



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2025



Let op wat je eet voordat je een afspraak hebt

Een eerste indruk draait niet alleen om je uitstraling of de woorden die je kiest. Ook geur en adem spelen een grote rol in hoe anderen je ervaren. Soms zijn we ons daar niet eens van bewust, maar voeding heeft een directe invloed op beide. Wat je eet kan uren later nog merkbaar zijn in je ademhaling of lichaamsgeur. Zeker wanneer je een date, een sollicitatiegesprek of een belangrijke vergadering hebt, kan het verschil maken of je op voorhand slim kiest wat je op je bord legt.

Iedereen kent de beruchte effecten van knoflook en uien. Deze ingrediënten bevatten zwavelverbindingen die, nadat je ze hebt verteerd, in je bloedbaan terechtkomen en via je longen weer naar buiten komen. Het resultaat: een geur die tandenpoetsen of een pepermuntje niet zomaar wegneemt. Je ademt het letterlijk uit. Ook koffie en alcohol staan bekend om hun invloed op je adem. Koffie droogt de mond uit, waardoor geur-producerende bacteriën meer ruimte krijgen. Alcohol doet iets soortgelijks en zorgt bovendien voor een herkenbare geur die uit je poriën en via je adem ontsnapt.

Praktisch voorbeeld: heb je een sollicitatie in de ochtend? Vermijd een stevig ontbijt met ui of knoflook, en stel die sterke espresso beter even uit tot na je gesprek.

Kies in plaats daarvan voor groene thee of kruidentheet; die hydrateren en laten minder geursporen achter.

Hoe voeding je lichaamsgeur beïnvloedt

Niet alleen je adem, maar ook je lichaamsgeur staat onder invloed van wat je eet. Zweet op zich ruikt niet, maar de stoffen die in je zweet terechtkomen, worden door huidbacteriën afgebroken tot geuren. Eet je vaak rood vlees of sterk gekruide maaltijden, dan kunnen die reststoffen langer in je lichaam blijven circuleren, met een intensere lichaamsgeur als gevolg. Specerijen werken verschillend. Komijn, curry en knoflook geven snel een doordringende geur, terwijl kruiden als peterselie, munt en koriander juist frisse tonen kunnen toevoegen. Ook fruit, zoals sinaasappels of appels,

heeft een mild effect op je lichaamsgeur. **Praktisch voorbeeld:** ga je uit eten op een eerste date? Dan kan een lichte maaltijd met vis, groenten en rijst een betere keuze zijn dan een pittige curry met veel knoflook. Niet alleen blijf je frisser ruiken, je voelt je ook lichter en energiever.

Wat te eten vóór een belangrijke afspraak

Wie zich bewust voorbereidt, kan veel ongemak voorkomen. Een paar richtlijnen en voorbeelden helpen hierbij: Voor een sollicitatie in de ochtend kies je een ontbijt met havermout, vers fruit en water of kruidentheet. Dat geeft energie zonder nare geuren. Vermijd spek, eieren met ui of veel koffie vlak voor vertrek. Voor een zakelijke lunch ga je voor een salade met kip, linzen of quinoa en verse groenten. Vraag de dressing apart, zodat je zelf de hoeveelheid bepaalt. Vermijd te vette sauzen of gerechten met veel look. Voor een date in de avond werkt een lichte maaltijd vaak beter dan zware gerechten. Denk aan gegrilde zalm met groente of een vegetarische pasta met basilicum. Vermijd

gerechten waarvan je weet dat ze lang blijven hangen, zoals shoarma of pittige curry. Ook tussendoortjes spelen een rol. Een appel of een handje noten helpt om je bloedsuiker stabiel te houden én kan een natuurlijke frisse geur geven. Kauwen op wat peterselie of munt is een klassiek trucje dat al eeuwenlang wordt gebruikt om adem op te frissen.

Kleine gewoontes met groot effect

Naast de keuze van je maaltijd zijn er gewoontes die een groot verschil maken. Drink de uren voor je afspraak voldoende water: dit voorkomt een droge mond en spoelt geurstoffen sneller weg. Kies voor suikervrije kauwgom als je onderweg bent; dat helpt niet alleen om je adem tijdelijk te verfrissen, maar stimuleert ook de speekselproductie. Zorg ook dat je lichaam de tijd krijgt om te verteren. Wie vlak voor een afspraak nog snel een zware maaltijd eet, loopt het risico op niet alleen geurproblemen, maar ook een opgeblazen gevoel of vermoeidheid. Een lichte snack met fruit of groenten kort voor vertrek is meestal voldoende.



Oktober: maand van bewustwording en hoop bij borstkanker

Elk jaar kleurt oktober roze. Over de hele wereld wordt deze maand gewijd aan borstkankerbewustzijn, met als doel aandacht te vragen voor vroege opsporing, onderzoek en steun aan mensen die getroffen zijn door deze ziekte. Hoewel de roze lintjes en campagnes een vertrouwd beeld vormen, blijft de onderliggende boodschap van groot belang: borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, maar vroegtijdige detectie redt levens.

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 17.000 vrouwen en ongeveer 150 mannen de diagnose borstkanker. De kans dat een vrouw in haar leven met de ziekte te maken krijgt, is ongeveer één op zeven. Dankzij bevolkingsonderzoek en verbeterde behandelingen is de overlevingskans de afgelopen decennia sterk toegenomen. Waar de vijfjaarsoverleving in de jaren tachtig rond de zestig procent lag, is dat inmiddels gestegen tot bijna negentig procent. Toch sterven er nog altijd ruim 3.000 mensen per jaar aan de ziekte.

Wat borstkanker is

Borstkanker ontstaat wanneer cellen in het borstweefsel ongecontroleerd gaan delen. De meeste tumoren ontwikkelen zich in de melkgangen of melkklieren. De ziekte kan zich uitbreiden naar omliggende weefsels of uitzaaien naar andere organen, zoals de longen, lever of botten. Er bestaan verschillende vormen, zoals hormoongevoelige borstkanker, HER2-

positieve borstkanker en triple-negatieve borstkanker. Deze subtypes reageren elk anders op behandeling, wat de noodzaak van maatwerk in de zorg benadrukt.

De behandeling van borstkanker

De behandeling is de afgelopen jaren steeds gericht geworden. Afhankelijk van het type tumor, de grootte en de aanwezigheid van uitzaaiingen kan gekozen worden voor een operatie, bestraling, chemotherapie, hormoontherapie of doelgerichte therapie. Steeds vaker wordt gebruikgemaakt van genetische en moleculaire diagnostiek om te bepalen welke behandeling het meest effectief is. Ook borstreconstructies na een operatie en aandacht voor kwaliteit van leven maken een belangrijk onderdeel uit van de moderne borstkankercare.

Het belang van vroegtijdige opsporing

Het bevolkingsonderzoek naar borstkanker, dat vrouwen tussen de vijftig en zeven-

tig jaar om de twee jaar uitnodigt voor een mammografie, blijft een van de belangrijkste middelen in de strijd tegen de ziekte. Vroege ontdekking vergroot de kans op genezing aanzienlijk en maakt minder ingrijpende behandelingen mogelijk. Daarnaast is het belangrijk dat vrouwen alert blijven op veranderingen in hun borsten, zoals knobbeltjes, huidveranderingen of plotselinge afscheiding uit de tepel.

Leven met en na borstkanker

Een borstkankerdiagnose raakt niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Angst voor terugkeer, vermoeidheid en veranderingen in zelfbeeld kunnen langdurige impact hebben. Psychosociale ondersteuning, lotgenotencontact en nazorg zijn daarom onmisbare onderdelen van het herstelproces.

Onderzoek en toekomstperspectief

Wetenschappelijk onderzoek blijft cruciaal. Nieuwe behandelvormen, zoals immunotherapie en gepersonaliseerde medicijnen, bieden hoop op nog betere overlevingskansen en minder bijwerkingen. Daarnaast groeit de aandacht voor preventie en leefstijl, met onderzoek naar factoren zoals voeding, beweging en hormonale invloeden.

Meer dan een symbool

Oktober Borstkankermaand is meer dan een symbool. Het is een moment van solidariteit, herinnering en vooruitgang. Door bewustwording, onderzoek en samenwerking te blijven stimuleren, komt de dag dichterbij waarop borstkanker geen dodelijke ziekte meer hoeft te zijn, maar een aandoening die volledig te genezen is.

Boek 'Verloren Seconde' beschrijft de impact van seksueel misbruik op het slachtoffer



Seksueel misbruik heeft een enorme impact op het verdere leven van het slachtoffer. Helaas krijgt in ons land één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen hiermee te maken. Gevoelens van schaamte spelen vaak een grote rol, terwijl het bagatelliseren van de gebeurtenissen juist een averechts effect heeft. Mascha van Reenen (Heemskerk, 1972) kan erover meepraten. Als meisje van 8 jaar oud werd ze zelf slachtoffer van seksueel misbruik en nu helpt ze als gediplomeerd traumaseksuoloog andere slachtoffers om hun ervaringen te verwerken. Over haar eigen situatie, maar ook over de educatie op dit gebied, schreef ze het boek 'Verloren Seconde', dat eind september verscheen.

Door Raimond Bos

Mascha verhuisde als baby van een paar maanden met haar ouders naar Castricum. Het gezin woonde in het huis van Kapitein Rommel, dat gehuurd werd van de gemeente. De Tuin van Kapitein Rommel was in die tijd nog niet opengesteld voor bezoekers, maar kon alleen door de bewoners worden betreden. Na verloop van tijd gingen de ouders van Mascha uit elkaar en haar moeder vond na verloop van tijd nieuw liefdesgeluk. Het was deze man, Mascha's stiefvader dus, die zich vervolgens aan het jonge meisje vergreep. Mascha: „Op zo'n moment word je overvallen door macht, door de seksuele energie of lust van een ander. De geheimhouding wordt je opgelegd en vormt het grootste obstakel in het helingsproces. Wat er gebeurd is, is niet je eigen schuld, maar je mag het niet aan een ander vertellen. Ik werd niet bedreigd of zo, zoals anderen soms wel overkomt. Maar op een hele vriendelijke, lieve manier wist ik dat ik mijn mond moest houden. Zo van: 'Dit is van ons, dat hoeft niemand te weten', terwijl alles in je zegt dat het niet goed is." Slachtoffer te worden van seksueel misbruik zet je hele leven op zijn kop, al besef je dat op zo'n moment meestal nog niet. Het gaat in elk hoekje en gaatje van je bestaan zitten. Mascha: „Buiten de seksuele drift van een ander, het geheim dat er omheen zit, de overval op je lichaam en niemand die je daarvoor kan behoe-

den, is het (onschuldige) kind zijn er ook af. Al deze opeenstapeling gebeurtenissen zijn verpakt in één seconde. We noemen dat in de traumaseksuologie de verloren seconde. Die ene seconde is van invloed op de rest van je leven. Vandaar dat ik die term ook gekozen heb als titel van mijn boek." Toen haar moeder een punt achter de relatie met de betreffende man zette, dacht Mascha dat ze er nu verder ook geen last meer van zou hebben. „Maar zo werkt het niet. Je slaat alles op in je lichaam, dus alle herinneringen zitten er nog, verpakt in het geheim. Dat besef komt in stukjes. Je komt in de puberteit, maar je merkt dat relaties niet goed lopen. Ik kreeg opeens hyperventilatie en ik zat vaak niet lekker in mijn vel, zonder dat ik goed kon duiden wat er aan de hand was. Ik bezocht een therapiegroep en zocht professionele hulp. Volgde later nog coaching trajecten. Alles heeft wel bijgedragen aan heling, maar ik miste steeds nog een stukje. Veel en veel later kwam ik erachter welk stukje ik miste. Bij toeval las ik iets op sociale media en het leek wel over het over mij ging. Toen ben ik de studie traumaseksuologie gaan doen. Daarin vond ik precies dat missende stukje. Ik ontdekte dat er nog meer mensen zijn zoals ik. Het was voor mij een hele grote opluchting dat ik niet de enige was met bepaalde patronen die niet geduid konden worden. Ik kwam tot de conclusie: ben dus niet gek!" Juist dat stukje educatie is daarom volgens Mascha zo belangrijk: „We hebben het

Foto portret: Traumaseksuoloog Mascha van Reenen. Foto: Natasja Noordervliet / Noordervliet Photography

altijd over de gevolgen van seksueel misbruik, maar het is heel belangrijk om ook de schade in beeld te brengen, zodat je daarvan kunt helen. Als je niet eerst de schade aanpakt, kom je er niet. Als het fundament van een huis niet op orde is, zal het huis altijd instorten." Al vijftien jaar geleden dacht ze erover om een boek te gaan schrijven. Tegelijk vroeg zij zich ook af wie daar eigenlijk op zit te wachten. Maar uiteindelijk kwam het besef: daar zitten wel degelijk mensen op te wachten. De afgelopen vier jaar werkte ze aan een concept waarin ook de educatie nadrukkelijk een plek zou krijgen. „Door patronen uit te leggen en te beschrijven waarom mensen bepaalde keuzes maken, breng ik het hele schadepakket in beeld. Ik heb ook mijn eigen dagboeken, die ik vanaf 1982 bijhield, erin verwerkt. Zo heb ik een heel compleet verhaal kunnen schrijven." In die dagboeken beschreef ze overigens niet het seksueel misbruik, maar juist de leuke dingen die ze beleefde. „Van seksueel misbruik willen we niet dat het gebeurd is. Als ik het opschrijf en zo'n dagboek wordt door iemand gevonden, dan komt het grote geheim naar buiten. Dat wil je niet. Pas veel later besef je dat het juist nodig is voor de verwerking dat dingen wel naar buiten komen. Wat Karin Bloemen heel mooi op de achterflap van mijn boek heeft geschreven: als je niet praat bescherm je de dader, als je praat bescherm je jezelf. " Dat Mascha nu zelf andere slachtoffers bijstaat in het helingsproces, klinkt logisch. Immers: als je je eigen pijn en verlangens en precies weet waaraan je zelf behoefte had, kun je dat ook goed aanvoelen bij een ander. „Als het over seksualiteit en intimiteit gaat, snap ik goed wat iemand bedoelt en kan ik mijn eigen ervaringen inzetten als dat nodig is. Maar niet elke ervaringsdeskundige kan een slachtoffer begeleiden. Het voordeel is wel dat een slachtoffer aanvoelt dat ik diegene begrijp. Ik heb zelf in het verleden wel eens over een hulpverlener gedacht: 'Je lult maar wat, jij hebt het niet meegemaakt'. Mijn missie is dat mensen in contact komen met dat stuk

educatie hierover, dat de wereld in moet. Zodat slachtoffers, maar ook naasten en getuigen, gaan inzien wat er nou eigenlijk gebeurt met iemand die seksueel misbruikt is en dat er zeker hoop is op herstel. Samen met een aantal collega's verzorg ik nu ook educatietheater De Rode Loper, dat we ondergebracht hebben in een stichting De Olievlek. Daarin laten we zien wat een seksueel trauma anders maakt dan een ander trauma. Dat is het stuk seksualiteit wat besmet geraakt is door de dader. Je verliest een deel je eigen identiteit, want jouw seksuele ontwikkeling stopt en bevriest op het eerste moment van seksueel misbruik, ene verloren seconde. De zoektocht is terug vinden van je eigen seksualiteit zonder de besmetting van de dader. Je hebt uiteindelijk andere mensen nodig om te kunnen helen. Dat kun je niet alleen. Ook de dader speelt een rol hierin. Ik kan dat niet in drie zinnen uitleggen. In de voorstelling en in mijn boek wordt dat duidelijk gemaakt."

Tenslotte heeft Mascha nog een duidelijke boodschap voor iedereen die slachtoffer is geworden van seksueel misbruik en er nog met niemand over gesproken heeft: „Bij twijfel ALTIJD contact opnemen. Niet bagatelliseren, want al was het slechts één keer en denk je dat het wel meevalt, de schade is net zo groot."

Het boek 'Verloren Seconde' is via www.maschavanreenen.nl te bestellen.



Foto: The Others - Amersfoort

Pak je energie terug met "Leefstijl in Balans" Voel jezelf weer vitaal met hormoon- en darmtherapie

In mijn praktijk ervaar ik veel vrouwen met klachten, zoals vermoeidheid, buikkrampen, slechte stoelgang, stemmingswisselingen, slaapproblemen, spijsverteringsklachten en/of moeite hebben om op gewicht te blijven of afvallen.



Vaak worden deze symptomen los van elkaar behandeld, maar steeds meer onderzoek wijst erop dat er een sterke samenhang bestaat tussen hormonen, darmen en leefstijl. Een gebalanceerde leefstijl dat ondersteund wordt door hormoon- en darmtherapie, kan voor jou meer energie, vitaliteit en innerlijke rust geven.

Jouw hormonen werken als boodschappers in het lichaam en sturen processen aan, zoals slaap, stofwisseling, stressreacties en vruchtbaarheid. Bij stress, ongezonde voeding of te weinig slaap kunnen je hormonen vage lichamelijke klachten veroorzaken.

Tegelijkertijd speelt je darmen ook een cruciale rol. Jouw darmmicrobioom de verzameling bacteriën in je darmen beïnvloed niet alleen de spijsvertering, maar ook je immuunsysteem en zelfs je stemming via de zogeheten darm- hersen- as.

Hormoon- en darmtherapie richt zich op het herstellen van deze onderlinge samenhang. Vaak begint dit met bewustwording van voeding. Wat je eet bepaalt in grote mate hoe je hormonen functioneren en hoe je darmflora ontwikkelt.

Daarnaast speelt stressmanagement een centrale rol. Chronische stress kan de darmwand verzwakken.

Het vermindert de diversiteit van je darmflora, waardoor je darmwand kwetsbaarder kan worden voor ontstekingen. Je kan vatbaarder worden voor verkoudheden en infecties.

Van klacht naar kracht Leefstijl & Balans

Met mijn unieke cursus "leefstijl & Balans" draait het niet om strenge diëten of snelle oplossingen, maar om duurzame keuzes. Door bewust te kiezen voor voeding, voldoende beweging, slaap en ontspanning vormen de basis die jouw unieke systeem ondersteunen. Door oorzaken aan te pakken in plaats van symptomen, ervaren veel vrouwen in mijn praktijk meer energie, een betere spijsvertering en meer vitaliteit.

Tijdens deze cursus krijg je een heerlijke 30- minuten ontspanningsmassage cadeau, zodat je zelf kan ervaren wat echte ontspanning met je doet.

Na 8 weken merk je dat kleine stappen al een groot verschil kunnen maken, meer energie, een ontspannend gevoel en een leefstijl die bij jou past.

Bel 06-41485271 voor advies of plan eenvoudig op www.voedingenfitlifestyle.nl je intake. "Leefstijl & Balans" wordt door een aantal zorgverzekeraars gedeeltelijk vergoed.

PAK JE ENERGIE WEER TERUG

"LEEFSTIJL & BALANS"

EEN UNIEKE CURSUS IN
COMBINATIE MET HORMOON- EN
DARMTHERAPIE.

VOOR VROUWEN DIE MEER
ENERGIE, RUST IN DE BUIK EN EEN
GEZOND GEWICHT WILLEN

NU INCLUSIEF 30 MINUTEN
ONTSPANNINGSMASSAGE

- MEER ENERGIE
- BETERE SPIJSVERTERING
- RUST IN JE DARMEN
- MENTAAL STERKER
- FIT LICHAAM

PLAN VANDAAG JOUW PERSOONLIJKE INTAKE

WWW.VOEDINGENFITLIFESTYLE.NL
INFO@VOEDINGENFITLIFESTYLECOACH.NL
0641485271

WORDT DOOR EEN AANTAL ZORGVERZEKERAARS
GEDEELTELIJK VERGOEDT

Kleine STAP, GROOT verschil!

IN 4 WEKEN
FITTER EN
LEKKERDER
IN JE VEL
52⁵⁰
geen abonnement

Bij Fit4lady Heemstede

Kleine stap, groot verschil: 'In 4 weken fitter en lekkerder in je vel? Het kan!'

Heemstede - Vrouwen die graag weer in beweging willen komen, kunnen deze maand extra voordelig kennismaken met de 30 minuten training van Fit4lady. Met de actie Kleine stap, groot verschil sport je vier weken lang zonder verplichting. Je traint in een persoonlijke setting, wanneer het jou uitkomt, met begeleiding van een coach. De training is geschikt voor iedere vrouw, ongeacht fitheid, leeftijd, conditie.

De zomervakantie ligt alweer ver achter ons en eind oktober staat de herfstvakantie voor de deur. Wil je nu starten met sporten, maar zit je met een volle agenda of een geplande trip? Geen probleem! Bij Fit4lady kun je je nu alvast aanmelden en later starten, of tijdens de herfstvakantie een korte pauze nemen. Al raden we aan om lekker in de flow te blijven. Juist in het najaar helpt regelmatig sporten om je fit, energiek en scherp te voelen. "We merken dat veel vrouwen behoefte hebben aan een plek waar ze zich écht op hun gemak voelen," vertelt franchise-ondernemer Liselot van de Langerijt, die al ruim 10 jaar vrouwen coacht in haar club aan de Raadhuisstraat. "Bij ons kunnen ze gewoon beginnen. In hun eigen tempo. Onze persoonlijke aanpak maakt het verschil."

Fit4lady Heemstede is 7 dagen per week geopend. Dankzij het slimme 30-minuten circuit kunnen vrouwen elk moment binnen de openingstijden starten met hun training – zonder wachttijden. De training is een combinatie van krachttraining en cardio, gericht op spieropbouw, spierbehoud, vetverbranding en meer energie. De actie is ideaal om vrijblijvend kennis te maken met het concept. Vrouwen ontvangen bovendien een gratis Body Analyzer meting, persoonlijke begeleiding van een coach én toegang tot de Fit4lady app.

Meer info of aanmelden kan telefonisch via 06 – 37 46 9 231, online via de website: fit4lady.nl/aanmelden-fit4lady-heemstede of mailen via heemstede@fit4lady.nl.



Iedere vrouw kan sporten bij Fit4lady. Met je eigen sportcoach: altijd oog voor jou en jouw doelen. Foto: aangeleverd.

BEGIN GEWOON!

- ➔ Volledige workout, speciaal voor vrouwen, in 30 min.
- ➔ Afwisselende krachttraining en cardio op leuke muziek
- ➔ Altijd met persoonlijke aandacht
- ➔ 7 Dagen per week geopend; sport zo vaak je wilt

➔ Met gratis Body Analyzer en Fit4lady App
Track je resultaten en krijg je gezondheid in beeld

FIT4LADY HEEMSTEDE

Raadhuisstraat 53 a

06 - 374 69 231

heemstede@fit4lady.nl



fit4lady
Leuker sporten • Lekker leven

Boek nu en bepaal zelf je startdatum: fit4lady.nl/aanmelding-fit4lady-heemstede

Waarom word je dikker van alcohol?

Alcohol en gewichtstoename zijn onderwerpen die vaak met elkaar in verband worden gebracht. Toch is het niet altijd duidelijk hoe dat precies werkt. Veel mensen merken dat ze aankomen wanneer ze regelmatig een drankje nemen, ook al eten ze verder niet veel meer. Het idee dat een paar glazen wijn of bier per week geen kwaad kunnen, blijkt in de praktijk vaak tegen te vallen. Er spelen namelijk meerdere processen in het lichaam mee die samen zorgen voor extra kilo's.

Alcohol levert veel calorieën

Wat veel mensen vergeten, is dat alcohol zelf behoorlijk veel energie levert. Een gram alcohol bevat ongeveer zeven kilocalorieën. Dat is bijna net zoveel als vet, dat negen kilocalorieën per gram heeft, en aanzienlijk meer dan koolhydraten of eiwitten, die vier kilocalorieën per gram leveren. Een standaardglas wijn of bier bevat al snel rond de honderd tot honderdvijftig kilocalorieën. Cocktails en mixdrankjes kunnen zelfs oplopen tot driehonderd kilocalorieën per glas, vooral door de suikerrijke frisdranken of siropen die erbij gemengd worden. Het probleem is dat deze calorieën vaak ongemerkt worden genuttigd. Een paar glazen tijdens een avondje uit lijken misschien onschuldig, maar kunnen optellen tot honderden calorieën die bovenop je dagelijkse behoefte komen. Omdat het drinken van alcohol niet hetzelfde verzadigingsgevoel geeft als het eten van een maaltijd, pas je je eetgedrag er meestal niet op aan.

Het lichaam stopt met vet verbranden

Een ander belangrijk mechanisme heeft te maken met de manier waarop je lichaam alcohol verwerkt. Voor je lever is alcohol een giftige stof die zo snel mogelijk moet worden afgebroken. Zodra je een drankje neemt, krijgt de afbraak van

alcohol voorrang boven andere processen. Dat betekent dat de verbranding van vetten en koolhydraten tijdelijk wordt stilgelegd. Alles wat je op dat moment eet, of wat al in je bloedbaan circuleert, wordt daardoor minder efficiënt verbrand en eerder opgeslagen als vetreserve. Dit verklaart waarom alcohol vaak leidt tot een toename van buikvet, zelfs als je qua voeding niet overdreven veel extra binnenkrijgt. Het is niet de alcohol alleen die je dik maakt, maar vooral de manier waarop het je stofwisseling beïnvloedt.

Meer trek en minder remming

Naast de directe effecten op de calorïe-inname en vetverbranding speelt ook gedrag een rol. Alcohol kan je eetlust vergroten en verlaagt je zelfbeheersing. Waar je nuchter misschien de schaal met bitterballen laat staan, is die na een paar drankjes opeens veel moeilijker te weerstaan. De combinatie van calorierijke drank en extra snacks maakt dat een gezellige avond in de kroeg of bij vrienden vaak eindigt met een forse overschrijding van je energiebehoefte. Ook de dag erna kan alcohol een rol spelen. Een kater gaat vaak gepaard met trek in vet en zout eten, waardoor de totale calorïe-inname over meerdere dagen verhoogd wordt. Zo kan een wekelijks avondje stap-



pen ongemerkt bijdragen aan een structurele gewichtstoename.

Slaap en hormonen

Een ander aspect dat minder bekend is, betreft de invloed van alcohol op slaap en hormonen. Alcohol lijkt je sneller te laten inslapen, maar verstoort de diepe slaap en zorgt voor meer onderbrekingen gedurende de nacht. Slechte slaap is sterk gelinkt aan gewichtstoename, onder meer doordat de hormonen die honger en verzadiging regelen uit balans raken. Je krijgt meer trek in energierijk voedsel en je hebt minder energie om gezonde keuzes te maken of te bewegen.

Een concreet voorbeeld

Stel dat iemand elk weekend zes glazen bier drinkt. Dat zijn ongeveer negenhonderd kilocalorieën per avond, ofwel achttienhonderd kilocalorieën per week. Als je bedenkt dat één kilo lichaamsvet ongeveer zeventuizend kilocalorieën vertegenwoordigt, kan dit patroon in theorie

leiden tot ruim twaalf kilo gewichtstoename in een jaar, mits er verder niets in het eetpatroon verandert. Natuurlijk compenseert het lichaam soms een deel van die extra calorieën, maar dit rekenvoorbeeld laat duidelijk zien hoe snel het kan oplopen.

Bewustwording

Dikker worden van alcohol is geen mythe, maar een logisch gevolg van meerdere processen. Alcohol levert veel calorieën zonder verzadiging, legt de vetverbranding tijdelijk stil, stimuleert extra eetgedrag en verstoort ook nog eens de slaap en hormoonbalans. Het is dus niet alleen het drankje zelf dat telt, maar ook het totale effect op je leefstijl en stofwisseling. Af en toe een glas hoeft geen probleem te zijn, maar regelmatig en ruim drinken kan ongemerkt een belangrijke factor worden in gewichtstoename. Bewustwording van deze mechanismen kan helpen om betere keuzes te maken, zonder dat je helemaal hoeft af te zien van een drankje.

Wallen en donkere kringen: oorzaken en oplossingen



Een frisse, uitgeruste blik is iets waar velen naar verlangen. Toch hebben veel mensen regelmatig te maken met wallen of donkere kringen onder de ogen. Deze uiterlijke kenmerken worden vaak geassocieerd met vermoeidheid, stress of een ongezonde levensstijl, maar de werkelijkheid is complexer. Er zijn namelijk diverse oorzaken die bijdragen aan het ontstaan ervan, en ook de aanpak verschilt per persoon.

De huid rondom de ogen is dun en kwetsbaar. Hierdoor vallen veranderingen in de doorbloeding of vochtbalans direct op. Wallen ontstaan meestal doordat zich vocht of vet onder de huid ophoopt. Dit kan het gevolg zijn van een slechte lymfedrainage, een zoutrijke maaltijd, hormonale schommelingen of simpelweg het ouder worden. Naarmate we ouder worden, verzwakken de spieren rondom de ogen en zakt het vetweefsel langzaam naar beneden, waardoor de huid een opgezwollen aanblik krijgt. Donkere kringen hebben een andere achtergrond. Ze ontstaan wanneer de bloedvaten onder de dunne huid beter zichtbaar worden. Dit kan komen door vermoeidheid, die de doorbloeding vertraagt en de huid bleker maakt, waardoor adertjes meer opvallen. Ook genetische aanleg speelt een rol: sommige mensen hebben van nature een dunnere huid of een diepere oogkas, waardoor kringen prominenter lijken. Daarnaast kan pigmentatie onder de ogen zorgen voor een grauwe of bruine verkleuring, iets wat vooral bij mensen met een donkere huid vaker voorkomt.

De invloed van leefstijl

Leefstijl speelt een belangrijke rol in hoe zichtbaar wallen en kringen zijn. Slecht of te weinig slapen leidt tot vochttophopping en een tragere afvoer van afvalstoffen in de huid. Ook stress kan bijdragen aan een vermoeide blik doordat het hormoon cortisol invloed heeft op de vochtbalans en de elasticiteit van de huid. Voeding is eveneens van belang. Te veel zout of alcohol kan ervoor zorgen dat vocht zich ophoopt onder de ogen, terwijl uitdroging juist een dofte huid veroorzaakt waardoor kringen meer naar voren komen. Roken verergert dit effect nog

eens extra, omdat het de doorbloeding van de huid verslechtert en de huid sneller doet verouderen.

Wat kun je eraan doen?

Omdat de oorzaken van wallen en donkere kringen uiteenlopen, bestaan er geen wondermiddelen die bij iedereen werken. Wel zijn er verschillende benaderingen die verlichting kunnen bieden. Een goede nachtrust is vaak de eerste stap. Het lichaam krijgt tijdens de slaap de kans om vocht en afvalstoffen af te voeren en de huid te herstellen. Ook hydratatie is belangrijk. Voldoende water drinken zorgt voor een betere doorbloeding en een gezondere huidstructuur. Daarnaast kunnen eenvoudige thuisoplossingen tijdelijk verlichting geven. Het koelen van de huid, bijvoorbeeld met een koud washandje of schijfjes komkommer, vernauwt de bloedvaten en vermindert zwelling. Voor wie last heeft van pigmentatie kunnen crèmes met vitamine C of retinol helpen, omdat deze ingrediënten de huid egaler maken en de aanmaak van collageen stimuleren. Ook cafeïne in oogcrèmes kan effectief zijn, omdat het de doorbloeding bevordert en de huid tijdelijk strakker maakt. Wanneer wallen of kringen vooral door erfelijke factoren worden veroorzaakt, zijn de mogelijkheden beperkter. In dat geval kan cosmetische behandeling uitkomst bieden. Fillers worden soms gebruikt om dieperliggende oogkassen op te vullen, terwijl laserbehandelingen of chemische peelings pigmentatie kunnen verminderen. Het is echter belangrijk om dergelijke behandelingen zorgvuldig af te wegen en altijd professioneel advies in te winnen.

Spieren in beweging: krachttraining helpt bij type 2-diabetes

Bewegen is een van de krachtigste wapens tegen type 2-diabetes. Al jaren wijzen onderzoekers erop dat regelmatige fysieke activiteit helpt om bloedsuikerspiegel en algehele gezondheid te verbeteren. Maar niet elke vorm van beweging heeft hetzelfde effect. Een studie van Kobayashi en collega's (2023) toont aan dat krachttraining een opvallend sterke invloed kan hebben op de bloedsuikerregeling bij mensen met type 2-diabetes en een gezond gewicht.

Beweging en diabetes: meer dan calorieën verbranden

Bij diabetes type 2 speelt insulineresistentie een hoofdrol. Spieren nemen minder goed suiker op uit het bloed, waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Beweging is hier een belangrijk tegengif. Tijdens inspanning openen spieren als het ware hun 'deuren' voor glucose, ook zonder dat er insuline nodig is. Dat maakt fysieke activiteit een directe manier om bloedsuiker te verlagen. Daarnaast heeft beweging een structureel effect: het vergroot de insulinegevoeligheid, vermindert vetmassa en helpt bij het behouden van spiermassa. Vooral dat laatste blijkt van groot belang bij mensen die geen overgewicht hebben maar toch diabetes type 2 ontwikkelen.

Wat liet het onderzoek zien?

In de studie volgden deelnemers negen maanden lang een trainingsprogramma: krachttraining, cardiotraining of een combinatie van beide. Alleen de groep die zich volledig op krachttraining richtte, liet een duidelijke daling zien van hun HbA_{1c}-waarde, een belangrijke graadmeter voor de bloedsuikercontrole. Ook steeg bij hen de verhouding tussen spiermassa en vetmassa.



Die verandering bleek geen toeval: juist de toename van spiermassa ten opzichte van vetmassa voorspelde de verbetering van de bloedsuiker. Met andere woorden: meer spieren, betere glucosehuishouding.

Waarom krachttraining zo'n verschil maakt

Cardiotraining – zoals wandelen, fietsen of joggen – blijft gezond en nuttig voor hart, longen en algehele conditie. Maar krachttraining heeft een uniek voordeel: het bouwt actief spiermassa op. Omdat spieren fungeren als opslagplaats en verwerkingsfabriek voor glucose, zorgen sterkere en grotere spieren voor een stabielere bloedsuikerspiegel. Daarmee sluit het onderzoek aan bij een groeiende consensus: niet alleen "meer bewegen" telt, maar ook hoe je beweegt. Voor mensen met type 2-diabetes kan spierversterkende activiteit – denk aan trainen met gewichten, weerstandsbanden of zelfs oefeningen met het eigen lichaamsgewicht – een doorslaggevende rol spelen.

Een oproep tot meer bewegen

De inzichten uit dit onderzoek betekenen niet dat cardiotraining overboord kan. Integendeel: de combinatie van kracht en conditie blijft waardevol. Maar ze leggen wel de nadruk op het belang van spierversterkende beweging, zeker voor mensen die niet kampen met overgewicht. In een samenleving waar zittend werk en weinig spierbelasting de norm zijn, ligt hier een duidelijke boodschap: kom in beweging, maar vergeet daarbij je spieren niet!

Van der Werf Horen komt nu ook bij u thuis!

Al jarenlang is Van der Werf Horen in Heemstede een begrip in de regio als het gaat om persoonlijke aandacht, vakkundig advies en hooroplossingen van topkwaliteit. Onze klanten waarderen ons met uitstekende reviews en we zijn trots op de vele tevreden gezichten die we dagelijks zien – en horen!

Nieuw: onze aan-huis-service!

Wilt u graag geholpen worden zonder de deur uit te gaan? Dat kan nu eenvoudig. Met onze nieuwe aan-huis-service bieden wij hetzelfde hoge serviceniveau bij u thuis, op een moment dat het u uitkomt.

Denk aan:

Persoonlijke hoortesten aan huis
Professioneel advies op maat

Aanmeten en afstellen van hoortoestellen
Nazorg en service, gewoon in uw eigen vertrouwde omgeving.

Gemak, comfort en kwaliteit – zoals u van ons gewend bent.

Bel ons vandaag nog op 023-3034317 voor een afspraak aan huis of via onze website www.vanderwerfhoren.nl of kom langs in onze winkel in Heemstede.



Eindelijk weer een volle nacht doorslapen

Plasproblemen door een vergrote prostaat?
Ontdek de pijnvrije PAE-behandeling bij Link2Care Clinics.

Veel mannen boven de vijftig kennen het: steeds vaker 's nachts eruit moeten, lang wachten tot de blaas leeg is en het gevoel dat je nooit echt klaar bent. Het verstoort je nachtrust, je energie en uiteindelijk ook je levensvreugde.

Bij Link2Care Clinics bieden we een oplossing die verder gaat dan medicijnen alleen: PAE (Prostaat Arterie Embolisatie).

- Pijnloos en zonder narcose
- Geen grote operatie, wél snel herstel
- Wetenschappelijk bewezen

Tijdens de behandeling wordt de bloedtoevoer naar de prostaat afgesloten, waardoor deze langzaam krimpt. De plasbuis krijgt weer ruimte, en de klachten nemen geleidelijk af. Al meer dan 850 mannen hebben in onze kliniek hun nachtrust en vrijheid teruggewonnen.

Maak een afspraak voor een consult.
Bel 030 – 750 10 40 of kijk op www.link2care.nl

Link2Care Professor Bronkhorstlaan 10, gebouw 94, 3723 MB Bilthoven

Van der Werf Horen breidt service uit: Hoorzorg aan huis nu beschikbaar!

Bij Van der Werf Horen luisteren we niet alleen naar uw gehoorproblemen, maar ook naar uw wensen. Steeds vaker kregen we van klanten de vraag of we ook aan huis service konden verlenen. Met trots kunnen we nu zeggen: ja, dat kan! Dankzij de komst van onze nieuwe collega Dennis kunnen wij gehoorzorg aan huis aanbieden.

Voor veel mensen is een bezoek aan onze winkel niet altijd even eenvoudig. Of het nu gaat om mobiliteitsproblemen, drukke agenda's of simpelweg het gemak van een service aan huis – wij begrijpen dat iedereen andere behoeften heeft. Daarom brengen we onze expertise nu ook bij u thuis.

Van der Werf is een ervaren audicien met een passie voor persoonlijke zorg. De audiciens staan klaar om u thuis te helpen met het aanmeten, controleren en onderhouden van uw hoortoestellen.

Op deze manier kunt u rekenen op dezelfde kwaliteit en service die u van ons gewend bent, maar dan in uw eigen vertrouwde omgeving.

Wilt u meer informatie of een afspraak maken voor een huisbezoek? Neem gerust contact met ons op via 023-3034317. Van der Werf Horen blijft innoveren om u de best mogelijke zorg te bieden – nu ook bij u thuis!



Van der Werf Horen, Raadhuisstraat 65A, 2101 HD Heemstede, Tel. 023-3034317

van der Werf Horen
voor de beste klank in uw oren
van der Werf horen | Raadhuisstraat 65a | 2101 HD | Heemstede

Cursus en individueel aanbod Prezens

Voor inwoners van Zuid - Kennemerland

Cursussen:

KOPP/KOV-cursus - Voor volwassenen die opgegroeid zijn met een vader of moeder met psychische problemen en/of een verslaving.

KOPP/KOV-cursussen - Voor kinderen (4-8jr, 8-12jr, 12-16jr en 16-23jr) die opgroeien met een vader of moeder met psychische klachten en/of verslaving. Lotgenoten Mama's - Voor moeders van baby's met spanning-, angst- of somberheids klachten.

Omgaan met autisme - Cursus voor familie en naasten van mensen met autisme.

Omgaan met Borderline - Cursus voor familie en naasten van mensen met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis.

Omgaan met psychische klachten - Cursus voor familie en naasten.

Positief Zelfbeeld - Cursus voor mensen met een negatief zelfbeeld.

Beter Slapen, Minder Stress - Cursus en workshop voor mensen die stress- en slaapproblemen ervaren.

Stress hantering en ontspanning voor mantelzorgers - Cursus voor familie en naasten met spanning- somberheid- of angstklachten.

Voluit leven - Cursus voor mensen, met somberheids- of angstklachten.

1-3 individuele preventieve coaching gesprekken

Familiespreekuur - voor naasten van

mensen met psychische klachten.

MamaKits - bij emotionele of psychische klachten rond zwangerschap en bevalling.

KOPP/KOV - coaching gesprekken voor jongeren en volwassenen.

Coaching - bij piekeren, slaapproblemen, somberheid, spanning of stress.

Meer informatie en aanmelding

Deelname is kosteloos. Er is geen verwijzing nodig.

Scan de QR-code voor informatie over tijden, data en aanmelden of kijk op www.ggzingeest.nl/activiteiten



"Ik ben zo gespannen. Dit kan zo niet langer!"

prezens

Last van psychische klachten als stress, somberheid of angst? Wij brengen uw klachten in beeld!

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

www.ggzingeest.nl

GGZ inGeest

Kaptein Podologie: voor ambachtelijke steunzolen op maat

Heemstede - Een podoloog behandelt patiënten met voet-, knie-, heup- of rugklachten. U kunt denken aan klachten, zoals: last van hielspoor, plantaire fasciitis, beenlengteverschil, voorvoetklachten of knie/ heup/ rugproblemen? Kaptein Podologie in Heemstede maak hiervoor ambachtelijke steunzolen op maat.

Bij Kaptein Podologie kunt u wekelijks terecht, er zijn geen wachttijden. U treft altijd iemand persoonlijk, zowel bij het aanmeetconsult, de ophaal - en de nacontrole afspraak.

Na aanschaf van de therapiezolen wordt er 10 procent korting op nieuwe steunzool-schoenen gegeven bij Kaptein Luxe Schoenen op de Raadhuisstraat 99 te Heemstede.

Kaptein Podologie is aangesloten bij Stichting Loop en gecertificeerd bij het kwaliteitsregister Kabiz.

teitsregister Kabiz.

Vergoeding zorgverzekering

Zorgverzekeraars weten dat podologie werkt. Daarom vergoeden de meeste verzekeraars geheel of gedeeltelijk de consulten, onderzoeken en zolen van een registerpodoloog A&B.

Kaptein Podologie is uw registerpodoloog in Heemstede en geregistreerd bij Stichting Loop.

<https://kapteinpodologie.nl/>



Ontdek Residentie De Burghave

ZELFSTANDIG WONEN MET COMFORT EN GEMAK!

INFORMATIEMIDDAG VRIJDAG 31 OKTOBER 14.00 - 16.30 UUR

Residentie De Burghave in Heemstede biedt een combinatie van zelfstandig wonen met tal van faciliteiten en services die het leven veraangename.

Bent u op zoek naar een koopappartement met extra comfort en service, in een warme en veilige omgeving?

Kom dan vrijblijvend sfeer proeven en kennismaken tijdens onze informatiemiddag!

PROGRAMMA:

- 14.00 - 14.30 uur: Ontvangst met koffie en thee
- 14.30 - 15.00 uur: Presentatie over wonen in De Burghave
- 15.00 - 16.30 uur: Mogelijkheid om beschikbare appartementen te bezichtigen.

Aanmelden voor de informatiemiddag kan voor 29 oktober via: info@burghave.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Met een prik tegen **corona** weer beter beschermd

Mensen die een hoger risico lopen om erg ziek te worden door corona kunnen dit najaar een coronaprik halen. Door de prik zijn zij weer beter beschermd tegen ziekenhuisopname of overlijden door corona. Dat is belangrijk, omdat het coronavirus er nog steeds is en kan opleven.

Voor wie is de coronaprik?

- Mensen van 60 jaar en ouder.
- Mensen van 50 tot en met 59 jaar die elk jaar een uitnodiging voor de griep prik krijgen.
- Volwassenen en kinderen uit medisch-hoogrisicogroepen (bijvoorbeeld mensen met een ernstige afweerstoornis).
- Zorgmedewerkers die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

De coronaprik is ook beschikbaar voor mensen van wie de behandelend arts een coronaprik adviseert of die bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid hebben.

De coronaprik is tot en met
5 december te halen bij de GGD

Maak een afspraak via planjeprik.nl of 0800-7070.
Meer weten? Kijk op: www.rivm.nl/coronaprik



20 JAAR ERVARING

Uw aanspreekpunt voor voet-
en/of houdingsklachten.



REGISTERPODOLOOG

Aangesloten bij Stichting Loop
en kwaliteitsregister KABIZ



PRAKTIJK HEEMSTEDE

U bent van harte welkom in
mijn praktijk in Heemstede.



SECOND OPINION

U kunt ook langskomen voor
een second opinion.



Kaptein Podologie

Linge 67
2105 WE Heemstede
Tel: 06-460 785 88
Email: info@kapteinpodologie.nl



KAPTEIN
LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN

voor persoonlijk advies en aandacht

XSENSIBLE



**Aanbevolen door podologen
& therapeuten**

Raadhuisstraat 99 • 2101 HE Heemstede

023-5286745