



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

januari 2017

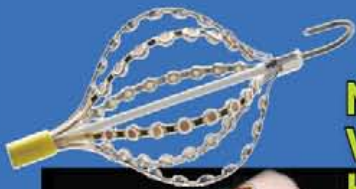


De baas  
in eigen  
suikerbuik

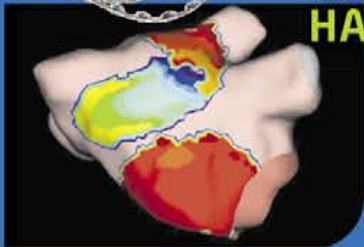


het niet  
perfect zijn

**IMPERFECTIE**



NIEUWE TECHNIEK  
VOOR BEHANDELING  
HARTRITMESTOORNIS



Zanger  
Mark Dakriet  
raakte 80 kilo kwijt

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10?

Kan je nog verder, ga dan juist door. Tot het gaatje! Voor het snelste en duurzaamste effect op je lichaam en geest. Maar weinig mensen kunnen als ze alleen trainen het uiterste uit zichzelf halen. Hoe doe je dat? Wat moet je doen? Wanneer? Wat is het effectiefst? Hoe zorg je ervoor dat je gemotiveerd blijft? Want de o zo sterke macht der gewoonten verander je niet zomaar.

BEWEGEN



## Echte Personal Training

**O**m bij het begin te beginnen: kracht zetten maakt sterk, ook in je geest. Zo kun je voor 80% meer succesvol zijn wanneer je de eettips ook daadwerkelijk toepast. En zijn de eettips makkelijker te realiseren als je je sterk voelt. Heel belangrijk om het goed op te bouwen en haalbare doelen te stellen. Hierbij komt de meerwaarde van personal training kijken. De treffer in de ogen van PT-RAAK is zo effectief mogelijk te werken in zo min mogelijk tijd. Stresslevels gaan namelijk na 45 minuten omhoog en die zijn contraproductief voor het gezond maken van je lichaam.

Roel Klasen



Roel en Lennart van PT-RAAK denken zo'n perfecte relatie met je aan te kunnen gaan. Bij ons voel je je snel thuis, heb je plezier, kan je volledig jezelf zijn. Vraag maar aan de mensen die wij onder onze hoede hebben. Wij hebben heel veel te geven in de vorm van steun, begrip, geduld en wij voelen met je mee. Wij zijn ervaren en toegewijde trainers die iedereen met veel respect behandelen in welke vorm je ook steekt, voor ieder is er een weg naar je eigen ideale lichaam, het huis waarin je gelukkig bent. Kom een keer bij ons langs en kijk of de vonk overslaat.

Lennart Sprenger



Wanneer we het over personal krachttraining hebben, is dat niets anders dan op niveau een uitdaging zoeken waarbij de spieren schrikken en zich moeten aanpassen. Het herstel maakt de spieren sterker. Zonder rust of bouwstoffen uit voeding geen sterkere spieren, geen hogere stofwisseling, geen plattere buik. Hoe meer vezels je hebt aangepakt, hoe groter het effect. Een goede trainer kijkt en voelt je kunnen aan en zal de weerstand zo groot maken als jij aankunt, soms met een extra duwtje weerstand of juist begeleidend helpen. De trainers blijven vaak in contact met de halters en kabels en sturen bij waar nodig. Doorgaan tot niet meer kunnen in de juiste vorm. En dat is bijna altijd meer dan je denkt. Een aftastend stappenplan is hier op zijn plek. Heb je meer rust nodig dan zijn er ontspannende oefeningen zoals yoga of deinen op de trampoline. Zo is elke bewegingsvorm custom made.

Trainer Roel: „Bij PT-RAAK zijn we dagelijks bezig nieuwe uitdagingen in aantallen, tempo, pauzes en uitvoeringen uit te proberen, ook op onszelf. Waarbij onze voorkeur uitgaat naar zoveel mogelijk oefeningen met los te hantieren materialen of eigen lichaamsgewicht. Wat gebeurt er nog meer met deze beleving van weerstand? Als je je spieren maximaal laat werken en dat kan ook in een sprintje zijn, gaat het denkbrein uit. Er is niets anders dan het hier en nu. Ik noem dat turbomeditatie. Knap als je tot tien kunt tellen. Ook de focus op een bal in een balspel of een evenwichtsoefening waarbij je alle zeilen bij moet zetten heeft die eigenschap. Heftige inspanning, stress, of druk wordt vervolgd door een intense ontspanning. In het echte leven kan je dat ook telkens beter toepassen, ontspannen na stress. Wanneer je je echt maximaal geeft zit je tijdelijk in een roes gevolgd door scherpte. Bij aangeschoten zijn heb je wel de roes maar denk je alleen zelf dat je helder bent.“

„Je kent de opmerking wel dat wanneer je ouder wordt, je het rustiger aan moet doen“, vervolgt trainer Lennart. Nou... nee, dan moet je meer doen om op het oude niveau te blijven. En dat is af en toe vol gas geven. Dit om de spieren te behouden die zorgen voor snelheid. Anders lig je voor dat je het weet op je neus.

Kortom wij zijn voor overload, zoals dat heet. Meer vragen dan je kunt en dan spelen met wat net genoeg is. En dit als tandenpoetsen toepassen, consequent en voor altijd. Als een routine. Het geeft een beter functionerend lichaam met een betere hormonale balans met betere suikerlevels, minder dwarszittend vet, betere bloeddruk, meer geluksgevoel door meer eigen serotonine, dichtere botten en sterkere spieren.“

Dus de wisselwerking moet zijn dat de trainer in staat is keer op keer te verrassen met leuke oefeningen en dat je vrijwillig telkens weer, week in week uit, je overlevert aan de bochten waarin je gevouwen wordt. Je denkvermogen gaat op slot, je hebt vertrouwen dat de trainer het beste met je voor heeft. Naast de krachttraining zijn er ook nog activiteiten waarin je je fitheid bij verschillende sportdisciplines kunt gebruiken of je kan je door middel van intervaltraining je conditioneel verbeteren in privé of groepsverband. De trainer helpt je bij je doelbewustzijn en volharding door je aan je afspraken te houden.

#### OVER DE AUTEURS

Lennart Sprenger / Roel Klasen • Personal trainers bij PT Raak Heemstede  
[www.ptpraak.nl](http://www.ptpraak.nl)

## VOORWOORD



## Tijd voor een selfie met het licht uit!

Waarom ben ik niet afgefallen terwijl ik me dat echt in 2016 had voorgenomen? Het ging de eerste paar maanden prima, ik had echt het gevoel dat een strakke gespierde 50-plusser was geboren. Er gebeurde van alles, maar de geboorte van die strakke 50-plusser heeft nooit echt plaatsgevonden.

Op de normale eetmomenten zoals ontbijt, lunch en diner at ik absoluut gezond, hetgeen wel resulteerde in een goede weerstand en fitheid, maar mijn buikspieren liggen nog steeds verborgen onder een prettig aandachtvragend buikje.

Deels is het mislukt omdat het besef van de nadelen van suiker te laat kwam en aangezien de voedingsindustrie dat werkelijk overal in propt (ja zelfs in groentepotten) blijft dit een uitdaging. Ook als ik de bekende suikerbommen, zoals frisdrank, drank, koek, snoep, bepaald brood, sausjes en dergelijke zou vermijden, krijg ik dus alsnog suiker binnen zonder dat ik het weet.

Dus dat wordt etiketten lezen!

Nodig is ook vaker bewegen, in de periode dat ik drie tot vijf keer per week trainde ging het als vanzelf en zou een selfie met het licht aan prima hebben gekund. Of zoals mijn oom regelmatig de trap op en af sjezen zonder te denken; ik pak het straks wel als ik toch naar boven moet.

Regelmatig trainen lukt vaak niet en dat is het probleem bij veel mensen, tijdsgebrek door werk en gezin is de oorzaak. Eén of twee keer per week in hoge intensiteit trainen kost per keer een half uur. Supplementen die de suikerdrang tegengaan (zie artikel van DoctorPill) en vooral geen tussendoortjes meer eten zijn de oplossingen. Er wordt vaak gedacht dat het meer eten tijdens bijvoorbeeld een kerstdiner de oorzaak is van de extra kilo's na de feestdagen. Wat blijkt echter, de extra kilo's komen door meer drank en vooral alle tussendoortjes en niet zo zeer van een flinke kalkoen.

Een dieet volgen werkt bij de meeste mensen niet op de lange duur, je leefstijl aanpassen is na een gewenningsperiode voor altijd vol te houden.

Ik wens jou en mezelf succes!  
Frits Raadsheer

*Lees je fit!*

## MEDISCH | ZORG

150.000 metingen per seconde brengen het hart van binnenuit in kaart

## Nieuwe techniek ingezet voor behandeling hartritmestoornis

In het Hart+Vaat Centrum van het Maastricht UMC+ is deze week de eerste patiënt geholpen met behulp van een nieuwe behandeltechniek voor complexe hartritmestoornissen. Tijdens deze behandeling wordt met een speciale kathether het hart van binnenuit minutieus in kaart gebracht en real time gevolgd. Dat heeft diverse voordelen voor de patiënt. Zo kan de cardioloog tijdens de ingreep al zien of de procedure succesvol is, waardoor de kans op her-operaties afneemt. Met de nieuwe techniek is de cardioloog tevens in staat om complexe ritmestoornissen op te sporen die voorheen onzichtbaar bleven.

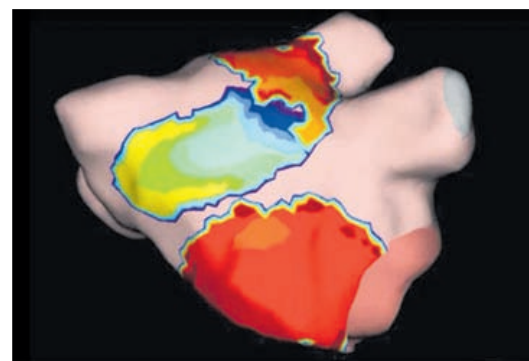
Boezemfibrilleren treft in Nederland zo'n 300.000 mensen en is de meest voorkomende hartritmestoornis, waarbij de elektrische geleiding in het hart niet meer goed functioneert. Patiënten kunnen last krijgen van een onregelmatige hartslag, overmatig transpireren en duizeligheid. Bij een gezond persoon wordt vanuit één plek in het hart een elektrische prikkel verstuurd om het hartritme aan te geven. Onder invloed van verschillende factoren (zoals leeftijd, leefstijl of andere aandoeningen) kunnen ook prikkels ontstaan vanuit andere plekken in het hart, er ontstaat een hartritmestoornis.

### Littekens maken

Een cardioloog kan overtollige prikkels uitschakelen door een ablatie toe te passen. Met behulp van koude of hitte wordt een litteken aangebracht op de plek waar de 'verkeerde' prikkel ontstaat. Bij complexe ritmestoornissen is het soms erg lastig om de juiste plaats te lokaliseren en te bepalen of het aanbrennen van een litteken wel is gelukt. Dat kan er toe leiden dat patiënten herhaaldelijk terug moeten komen voor een nieuwe procedure. Met de inzet van de nieuwe techniek is de verwachting dat het aantal her-ingrepen aanzienlijk zal dalen.

### 150.000 metingen per seconde

Voor de procedure wordt gebruik gemaakt van een zogeheten mapping-kathether die in staat is om in het hart bijna 150.000 metingen per seconde uit te voeren. Op basis van deze meetpunten, gemaakt door ultrasoon geluid, wordt de hartkamer (of boezem) van binnenuit gevisualiseerd. Tevens worden de elektrische pulsen die het hart afgeeft minutieus in kaart gebracht. "Daardoor kun je in real time precies zien waar de stoornis wordt veroorzaakt", zegt cardioloog dr. Laurent Pison die de techniek in de praktijk brengt. "Je kunt tevens stoornissen die je voorheen niet



zag opsporen en je kunt meteen het effect zien van een toegepaste ablatie, waardoor de kans dus veel kleiner is dat de patiënt later opnieuw last krijgt van een gemiste stoornis."

### Visualisatie

Daarnaast is het de verwachting dat de patiënt in de toekomst ook een CT-scan (met de bijbehorende straling) bespaard zal blijven. Normaliter wordt deze scan voorafgaand aan de ingreep gemaakt om het hart in kaart te brengen. Omdat de visualisatie van het hart tijdens de ingreep nu echter live wordt uitgevoerd kan dat mogelijk achterwege blijven. Voorlopig wordt de CT-scan zekerheidshalve echter nog wel gemaakt.

Inmiddels heeft het Maastricht Hart+Vaat Centrum de beschikking over verschillende innovatieve technieken voor de behandeling van complexe hartritmestoornissen, waaronder de hybride ablatie, de Sensei-robot en nu dus de mapping-kathether techniek. Deze laatste is ontwikkeld door Acutus Medical en wordt in eerste instantie uitgevoerd in onderzoeksverband.

[www.hartenvaatcentrum.nl](http://www.hartenvaatcentrum.nl)  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)  
[www.carimmaastricht.nl](http://www.carimmaastricht.nl)

**Bewust én onbewust consumeren we grote hoeveelheden (toegevoegde) suikers. Deze suikers zitten verstopt in onze geliefde koolhydraatrijke voeding, zoals brood, aardappelen en pasta en zijn ook te vinden in producten waarvan je het misschien niet verwacht, bijvoorbeeld in soepen, zogenaamde gezonde sapjes en muesli.**



## VOEDING

# De baas in eigen suikerbuik

**E**n de meesten van ons 'zondigen' met grote regelmaat en genieten van toetjes, ijs, koek, chocola, gebak, chips, snacks, snoep, drop en alcoholische drankjes, die zonder uitzondering bol staan van de suikers. Ook veel softdrinks zijn letterlijk suikerbommen. Bovendien gebruiken velen suiker in hun koffie en thee. Vooral in het weekend, op vakantie, tijdens diverse feestdagen, tijdens uitgaan en feestjes laten we ons gaan, vaak zonder rem. Je leeft tenslotte maar één keer. Toch?

### Overgewicht en de gevolgen

De gevolgen zijn goed te zien. Bijna 70% procent van de Westerse bevolking is inmiddels te zwaar, dus u waarschijnlijk ook. Het is een zichzelf onderhoudend en versterkend proces, er wordt steeds vaker gesproken over een koolhydraten- of suikerverslaving. De eerste afkickkliniek voor suikerverslaafden werd onlangs in Amsterdam geopend. Dit proces leidt op den duur bij de meesten tot obesitas en een cascade aan gevaarlijke welvaartziekten.

### Is er ook goed nieuws?

Jazeker. Het goede nieuws komt van doctorpill.com. Dit bedrijf heeft een sensationeel, volkomen natuurlijk afslankproduct ontwikkeld, Sugar Hush genaamd. Volgens de visie van dit bedrijf kunnen mensen heel moeilijk hun vaste gewoonten overboord zetten. Doel is om, ondanks het gebrek aan discipline en voorkeuren voor comfortfood en koolhydraatrijke voeding, tóch de suikerspiegel te normaliseren en af te vallen.

### Hoe werkt Sugar Hush?

De werkzame plantaardige bestanddelen in Sugar Hush zijn het Ayurvedische kruid *Gymnema Sylvestre*, ook wel Gurmar genoemd wat suikerverteter betekent. Het vermindert het vermogen zoet te proeven en zorgt voor minder opname van suiker in de darmen. Daarentegen bevordert het de opname en het gebruik van suiker, glucose, in de lichaamscellen. Daarnaast bevat het Ceylon kaneel, het Chinese kruid Kudzu en een gepatenteerde vorm van zwart peperextract, BioPerine, die het lichaam helpen de suikerspiegel te normaliseren. De Sugar

Hush zorgt voor minder trek en minder zoetzucht. Het zorgt voor snellere verzadiging. Op een prettige manier, zonder scherpe kantjes en zonder nervositeit ga je minder eten en krijg je controle over je eetlust en je eetpatroon.

### Wat kun je verwachten?

- Minder trek in het algemeen en zoetigheid in het bijzonder waardoor je als vanzelf minder eet.
- Je eet minder tot niets meer tussen de maaltijden door.
- Als je af en toe zondigt, weet je het gemakkelijk te beperken tot één koekje en neem je bijvoorbeeld niet het hele pak.
- Je ervaart méér energie.
- Je valt geleidelijk en gestaag af.

#### OVER DE AUTEUR

**Guus van der Meer** • *Topsportbegeleider en sportondernemer Amsterdam*  
[www.DoctorPill.com](http://www.DoctorPill.com)



**Guus van der Meer**

werkzame leven wijdt hij aan sport en gezondheid. Guus is vooral bekend geworden met de Power Plate, de door hem ontwikkelde trilplaat die de wereld veroverde en de door hem opgerichte sportscholen All Sports en Special Sports, beide toonaangevend.

Hij was krachttrainer van onder anderen de Nationale heren en dames volleybal selecties, Nationale zeil selectie, Nationale judo selectie, Nationale heren karate selectie, de Nationale heren hockey selectie, de Nationale free style ski selectie, de Nationale softbal selectie en heel veel Nationale Olympiërs en andere team- en individuele sporters. Als topsportbegeleider en sportondernemer is hij altijd bezig met het

overdragen van kennis over gezond leven. Zijn bijnaam Doctor Pill dankt hij aan zijn expertise op het gebied van natuurlijke supplementen. Guus wil mensen gezonder, fitter en slanker maken, maar weet dat de discipline die daarvoor nodig is vaak wordt ontbeerd.

Al decennia lang werkt hij wereldwijd nauw samen met een aantal doctoren, inspanningsfysiologen, top trainers en alternatieve geneeswijzers die stuk voor stuk als autoriteit op het gebied van voedingssupplementen, trainingsleer en gezondheid te boek staan. Hij ontwikkelde samen met een team van experts een reeks producten die helpen om gezonder te leven ondanks een mogelijk gebrek aan discipline, te koop bij: doctorpill.com.

Hij schrijft twee wekelijkse blogs over allerlei lifestyle onderwerpen en is columnist van *Lijf & gezondheid*.

**mka** kennemerland



Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands)kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 7 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties:

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk.

Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten. Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

**Rode Kruis ziekenhuis**  
**Spaarne S Gasthuis**

**Onze aandachtsgebieden zijn:**

- ✓ Cosmetische aangezichts chirurgie, zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- ✓ Tandheelkundige implantaten
- ✓ Chirurgische kaakstandcorrectie
- ✓ Speekselklier aandoeningen
- ✓ Slijmvliesafwijkingen
- ✓ Ongevallen (trauma)

**MKA-chirurgen Kennemerland:**

- V.T. Akkerman
- Prof. dr. A.G. Becking
- Dr. B. van den Bergh
- Dr. J.P.B. Bouwman
- Dr. J.J. de Mol de Otterloo
- H.J. Schouten
- J. Vincente

Voor verdere informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties.

- Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 545 30 80
- Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 890 77 30
- Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

**ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI**



**Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus**

Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

**DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:**

**IJMUIDEN\***

F.W. van der Linde  
Planetenweg 14  
1973 BG IJmuiden  
0255-520035

**HAARLEM**

Parklaan 88  
2011 KZ Haarlem  
023-5321972

www.kunstgebtservice.info

**HOOFDDORP\***

Praktijk Jorritsma  
Burgemeester van  
Stamplein 296  
2132 BH Hoofddorp  
023 - 892 30 55

**SANTPOORT ZUID\***

Bloemendaalsestraat-  
weg 89  
2082 GC Santpoort Zuid  
023 - 537 99 28

**HAARLEM**

**SCHALKWIJK**

Joost Bosma  
Stresemannlaan 62  
2037 TK Haarlem-  
Schalkwijk  
023-5366088

www.tppbosma.nl

**HEEMSKERK**

R. Lameris  
Nellie van Kolstraat 6  
1963 BG Heemskerk  
0251-232477

's Avonds tot 21.00 uur

Weekend na

telefonische afspraak

**HAARLEM**

Vivian Hendrix  
Rijksstraatweg 236  
2022 DJ Haarlem  
023-5332433

www.tpphendrix.nl

info@tpphendrix.nl

**BEVERWIJK**

Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79b  
1947 DB Beverwijk  
0251-272894

info@tppgerardkool.nl

www.tppgerardkool.nl

**HAARLEM\***

Wim van Hooff  
Rustenburgerlaan 4  
2012 AN Haarlem  
023-5422400

**HEEMSTEDE\***

Molenwerfslaan 50  
2103 TD Heemstede  
023-5293295

www.tpvvanhooff.nl

**\*WEEKEND-REPARATIESERVICE:**

06 1777 6 777

**HEEMSKERK**

R.M. Snijder  
G. van Assendelftstraat 25b  
1964 NJ Heemskerk  
0251-237590



Organisatie van Nederlandse Tandprotheticus

**023-7200444**  
**info@ont.nl**  
**WWW.ONT.NL**



**Gezonde tip: 100 tickets gratis voor de GezondheidsBeurs!**

**Inspiratie voor een gezonde leefstijl op de GezondheidsBeurs!**

2 t/m 5 februari 2017  
Jaarbeurs Utrecht

[www.gezondheidsbeurs.nl/lijfgezonderheid](http://www.gezondheidsbeurs.nl/lijfgezonderheid)

Inspiratie voor een gezonde leefstijl met heel veel bekende gasten als Jet van Nieuwkerk (Happy & Healthy), Pauline Weuring (uit Pauline's Keuken), Fajah Lourens (Killerbody), Carolina van Dorenmalen (Foodie-ness), Kasia Rain (Motivational Fitness), Isabel Boerdam (De Hippe Vegetariër), Vivian Reijts (Gezonder & Blijer), Ralph Moorman (Hormoonfactor), Nienke Tode-Gottenbos (De Poepdokter), Mathijs Vrieze (TV-kok), Ionica Smeets (Zoete kinderen eten geen suiker), Denise Mulder (Pole Fitness Master trainer), Daan de Wit (Weet wat je eet), Jolijn Pelgrum (Vegadutchie), Els Jacobs (De Huisshoudcoach), Lienke de Jong (Dear Good Morning), Anneke Haakmeester (Fannetiek), Lisa Steltenpool (De Vegarevolutie), Claire van de Heuvel (Easy Peasy), Gerard Kerkhof (De Slaapdokter) e.v.a.

Naast ontmoetingen met personalities, bloggers, coaches en auteurs biedt deze gezonde beurs je sfeervolle paviljoens • 45.000 bezoekers • actieve workshops • fitness • ontspannende massages • yoga mindfulness • smakelijke proeverijen • nieuwste trends • 150 leerzame presentaties • wellness • kook-theater • Inspirerende informatie • meet & greet met bekende Nederlanders • voedingsadvies • gezondheids-testen • 325 exposanten • gadgets • gezonde acties met voordeel • knettervers feelgood food • healthy juice bars • gratis digitale GezondheidsGids



## Colofon



Lees je fit!

**Uitgever:**  
Spaarne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

Versijnt negen keer per jaar als bijlage in onderstaande 120.000 huis aan huis verspreide kranten:

**de Jutter** de **Castricummer**

**de Hofgeest** **Uitgeester**  
courant

**de Beverwijker** de **Heemsteder**

**Heemskerkse**  
courant

Lijf & Gezondheid versijnt in de volgende plaatsen: Limmen, Castricum, Akersloot, Uitgeest, Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, IJmuiden, Driehuis, Santpoort-Noord, Velsbroek, Santpoort-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

**Internet:**  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

**Advertenties:**  
Daniëlle van Leeuwen,  
[danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl), 06-11951223

**Redactie:**  
[redactie@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl)  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfengezondheid.nl](mailto:frits@lijfengezondheid.nl)  
Tel. 06-53951836

**Kantoor:**  
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900, Fax 0255-518875

**Verspreiding:**  
Verspreidnet B.V., Castricum  
Tel. 0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)

**Druk:**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)



Natuurwinkel  
Overveen



Verkooppunt van Kangenwater!

Bloemendaalseweg 228 • 2051 GM Overveen  
T: 023 5250764 • [www.natuurwinkeloverveen.nl](http://www.natuurwinkeloverveen.nl)

## PSYCHE

Mensen met een winterdepressie hebben terugkerende depressieve klachten tijdens het najaar. Zij voelen zich in die periode lusteloos, beleven weinig plezier en slapen veel. Een winterdepressie, in tegenstelling tot een echte depressie, verdwijnt vaak weer zodra de lente aanbreekt. Toch is het niet altijd duidelijk of iemand nu een echte depressie te pakken heeft of aan een seizoensgebonden depressie lijdt, zoals een winterdepressie.

## Winterdepressie en overmatig alcohol

Alcohol lijkt je op te beuren tijdens een winterdepressie. Maar overmatig alcohol drinken kan er juist ook voor zorgen dat je je lusteloos en somber voelt. Bovendien leidt overmatig alcohol drinken vaak tot problemen, zoals relatieproblemen, slecht slapen of problemen op je werk. Die problemen kunnen ook weer voor somberheid zorgen. Die somberheid kan een echte depressie worden als je doorgaat met overmatig alcohol drinken.

### Overmatig alcohol drinken als zelfmedicatie voor depressie

Veel mensen met een depressie gebruiken alcohol als medicijn om de depressie te onderdrukken, ook als het om een winterdepressie gaat. Alcohol drinken lijkt in eerste instantie een positief effect op de depressie te hebben. Alcohol heeft een verdovend effect en kan ervoor zorgen dat je je minder somber en neerslachtig voelt, dat je minder piekert en makkelijker relateert. Voor het verdovende effect van alcohol treedt tolerantie op: je hebt steeds meer alcohol nodig om je gevoelens te onderdrukken. Bovendien kan je door alcohol ook somber, futloos en neerslachtig worden. Op

lange termijn kan je daardoor in een negatieve spiraal komen: je voelt je depressiever, verdoofd dat met alcohol drinken, wordt depressiever, gaat meer alcohol drinken, waardoor je nog depressiever wordt.

### Antidepressiva en alcohol drinken

Als je antidepressiva gebruikt en alcohol drinkt, zal de medicatie niet goed genoeg werken. Drink hooguit af en toe 1 of 2 glazen alcohol, maar drink het liefst helemaal geen alcohol. Er is hulp als stoppen met drinken je niet lukt.

### Vragen over alcohol drinken

Als je last hebt van somberheid en neerslachtigheid en hulp nodig hebt bij het stoppen met alcohol drinken, is online hulp geschikt zoals via [www.alcoholondercontrole.nl](http://www.alcoholondercontrole.nl) Als je echt een depressie hebt en flink alcohol drinkt, is een andere vorm van hulp waarbij zowel het alcoholgebruik als de depressie aangepakt wordt waarschijnlijk beter. Als je vragen hebt of advies wil over alcoholgebruik van jezelf of van een ander, schroom dan niet en bel Brijder voor advies: 088 – 358 22 60 of mail naar: [preventie@brijder.nl](mailto:preventie@brijder.nl)



Afslanken, Bewegen & Massage

Aanbieding januari

\* Bij een maandkaart van 3 x per week trainen + Ozonzuurstof:  
Gratis het boek 'Lekker Slank' doe boek

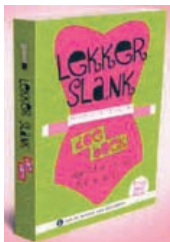
\* Ter kennismaking 15% korting op de Ontspanningsmassage:  
20 minuten € 15,00 / 30 minuten € 20,00 / 60 minuten € 35,00

La Figura heeft altijd een geheel vrijblijvende gratis proefbehandeling.

Graag tot ziens bij La Figura!

Begijnenstraat 14 · 1941 BS Beverwijk · 06-23304306 · info@lafigura.nl · www.lafigura.nl

Thermo Fysische  
Methode (warmtecabine)  
Ozonzuurstoftherapie  
Voedingsadvies  
Massages



Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

**TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, EENKORN, LIJNZAAD, GEMALEN, GEBUILD, GEMENGD.**

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord,  
023 539 1793

**www.molendezandhaas.nl**

Geopend op donderdag, vrijdag,  
zaterdag van 10.00-17.00 uur

## BEWEGEN

### Zanger Mark Dakriet raakte 80 kilo kwijt:

# „Het gevecht wordt pas geleverd als je de sportschool uitstapt“

Jarenlang kampte zanger Mark Dakriet met ernstig overgewicht. Als zanger van de groep Re-play was hij voor velen de goedlachse, altijd vrolijke artiest, maar dat bleek slechts een masker te zijn. Gelukkig was hij allerm minst, totdat hij inzag dat het zo niet meer verder kon. Hij gooide het roer radicaal om en beschrijft in zijn boek 'Never nooit meer' hoe hij dat heeft gedaan. Mark Dakriet is 80 kilo kwijt en helpt als personal trainer nu anderen om hetzelfde doel te bereiken.

**H**et was zijn destijds 1,5-jarige zoon-tje dat hem deed beseffen dat er iets moest gebeuren. Mark Dakriet: „Die kleine jongen wilde voetballen, maar ik had er de energie niet meer voor. Ik stond met veel moeite op, schoot de bal en plofte daarna meteen weer neer op de bank. Mijn vrouw moest me uiteindelijk zelfs helpen met aan- en uitkleden, alsof ik zelf weer een peuter was. Ik kon haast mijn eigen billen niet meer afvegen! Dat was het moment waarop ik me realiseerde dat ik letterlijk dood neer zou vallen, als ik niets zou veranderen aan mijn leefstijl. Ik was gewoon eetverslaafd!“

Mark nam een radicaal besluit en zette al het ongezonde eten uit huis. „Dat is mijn eerste tip voor iedereen, haal niets ongezonds in huis. Van een zak chips kun je misschien een paar dagen afblijven, maar vroeg of laat gaat 'ie leeg. Doe al die dingen dus de deur uit!“ In het verlengde daarvan adviseert de hitzanger om je problemen te bespreken met je gezin. „Biecht alles op, praat erover en bespreek hoe zij je kunnen steunen. In mijn boek laat ik

bewust ook mijn vrouw en mijn zoon aan het woord. Leven met een eetverslaafde is niet leuk, ik wilde dat zij hun kant van het verhaal ook zouden belichten.“ Stap voor stap pakte Mark zijn gezonde leefstijl op. „Ik begon met wandelen, eerst 's avonds in het donker. Ik wilde niet dat iemand me zag, want ik schaamde me voor mezelf. Daarna ben ik naar een sportschool gegaan. Vaak denken mensen aan cardio fitness, maar krachttraining is minstens zo belangrijk. Je enkels zijn verslapt, je onderrug is zwak geworden, je hebt spieren nodig en dus moet je aan krachttraining gaan doen.“ Toch is dat volgens Mark Dakriet niet de grootste uitdaging in het traject. „Het gevecht wordt pas geleverd zodra je de sportschool uitstapt. Voor mij waren vooral de pompstations, onderweg na een optreden, een gevaar.“ Ongeveer tien jaar geleden verliet Mark de groep Re-play om als solozanger verder te gaan. Nu is hij weer terug bij de groep en verschijnt binnenkort een nieuwe single. Aan de grote hit 'Never nooit meer' die Re-play destijds scoorde samen met Gordon, werd de titel van zijn boek ontleend. Want overge-



ISBN: 9789000350872, prijs: €17,50,  
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum  
[www.unieboekpectrum.nl](http://www.unieboekpectrum.nl)

wicht? Dat wil Mark Dakriet 'Never nooit meer' meemaken. „Ik ben nu 80 kilo kwijt, maar ik wil er nog 15 af hebben. Goed in je vel zitten is de basis van een gelukkig leven. Ik wil anderen daarbij graag op weg helpen en hoop dan ook met mijn boek mensen te kunnen inspireren en motiveren.“

# Over depressie, overspannenheid en burn-out

Paul Buitenhuis



**Als medisch coach merk ik vaak dat er verwarring en onbegrip bestaat over de verschillende vormen van psychisch disfunctioneren zoals depressie, overspannenheid en burn-out. Het is belangrijk voor hulpverleners en voor patiënten dat de verschillen goed uitgelegd worden en dat daar duidelijkheid over is. Het maakt namelijk veel uit voor de behandeling en het te verwachten beloop.**

Het is ook wel begrijpelijk dat deze diagnoses door elkaar gehaald worden omdat ze alle drie een geweldige impact hebben op je leven. In alle gevallen lijkt het of je de regie over je eigen leven uit handen hebt gegeven. Daarom wil ik graag deze zaken nader toe lichten; ook in mijn werk als coach is het belangrijk dat we beginnen vanaf het juiste punt. Ik zal proberen de verschillen en overeenkomsten uit te leggen. In de psychiatrie heb ik geleerd dat het moge-

lijk is dat iedereen het kan overkomen: een depressie, een psychose of welk psychisch disfunctioneren dan ook; net zo goed als iedereen een zijn been kan breken. Bij een depressie kun je niets en wil je niets, bij overspannenheid kun je alles, wil je alles maar moet je bij alles huilen. Bij burn-out wil je alles maar kun je niets. Van al deze zaken is de endogene depressie, dat is de somberheidstoestand zonder reden en van binnen uit komend, de ergste en komt vaak in families voor. De patiënt zelf en met name ook de omgeving vindt het heel moeilijk dat er geen reden lijkt te zijn voor de peilloze somberheid waarin iemand kan komen te verkeren. Het is alsof iemand volkomen onbereikbaar is geworden, voor zichzelf en voor anderen. Een ander soort depressie is de reactieve depressie, die voortkomt uit bijvoorbeeld verlies van een partner. Dat kan ook heel erg zijn maar vindt in het algemeen meer maatschappelijk begrip en ook de therapie heeft daar meer vat op. Herstel moet bij een depressie vaak met medicijnen bereikt worden. Het is in beide gevallen dus een stemmingsstoornis die maakt dat er onmacht en initiatiefloosheid beleefd wordt en die ook aanwezig is. De oorzaak ligt veel dieper dan bij de andere

toestanden en heeft te maken met erfelijkheid en/of vroege ontwikkelingsstoornissen. De overeenkomst tussen depressie en burn-out is dus de moeheid en lichamelijke uitputting maar bij burn-out wil iemand wel maar kan het niet. Die wil is vaak de sleutel tot herstel via inzichtgevende therapie. Bij burn-out, die we vaak zien bij mensen in verzorgende beroepen, spelen karaktereigenschappen als perfectionisme een grote rol. Bij overspannenheid is er sprake van een toestand waarbij iemand letterlijk door te veel spanning 'over de spanning' heen is. Er lijkt iets geknapt, alles wat je doet, alles wat tegen je gezegd wordt, wat het ook is, is teveel. Je kunt je niet concentreren, zelfs de meest eenvoudige dingen snap je niet meer. En bij alles komen de waterlanders tevoorschijn. Op zich ook een nare situatie maar met juiste hulp kan iemand weer redelijk snel in balans komen. Belangrijk is uitleg en zo snel mogelijk lichamelijke en psychische rust nemen. Overbelasting is de oorzaak, iedereen kan het overkomen wanneer je in een bepaalde situatie bevindt.

Goede hulp begint bij een goede diagnose en als medisch coach zet ik mij daar voor in.



#### OVER DE AUTEUR

Paul Buitenhuis • Medical coach  
Castricum  
[www.medicalcoaching.nl](http://www.medicalcoaching.nl)

GEZOND  
HEIDS  
BEURS  
VELSEN

**GEZONDHEIDSBEURS VELSEN**  
**Zondag 29 januari 2017 9:30-13.30 uur**  
Sporthal Zeewijk, Planetenweg 310 IJmuiden

**GRATIS** onderzoek, advies en informatie over een gezonde leefstijl

Speciaal voor 40+ers voor bijvoorbeeld hart, huid, bloeddruk, gewicht, conditie, cholesterol, voeten, ogen, BMI, bloedsuiker door o.a. medisch specialisten, fysiotherapeuten, diëtiste, podotherapeut, optometrist.

Olga Commandeur van het tv-programma 'Nederland in beweging' geeft een interactieve workshop dus trek comfortabele kleding aan en kom langs.

Inschrijven voor bezoek aan medisch specialist kan via [www.hoegezondbenik.nu](http://www.hoegezondbenik.nu)

De eerste  
200 bezoekers  
ontvangen een gratis  
goodiebag om mee  
naar huis te  
nemen.





**ALTIJD EN SERVICE**  
**B**  
**W**  
**BOL**

*Primeurshop Bol*

**Groenten- en Fruitspecialisten**  
Hagelingerweg 1, 2071 CA Santpoort-Noord  
Telefoon 023 - 537 83 25

**EET U VITAAL MET DE LEKKERSTE EN GEZONDSTE GROENTEN- EN FRUIT-PRODUCTEN VAN PRIMEURSHOP BOL**

Altijd gevarieerd en lekker vers, zodat u al uw benodigde vitamines, mineralen en antioxidanten op de smakelijkste manier tot u krijgt voor een gezond en energievul leven



# 道 Tac Dao Acupunctuur

- Maag-/darmklachten
- Depressie
- Neurologische klachten
- Hooikoorts

**Email: taodao@hotmail.com**  
**Telefoon: 06 - 4285 1717**

**Praktijk adres Santpoort-Noord:**  
Flatgebouw Velselhoofd, Wulverderlaan 65A  
2071 BH Santpoort-Noord

## BEWEGEN

# Afvallen door VOOR het eten een half uurtje te wandelen

**We kunnen beter bewegen voordat we gaan eten, in plaats dat we NA het eten gaan bewegen. We zijn ontworpen om eerst voedsel te zoeken en het dan pas op te eten. Dat is een logisch gegeven.**

Yvonne van Stigt



**W**e hebben in de oertijd vermoedelijk ons eten opgegeten waar we het vonden. We konden meenemen wat we in onze handen konden dragen en dat is nu eenmaal niet zo heel veel. Er waren in het oorspronkelijke ontwerp namelijk geen broekzakken, rugtasjes, of boodschappentassen. En weet je, dat oorspronkelijke design was eigenlijk heel goed doordacht! Als je honger krijgt en vervolgens op zoek gaat naar eten verdwijnt de honger. We hebben namelijk een soort reserve brandstofvoorraad in de spieren. Het lichaam kan door te bewegen de als glycogeen opgeslagen suikers in de spieren gebruiken, waardoor je een tijdje geen honger hebt. Zo kun je in elk geval makkelijker jagen en verzamelen. Als je dan voedsel gevonden hebt en vervolgens hebt opgegeten, gaat je spijsvertering aan het werk. Je lichaam zal om de spijsvertering goed te laten verlopen extra bloed naar de maag en darmen sturen. Daarmee kunnen nutriënten worden vervoerd naar de lever, die zorgt voor verdere distributie. Het is niet meer dan logisch dat je dus na het eten wat minder bloed voor de rest van je lichaam tot je beschik-

king hebt. Zodra je gaat bewegen, 'verstoren' de spieren de werking van de spijsvertering. Iedereen die probeert te sporten met een volle maag doet dat gewoonlijk geen tweede keer. Maar dit is nog niet het belangrijkste, er is nog iets anders.

We hebben een prachtig systeem in ons lichaam om te zorgen dat we energie kunnen maken uit glucose. Daarbij moet die glucose wel de cel in kunnen om er energie mee te maken. Als we niet bewegen hebben we insuline nodig om glucose de cel in te krijgen. Maar als we wel bewegen kunnen we glucose de cel in transporteren ZONDER insuline! In de oertijd bewogen we waarschijnlijk genoeg om met maar heel weinig insuline toe te kunnen. Tegenwoordig eten we zoveel koolhydraten en suikers EN bewegen we te weinig, zodat we veel meer insuline nodig hebben om glucose de cel in te brengen. Dat heeft nogal wat consequenties.

Wie veel koolhydraten eet, zonder daarbij (daarvoor) te bewegen zal glucose sneller opslaan als vet, omdat de glucose niet gebruikt wordt voor de energieproductie! Na een half uur stevig wandelen kun je twee tot drie uur lang gebruik maken van het slimme glucose-transport. Dat houdt in dat je na een half uur doorstappen voor de koolhydraten die je eet geen insuline nodig hebt. Bij een teveel glucose en insuline, zorgt insuline ervoor dat het teveel aan glucose (wat niet gebruikt kan worden om er energie van te maken) richting de vetcellen



gestuurd wordt. Wanneer je voor het eten een half uurtje stevig wandelt, worden de koolhydraten die je eet meteen gebruikt en niet opgeslagen als vet!

Voor mensen die neigen naar overgewicht of diabetes is het daarom verstandig om VOOR het eten een lekker stuk te wandelen of te fietsen. Voor anderen is dat natuurlijk ook een goed advies, maar er zullen altijd uitzonderingen zijn. Wanneer je erg mager bent en last hebt van hypoglykemie is het misschien handiger om niet met een lege maag te gaan wandelen. Dat geldt ook voor mensen met een niet goed gereguleerde diabetes. Bewegen VOOR het eten heeft een aantal voordelen voor je gezondheid, maar bewegen NA het eten is altijd nog beter dan NIET bewegen.

### OVER DE AUTEUR

**Yvonne van Stigt** • Master in de klinische  
Psycho Neuro Immunologie  
Houten  
[www.oergezond.nu](http://www.oergezond.nu)

VOEDING

# De Diabetes Revolutie: Herstel én voorkom diabetes type 2 met leefstijl als medicijn

**Diabetes mellitus type 2 is een welvaartziekte die schrikbarende vormen aanneemt. Diabetes doodt iedere 10 seconden een mens op de wereld. Het heeft een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven.**

Drs. Richard de Leth



- eet jij dagelijks geraffineerde snel opneembare koolhydraten zoals brood, pasta, rijst, aardappelen, vruchtensappen en frisdranken?
- zit jij meer dan 6 uur per dag?
- heb jij chronische stress of ben je altijd vermoeid, prikkelbaar en druk?

**D**iabetes type 2 is het eindstadium van een verstoord proces waar bijna iedere Nederlander in meer of mindere mate last van heeft.

Ja, ook jij.

### Hoe zit dat precies?

De meeste mensen voelen zich niet aangesproken als het over diabetes type 2 gaat. Diabetes type 2 is een medische naam wat afleidt van het werkelijke probleem: insulineon gevoeligheid. Dus laten we het over de gevoeligheid van insuline hebben. Een verstoorde gevoeligheid – dus een on gevoeligheid voor het hormoon insuline – geeft een verhoogde kans op ontstekingen en welvaartziekten. En nu gaat het waarschijnlijk ook over jou. Want:

Is het antwoord 'ja' op één van bovenstaande vragen, dan is deze cursus ook voor jou! Want jouw insulinegevoeligheid is afgenomen. Signalen kunnen dan zijn (kunnen ook los van elkaar optreden):

- moeheid
- acné
- buikvet (buikomvang meer dan 88 cm bij vrouw of 102 cm bij man)
- hoge bloeddruk
- concentratieverlies
- gewrichtsklachten
- libidoverlies
- rusteloosheid
- mannelijke beharing bij vrouwen
- stemmingswisselingen
- overgewicht
- langzame wondheling
- veel plassen

- vocht vasthouden (oedeem)
- oogklachten
- sterke huidpigmentatie (bruin pigment c.q. bruine vlekjes)

Ik wil je met mijn nieuwe online programma 'De Diabetes Revolutie' laten zien hoe je in korte tijd concrete stappen zet om jouw hormonen, energie en gezondheid te herstellen.

### Want insulineon gevoeligheid is geen 'ziekte', maar een verstooring in de stofwisseling

De oermens kende geen diabetes type 2. Het kwam nooit voor. Dat was geen verdienste van de oermens zelf, maar een gevolg van een leefomgeving met natuurlijke voeding, beweging en ontspanning.

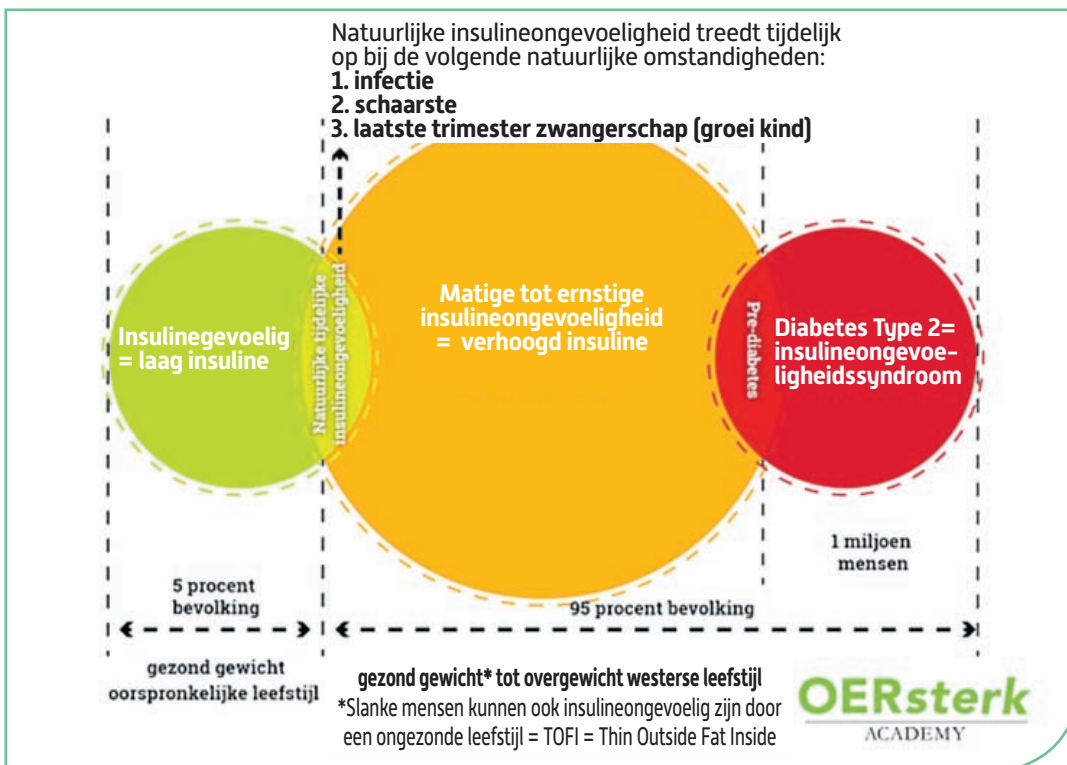
*Waar de oorspronkelijke natuurlijke omgeving het preventieve medicijn was tegen diabetes type 2, is de huidige maatschappij en leefstijl juist de veroorzaker van diabetes type 2.*

De moderne maatschappij rolt een rode loper uit naar diabetes type 2. Je lichaam heeft geen antwoord op een ongezonde leefstijl met kunstmatige voeding, inactiviteit en chronische stress. Iedere dag krijgen 169 mensen de diagnose diabetes mellitus type 2. Dat zijn 61.700 diabetespatiënten per jaar. Totaal hebben één miljoen mensen diabetes type 2 in Nederland. Vroeger werd diabetes type 2 'oudersdomssuiker' genoemd. Nu komt diabetes type 2 al bij dertigers voor.

Diabetes type 2 heeft een grote negatieve impact op de kwaliteit van leven. Van minder energie, slechter slapen, een verminderd seksueel functioneren, een afgenomen conditie tot vele medische complicaties.

Zoals eerder benoemd is de onderliggende oorzaak van diabetes type 2 een verstoorde insulinegevoeligheid. Een ongezonde leefstijl zorgt voor een toename van insuline in het bloed. Langdurige verhoging van dit hormoon zorgt ervoor dat cellen juist on gevoeliger worden voor insuline met als laatste halte diabetes type 2.

Een verhoogd insulinegehalte in het bloed vergroot de kans op veel aandoeningen, bijvoorbeeld van het hart- en vaatstelsel, het maagdarmsstelsel, verstoorde hormoonbalans,



chronische ontsteking, Alzheimer, jicht, botontkalking, overgewicht, fibromyalgie, polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) en prostaatvergroting.

**Samengevat:  
het recept voor diabetes type 2**

**Verkeerde voeding + langdurig stilzitten + stress = ontwikkeling diabetes type 2**

In de huidige leefomgeving is het makkelijk om diabetes type 2 te krijgen. Veel mensen eten verkeerd (o.a. dagelijks brood, koemelkproducten, pasta, aardappelen, rijst, frisdrank of sapjes), bewegen te weinig, zitten te veel stil en hebben last van chronische stress. Het recept voor insulineonvoeligheid op de korte termijn en diabetes type 2 op de lange termijn. De huidige welvaart leidt tot ziekte, tot welvaartziekten. Op dit moment heeft 50,3 procent van de Nederlandse bevolking overgewicht. Mensen denken dat ze rationeel zijn, maar in werkelijkheid worden jouw instincten in de huidige maatschappij uitgebuit en vermarkt. Je voorkeur voor zoet en zout, lui zijn en prikkelers was een voordeel in een natuurlijke omgeving, maar is in de huidige onnatuurlijke omgeving een groot nadeel geworden.

Voor meer informatie:  
[www.diabetesrevolutie.nl](http://www.diabetesrevolutie.nl)

OVER DE AUTEUR

**Richard de Leth** • Auteur en Doctorandus in de Geneeskunde Heemskerk  
[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

**Wist u dat...**

**ADHD VOEDINGSADVIEZEN:**

Voeding speelt een belangrijke rol bij ADHD. Vermijd voeding die rijk is aan exorfine zoals gluten, melk, soja en spinazie. Ontraad zo veel mogelijk voeding met suikers en voedingsadditieven (kleur/smaakstoffen).

Bron: Ortho Health Foundation

**Aquaslank**

Samen werken aan een gezond gewicht in Sportfondsenbad Beverwijk



Maandagochtend op 10.15 - 11.15 uur  
en op vrijdagochtend 09.45 - 10.45 uur

Sportfondsenbad Beverwijk  
[www.sportfondsenbadbeverwijk.nl](http://www.sportfondsenbadbeverwijk.nl)

**SPORTFONDSEN**



**SPORTPLAZACLUB**  
2007 - 2017

Al 10 jaar dé club voor kwaliteit, professionaliteit, persoonlijke aandacht, (medische) begeleiding en gezelligheid!

Fitness / Cardio / Medische fitness / Gratis Health Check-Fittest-Bloeddrukmeting / Zwemmen / Yoga / SeniorenFit / Personal Training / Massages / Functionele Trainingen/ Core Stability trainingen

*Begin je jaar gezond en energiek!*

**GRATIS SPORTEN  
TOT 1 APRIL 2017**

**Bij het afsluiten van een jaarabonnement in januari en februari**  
(Excl. inschrijven 50%/sportpasje/zwembandje)

Heerenduinweg 6 IJmuiden (in het zwembad De Heerenduinen)  
T. 0255-513111 E. [sportplazaclubvelsen@planet.nl](mailto:sportplazaclubvelsen@planet.nl)  
W. [www.sportplazaclubvelsen.nl](http://www.sportplazaclubvelsen.nl)

RECEPT

Een heel gezonde taart met veel gestoomde broccoli en vette vis wat een perfecte bron is voor Omega-3. Al met al boordevol goede vetzuren en eiwitten en lekker makkelijk te maken!

**Wat heb je nodig**

- pakje volkoren bladerdeeg
- 2 stronken broccoli
- 2 mootjes verse zalm
- een pakje Feta op basis van schapen en geitenkaas
- 4 biologische eieren
- wat geraspte kaas

Pak een grote taartvorm en vet deze goed in. Laat 6 plakken bladerdeeg ontdooien. Zodra deze wat zacht zijn bekleed je er de taartvorm



mee en prik je er met een vork wat gaatjes in. Stoom de broccoli roosjes in 6 minuten gaar. Als de broccoli gaar is snij je deze in kleine roosjes en verdeel je deze over de taartvorm. Brokkel de fetakaas er tussen en er over. Snij de zalm in dikke plakken en verdeel dit ook over de broccoli. Als laatste kluts je 4 eieren en giet je deze over de taart. Vouw de bladerdeeg randen ietsje naar binnen. Peper en kurkuma erover strooien en wat geraspte kaas. Nu kun je de taart in 35 minuten bakken op 200 graden.

**TRADITIONELE HANDGEMAAKTE MATRASSEN  
MET NATUURLIJKE MATERIALEN**



**THE BEDROOM**

Voor een andere kijk op slapen

Westonstraat 26, 1976 BH, IJmuiden aan zee

Tel: 0255-519197 Email: [info@bedroom.nl](mailto:info@bedroom.nl) web: [www.bedroom.nl](http://www.bedroom.nl)

PSYCHE

# Imperfectie, het niet perfect zijn

Maar bestaat er perfectie? Of is perfectie datgene dat wij zelf in gedachten voeden? Professor en schrijfster Brene Brown, schreef hier één van haar boeken over; de moed van imperfectie. Zeker een aanrader voor iedereen die stoeit met zijn of haar imperfectie. Zij laat je thuiskomen in de wereld waar imperfectie mag huizen. Zij laat je kennismaken met het feit dat moed, compassie en verbondenheid juist alles te maken heeft met imperfectie. Laten gaan wie je denkt te moeten zijn.



Marnie Krom

**W**e zijn in deze wereld enorm gefocust op het feit dat het perfect moet zijn. Maar kunnen we wel perfect zijn. En iets perfect afleveren dat het niet meer te perfectioneren is, kan dat? Wat is perfectie in jouw ogen? Wellicht weer heel anders dan in mijn beleving. Maar wanneer alles altijd maar perfect zou zijn, dan kunnen we eigenlijk wel stoppen met al datgene waar we mee bezig zijn. Want juist de uiteindelijke imperfectie zorgt er voor, dat we groeien in het leven. We perfectioneren het steeds meer voor onszelf en voor onze omgeving. We nemen nog steeds de ruimte om te ontwikkelen in bijvoorbeeld, duurzame behuizing, de mobiele telefoons die ons steeds beter

van dienst kunnen zijn, lumineuze resultaten in de hersenwetenschap die ons een heel andere kijk naar onze mind geven. En wat ik duidelijk als mindcoach ervaar, zeker de laatste paar jaar, dat mensen steeds meer open staan om naar zichzelf te willen kijken en zich willen verbeteren. De kleine imperfecties die zij zelf zo ervaren, te willen finetunen. Steeds meer mensen beseffen dat wanneer zij anders in het leven zouden willen staan, zij hier ook aan kunnen werken. En dat betekent niet dat zij op zoek zijn naar perfectie. Zij zijn eigenlijk op zoek naar een manier dat zich wel gelukkiger in het leven laat manifesteren. Het streven naar perfectie komt uiteindelijk voort door je eigen gedachten. Jij plant dit zaadje in je hoofd en je blijft het maar voeden. Heb je er weleens over nagedacht waar jouw perfectie vandaan komt? Waarom wil jij alle grassprietjes op dezelfde hoogte geknipt? Willen we niet falen? Willen we laten zien dat wij het wel kunnen? Maar heb je er wel eens zo naar gekeken, dat wanneer iemand anders er net een foutje in

heeft laten sluipen. Hoe jij dan kijkt naar deze persoon? Ben jij dan zo teleurgesteld dat je meteen een ontzettend negatief beeld hebt van diegene? Een Japanse filosofie genaamd Wabi Sabi - De kunst van de imperfectie -. Deze filosofie heeft een bijzonder kijk naar de imperfecties die er zijn in het leven. En vooral de imperfecties die er zijn, en er ook mogen zijn. Een van de elementen binnen deze filosofie is, dat de filosofie-aanhangers gebroken servies repareren met gesmolten goud. Zij brengen het gebroekene weer samen met goud. Zij vullen de pijn op met goud en iedereen mag zien dat het servies heeft geleden.

Juist de imperfectie willen benadrukken. Zij geloven dat wanneer iets gebroken is, wanneer er schade is, en het dus uiteindelijk een geschiedenis heeft, en het object er juist mooier door wordt. De schoonheid zien in de imperfecties die het leven ook in zich heeft. En dat die er mogen zijn.

Wanneer we imperfect, incompleet en niet heel zijn, betekent dat we uiteindelijk open staan voor een stukje groei wat we kunnen ervaren, in allerlei facetten van ons leven en ons zijn. Wanneer we de littekens koesteren en de gelegenheid geven te accepteren, zullen we uiteindelijk worden wie we willen zijn. Een quote die hier prachtig op aansluit: Wanneer we de ruimte kunnen geven aan een

**There's a crack in everything,  
that's how the light gets in**

stukje imperfectie, dan zullen we ervaren meer heel te worden.

OVER DE AUTEUR

**Marnie Krom • Mindcoach**  
Beverwijk  
[www.minddrops.nl](http://www.minddrops.nl)

## Heeft Beebox de tijd mee als het gaat om biologisch eten en transparantie in de voedselketen?

"Ja, je ziet dat steeds meer mensen zich ervan bewust zijn dat de dagelijkse keuzes uiteindelijk het verschil bepalen. En steeds meer mensen zijn bereid om die verantwoordelijkheid te nemen. Ik denk dat daardoor uitein-

delijk de bestaande voedselketen veranderen. Wat je daarvoor nodig hebt, zijn veel sociale ondernemers die het goede voorbeeld geven en laten zien dat hun projecten gewoon winstgevend zijn.

"Het gehele interview van directeur Drees Peter van den Bosch is in volgende link te lezen.  
[www.volkskrant.nl/economie/-de-grote-voedselbedrijven-moeten-rigoreus-veranderen~a4413436/](http://www.volkskrant.nl/economie/-de-grote-voedselbedrijven-moeten-rigoreus-veranderen~a4413436/)



# Shockwave therapie laat chronische pijn verdwijnen

Frank Gutteling  
Fysiotherapeut



**Shockwave therapie biedt uitkomst bij langdurig bestaande pijnklachten waardoor er bijvoorbeeld beperkingen zijn in het dagelijks leven of wanneer sporten niet meer gaat. Een tennis- of golfelleboog, hielspoor, een pijnlijke achillespees, knie of schouder. Voor veel mensen is het de dagelijkse praktijk, waarbij blijkt dat de reguliere fysiotherapie de klachten niet kan verhelpen. Zeker niet als er sprake is van kalkafzetting, schokgolft therapie oftewel Shockwave kan uitkomst bieden.**

**D**oor enkele behandelingen met Shockwave kunnen deze vaak langdurige pijnklachten voorgoed verdwijnen. Zelfs verkalkingen kunnen na slechts enkele behandelingen van vijf minuten verdwijnen. Allereerst voert de fysiotherapeut een onderzoek uit, de uitkomst bepaalt of de patient in aanmerking komt voor behandeling met Shockwave therapie. Het pijngebied wordt gelokaliseerd en de bron van de pijn wordt achterhaald. Veelal helpt een Echo onderzoek bij het bepalen hiervan. Door onze samenwerking met collega's van CARE WORX in Velsen Zuid kunnen wij de Echo diagnostiek en Shockwave therapie combineren.

#### De shockwave behandeling

De pijnlijke plaats wordt afgetekend en vervolgens bewerkt met een behandelkop. Deze geeft

krachtige trillingen die het lichaam tot genezing aanzetten, het zijn drukgolven van buitenaf die letterlijk als een Tsunami via de behandelkop worden toegepast.

De Shockwave breekt de verkalkingen af en stimuleert de resorptie ervan, het stimuleert weefsel herstel en bestrijdt pijnklachten. De behandeling is soms gevoelig, maar kan prima zonder verdoving plaatsvinden. Na afloop wordt de behandelde lokatie met ijs gekoeld.

#### Welke klachten worden behandeld?

- Verkalkingen in het algemeen
- Schouderklachten (o.a. met verkalkingen)
- Tenniselleboog (Epicondylitis lateralis)
- Golferselleboog (Epicondylitis medialis)
- Knieblessures (Jumpersknee of Runnersknee)
- Hielspoor/Fasciitis plantaris

- Achillespees tendinose
- Scheenbeenklachten (shin splints)

#### Vergoeding

Wanneer u voldoende aanvullend verzekerd bent voor Fysiotherapie worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar. Wilt u meer lezen over persoonlijke ervaringen met Shockwave; <http://www.movemens.nl/page/536/patiënten-ervaring-shockwave.html>

Fysiotherapie Driehuis  
Schaeplanlaan 10  
1985 HJ Driehuis  
tel: 0255-516367  
mail: [info@fysiodriehuis.nl](mailto:info@fysiodriehuis.nl)  
[www.fysiodriehuis.nl](http://www.fysiodriehuis.nl)



Dinsdag 7 februari informatieavond  
van 19.00 – 20.30 uur over:

# spataderen

Meld u aan  
via de site  
of bel ons!

Voor iedereen die meer wil weten over het ontstaan van spataderen, de gevolgen en de verschillende behandelmethode.

Locatie informatieavond:  
Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar  
Telefoon 072 515 77 44  
[www.centrum-oosterwal.nl](http://www.centrum-oosterwal.nl)

**centrum  
oosterwal**  
medisch specialisten  
huid en spataderen

Heliomare sport

## Iedereen kan sporten!



Ook als bewegen niet meer vanzelfsprekend is, blijft sporten goed voor lichaam en geest! Door de jarenlange ervaring met sportondersteuning aan revalidanten, heeft de afdeling Sport van Heliomare de kennis in huis om iedereen die graag meer wil bewegen, op de juiste manier te begeleiden. Of u nu overgewicht heeft, een te hoge bloeddruk of gewoon fit en vitaler wilt zijn. In het zwembad, de sportzaal, de fitness en op het strand biedt Heliomare Sport diverse activiteiten aan.

#### Nieuwsgierig?

Kijk voor meer informatie op:  
[www.heliomare.nl/sportvrijetijd](http://www.heliomare.nl/sportvrijetijd)

**Heliomare Sport,**  
Relweg 51, 1949 EC Wijk aan Zee  
T 088 920 82 88  
E [info-sport@heliomare.nl](mailto:info-sport@heliomare.nl)

**heliomare**

heliomare onderwijs revalidatie wonen arbeidsintegratie dagbesteding sport



BUFFETTEN

## PALEIS

Dagverse maaltijden  
al 15 jaar lang

Molenlei 13  
1921 CX Akersloot  
tel.: 072 534 08 34  
[info@buffettenpaleis.nl](mailto:info@buffettenpaleis.nl)  
[www.buffettenpaleis.nl](http://www.buffettenpaleis.nl)

## ALLE MENU'S ZIJN GEZOND & LEKKER

## WIJ KUNNEN AAN ALLE DIETEN VOLDOEN, OOK GLUTENVRIJ!

Al ons vlees wordt  
geleverd door  
Keurslagerij Snel  
uit Limmen

Eerste  
maaltijd  
GRATIS!  
Bij afname van  
drie maaltijden

# Hormoonverstorende stoffen; vermijd ze vooral als je vrouw bent

Hormoonverstorende stoffen zijn zware metalen of chemische stoffen, gemaakt op basis van aardolie. De chemische industrie verwerkt deze chemische stoffen in veel producten: van plastics tot kleding, van onkruidbestrijdingsmiddelen tot kinderspeelgoed, van tapijten tot cosmetica en nog veel meer. Sommige stoffen in aardolie lijken op ons vrouwelijke hormoon oestrogeen. Ze worden daarom ook wel xeno-oestrogenen genoemd. Xeno betekent vreemd.



Marjolein Dubbers



**E**n dat is nou precies het probleem. Ze lijken op onze lichaamseigen oestrogenen maar werken toch net anders. Daarnaast zijn er nog andere chemische stoffen die je schildklierhormoon kunnen verstoren, of het hormoon testosteron, dat wij als vrouwen ook hebben.

## Onderschat de hoeveelheid hormoonverstoorders om je heen niet

Er staan ongeveer 500 stoffen bekend als hormoonverstoorders. De gemiddelde vrouw schijnt alleen al met haar verzorging en cosmetica dagelijks in contact te komen met 515 chemische stoffen! Dat is dus nog afgezien van de chemische stoffen in voeding; ook daar komen ze veel in voor. Veel niet-biologische producten bevatten bestrijdingsmiddelen en voedselverpakkingen bevatten vaak ook hormoonverstoorders.

## Het is schadelijk voor ons allemaal, maar...

Hormoonverstoorders zijn voor iedereen gevaarlijk. Gevolgen zijn onder andere onvruchtbaarheid, overgewicht bij jonge kinderen, borstontwikkeling op jonge leeftijd (ook bij jongens!), vroege puberteit bij meisjes, geboortefwijkingen, vroeggeboortes en een reeks vrouwenklachten, waaronder endometriose, PMS, vleesbomen en overgangsklachten. Ook verhoogt blootstelling aan hormoonverstoorders het risico op allerlei hormonale kankers, waaronder borstkanker, eierstokkanker en prostaatkanker.

## ... vrouwen trekken aan het kortste eind

Vrouwen hebben hier echter veel meer last van dan mannen, omdat een groot deel van de hormoonverstoorders xeno-oestrogenen zijn. In een vrouwenlichaam is de balans tussen de twee hormonen oestrogenen en progesteron erg belangrijk. De juiste balans zorgt er bij een vrouw in de vruchtbare leeftijd voor dat zij iedere maand zwanger kan worden en die zwangerschap tot een goed einde kan brengen. Deze precare balans wordt verstoord door deze invasie van xeno-oestrogenen.

## Xeno-oestrogenen werken krachtiger dan je eigen lichaamsoestrogenen

Deze xeno-oestrogenen hebben in je lichaam een krachtigere en veel agressievere werking op je cellen dan je lichaamseigen oestrogenen. Onder invloed van oestrogenen heb je in je puberteit je borsten en dijen gekregen. Celdeling is dan ook een eigenschap van oestrogenen. Dat is prima als het gebeurt zoals de natuur het heeft bedoeld. Maar doordat de mens flink heeft gesleuteld aan de natuur kunnen nu veel kankers worden gerelateerd aan een overdosis xeno-oestrogenen. Het is bijvoorbeeld gebleken dat er hogere doses hormoonverstoorders werden gevonden in borstweefsel bij borstkanker dan in normaal borstweefsel. Vleesbomen, borstcysten, endometriose: het is allemaal weefsel dat opeens onder invloed van xeno-oestrogenen kan besluiten om zich te gaan vermenigvuldigen.

## Obesitas en diabetes waarschijnlijk mede gevolg van hormoonverstoorders

Xeno-oestrogenen zijn bovendien door je lichaam lastig af te voeren. Een overdosis xeno-oestrogenen wordt opgeslagen in je vetcellen en daar kan het tientallen jaren blijven zitten. Vaak is dit hardnekkig vet. Als jij vervolgens wilt

afvallen en je lever kan de xeno-oestrogenen die hierdoor vrijkomen niet op een juiste wijze afvoeren, dan worden ze gewoon weer opnieuw opgeslagen in je vetcellen. Uit wetenschappelijke analyses blijkt nu ook dat de toename van obesitas en diabetes zeer waarschijnlijk mede veroorzaakt wordt door de dagelijkse blootstelling aan kleine hoeveelheden hormoonverstorende stoffen.

## Wat kan je zelf doen? Gelukkig heel veel!

Gelukkig heb je veel zelf in de hand. Je kunt bijvoorbeeld zoveel mogelijk 100% natuurlijke verzorgingsproducten en cosmetica gebruiken. Eet zoveel mogelijk biologisch. Kook en bak zelf met verse ingrediënten. Eet zo weinig mogelijk uit blik. Vermijd opwarmen van voeding in plastic. Als je dit doet ben je al een heel eind op de goede weg. 100% vermijden lukt toch niet en dat hoeft ook niet.

Door veel groenten te eten, plus fruit en volop vezels, kun je je lever, darmen en nieren helpen om hormoonverstoorders die je toch nog binnenkrijgt veilig uit je lichaam te verwijderen. Heel goed om je lichaam te helpen ze af te voeren zijn broccoli, boerenkool, spruitjes en vooral broccolikiemen. Vers gemalen lijnzaad is ook top! Gebruik ook eens groene superfoods zoals spirulina, chlorella en marine fytoplankton om je te helpen ontgiften.

### OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster  
Energieke Vrouwen Academie  
Rosmalen

[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)

MEDISCH | ZORG

## Negeer de symptomen niet: Laat je rug tijdig nakijken bij pijnklachten!



Rugklachten kunnen je dagelijks functioneren enorm beïnvloeden. Wie geconfronteerd wordt met helse pijnen, kan vaak nauwelijks een stap zetten en wendt zich in alle wanhoop tot een specialist. Vaak is dat veel te laat, omdat men de symptomen lange tijd genegeerd heeft. Guy Klooster is chiropractor en behandelt patiënten met rugklachten in zijn praktijk in Haarlem. Hij adviseert om sneller aan de bel te trekken wanneer er sprake is van pijn in de rug.



Veel mensen zullen de situatie uit eigen ervaring herkennen. Je maakt een verkeerde beweging en plotseling schiet de pijn in je rug. „Ik heb last van spit“, hoor je dan vaak. Men wendt zich tot de huisarts en keert huiswaarts met medicatie om de pijn te verlichten. Een paar dagen rustig aan doen, dan komt het wel weer goed, zo denkt men dan. Guy Klooster: „Maar daarmee is het probleem zelf niet opgelost. Dit zijn klachten van de tussenwervels en die zijn eigenlijk een voorteken dat je tegen een hernia aan zit. In mijn praktijk kom ik vaak mensen

tegen die het eindstadium van hernia al hebben bereikt. Ze kampen met ernstige rugklachten en vragen dan of er nog iets aan te doen is. Je zou het kunnen vergelijken met een lekke band. Wanneer je die meteen repareert, kun je daarna gewoon weer verder. Blijf je met een lekke band doorrijden, dan rijdt je de velg kapot en dan wordt het herstellen een stuk lastiger.“ Guy Klooster is gespecialiseerd in het behandelen van complexe rugklachten en legt uit: „Tijdens een behandeling wordt de hele wervelkolom nagekeken. De pijnklachten worden doorgaans veroorzaakt doordat ergens te veel spanning staat,

waardoor een tussenwervel aan het afslijten is. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn, zoals verkeerd bewegen, een kniegewricht wat niet goed werkt, een heup die vast zit, enzovoort. Het zijn kleine disfuncties in het lichaam, maar wanneer het emmertje eenmaal overloopt, ontstaan er grote problemen. We laten elk half jaar ons gebit nakijken, eigenlijk zouden we dat met onze rug ook moeten doen. Dat voorkomt veel problemen.“

Meer weten? Voor uitgebreide informatie en contactgegevens, kijk op: [www.avantgardechiropractie.nl](http://www.avantgardechiropractie.nl)

### AVANT-GARDE CHIROPRACTIE

### Ruganalyzedag 14 januari

Avant-Garde Chiropractie houdt 14 januari analysedag. U kunt dan gratis en geheel vrijblijvend een afspraak maken om te zien of chiropractie iets voor uw klachten kan betekenen. U heeft een individueel gesprek waarbij uw klachten worden besproken en er volgt een gratis onderzoek, ofwel analyse, om uw klachten goed in kaart te brengen. Na afloop krijgt u een analyserapport mee naar huis. U kunt hiervoor telefonisch een afspraak maken 023-2052188



### AFHAALPUNTEN

**Alkmaar**

Primera  
Bruna  
Bruna  
Ako  
Gemeentehuis  
Sigarenmagazijn  
Bibliotheek  
Bibliotheek  
Aldewereld Tabak  
Wijkcentrum  
Brijder Alkmaar  
De Hoef tandarts  
Echt  
Soepp  
All People Spa

Magdalenastraat 17a  
Van Ostadelaan 266  
Europaplein 63  
Stationsweg 43c  
Malle Gatsplein 10  
Muiderwaard 406  
Laan van Straatsburg 2  
Ouddorperplein 13  
Vondelstraat 1  
Ruusbroecheof 97  
Kees Boekestraat 20  
Troostlaan 1  
Marktstraat 4  
Hekelstraat 31  
Kanaaldijk 193

**Heiloo**

Viva Zorggroep De Loet  
Viva Zorggroep Overkerck  
Verloskundige Praktijk  
Tandzorg Heiloo  
Oosthok Wijkvereniging  
Boekhandel de Schrijverij

De Loet 1  
De Omloop 22  
De Strandwal 22  
De Strandwal 22  
Groote Olven 18  
Heerenweg 199

Boekhandel de Schrijverij  
Sportcafe Vennewater  
Grand Cafe Herberg Jan  
Brasserie in 't groen  
Tally-Ho  
Sporthuis de Helling  
AH  
Ekoplaza  
Vomar  
Brasserie Veldt  
Vishanel Volendam  
Tromp Kaashuis  
Annet Haar  
Hema  
Moen Opticien Heiloo  
De Theeklipper  
Dekatuin  
Bibliotheek  
Fysiopartner.nl  
Leestafel to Kees Burger  
Studio Heel je hart  
Fysio Heiloo  
Ria Penders Diëtistenpraktijk  
Buurthuis het Trefpunt  
Aristo Zorg  
Villa Westerveen  
De Amberhof  
Healthiness  
Sterk fysieke trainingen  
Fitness Centrum Heiloo  
Miss Bean  
Reformhuis Heiloo  
Sauna Vennewater  
Palestra Sport  
M. v.d. Styles

Het Hoekstuk 4  
Het Zevenhuizen 48  
Kennemerstraatweg 97  
Lage Laan 8  
Raadhuisstraat 13  
Raadhuisweg 14  
Rosendaal 95  
Stationsplein 28  
Stationsplein 34  
't Loo 1  
't Loo 18  
't Loo 23  
't Loo 35  
't Loo 36  
't Loo 49  
't Loo 68  
Vennewaterweg 15  
Westerweg 250  
Westerweg 389a  
Winkelcentrum T Loo  
Mariënstein 178  
Sлимпad 16a  
Bergeonstraat 34  
Abraham du Bashof 2  
Stationsweg 87a  
Westerweg 360  
De Loet 1  
Torellaan 29  
Kennemerstraatweg 390  
Nijverheidsweg 25  
Biomarkt op donderdag  
Stationsweg 78  
Westerweg 39  
Zevenhuijerlaan 116  
Stationsweg 83

George Vlaar Tweewielers  
Sunny Dreams  
Hoortechneek Rutgers  
Zonneveld Optiek  
De Ontdekking  
Mekan Heiloo  
Apotheek Heylo  
Haarwerkstudio Boer  
Plaza Cinco  
Schoonheidsstudio 072

**Haarlem**

Kompas Lectuur  
Timmy Tabak  
Oud Schoten  
Primera  
Ako Haarlem  
Buurthuis Ringvaart  
Dock Haarlem  
Bibliotheek  
Primera

Stationsweg 65  
Stationsplein 3  
Heerenweg 202  
Stationsweg 74  
Stationsweg 74  
Stationsplein 47 a  
Stationsweg 53  
van Aostastraat 4  
Staionsplein 5  
Kennemerstraatweg 452

**Overveen**

Stach Food

Marsmanplein 11  
Rijksstraatweg 108  
Schoterweg 43  
Santpoorterstraat 62  
Stationsplein  
Floris v. Adrichemlaan 98  
Laan van Berlijn 1  
Fie Carelsenplein 2  
Leonardo da Vinciplein 2

**Bloemendaal**

Bloemendaals Reformhuis  
Café de Rusthoek  
Fleurie

Korte Kleverlaan 46  
Bloemendaalseweg 141  
Bloemendaalseweg 4

**Castricum**

Moen Opticien Castricum

Geesterduin 37

**Limmen**

Apotheek Heylo Limmen

Zonnedaauw 4a

# DE BEDWETERS BED, FLOOR EN MORE

## PVC vloeren



De stilste  
Vinyl Click Vloer  
van 59,95 voor  
**42,95** m<sup>2</sup> incl. btw  
en plaatsen

1. Duurzame vinyl slijtlaag met lichte embossing, PU gelakt
2. Decor laag in hoge film resolutie
3. Massieve vinyl balans drager
4. Flexibele en isolerende kurk tussenlaag
5. HDF tussenlaag met Corloc lijmloos legstelsel
6. Geïntegreerde isolerende kurk onderlaag



## LEGAANBIEDING: LAMINAAT INCLUSIEF ONDERVLOER EN PLINTEN

van 34,95 voor **19,95** per m<sup>2</sup>

**Compleet met leggen van het laminaat!**

### WIJ HEBBEN DE VOLGENDE MERKEN:

Balterio (gold dealer), Quick-step, Berry Floor, Meister, Ambient, Elsho, Viehoff, Krono, Aquastep



## New York uitrijdbaar comfort ledikant

Mooi stevig ledikant, leverbaar in 160x200 en 180x200. Dit ledikant bestaat uit 2 bedden, die door een mooi stevig wielconcept van de firma vroomshoop, prima uit elkander gereden worden, waardoor u tussen de 2 bedden het stof kan weghalen.

Van 1399,- Nú **979,-**



TEGEN INLEVERING VAN DE ADVERTENTIE, GRATIS DEKBED BIJ BESTELLING VAN DIT LEDIKANT

## Senioren comfort ledikant Hamilton 120x200 cm

Hamilton is een comfortledikant met fraaie afrondingen, leverbaar in de kleuren noten en in alpine wit. Door de in hoogte verstelbare bodemdragers is de lighoogte verstelbaar. Afmeting 120 x 200 cm (eventueel ook in 90x200 van 899,- voor 499,-). Nu als set inclusief elektrische bodem en matras. 30 latten in gelaagd beukenhout in houten kader. Soepele schouderzone Regelbare verstevigde heupzone. Nederlands kwaliteitsproduct.

Afmeting 90x200  
van 899,- voor 499,-

van 1299,-

Nu met 42% korting (=549,-)

Incl. elektrische bodem en matras 120x200!!!

Nú **795,-**



DE BEDWETERS VELSEN  
UW TEMPUR DEALER



### De Bedweters Velsen-Noord

Wijkerstraatweg 267 - 273 • Velsen-Noord  
info@debedweters.nl

### De Bedweters Alkmaar

Vondelstraat 53 • Alkmaar  
info@debedweters.nl

### De Bedweters Den Helder

Burgemeester Ritmeesterweg 15 • Den Helder  
info@debedweters.nl

Maandag en woensdag gesloten

Ma-, en woensdag  
gesloten  
Di-do-vrij-zat van  
10.00-17.00 uur

**P** Parkeren  
GRATIS!

Kijk voor meer aanbiedingen op [www.debedweters.nl](http://www.debedweters.nl)



MEDISCH

# Hoe gezond is werken eigenlijk...?



**In de Nederlandse samenleving is het de bedoeling dat iedereen werkt. Daarmee kunnen we geld verdienen om in ons eigen levensonderhoud te voorzien en kunnen we via de belastingen meebetalen aan zaken die door de overheid worden geregeld in het kader van het algemeen nut. Mensen die werk weigeren, hoeven tegenwoordig niet te rekenen op een uitkering. Een uitkering is in veel gevallen gekoppeld aan een sollicitatieplicht, zodat men op korte termijn weer aan de slag kan gaan. Ook moeten we steeds langer doorwerken voordat we van onze rust mogen genieten. De pensioengerechtigde leeftijd is verhoogd, zodat het werkende deel der natie voldoende geld bijeen brengt om de extra uitkeringskosten door de vergrijzing te kunnen opvangen. Bij dit alles is de vraag gerechtvaardigd of werken eigenlijk wel zo gezond is.**

In het algemeen geldt dat bewegen gezond is. Werken houdt je veelal in beweging en dus kun je op basis van dit gegeven concluderen dat werken vaak gezond is. Ook zorgt werken er in veel gevallen voor dat je in contact komt met andere mensen. Die sociale contacten zijn belangrijk voor ons, dus ook dat is een argument om werken als een gezonde bezigheid te beschouwen. Daarnaast geeft werken in de meeste gevallen een bepaalde mate van voldoening of trots en ook daar vaart onze gezondheid wel bij. Het bezorgt ons een bepaalde status, omdat we ergens in uitblinken. Ons geestelijk welbehagen heeft baat bij een baan die ons voldoening geeft. Dit zijn allemaal positieve effecten die aan werken toegeschreven kunnen worden. Maar werken kan ook een sleur worden, tot stress leiden en bij slechte arbeidsomstandigheden kan er zelfs sprake

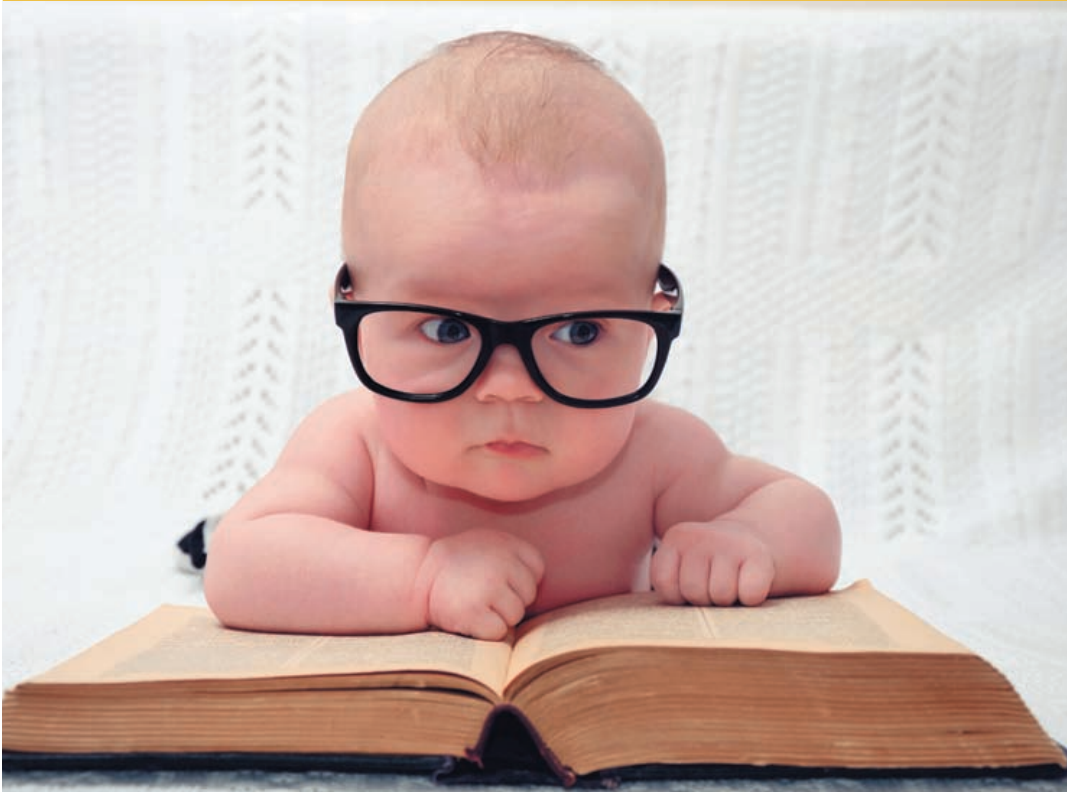
zijn van lichamelijke problemen. Kortom, het hebben van een baan is absoluut geen garantie voor een betere gezondheid. Weliswaar is het aantal zieken onder de werklozen hoger dan onder de werkende medemens, maar daarbij kun je in veel gevallen oorzaak en gevolg omdraaien. Anders gezegd, mensen die vaak of chronisch ziek zijn, hebben meestal meer moeite om een baan te vinden of te behouden. Dat geeft een vertekend beeld bij het vinden van een antwoord op de vraag of het hebben van een baan bijdraagt aan de gezondheid van de mens. Het hangt er ook nog vanaf hoeveel uren iemand werkt, want iemand die meer dan veertig uur per week op zijn werk doorbrengt, is niet per definitie productiever dan iemand die veertig uur als maximum hanteert. Het is de kunst om efficiënt te werken, zodat je op de juiste momenten piekt

en daardoor meer gedaan krijgt in dezelfde hoeveelheid tijd.

Dat laatste geldt overigens niet voor elke baan. Soms kun je werk efficiënter doen, maar lang niet voor elke beroepsgroep is dat mogelijk. Bovendien houdt het natuurlijk ook een keer op met de efficiency. Er zal altijd een moment komen waarop je moet vaststellen dat je de top van je kunnen bereikt hebt. De verschillen tussen de diverse beroepsgroepen zijn interessant om eens nader onder de loep te leggen. Want wat zijn nu eigenlijk de meest gezonde beroepen? Met stip op de eerste plaats staat de fitness instructeur. Bij dit type werk beweeg je veel, heb je meestal een flexibel werkschema en kom je veel in contact met andere mensen. Die contacten verlopen bovendien op een positieve manier. Dit alles zorgt over het algemeen voor veel werkplezier en een goede gezondheid. Je zou het misschien niet zo snel verwachten, maar ook een ontwikkelaar van software heeft in principe een zeer gezonde baan. Vaak hebben mensen van dit beroep een wat eenzijdig beeld, het wordt al snel geassocieerd met acht uur per dag kantoorwerk, waarbij nauwelijks sprake is van beweging. Werk je echter als ontwikkelaar van software bij een bedrijf dat het afgeleverde werk boven het aantal gewerkte uren stelt, dan zit je goed. Een verzekeringsadviseur komt ook positief naar voren in het onderzoek, omdat dit beroep weinig fysieke kracht vergt, evenals de fitness instructeur gepaard gaat met veel contacten met klanten en er weinig sprake is van stress. Werk je als bloemist, dan heb je ook een gezonde baan, want de hele dag tussen de bloemen en planten staan, werkt stressverlagend. Uiteraard zijn er ook banen die niet zo goed zijn voor je gezondheid. Een brandweerman bijvoorbeeld, staat bloot aan veel stress. Bovendien is de kans op verwondingen en ziekte in deze branche aanmerkelijk groter. Andere negatieve uitschieters zijn de bouw (zwaar werk), de advocatuur (stress) en mensen die in nachtdiensten werken, bijvoorbeeld in de verpleging.

Ben je op zoek naar (ander) werk en twijfel je over het kiezen van een beroep? De beroepentest van de website [www.nationaleberoepengids.nl](http://www.nationaleberoepengids.nl) kan je hierbij op weg helpen. Aan deze beroepentest zijn meer dan 2400 beroepen gekoppeld.

# Als je gedachten vaak afdwalen...



graag drinken, waar ze zijn geweest op vakantie, wat voor werk ze doen, enzovoort. Elke dag komt er weer een nieuwe lading feiten bij. Je neemt informatie tot je door te lezen, door naar de radio te luisteren, door televisie te kijken en door te praten met andere mensen. Niet alle informatie die naar je wordt verzonden, sla je op. Een deel ervan wel, die informatie kun je op een later moment weer oproepen. Maar wanneer je last hebt van ADD, is er sprake van een stoornis die ervoor zorgt dat je niet of minder goed in staat bent om je aandacht op iets te richten. Je dwaalt in gedachten steeds af en er ontstaat dan een soort onoplettendheid. Overigens heeft niet iedereen die met ADD wordt gediagnosticeerd dezelfde symptomen, al zijn er wel veel gemeenschappelijke factoren.

---

**Vaak komt het neer op concentratieproblemen en moeite hebben om dingen goed te plannen of organiseren.**

---

**We zijn allemaal wel eens even in gedachten verzonken. Iemand zegt iets tegen je, maar het dringt niet echt tot je door, omdat jij in gedachten heel ergens anders bent. Wanneer dat af en toe eens gebeurt, is er niets aan de hand. Ben je echter zeer frequent mentaal afwezig, of steeds in gedachten door zogenoemd afdwalend associëren, dan kan er sprake zijn van een stoornis in de hersenen. Misschien ben je een beelddenker, maar het kan ook zijn dat er sprake is van ADD (Attention Deficit Disorder).**

**S**tel, je woont een gesprek bij en je vangt iets op over een schietpartij die heeft plaatsgevonden in jouw woonplaats. Je herinnert je dat je over hetzelfde onderwerp vanochtend iets in de krant hebt gelezen. De krant...? Oh ja, dat is waar ook. Vandaag is er een inzameling van oud papier op het terrein van de voetbalvereniging. Ach, dat papier kun je meteen wel even meenemen als je straks naar de supermarkt gaat. De supermarkt...? Oh, dat is waar ook. Niet vergeten om andijvie mee te nemen voor de stampot die je vanavond wilt maken. Andijvie...? Ha, daar is de buurvrouw ook zo dol op. Hoe zou haar vakantie zijn geweest...? De vakantie van je buurvrouw heeft helemaal niets te maken met de schietpartij waarover gesproken werd. Toch is het voor jou op dat moment heel logisch dat je aan die vakantie denkt. Afdwalend associëren kan lastig zijn, omdat je meestal niet meer weet hoe je op een

bepaalde gedachte kwam. Dat is op zich niet zo erg, maar meestal weet je ook niet meer wat je op dat moment eigenlijk had willen zeggen of doen. Er zijn mensen die een verhaal willen vertellen, vervolgens halverwege stoppen om een bepaald element uit dat verhaal nader toe te lichten en vervolgens al pratend zo ver afdwalen dat ze niet meer weten waarom ze het verhaal eigenlijk waren begonnen.

Onze hersenen slaan enorm veel informatie op. Ook als je geen studiebol bent, bevat je brein heel veel feiten, die je in een zeer hoog tempo kunt reproduceren. Wanneer iemand je vraagt naar het adres of telefoonnummer van een goede vriend, heb je er waarschijnlijk niet veel moeite mee om dat te noemen, zonder het te hoeven opzoeken. Niet alleen dergelijke gegevens worden in je brein opgeslagen, maar nog veel meer. Van de mensen met wie jij veel omgaat weet je precies wat ze

Mensen met ADD zijn niet zo goed in staat om hoofdzaken en bijzaken van elkaar te onderscheiden en komen vrijwel altijd te laat op afspraken omdat ze niet goed in staat zijn om de tijd juist in te schatten. Ook zijn mensen met ADD vaak vergeetachtig in algemene zin en raken ze gemakkelijk allerlei voorwerpen kwijt omdat ze niet meer weten waar ze die opgeborgen hebben. Verder hebben ze vaak moeite met het beginnen aan een nieuw karwei (uitstelgedrag) en zijn ze niet zo goed in het afmaken van een project. Mensen met ADD zijn vaak rusteloos en doen veel dingen tegelijk. Het onderhouden van een relatie valt ze vaak zwaar en ook slaapproblemen kunnen zich voordoen. Tegelijk zijn ze wel heel visueel ingesteld. Ze kunnen snel associëren en zijn ze vaak goed in staat om problemen te analyseren en oplossen. Ook humor is de meeste ADD'ers niet vreemd. Iemand die ADD heeft, zal daar altijd mee te maken hebben. Het komt niet af en toe opzetten, het is er op ieder moment van de week. Anderen merken er meestal niets van, maar iemand die ADD heeft is zich daar zelf meestal wel van bewust. Op hogere leeftijd kan een ADD'er de genoemde kenmerken steeds beter verbergen.

De Hersenstichting bekostigt onderzoek naar stoornissen als ADD. Lees op <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/add> meer over ADD.



MEDISCH

## Ben jij een ochtendmens of een avondmens...?

Er zijn mensen die bij het opgaan van de zon uit bed stappen en direct in actie komen. Ze gaan 's avonds op tijd naar bed en zorgen ervoor dat ze weer vroeg uit de veren zijn. Je hebt ook mensen die zelden voor 09:00 uur opstaan en tot laat in de avond of zelfs tot diep in de nacht wakker blijven en dan nog met van alles bezig zijn. Ben jij een ochtendmens of juist een nachtbraker...? En heeft je dag- en nachtritme effect op je leven...? Wetenschappers in Groot-Brittannië hebben dat uitgezocht door de resultaten van een bestaand grootschalig onderzoek te analyseren.

**Z**e begonnen aan het onderzoek met de stelling dat dat mensen die vroeg opstaan en vroeg naar bed gaan gezonder, intelligenter en rijker zijn. Echter, na het afronden van de uitgebreide studie is men tot de conclusie gekomen dat deze stelling niet met feiten kan worden onderbouwd. Sterker nog, het lijkt erop dat het tegendeel waar is, want uit de bevindingen van de onderzoekers mag worden geconcludeerd dat iemand die later naar bed gaat en de volgende dag langer uitslaapt over het algemeen een hoger inkomen heeft, vaker dan de vroegslapers de beschikking heeft over een auto en qua gezondheid niet echt afwijkt. Er blijkt echter wel een verschil te bestaan tussen iemand die langer dan gemiddeld op bed ligt. Dus niet het moment van slapen en ontwaken speelt dan een rol, maar het totaal aantal uren slaap. Iemand die tien of elf uur slaapt, blijkt een hogere kans te hebben op voortijdig overlijden dan iemand die acht uren per nacht op bed ligt. Minder dan acht moet het ook niet worden, want dan krijgt je lichaam niet voldoende rust om zich te herstellen van de vorige dag en zich gereed te maken voor de volgende dag.

Aan het onderzoek werd door 1229 volwassen mannen deelgenomen. Ze waren allemaal even oud en hadden in de eerste helft van de jaren '70 al eens een enquête ingevuld over hun slaappatroon, gezondheid, sociaal economische situatie en cognitieve functies. Vervolgens werden deze mannen gedurende een periode van 23 jaar door wetenschappers gevolgd. Het overgrote deel van de mannen overleed binnen deze periode. Door de onderzoekers werd in kaart gebracht op welke leeftijd de mannen overleden en welke relatie er dus kennelijk is tussen de leeftijd die iemand bereikt en het dag- en nachtritme dat diegene volgt. De mannen die twaalf uur per nacht sliepen, hadden een iets grotere kans op overlijden. In het algemeen geldt overigens dat je het beste zoveel mogelijk hetzelfde slaapritme kunt hanteren, ook als je geen verplichtingen op bepaalde dagen hebt. Mensen die op vrije dagen langer uitslapen dan op werkdagen, hebben een onregelmatig ritme en dat komt het functioneren van het lichaam niet ten goede. Je werkt dan namelijk je eigen biologische klok tegen en dat heeft een ongunstig effect op je gezondheid.

Wil je meer weten over je biologische klok? Kijk dan eens op [http://www.leefbewust.com/themas/biologische\\_klok.html](http://www.leefbewust.com/themas/biologische_klok.html) voor een interessant artikel daarover.

## Wintersport OUTLET SNOW&ICE 3,4,5 FEBRUARI a.s. van 10.00 tot 17.00 uur

TURNER



- SKI SERVICE & ONDERHOUD
- ADVIES, VERKOOP & SERVICE
- RENTUDAY VERHUUR

WWW.TUDAYSPTS.NL  
WWW.TURNERSPTS.NL · NIJVERHEIDSWEG 17 · 2102 LJ · HEEMSTEDE



- \* 20 tot 70% korting op handschoenen en kleding
- \* Korting op hardware: ski, snowboards, schoenen
- \* Veel voordeel, acties en aanbiedingen
- \* Inruilactie, nieuw, test en ex. rental materiaal
- \* Traditioneel kanten & waxen € 10,=

**“Voor elk budget een oplossing”**

NIJVERHEIDSWEG 17 HEEMSTEDE, TEL: 06-39013070

# STRAK & FIT HET NIEUWE JAAR IN?



## 4 - WEKEN TRANSFORMATION PROJECT

voordeliger dan ooit  
15 x meer resultaat  
slechts 2x per 10 dagen  
slechts 35 min. per keer  
persoonlijke begeleiding  
makkelijk, veilig  
& vertrouwd

100 %  
GARANTIE

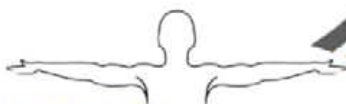
NIET  
TEVREDEN?  
GELD  
TERUG!

CLAIM ÉÉN  
VAN DE 60  
TRANSFORMATIE  
MAANDKAARTEN  
REAGEER NU!

VERDUBBEL JOUW RESULTAAT  
MET SLECHTS 35 MIN. TRAINEN

STEL HET NIET LANGER UIT,  
START NU!

RESERVEER EEN VAN DE  
60 DEELNAMES OP:  
[WWW.HAPPYBODIES.NL](http://WWW.HAPPYBODIES.NL)



**HAPPYBODIES**  
LIFESTYLECLUBS

LAAN NIEUWER AMSTEL 4A | 1182 JT AMSTELVEEN  
BRONSTEWEWEG 8 | 2101 AC HEEMSTEDE  
JULIANALAAN 2A | 2051 JR OVERVEEN  
WIELINGENSTRAAT 28 | 1078 KL AMSTERDAM  
[WWW.HAPPYBODIES.NL](http://WWW.HAPPYBODIES.NL) | [INFO@HAPPYBODIES.NL](mailto:INFO@HAPPYBODIES.NL) | 088-7899999