



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

facebook.com/LijfenGezondheid



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- **Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden**
- **Boven de tachtig en nog steeds fit!**
- **Taboe doorbroken: haaruitval bij vrouwen**

BEWEGEN

„Pak hand- en polsklachten direct aan“

Last van uw hand of pols? Veel mensen werken nu thuis op een werkplek die niet ergonomisch verantwoord is ingericht. Anderen hebben de intelligente lockdown aangegrepen om thuis te sporten, met vervelende blessures tot gevolg. Dat merkt ook Jérôme de Rijke, die als hand- en polsspecialist bij Full of Life Health veel mensen in de regio Heiloo, Limmen en Castricum helpt bij hun herstel.

„Waar ik voor corona voornamelijk mensen hielp bij het herstel na botblessures, help ik ze nu vooral bij klachten door overbelasting“, vertelt De Rijke. „Dat betreft met name instabiliteit- en pijnklachten aan de pols. De meeste klachten ontstaan doordat mensen een verkeerde werkhouding hebben, thuis verkeerd sporten of in de sportschool over het randje gaan. Wie hiermee doorgaat, ontwikkelt chronische klachten die leiden tot échte schade. Daarom is het belangrijk er direct iets aan te doen.“

Mensen moeten een beetje lief zijn voor hun handen, vindt De Rijke: „Let met krachtsporten bijvoorbeeld op uw stabiele handpositie. Veel krachtsporters hebben het gewicht graag haaks op hun onderarm, maar dat is niet de stabiele positie van je pols. Die is iets meer naar buiten toe, zoals u het stuur van uw fiets vasthoudt.“



Als klachten niet door rust verdwijnen, neem dan contact op met een fysiotherapeut. De Rijke: „Ik vind het belangrijk dat u zonder klachten kunt blijven doen wat u graag doet. Dáár richten we bij Full of Life Health onze behandeling op. En heeft u vragen? Bel, mail of app ze gerust.“ Full of Life Health is gevestigd aan de Rijksweg 53 te Limmen. Telefoon: 072 5055770. E-mail: jerome@fulloflifehealth.nl.

Sport and Health Center

Full of Life Health

centrum voor diagnostiek en behandeling van lichamelijke klachten

Specialisten in handig onderzoek

Limmen, Rijksweg 53, 1906 BD , telefoon: 072-5055770
email: info@fulloflifehealth.nl



Sophie Pothoven

Cranio Sacraal Therapeut
Cranio Sacraal Therapie
Counseling met Magic Truffels
Familie Opstellingen



Bij: angsten - migraine - whiplash - slaapstoornissen - gebrek aan energie - stress - hooggevoeligheid - concentratieproblemen bij kinderen - chronische vermoeidheid - posttraumatische klachten - ter ondersteuning van het immuunsysteem.

Geregistreerd A therapeut, lid van NCSV.
Vergoeding aanvullende zorgverzekering.
Tel: 06 47 67 73 65
www.sophiepothoven.nl info@sophiepothoven.nl

PSYCHE

Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogaandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluïde intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluïde intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt



het veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer vertrouwen te

krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze mentaal sterker.

Gevaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstandig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.

MEDISCH

Medische zorg ook in Kennemerland onder druk

Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is andermaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wiene. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

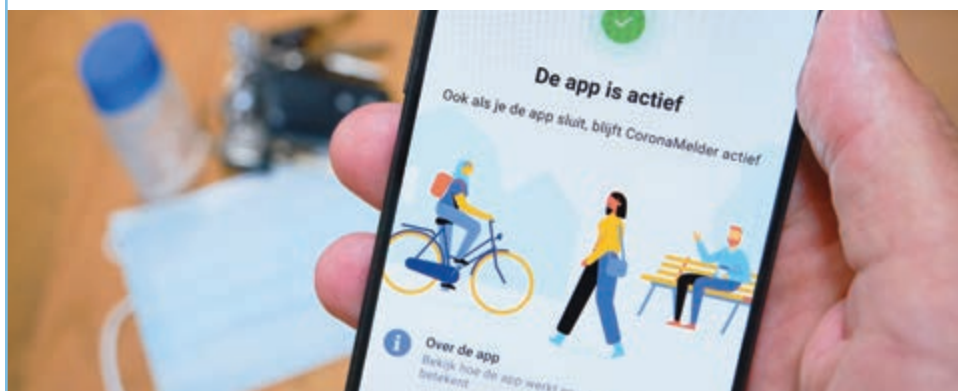
Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotselinge opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wiene al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega's om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noordwest Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het gestegen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontnomen. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfvuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt inmiddels een groot-scheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.



Heeft u vragen over uw medicijnen? Of een zelfzorgvraag? Ook in deze bijzondere tijden helpen wij u graag!

Maakt u al gebruik van onze **Servilocker**? Door deze afhaalkuis kunt u uw herhaalmedicijnen ophalen op het moment dat het u uitkomt.

Kunt u helemaal niet naar de apotheek komen? Of heeft u koorts of verkoudheidsklachten? Vraag dan naar onze bezorgservice.



APOTHEEK DE BRINK

Torenstraat 64
1901 EG Castricum
T 0251 652500
Email: apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl

PSYCHE

Verandering vraagt confrontatie

Marnie Krom



*Je kunt geen verandering inzetten,
wanneer je weigert jezelf er mee te confronteren.
Wanneer er veranderingen in jou optreden,
zullen er veranderingen om je heen, zich ook manifesteren.
Verandering brengt kansen.*

*Het kan soms best eng zijn om te veranderen.
Maar het niet doen, is misschien nog wel angstiger.
Want het idee dat er nooit,
op dat gebied in jou leven iets zal veranderen.
Maakt het niet erg positief.*

*Kleine veranderingen brengen regelmatig grootse resultaten te weeg.
Laat je niet tegenhouden door de wind die je mist.
We kunnen altijd roeien.
We kunnen in de herhaling blijven hangen van het niet doen.*

*We kunnen ons ontplooiën.
Iedere dag weer.
Door voor ogen te houden wat de uitkomst
van de verandering zou zijn.
Zie je dromen voor je, in plaats van je kaders.
Zie je wens in vervulling gaan.*

En niet het blijven modderen in je comfort zone.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

Boven de tachtig en nog steeds fit

De 92 jarige Nelly Singerling haalde recent de krant omdat zij nog een parachutesprong maakte. Jan Terpstra is 96 en doet wekelijks nog aan Nordic Walking. Charles Roos (87) is nog steeds op de squashbaan te vinden. Drie 90 plus tafeltennissers pingpongen nog elke week met plezier. Hoe komt het dat deze mensen op hoge leeftijd nog zo fit zijn? Vormen zij een uitzondering? De redactie deed onderzoek.

Tekst en foto's: Henk de Reus

We hebben allemaal de wens om gezond oud te worden. Toch is dit niet voor iedereen weggelegd. Er wordt wel eens gezegd dat gezond oud worden met drie factoren te maken heeft: een gezonde levensstijl, goede genen en een dosis geluk. In tegenstelling tot de laatste twee kun je een gezonde levensstijl - denk aan goede voeding en beweging - beïnvloeden. De redactie interviewde enkele ouderen die nog op hoge leeftijd aan sport doen en vroeg aan drie deskundigen naar hun ervaringen met mensen die op hoge leeftijd nog sporten.



Marcel Pool: „Sporten bevordert de balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiermassa“

“Ouderen die aan sport doen zijn op latere leeftijd fysiek en mentaal vaak flexibeler”

Flexibel

Het valt Marcel Pool, (sport)fysiotherapeut, op dat deze mensen fysiek en mentaal vaak flexibel zijn. „Ze weten negatieve dingen positief om te zetten, maken gemakkelijk contact met anderen en kunnen beter met veranderingen omgaan. Het zijn doorzetters.“

Over het nut van (blijven) sporten op oudere leeftijd is hij duidelijk. „Je daagt jezelf steeds weer uit, bevordert een goede balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiermassa. Hierdoor blijft kracht

behouden en vergroot je de zelfredzaamheid. Sporten in groepsverband biedt veiligheid en levert vaak duurzame sociale contacten op. Bovendien is er een stok achter de deur”, aldus Pool. Mensen die pas op oudere leeftijd met sporten beginnen adviseert hij om de lat in het begin niet te hoog te leggen en niet over de eigen grenzen heen te gaan. Dit kan blessures in de hand werken. „Bouw het sporten rustig op en doe dit bij voorkeur onder goede begeleiding. Zoek iets dat bij jou past. Dit hoeft niet persé een sportschool te zijn. Fietsen of wandelen is ook prima, als je maar aan beweging doet. Als je sporten aan gezelligheid koppelt heeft het een dubbele functie.“

Zelfredzaamheid

Dit laatste kan Jan Terpstra bevestigen. Hij tikte onlangs de leeftijd van 96 jaar aan. Hij gaat nog elke dag een blokje om en eens per week doet hij in groepsverband aan Nordic Walking. „Ik heb het groepsgebeuren echt nodig”, zegt hij. „Het geeft een fijn gevoel om ergens bij te horen.” Met z'n genen zit het wel goed. Zijn ouders overleden toen ze ver in de tachtig waren. Terpstra heeft altijd aan sport gedaan. „Ik deed vroeger aan judo, voetbal en tennis. Ook wandelde en fietste ik veel lange afstanden. Kort na m'n pensioen overleed m'n vrouw en zocht ik naar nieuwe doelen. Ik liep afstanden van 2000 kilometer en meer omdat ik nu alle tijd had. Nu ik flink op leeftijd ben doe ik het uiteraard rustig aan, maar ik blijf wel in beweging omdat ik zo lang mogelijk onafhankelijk wil zijn van anderen. Zelfredzaamheid vind ik op oudere leeftijd erg belangrijk. Stil zitten is niets voor mij. Ik zoek steeds nieuwe uitdagingen en ben altijd bezig. Het hebben van een doel vind ik erg belangrijk. Je hebt dan iets om naar toe te leven.” Hij zegt niet te drinken en het roken op 36 jarige leeftijd te hebben afgezworen. Hij voelt zich een bevoorrecht mens.



Jan Terpstra (96) doet nog elke week aan Nordic walking



Els Versteeg (83) geeft nog zes keer per week gymles aan ouderen

Sneller herstel

Els Versteeg is 83 jaar en geeft al zestig jaar gymles, tegenwoordig zes keer per week aan ouderen. Ook met haar genen lijkt het goed te zitten. Haar moeder werd 86 en haar oudste broer en zus werden respectievelijk 93 en 94 jaar. Ze is geen roker of drinker. Sporten maakt al sinds haar jeugd onderdeel uit van haar leven. „Vroeger heb ik aan keur turnen gedaan. Tegenwoordig wandel ik veel, doe dagelijks mijn oefeningen en ga eens per week naar Pilatus. Zo probeer ik de spieren en gewrichten soepel te houden. Dat het een groot voordeel is wanneer je veel beweegt bleek onlangs toen ik een nieuwe heup kreeg. Een paar uur na de operatie moest ik m'n bed uit en proberen te staan. Mij lukte het vrijwel zonder problemen omdat ik getrainde buikspieren heb. Maar dit kan niet gezegd worden van m'n andere kamergenoten. Ik merk ook dat het herstel na de operatie sneller verloopt. Het is nu drie weken terug en inmiddels zit ik weer op de hometrainer. Zoals het nu gaat verwacht ik dat ik over drie weken weer gymles kan geven. En anders geef ik wel les met m'n mond”, zegt ze resoluut. Een echte doorzetter dus. Voor andere ouderen heeft ze enkele tips. „Blijf bewegen. Ga op z'n minst

regelmatig wandelen, begin desnoods met kleine stukjes en geniet vooral van wat je om je heen ziet.”

Engeltje op de schouder

Charles Roos (87) golft en squasht nog steeds eens per week. Hij is al 42 jaar lid van een squashclub. Daarmee is hij het oudste lid, tevens erelid. Hij startte met sporten toen hij rond de veertig was. „Ik kreeg toen pas wat meer tijd en gooide het roer om. Voor die tijd bewoog ik weinig, was een straffe roker en hield van een borrel. Tegenwoordig drink ik matig en het roken heb ik, na een flinke griep rond mijn veertigste, afgezworen.” Hij noemt zichzelf een Bourgondiër, maar eet wel gezond. Patat en pizza zijn niet aan hem besteed. Dat hij geestelijk en mentaal nog zo fit is dankt hij niet aan z'n genen, zo denkt hij zelf. Zijn ouders en zus bereikten geen hoge leeftijd. Zijn fitheid schrijft hij toe aan een gezonde leefstijl. „Natuurlijk is het goed dat ik destijds het sporten heb opgepakt, maar ik denk ook dat ik een engeltje op m'n schouder heb.” Terwijl hij dit zegt steekt hij z'n handen in de lucht en kijkt naar boven. Roos heeft wat



Charles Roos (87) squasht en golft nog wekelijks



FysioPool, voor persoonlijke en passende fysiotherapie

Wij nemen de tijd om naar u te luisteren!

Maria en Marcel hebben een frisse kijk op gezondheid en helpen u graag van uw klachten af.

Met onze ervaring kunnen we samen met u naar de oorzaak van uw klachten kijken en op een passende manier maatwerk leveren.

Wij hebben ook leuke wandelgroepen voor 50-plussers, doe mee!

Voor meer informatie: www.fysio-pool.nl of 0629479662

FysioPool - Overtoom 15, 1901 EW Castricum

Fysio
Pool



Celine Neeffkes: „Leefstijlcoaching kan je helpen om welvaartsziekten te voorkomen”

tips voor andere ouderen. „Geef niet gauw op en maak dingen af. Zorg ook voor regelmaat in je leven en stel jezelf doelen.” Op de vraag hoe lang hij nog denkt te kunnen doorgaan met squashen is het antwoord „Ik heb mezelf geen maximum leeftijd gesteld. Als het niet meer gaat kan ik altijd nog gaan tennissen”, zegt hij gekscherend. „Ik realiseer mij dat ik nu risico loop om tennissend Nederland over mij heen te krijgen.”

Leefstijl

Drs. Celine Neeffkes (53) is leefstijlcoach en klinisch inspanningsfysioloog. Ze biedt op maat gemaakte training aan voor onder andere ouderen en is van mening dat het vinden van een balans tussen leefstijlfactoren de beste resultaten geeft. „Als je op actieve wijze iets doet tegen het aftakelingsproces is de kans groter dat je gezond oud wordt. Goede genen zijn meegenomen. Voorkom overgewicht, eet gevarieerd en gezond en zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning. Niet te veel stress, voldoende en goede slaap en je over het algemeen gelukkig voelen zijn ook belangrijk. Het zijn allemaal factoren die de kans op allerlei welvaartsziekten klein kunnen houden. ‘Rust roest’ gaat hier zeker op en alles waar ‘te’ voor staat is ook niet goed. Onderzoek geeft aan dat het hebben van veel buikvet een groot risico is voor het krijgen van ziekten zoals diabe-

tes, hart- en vaataandoeningen en diverse soorten kanker. Veel bewegen en het opbouwen en gebruiken van je spieren geeft juist weer een risico verlaging. Leefstijlcoaching wegens overgewicht wordt vergoed via de basisverzekering. Mocht je geen persoonlijk traject willen ingaan probeer dan minstens elke dag te bewegen of te sporten en voorkom dat je te veel zit.” Het coaching programma van Neeffkes is deels gebaseerd op ouderen met chronische aandoeningen. „Het is zo mooi om mensen te zien ontdekken wat ze allemaal kunnen, ongeacht leeftijd of aandoening”, zegt ze bevolgen.

Doorzetten

Ada Peters is inmiddels 95 jaar. Twee jaar terug speelde ze nog badminton en nam het in het dubbelspel vaak op tegen zestigers die ze - naar eigen zeggen -, soms alle hoeken van het speelveld liet zien. Door twee aanrijdingen is ze zo lelijk gevallen dat badminton er niet meer in zit. Haar vader werd 91 jaar en haar broers overleden rond hun 85ste jaar. Over slechte genen heeft ze dus niet te klagen. Ze stopte met roken toen ze zwanger werd en drinken heeft ze nooit gedaan. Ze omschrijft zichzelf als een ‘matige eter’. „Ik heb aan een half bord genoeg.” Peters zegt altijd aan sport te hebben gedaan. Op een enkele verkoudheid na was ze nooit ziek. Ze is altijd optimistisch en maakt zich via vrijwilligerswerk graag dienstbaar aan anderen. Dit geeft haar levensgeluk. Ze gaat nooit bij de pakken neerzitten, ook niet toen haar man 27 jaar terug overleed. „Ik reisde vroeger veel met mijn man. Toen deze overleed ben ik gewoon doorgegaan met het maken van verre reizen. Ik heb ongeveer de halve wereld gezien. Door het vrijwilligerswerk heb ik veel sociale contacten. Dat is fijn als je ouder bent en mensen om je heen wegvallen. Ik ben een doorzetter en pas mij gemakkelijk aan veranderingen aan”.



Ada Peters (95) speelde tot voor kort nog badminton

Risico's verkleinen

Drs. Jan-Willem Dijkstra is als sportarts verbonden aan de Sport en bewegingskliniek in Haarlem. Hij benadert sport vanuit een medisch perspectief. „In de basisfitheid en -kracht spelen genen een belangrijke rol. Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht



Jan-Willem Dijkstra: „Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht verbeteren”

verbeteren. Zowel toename van de fysieke fitheid, uitgedrukt in duuruithoudingsvermogen (VO2 max) en het winnen aan kracht is bij oudere mensen belangrijk omdat beide op latere leeftijd relatief sneller achterruit gaan. Fitheid en kracht heb je nodig om de dagelijkse bezigheden te kunnen doen. Het voorkomt het ontstaan van chronische ziekten en depressiviteit. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat toename van spierkracht het toegenomen valrisico, als gevolg van coördinatieachtergang bij ouderen, terugdringt.” Dijkstra onderschrijft het belang van sporten en bewegen op oudere leeftijd, maar plaatst ook een kanttekening.

„Als je pas op oudere leeftijd met sporten begint en hiervoor nauwelijks aan beweging deed is het vertrekpunt kwetsbaarder. De kans op hart- en vaatproblemen is dan groter. Bovendien neemt de elasticiteit van pezen met het vorderen van de jaren af en er kan slijtage optreden aan de heup- en kniegewrichten. Als je in dat geval de keuze maakt om te gaan hardlopen of wandelen, dan zou dit juist een averechts effect kunnen hebben. Om risico's te beperken adviseer ik personen, die pas op latere leeftijd aan sport gaan doen, vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan. Een inspanningsonderzoek maakt hiervan onderdeel uit. Verder krijg je adviezen over de frequentie, intensiteit, tijdsduur

en het type sport (de zogenoemde FITT principes) die voor jou goed en het meest geschikt zijn.

Conclusie

Uit de interviews met de vier ouderen en de deskundigen zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken af te leiden. Mensen die op hoge leeftijd nog aan sport doen lijken fysiek en geestelijk weerbaarder te zijn. Het zijn mensen met levenslust die goed met veranderingen kunnen omgaan en bij tegenslagen niet zo snel bij de pakken gaan neerzitten. Het zijn doorzetters, zij stellen zichzelf doelen en schuwen geen uitdagingen. Ze willen zo lang mogelijk onafhankelijk van anderen zijn en vinden zelfredzaamheid op latere leeftijd belangrijk. Het zijn vaak mensen die graag met anderen contact zoeken. Het sporten in groepsverband biedt deze mogelijkheid. Het heeft ook een sociale functie (ergens bij horen). Bovendien biedt een groep veiligheid.

Iemand die pas op latere leeftijd wil gaan sporten doet er goed aan om dit langzaam en onder begeleiding op te bouwen. Om risico's uit te sluiten kan het verstandig zijn om vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan, waarbij men een op de persoon afgestemd advies krijgt. Door regelmatig te bewegen, overgewicht te voorkomen en door het eten van gevarieerd en gezond voedsel, wordt de kans op het krijgen van welvaartsziekten kleiner. Een leefstijlcoach kan hierbij begeleiding bieden. Goede genen, een gezonde leefstijl en regelmatig bewegen vergroten de kans om op oudere leeftijd gezond en fit te blijven. Daarnaast is een dosis geluk van onschatbare betekenis. Luidt het gezegde niet 'Zonder geluk vaart niemand wel'?



Door op oudere leeftijd aan sport te doen kweek je niet alleen spiermassa. Het kan ook leiden tot nieuwe sociale contacten

RECEPT

Chai (Indiase thee)

voor 6 bekertjes

Bereidingswijze:

- 4 koppen water
- 2 koppen melk (diverse soorten)
- 1 duim verse gember, in plakken.
- 8 zwarte peperkorrels
- 4 kruidnagels
- 1 stuk kaneel
- 6 theelepels
- thee, Earl grey of 1 zakje gewone zwarte thee
- 4 lege zaad-dozen groene kardemom, (zaadjes bewaren !)
- 4 theelepels (kokosbloesem) suiker, optioneel

Zet water op met de gember, de peper, kruidnagels en kaneel. Haal zaadjes uit de kardemom en laat ook de zaadhulzen met het water meekoken. De zaadjes alvast fijn vijzelen. Als het water ongeveer 30 minuten heel zachtjes heeft

gekookt, de melk en de suiker toevoegen. Weer aan de kook brengen. Als het geheel weer kookt, vuur meteen uitzetten en de thee toevoegen. Even laten trekken.

Dan het geheel zeven en de gevijzelde kardemom toevoegen.

Deze thee is de hele dag door weldadig in koude tijden. 's Avonds met mate i.v.m. de zwarte, opwekkende, thee. Het is een echte opkikker. De gember en kruiden maken het goed verteerbaar en verwarmend. De hoeveelheid kun je naar eigen wens veranderen.

De fascinerende Chai-legende Chai betekent letterlijk: China. De geschiedenis ervan begon dan ook zo'n 5000 jaar geleden in het oude China. Volgens de overlevering was keizer Shen Nung een getalenteerd leider, creatief wetenschapper en beschermheer van de schone kunsten. Hij was ook een voorzichtig man, die eiste dat al het drinkwater als hygiënische voorzorgsmaatregel gekookt werd.

Op een dag stopte hij met zijn hofhouding onderweg in een verre provincie om te rusten. Toen zijn dienaren water kookten voor het gezelschap, vielen er blaadjes van een struik in het kokende water. Het water kleurde donker, maar de keizer durfde het gewoon te drinken. Hij vond het een

verfrissend en opwekkend drankje.

En zo ontdekte men volgens de overlevering de thee als drank.

De Chinezen waardeerden de verrukkelijke drank zozeer dat deze als geschenk werd meegegeven aan hoogwaardigheidsbekleders die het keizerlijk hof aandeden. De bezoekers schonken de drank vervolgens aan de Russische Tsaar en de Indiase Maharadja's. In die dagen was de traditionele warme drank in India een geurige mix van melk, suiker, gember, kardemom en andere specerijen. Een dienaar aan het hof van de Maharadja's kwam op het briljante idee om fijne Chinese thee aan deze gekruide melk toe te voegen. Iedereen die het nieuwe drankje probeerde, was er meteen dol op. Met de toevoeging van Chinese thee aan een Indiase traditie werd de wereld een prachtige drank rijker, die we Chai noemen.





Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

- Persoonlijk, betrokken en deskundig
- Met aandacht voor uw privacy
- Groot assortiment zelfzorgproducten
- Ruime openingstijden; zaterdag van 09-12
- 24/7 ophalen via afhaalautomaat
- Praktische app beschikbaar

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin

Uw apotheker: Rik Muller
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
T 0251 65 50 66, E info@geesterduin.nl

Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energie en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

Alka® Crème

ontzuurt de huid en ondersteunt zo de natuurlijke afweerfunctie. Daarbij beschermt een mix van hoogwaardige oliën je handen tegen uitdroging en maakt de huid weer soepel en zacht. Laat je huid ademen, ook bij koud en guur weer!



Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

dr. Janneke Wittekoek
& drs. Dorinda van Dijken

Win het boek: HART & HORMONEN t.w.v. € 21,99

Een
gezonde
start
vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen?

Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorinda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar

<https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win>

en vul hier je gegevens in.



Echt leren eten begint van kleins af aan. Het is daarom van belang om kinderen vanaf de geboorte gelijk goede eetgewoontes aan te leren. Op het moment dat ze dit van jongs af aan al hebben geleerd hebben ze daar op latere leeftijd baat bij.

Dit boek neemt je mee in alle verschillende leeftijdsfasen. We beginnen bij de zwangerschap en eindigen bij volwassenheid. Ik vertel heel praktisch hoe jij er voor kan zorgen dat de basis voor een gezond voedingspatroon ontstaat.

Hierdoor wordt overgewicht voorkomen.

Dit boek onderscheidt zich omdat ik rekening houd met het sociale aspect. 100% gezond eten is mijns inziens niet mogelijk. Daarnaast vind je in mijn boek praktische tips & tricks en heerlijke recepten.



Het boek *Echt leren eten* is te verkrijgen via www.80procentpuur.nl, www.bol.com, Conceptstore echt eigen en boekhandel Laan

PSYCHE

Word wie je bent!

Lisette Koorevaar, GZ-psychooloog, startte vorig jaar de Praktijk voor Sensitieve Psychologie in Castricum. Haar missie is om mensen te helpen zichzelf echt goed te leren kennen, zodat die meer in overeenstemming gaan leven met wie ze werkelijk zijn. „Ik laat me graag inspireren door de levensfilosofie van Nietzsche: 'Word wie je bent!'. Dat klinkt misschien eenvoudig, maar dat is het vaak niet. Veel mensen zijn vervreemd geraakt van zichzelf. Bijvoorbeeld door het gejaagde bestaan van de 21ste eeuw, met alle prikkels die op ons afkomen." Hoogsensitieve mensen, op wie Lisette zich in haar praktijk ook richt, herkennen dit vaak. „Nu we door corona gedwongen tot stilstand komen, geeft dat vaak een vervreemdend gevoel. Tegelijk biedt deze tijd ook kansen om bij jezelf te onderzoeken: wie ben ik eigenlijk, en wat wil ik met mijn leven?"

Vaak komen mensen bij haar binnen met psychische klachten zoals angst, depressiviteit en een negatief zelfbeeld. Waar nodig, behandelt ze die klachten met onder meer cognitieve gedragstherapie, schematherapie en EMDR. Daarnaast heeft ze een werkmodel ontwikkeld, geïnspireerd op de natuur, dat haar cliënten kan helpen om te ontdekken wat hen voedt in hun leven. „Mijn ervaring is, dat als dat inzicht doordringt, de psychische klachten vaak sneller opklaren. Want dan weet je ineens wat je te doen staat om meer in overeenstemming met je behoeften te gaan leven. Dat biedt toekomstperspectief en zingeving."

Over de natuur als inspiratiebron gesproken: wandelend in gesprek gaan en geurconsulten op basis van essentiële oliën behoren eveneens tot de mogelijkheden in Lisette's praktijk. De naam van de praktijk zegt het al: de senses, de zintuigen, kunnen helpen tot jezelf te komen.

Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op de website van Lisette: www.sensitievepsychologie.nl en voel je vrij om een afspraak te maken. (Foto: Babette Welboren)



Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

LOS&ZO
MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorgers / Pedicure

Pedicure
Voetreflexmassage
Gellak

Werkt uitsluitend volgens de richtlijnen
van de RIVM en het protocol van de
Branchevereniging Provoet.

Oude Parklaan 111 1901 ZZ Bakkum www.lozenzo.nl 0621821550 info@lozenzo.nl

MEDISCH

Ontspannen bij de pedicure



Persoonlijke voetverzorging is bij Los&Zo synoniem voor het heerlijk laten verwennen van de voeten. Als gediplomeerde pedicure - en lid van brancheorganisatie ProVoet - zorgt Marinke Kroes-van der Windt ervoor dat elke klant na de behandeling weer ontspannen de deur uitgaat.

Een voetbehandeling is bestemd voor iedereen die goed voor zijn of haar voeten wil zorgen. Niet alleen de teennagels worden geknipt. Integendeel, de voeten worden van voor tot achter geheel verzorgd. Een voetbehandeling is absoluut pijnloos en mag als prettig en als pure ontspanning worden ervaren. Tijdens de behandeling worden de schoenen gereinigd met de Shoefresh. De Shoefresh pakt, door middel van Active Oxygen technologie, schimmels en bacteriën aan en droogt de schoenen van binnenuit. Als

afsluiting van de behandeling worden de voeten met een heerlijke crème ingemas-seerd. De pedicurebehandeling kan altijd aangevuld worden met een voetreflex-behandeling. De praktijk is gevestigd in het 'Oude' Administratiekantoor op Land-goed Duin en Bosch in Bakkum. Deze loca-tie is makkelijk bereikbaar en beschikt over voldoende parkeermogelijkheden. In de praktijk wordt gewerkt volgens de Provoet coronarichtlijnen. Kijk op www.lozenzo.nl voor meer infor-matie.

Jolijn **K** Kerckamp

Adem- en StemCoach
Logopedist voor volwassenen

Behandelt en traint:

- Adem
- Stem
- Hyperventilatie
- Strottenhoofd spanning
- Presentatie vaardigheden

Workshops voor beroepsprekers en zangers
Geeft strottenhoofd massages

Oude Parklaan 111 • Castricum
Meer informatie: www.jolijnkerckamp.nl
06-18051546

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in balans

- Ik richt me op het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen; de eigen afweer en het immuunsysteem.
- Bij chronische klachten of als 'check-up'.
- Ik kijk naar de hele mens, en richt me op de oorzaak van de klacht.

Voor meer informatie:
www.mesologiecastricum.nl
Tel: 06-18740363

shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte
- Versterken van het immuunsysteem
- Onrust en spanningen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Zwangerschap
- Vragen naar de mogelijkheden

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

Marga van Koevinge, shiatsu therapeut
Praktijk: Oude Parklaan 111, K.1.14
1901 ZZ Castricum Tel. 06 - 303 353 21
marga@oprechtenrechttop.nl



RECEPT

Knolselderij en linzen met hazelnoten, rode kool en munt

Ingrediënten (voor 4 porties):

- 60 gr hazelnoten, grof gehakt
- 200 gram linzen, altijd eerst geweekt. b.v. Beluga linzen
- 750 ml water
- 2 laurierblaadjes
- 4 tijmtakjes
- 1 kleine knolselderij (650 g), geschild en in 1 cm dikke repen gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el hazelnootolie
- 3 el (appel) azijn
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1/4 rode kool, heel fijngesneden
- 4 el verse munt, fijngehakt
- 2 kroppen romeinse sla, (gem. slaatjes)** buitenste bladeren verwijderd en de harten in vieren gedeeld.

Bereidingswijze:

Rooster de hazelnoten zo'n 10-15 minuten in de oven of in een droge koekenpan op een middelgroot vuur tot ze beginnen te geuren en helemaal goudbruin zijn. Blijf roeren en optellen, want meer dan 2 minuten hebben ze niet nodig. Zet weg om af te koelen.

Meng de linzen, het water, de laurierblaadjes en de tijm in een pan. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Giet af door een zeef. Meng de nog warme linzen (als ze zijn afgekoeld zullen ze niet alle smaken opzuigen) met de olijfolie, twee eetlepels van de hazelnootolie, de azijn, zwarte peper en genoeg zout.

Doet intussen de knolselderij in een andere pan en kook die 8-10 minuten in juist genoeg zout water om onder te staan. Giet af. Voeg de knolselderie toe aan de linzen en roer goed. Proef en pas peper en zout aan.

De rode kool snijd je in fijne reepjes. Verwarm wat ghee of kokosolie in een wijde pan en roerbak de rode kool zacht, voeg wat gemalen kaneel toe.

Pak een mooie wijde serveerschaal doe de rode kool erin, de linzen met knolselderij in het midden, de kleine slaatjes leg je erop. Strooi er de munt en hazelnoten over en de resterende hazelnootolie.

**De Gem slaatjes kun je rauw erbij op de schaal leggen, maar omdat het nu Vata tijd is ben ik niet meer zo van het rauwe en bak ik ze kort op de platte doorgesneden kant op een grillpan of in de koekenpan.





Zeg, kent u de matrassen man? Die woont in Scheveningen

Veel internationale vernieuwingen rond matrassen komen uit Den Haag, specifiek uit een kleine fabriek in Scheveningen. Daar worden matrassen ontwikkeld, geproduceerd en verkocht. Spillen hierin zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, ondernemers en matrassenexperts. Binnen de bedden- en matrassenbranche zijn zij wereldberoemd, maar bij het grote publiek zijn ze totaal onbekend. Hoe zit dat?

Sinds 1998 is het bedrijf Royal Health Foam matrassen gevestigd in Scheveningen dat matrassen ontwikkelt, produceert en verkoopt. Geen hightech fabriek op een industrieterrein, maar een pand dat gewoon in een woonwijk staat. In het pand is ook een showroom gevestigd waar consumenten allerlei soorten matrassen kunnen uitproberen die in eigen huis zijn ontwikkeld. Dat is bijzonder want meestal worden matrassen 'ergens' in een fabriek gemaakt (zo goedkoop mogelijk) daarna geïmporteerd en vervolgens verkocht via een winkel of via internet. Juist de combinatie produceren én verkopen maken het Scheveningse bedrijf uniek.

Pionier en vooraanstaande ziekenhuizen. Er is nog een factor die Royal Health Foam bijzonder maakt en dat zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, oprichters en eigenaren van het bedrijf. Al in 1989 begonnen zij samen H2O Waterbedden in de Javastraat wat ze ruim 10 jaar samen gerund hebben. Nederhorst en Jol zijn matrassenexperts die binnen hun vakgebied alom bekend zijn, maar voor het grote publiek totaal onbekend. Veel zaken die nu alom geaccepteerd zijn, zijn door hen bedacht, ontwikkeld en op de markt



gebracht. Zo experimenteerde zij met verschillende schuimsoorten om zo te komen tot matrassen die geschikt zijn voor medisch gebruik. Het gevolg is dat het bedrijf nu leverancier is voor verschillende vooraanstaande ziekenhuizen.

Uitvinders proefslapen nemen risico miskoop weg

"Wij zijn de eersten geweest die met gratis proefslapen begonnen in 1998", vertelt Chris Nederhorst van de Scheveningse matrassenfabriek Royal Health Foam. Hij krijgt pretogen als hij doorgaat met vertellen hoe hij tegen de stroom in is gegaan: "De hele markt was er tegen. Mijn leveranciers waren boos, omdat zij vonden dat er sprake was van oneerlijke concurrentie. Mensen kochten op eens risicoloos bij ons in tegenstelling tot bij onze concurrentie. Maar eerlijker kunnen we niet zijn. Wij zijn duidelijk en open naar onze klanten. Nog steeds zijn wij uniek met de bijzondere combinatie van 45 dagen proef-



slapen en niet-tevreden-geldterug-garantie. Dus mensen krijgen geen waardebonnen of iets dergelijks als de matras niet bevalt maar hun geld terug!". In de showroom aan de Soetensstraat (zijstraat van de Stevinstraat) en op de website is een koopjeshoek waarop de retour gekomen matrassen staan. Deze gaan met een buitengewoon hoge korting direct in de uitverkoop. "Dit zijn matrassen, waarbij achteraf de voorkeur uit was gegaan naar een wat hardere of juist iets zachtere matras."

Vakhandel en huismerken

Toch kunnen mensen ook in de showroom een matras uitproberen ondanks Corona. Hier komen mensen, soms urenleng, op de matras liggen om deze uit te proberen. Helaas biedt dat geen enkele garantie of het nieuwe matras ook echt goed en prettig zal slapen. Tijdens het slapen kom je op een ander bewustzijnsniveau. Alleen door echt, thuis op de matras te slapen weet je 100% zeker of je ook gedurende de hele garantietermijn van 10 jaar prettig zal slapen." Royal Health Foam heeft geen hoge reclame- en marketingkosten en levert niet via winkels. Het bedrijf levert de vakhandel en maakt verschillende huismerken voor beddenwinkels. "Jammer genoeg willen veel collega's vooral prijstechnisch goedkoop inkopen waardoor er niet veel eer aan het vakhandel-werk te behalen valt. Ik vind het veel leuker matrassen te ontwikkelen en klanten te helpen die echt baat hebben bij goede kwaliteit en onze kwaliteit waarderen."



Concurrenten kopiëren

Zoals veel technische ontwikkelingen bij matrassen in de loop der jaren gekopieerd worden door concurrenten gebeurt dat ook bij Royal Health Foam. Lastig, maar Jol en Nederhorst zien dat als een compliment omdat fabrikanten, leveranciers en winkeliers binnen de branche weten dat de Haagse ondernemers altijd op zoek zijn naar nieuwe ontwikkelingen om uiteindelijk hun klanten een goede slaap te kunnen garanderen. Nederhorst: "Niet met marketingpraatjes, maar met gedegen advies dat is gestoeld op kennis, kunde en jarenlange ervaring."

Medische toepassingen

Nederhorst en Jol hebben contact met de TU Delft, TU Eindhoven en werkte met Philips samen aan verschillende "slaap" projecten. Ook leveren ze aan diverse ziekenhuizen en maken ze speciale matrassen voor boten, caravans, campers en vrachtwagens. Sinds begin dit jaar mogen we ook schuimen leveren aan Zeilmakerij Vrolijk in onze Scheveningse haven. Leuk om met andere vakspecialisten samen te werken! Kortom, op het gebied van écht goed slapen is Royal Health Foam het "stille" adres waar nog maar weinig mensen van af weten maar waar de hele matrassen branche al jaren van profiteert. Doe zelf ook uw voordeel!

Royal Health Foam matrassen
(www.healthfoam.com)
Soetensstraat 18
(Zijstraat van de Stevinstraat)
070-3387010

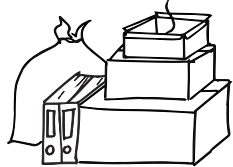


Rechts Chris Nederhorst links zwager Oscar Jol



VAN EEN CHAOTISCH HUIS ~ NAAR EEN GEORGANISEERD THUIS

OPRUIM GELUK



Van een chaotisch huis -
naar een georganiseerd thuis

Ben of ken jij een persoon die door de bomen het bos niet meer ziet? Wil je een opgeruimd huis maar voelt het als een te groot project? Verhuizen (naar een kleiner huis of na een scheiding), administreren en agenderen, het huis verkoopklaar maken, Personal Organizing, ... Als Opruimcoach bied ik graag de helpende hand en creëren we samen ruimte, overzicht en rust in huis en in het hoofd.

Kennismakingsaanbod:

Als je besluit om na het vrijblijvende (gratis) intakegesprek samen met mij aan de slag te gaan dan bied ik je graag het volgende: 4 uur = 3 uur betalen. Aanmelden kan via onderstaande contactgegevens.

Ik ga graag met je aan de slag!

Tel: 06 17 383 382 lisa@opruimgeluk.nl
www.opruimgeluk.nl



PSYCHE

Opruimen is het nieuwe mindfulness

Door op te ruimen creëer je rust, ruimte en orde in zowel het huis als in je hoofd. Een opgeruimd huis geeft een gevoel van verlichting. We zijn allemaal druk en zoeken ons heil in yogaklasjes, mindfulness en daar mag mediteren zeker niet aan ontbreken. Wist je dat opruimen ook een prachtige manier is om 'mindful' bezig te zijn en dat het zoveel tijd oplevert als je het goed aanpakt.

De Amerikaanse politicus en wetenschapper Benjamin Franklin wist het al in de achttiende eeuw: „Iedere minuut die we aan 'organizeren' besteden, levert ons een uur op.“ Voor sommige mensen voelt het als een onmogelijk project. Ze zien door de bomen het bos niet meer en kunnen zichzelf niet meer stimuleren en motiveren. Vaak durven ze geen hulp in te roepen en verwaarloost het huis steeds meer. Het huis is rommelig en niet meer schoon te houden. Doordat je het overzicht verliest ben je continu op zoek naar spullen en oefen je niet meer de hobby's uit die jou voorheen zoveel energie gaven.

Rommel is niet alleen de hoeveelheid spullen achter in onze kast, maar bepaalt hoe wij onszelf en de wereld om ons heen ervaren. Tijd om deze vicieuze cirkel te doorbreken! Professional organizer / Opruimcoach Lisa Hogenbirk geeft maandelijks de beste tips om je huis opgeruimd en geordend te houden. Ze heeft

nu een mooi kennismakingsaanbod: vier uur samen aan de slag en drie uur betalen. Meld je voor zowel de tips als het aanbod aan op haar website: www.opruimgeluk.nl.



UITERLIJK

Taboe doorbroken: Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

Kaalheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaalheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaalheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaalheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situatie hun kaalheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvallen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwes-

tie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functioneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftien verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op



je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitamines zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht met haaruitval. Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!



2de BH
50%
KORTING*

livera

winkelcentrum 't Loo / Heiloo

* De actie is geldig van 23 oktober t/m 8 november 2020 en geldt op alle BH's van alle merken, alle combinaties mogelijk. De korting wordt verrekend over de goedkoopste BH. De korting geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen of in combinatie met andere aanbiedingen of acties. De korting is niet geldig met terugwerkende kracht.

MEDISCH

Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan je gewrichten, spieren, pezen en botten. Reuma zorgt ervoor dat je je lichaam moeilijk kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren. In Nederland heeft een op de negen mensen een vorm van reuma. Iedere dag komen daar 700 mensen bij. Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met reumaklachten, als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Reuma kan zich openbaren op iedere leeftijd, ook bij kinderen. Reuma kun je niet genezen. De oorzaak is niet bekend. Wel kunnen erfelijke factoren een rol spelen en bestaan er theorieën dat een virus verband heeft met het ontstaan van chronische gewrichtsreuma. Ook leefstijlfactoren waaronder psychogene stress kunnen een reumatische aanval veroorzaken. De klachten zijn vaak wel goed te behandelen. Dat iemand reuma heeft, is vaak aan de buitenkant niet te zien.

Soorten reuma

Reuma kun je onderverdelen in de volgende groepen:

- auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
- artrose
- jicht
- osteoporose
- weke delen-reuma

Chronische gewrichtsreuma wordt ook reumatoïde artritis genoemd. Het is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een aandoening die in het gehele lichaam gewrichtsontstekingen kan veroorzaken. Ook kan de stand van een gewricht blijvend veranderen. De uiteinden van de botten in een gewricht zijn bedekt met een elastische laag kraakbeen. Het kapsel dat het gewricht omgeeft, bestaat uit een dun membraan dat een smermiddel produceert voor het gewricht. Dit heet synoviaal vocht. In het beginstadium van chronische gewrichtsreuma raakt dit membraan ontstoken en wordt het dikker. Het ontstoken gewrichtskapsel veroorzaakt pijn die het bewegen van het aangetaste gewricht belemmert. Geleidelijk aan worden ook het kraakbeen en de botten aangetast. Dit leidt tot een grotere beschadiging en misvorming van het gewricht en is zeer pijnlijk. De oorzaak van deze ontsteking is meestal onbekend. De behandeling is erop gericht om de pijn en de ontsteking zoveel mogelijk te onderdrukken, zodat mensen kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Geadviseerd wordt om in beweging te blij-



ven, gezonde voeding te gebruiken en een laag lichaamsgewicht te hebben. Daarnaast ook zoveel mogelijk psychogene stress te vermijden.

Reuma en COVID-19

Mensen met reuma die afweeeronderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep' bij het coronavirus COVID-19. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweeeronderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend.

Ook mensen met reuma die geen afweeeronderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen.

Een behandelingsmedicijn tegen reuma is Plaquenil, dat de werkzame stof hydroxychloroquine bevat. Het leek erop dat hydroxychloroquine tegen het coronavirus zou kunnen helpen. Artsen gaven hydroxychloroquine daarom in sommige situaties aan mensen met corona die heel erg ziek waren en in het ziekenhuis lagen. Maar de werking ervan valt tegen. En hydroxychloroquine kan wel ernstige bijwerkingen geven, zoals hartproblemen. Daarom wordt het nu niet meer gegeven aan mensen met coronaklachten. Er wordt verder onderzoek gedaan naar medicijnen tegen corona.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)
- Gebruik je al Plaquenil vanwege je reuma? Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus.
- Gebruik je geen Plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken.
- Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van Plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.

Meer informatie op: <https://www.reade.nl/> en <https://reumanederland.nl/>.

Bart Jonker

(Bronnen: Stichting Reade, John Hopkins Symptoms and Remedies, Reuma Nederland, Gezond idee.nl en Apotheek.nl.)
Foto's aangeleverd door Stichting Reade.