havervlokken • citroensap • evt. wat honing

Snijd de dadels fijn en laat samen met de kokosolie zacht worden in een pan op het vuur. Hak de noten fijn en meng alle ingrediënten. Schep op een bakplaat en laat minstens 2 uur in de koelkast opstijven.

ZO GEZOND IS HET Verse dadels bevatten vitamine C en kunnen dankzij de vezels helpen bij darmproblemen.



GROENTEOMELET OP BROOD

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 10 minuten

Met deze omelet heb je bij je ontbijt al lekker veel groente binnen. Tip: maak 'm extra vullend door er een drielaagse sandwich van te maken en de boterhammen te besmeren met avocado en hummus.

INGREDIËNTEN 2 eieren • stukje courgette • ½ rode paprika • verse spinazie • peper • kruiden naar wens • volkoren boterham

Kluts de eieren in een kommetje en voeg de groenten in klein gesneden stukjes toe. Breng op smaak met peper en bijvoorbeeld kerrie of peterselie. Bak de omelet in 5 minuten goudbruin in wat olijfolie en keer halverwege om. Eet met een volkoren boterham.

ZO GEZOND IS HET Dit gerecht is rijk aan eiwitten, vitaminen en mineralen.





YOGHURT MET HOMEMADE GRANOLA

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 40 minuten

Veel kant-en-klare muesli's zitten vol suiker en andere toevoegingen. De gezondste én lekkerste granola maak je eenvoudig zelf. Tip: maak extra veel en bewaar in een weckpot, zodat je er elke ochtend een schep uit kunt halen.

INGREDIËNTEN 25 g havermout • handje gemengde ongezouten noten • 1 el pompoenpitten • 1 el zonnebloempitten • honing en kaneel naar smaak • plantaardige yoghurt • fruit naar keuze

Verwarm de oven voor op 180°C. Voeg alle ingrediënten bij elkaar, verdeel op een bakplaat en sprenkel er wat olijfolie over. Bak in 20 minuten goudbruin, schep regelmatig om. Laat volledig afkoelen en eet met yoghurt en vers fruit.

ZO GEZOND IS HET Noten en pitten zitten bomvol vezels, eiwitten, gezonde vetten, mineralen en vitaminen.



BANAANWAFELS MET GRANAATAPPELPIJTJES

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 15 minuten

Geen wafelijzer in je bezit? Bak dan pannekoekjes van het beslag. 's Ochtends weinig tijd? Maak ze de avond ervoor.

INGREDIËNTEN 1 ei • 1 banaan • 40 g havermout • granaatappelpitjes • 2 el plantaardige yoghurt • kaneel

Mix het ei met de banaan en havermout en zet het wafelijzer aan. Vet deze in en schenk het beslag erin zodra het ijzer warm genoeg is. Bak de wafels in 5-10 minuten goudbruin. Garneer met granaatappelpitjes, yoghurt en kaneel.

ZO GEZOND IS HET Dit volwaardige ontbijt bevat zowel koolhydraten als eiwitten en vetten, en geeft je dus lang een verzadigd gevoel en veel energie.

CHIAPUDDING MET KOKOS EN (SEIZOENS)FRUIT

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 5 minuten | ⌚ **WACHTTIJD** minimaal 2 uur

Maak 'm de avond van tevoren zodat de chiazaadjes lang kunnen weken. Zo krijg je een romige pudding. Experimenteer met jouw gewenste dikte: hoe meer chiazaadjes je toevoegt, hoe dikker de pudding wordt.

INGREDIËNTEN 200 ml ongezoete plantaardige melk (zoals amandel-, kokos- of havermelk) • 3 el chiazaad • ½ el kokosrasp • fruit naar keuze

Mix de melk met de chiazaadjes en roer goed zodat er geen klontjes ontstaan. Zet liefst een nacht in de koelkast. Snijd ook alvast je fruit naar keuze. Roer 's ochtends de pudding los en doe de stukjes fruit en de kokosrasp erbij. Garneer eventueel met gehakte nootjes, kaneel, cacao en/of een schepje kokosyoghurt.

ZO GEZOND IS HET Chiazaadjes zijn rijk aan omega 3-vetzuren die je beschermen tegen hart- en vaatziekten en ze bevatten veel eiwitten en vezels.



SMOOTHIE MET RODE BIET

⌚ **BEREIDINGSTIJD** 5 minuten

Snel op pad? Schenk de smoothie in een glazen fles en drink hem *on the go*.

INGREDIËNTEN ½ voorgekookte biet

• ½ banaan • 50 g (diepvries)frambozen

• 1 el lijnzaad

Snijd alles in stukken en meng in de blender tot een gladde massa. Voeg water of ongezoete amandelmelk toe voor de gewenste dikte.

ZO GEZOND IS HET In bietjes zit veel nitraat, dat helpt om je bloedvaten te verwijderen waardoor er meer bloed naar je spieren rondgepompt kan worden en een hoge bloeddruk kan dalen. Lijnzaad zorgt voor een lang verzadigd gevoel.



Kijk op Sante.nl

voor alle dossiers, blogs en verhalen
vol tips voor een healthy lifestyle.

Elke dag verschijnen er
nieuwe artikelen online.

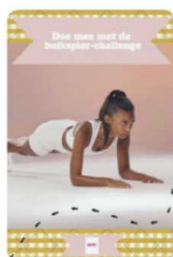


5 dingen die met
je lichaam gebeuren
als je stopt met zuivel
Check Sante.nl

SANTÉ IN JE MAILBOX

Wil je niets missen van Santé? Abonneer
je gratis op onze nieuwsbrief. Elke week
ontvang je de laatste nieuwtjes, tips,
interviews, verhalen en leuke winacties
in je mailbox. **Meld je snel aan op Sante.nl**

Volg Santé ook op



REDACTIEADRES

Herikerbergweg 98, 1101 CM Amsterdam,
Postbus 94300, 1090 GH Amsterdam,
088-133 85 46, redactie@sante.nl, Sante.nl

UITGEVER

Nadine van de Luijngaarden

ART DIRECTOR

Alexandra Fitters

CHEF REDACTIE

Annalot Boersma

REDACTIESECRETARIAAT

Saskia Valintgoed (088-133 85 46)

WEBREDACTIE

Manon Sikkell, Emma Verweij

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

Maïke Abma, Yvette Bax, Fleur Baxmeier,
Carlijn Biesemaat, Catelijne Elzes, Annebel
Eppinga, Yasmine Esser, Belinda Fallaux,
Getty Images, Marga de Groot, Saskia
Janssen, Harmke Kraak, Kim van der
Meulen, Loes van de Mosselaar, Mirjam
Rosema-Verhulst, Mara Ruijter, Suus Ruis,
Jolien Spoelstra, Lynn van der Vegt,
Marianne van der Velden, Tamara
de Weijer, Anki Willemsen

MARKETING

Harriët Bouman-Walther (brandmanager),
Natascha Klene (oplagemarketeer),
Marjolein Otte (oplagemanager),
Sanne Wenteler (online marketeer),
Vera Wijermars (e-mailmarketeer),
Daniëlle Woudstra

TRAFFIC

Daniëlle van Tol

ADVERTENTIE-ACQUISITIE

Audax Publishing BV
Telefoon: 088 - 133 86 41
sales@publishing.audax.nl

ADVERTENTIEVERKOOP

ValueZipper
Telefoon: 085-060 50 03
E-mail: info@valuezipper.nl
Alle advertentiecontracten worden
afgesloten conform de Regelen voor
het Advertentiewezen, gedeponeerd
bij de rechtbanken in Nederland.

MANAGER RELATIE COÖRDINATOR

Suzette Lantveld,
s.lantveld@publishing.audax.nl

DISTRIBUTIE

Betapress, Gilze

DRUKKER

Senefelder Misset

ABONNEMENTSPRIJZEN EN VOORWAARDEN

Een printabonnement kost in Nederland
€ 44,99 voor 10 nummers, € 22,50 voor
5 nummers en € 13,50 voor 3 nummers.
Een digitaal abonnement kost in Nederland
€ 31,50 voor 10 nummers en € 15,75 voor
5 nummers. Voor betaling per acceptgiro
wordt € 2,95 aan administratiekosten in
rekening gebracht. Prijzen buitenland op
aanvraag. Het abonnementsgeld dient
vooruit te worden voldaan. Bij niet tijdige
betaling kunnen abonnementen stopgezet
worden. Een abonnement geldt voor de
opgegeven periode en wordt nadien –
behoudens opzegging met inachtneming
van een opzegtermijn van één maand –
verlengd voor onbepaalde tijd tegen het dan
geldende standaard abonnementsstarief.
Je hebt na verlenging het recht je abonne-
ment met inachtneming van één maand
opzegtermijn te beëindigen. Restitutie
van het abonnementsgeld zal binnen vier
weken plaatsvinden op het bij aanvang
van het abonnement opgegeven
bankrekeningnummer.

ABONNEMENT AFSLUITEN

Bel naar 088-133 87 06 of ga naar
Sante.nl/abonnementsen

BEËINDIGEN VAN HET ABONNEMENT

Opzeggen kan telefonisch via 088-133 87 06
of per mail via klantenservice@sante.nl

ABONNEMENTENSERVICE

Voor vragen over abonnementen,
de bezorging, het welkomstgeschenk
of adreswijzigingen kun je contact
opnemen met: Klantenservice Santé,
Vijzelgracht 21-25, 1017 HN Amsterdam
E-mail: klantenservice@sante.nl
Telefoon: 088-133 87 06

VERWERKING PERSOONSgegevens

Audax Publishing BV verwerkt je persoons-
gegevens in overeenstemming met de
bepalingen uit de AVG. Op de verwerking
van de persoonsgegevens is ons Privacy
Statement van toepassing, dat op onze
website staat. Onze contactpersoon
voor privacyzaken is de heer R. Boussen,
bereikbaar via 088-133 90 00 en
privacy@audax.nl.

AUTEURSRECHT

Santé is een uitgave van Audax Publishing
BV, onderdeel van Audax BV. Alle rechten
worden nadrukkelijk voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd en/of veelevoudigd,
op welke wijze (waaronder mechanische,
fotografische en/of elektronische) dan
ook, of worden opgeslagen in een data-
base, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.
Onze algemene voorwaarden zijn te
raadplegen via www.sante.nl. Op verzoek
kunnen wij deze toesturen.

mma
magazine media
associatie

HOI
2023
KEURMERK

PEFC-gecertificeerd
Dit papier komt uit
duurzaam beheerde
bossen en
gecertificeerde
bronnen
PEFC
PEFC00-31-151
pefc.nl



**VOLGENDE
KEER
IN SANTÉ**
20 APRIL
IN DE WINKEL

Alles over vetverbranding • Rust in je buik • Test: hoeveel weet jij over fruit? • Verslaafd aan stress • Luisteren naar je intuïtie kun je leren • 3 alleskunnners voor een schoon huis • De kracht van zachter trainen • Yoga: voel je fit met de 5 Tibetanen • Pak je cellulite aan • Voorjaarsmoe? Dit moet je eten voor meer energie



Door actuele ontwikkelingen kan de inhoud van het volgende nummer veranderen.

Dit is jouw tijd.

STAP-budget:

€1.000,- van de overheid voor jou!

Voor wie?

De subsidie geldt voor alle Nederlanders van 18 jaar tot de AOW-leeftijd.
Zowel werkenden als werkzoekenden als zelfstandigen.

Voor welke cursussen en opleidingen geldt het?

De STAP-subsidie geldt voor nagenoeg alle beroeps-opleidingen en eigen-bedrijf opleidingen van NHA.

www.nha.nl/stap



Gratis tablet
+ toetsenbord
bij talen en hobby's
en vmbo - havo - vwo



Kies nu uit 600 thuisstudies

BEROEPSOPLEIDINGEN TOP 10

NÚ met STAP-BUDGET

- 1 Medisch Secretaresse** eigen bijdrage
Met €799 STAP-budget **0,-**
- 2 Sociale Psychologie** eigen bijdrage
Met €499 STAP-budget **0,-**
- 3 Excel** eigen bijdrage
Met €279 STAP-budget **0,-**
- 4 Gewichtconsulent** eigen bijdrage
Met €469 STAP-budget **0,-**
- 5 Nederlands foutloos** eigen bijdrage
Met €239 STAP-budget **0,-**
- 6 Bedrijfsadministratie** eigen bijdrage
Met €559 STAP-budget **0,-**
- 7 HRM** eigen bijdrage
Met €589 STAP-budget **0,-**
- 8 Loonadministratie** eigen bijdrage
Met €299 STAP-budget **0,-**
- 9 Software Developer** eigen bijdrage
Met €829 STAP-budget **0,-**
- 10 Makelaar** eigen bijdrage
Met €929 STAP-budget **0,-**

START EIGEN BEDRIJF TOP 10

NÚ met STAP-BUDGET

- 1 Life Coach** eigen bijdrage
Met €529 STAP-budget **0,-**
- 2 Paardencoach** eigen bijdrage
Met €789 STAP-budget **0,-**
- 3 Zelfstandig Ondernemer** eigen bijdrage
Met €549 STAP-budget **0,-**
- 4 Uitvaartverzorgers** eigen bijdrage
Met €669 STAP-budget **0,-**
- 5 Budgetcoach** eigen bijdrage
Met €529 STAP-budget **0,-**
- 6 Copywriter** eigen bijdrage
Met €559 STAP-budget **0,-**
- 7 Rouw-/Stervensbegeleid.** eigen bijdrage
Met €949 STAP-budget **0,-**
- 8 Opruimcoach** eigen bijdrage
Met €729 STAP-budget **0,-**
- 9 Grafisch Vormgever** eigen bijdrage
Met €549 STAP-budget **0,-**
- 10 Personal Trainer** eigen bijdrage
Met €819 STAP-budget **0,-**

TAAL- EN HOBBYCURSUS TOP 10

NÚ MET GRATIS TABLET!

- 1 Spaans**
Voor beginners of gevorderden
of 12x € 18,50 **199**
- 2 Engels**
Voor beginners of gevorderden
of 12x € 18,50 **199**
- 3 Kleding maken en ontwerpen**
Aanbod: naaimachine voor 89,-
of 11x € 27,00 **269**
- 4 Thuiskeeper**
Inclusief kapperspakket!
of 5x € 77,00 **349**
- 5 Massage**
Inclusief instructievideo's
of 6x € 42,00 **229**
- 6 Handletteren**
Inclusief materialenpakket
of 11x € 32,00 **319**
- 7 Fotografie**
Gewaardeerd met 4 sterren!
of 10x € 25,00 **229**
- 8 Gitaar spelen**
Aanbod: Gitaar voor 39 euro
of 12x € 23,00 **249**
- 9 Frans**
Voor beginners of gevorderden
of 12x € 18,50 **199**
- 10 Duits**
Voor beginners of gevorderden
of 12x € 18,50 **199**



Volg een gratis proefles op www.nha.nl