



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

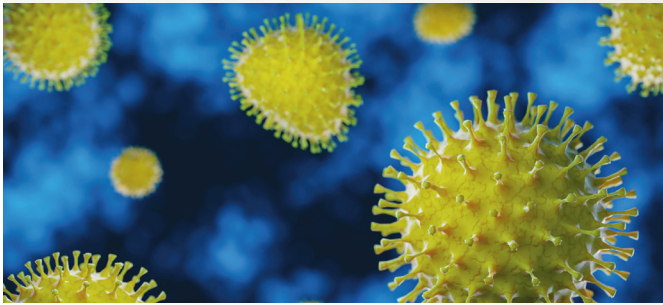
Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2020

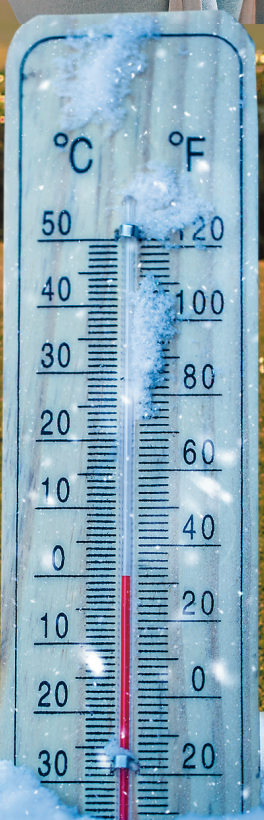


Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?

## Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel



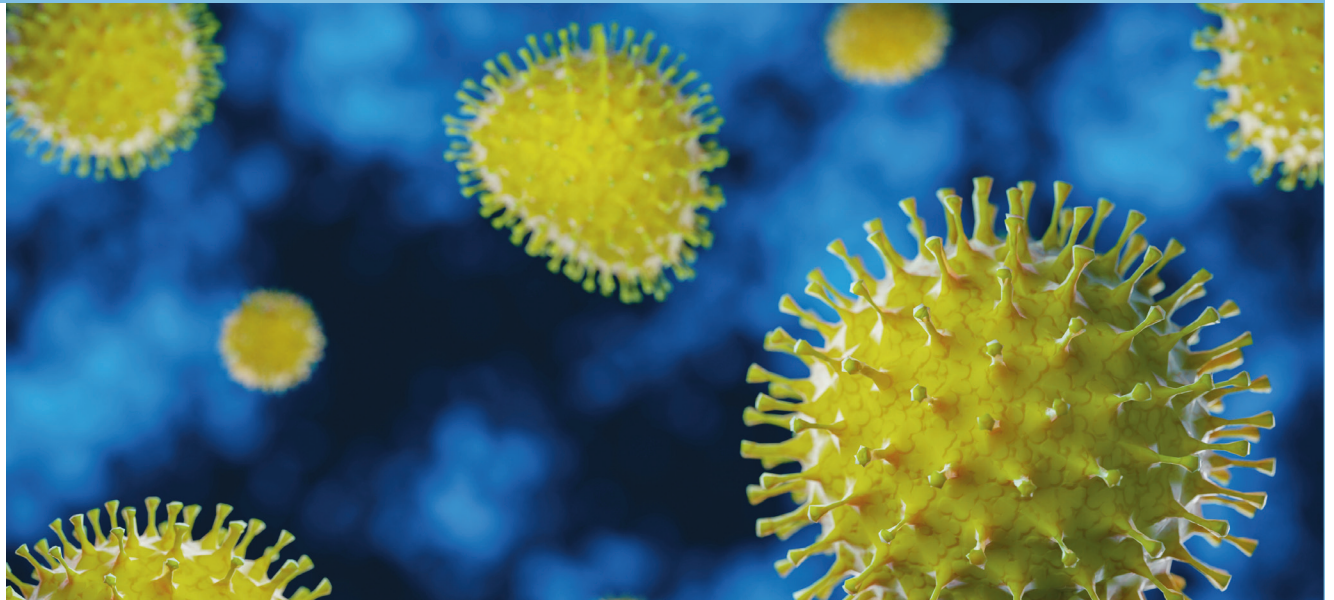
**Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen**



**Wees niet bang voor een beetje kou**

# Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?

Er is op dit moment veel te doen over het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt. Wereldwijd worden nu veel maatregelen getroffen om verdere verspreiding te voorkomen. De Italiaanse regering kondigde zelfs afgelopen maandagavond 9 maart de drastische maatregel af om het hele land op slot te doen om hiermee de uitbraak in te dammen. In Nederland kondigde premier Mark Rutte diezelfde dag af om geen handen meer te schudden, om zo de besmettingskans te verkleinen. Op dat moment staat de teller op 321 gevallen in Nederland. Wat is nu eigenlijk COVID-19, waarom is hier zoveel over te doen en wat kun je zelf doen om de kans op besmetting te verkleinen?



## Ontstaan en klachten

In de regio Wuhan in China werd in december 2019 een uitbraak van een nieuw coronavirus vastgesteld, ook wel SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Het virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met het nieuwe coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten of kortademigheid. Dit nieuwe coronavirus wijkt af van de bekende coronavirussen die bij mensen voorkomen. De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat één ziek persoon gemiddeld 2 andere personen kan besmetten. Hoe zeker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

## Wat is er nu bekend?

Het is nog niet bekend of het nieuwe coronavirus ernstiger is dan een gebruikelijke griep. Het RIVM stelt op zijn website dat de officiële cijfers van dit moment niet heel verontwaardigend lijken. Het gaat wel om een nieuw virus. Het is dan belangrijk om heel gedetailleerde informatie boven tafel te krijgen om precies te kunnen bepalen hoe gevaarlijk het virus is. Er is meer informatie nodig over de verspreiding van het virus, ook bij mensen die maar een beetje of helemaal niet ziek worden. "En van alle mensen die ziek worden, wil je eigenlijk precies weten wat ze hebben gedaan", aldus het RIVM. Omdat nog niet alles over dit virus bekend is, worden daarom voorzorgsmaatregelen genomen om verdere verspreiding te voorkomen. Er is echter niet bekend hoeveel vertraging er in de gegevens zit en of er sprake is van een onderrapportage en hoe groot die is.

## Situatie Nederland

Op 27 februari werd het eerste ziektegeval in Nederland bevestigd. In Nederland is het coronavirus inmiddels bij ruim 300 personen aangetoond. Bij patiënten in Neder-

land wordt nauwkeurig in kaart gebracht met wie de patiënt contact heeft gehad. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst monitort alle contacten om de kans op verspreiding van de ziekte zo klein mogelijk te houden.

## Protocol bij ziekteverschijnselen en incubatietijd

Als iemand met ziekteverschijnselen van COVID-19 zich (telefonisch) bij een arts meldt en de arts denkt dat de patiënt mogelijk het nieuwe coronavirus heeft, gaat er een protocol in werking. De arts vraagt een test aan. Ondertussen wordt de verdachte patiënt in isolatie gehouden. Dat kan in thuisisolatie of door opname in het ziekenhuis. Dat is afhankelijk van de situatie. Als de test positief is, dus als de persoon besmet is, blijft de patiënt in isolatie. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst doet dan zogenoemd contactonderzoek. Alle mensen waarmee de patiënt tijdens de besmettelijke periode contact heeft gehad, moeten gedurende de incubatietijd hun gezondheid in de gaten houden. Als zij ziekteverschijnselen krijgen, moeten zij dat aan de GGD melden en begint het verhaal van vooraf aan. De incubatietijd is de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Bij het nieuwe coronavirus varieert de incubatietijd van 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid hanteert het RIVM 14 dagen.

## Genezing van COVID-19

De genezing van COVID-19 is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om herstellen (soms weken). Als je je beter voelt en 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen.

## Wat kun je zelf doen om verspreiding te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen die je kunt nemen om versprei-

ding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig (minstens 20 seconden)
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

## Ook aantal genezingen in stijgende lijn

Toch is er enige geruststelling. Naast het aantal geïnfecteerde personen, is er tevens wereldwijd een stijgende lijn waarneembaar in het aantal personen dat geneest. De John Hopkins University for Medicine in de Verenigde Staten houdt nauwkeurig een dashboard bij van de bevestigde gevallen wereldwijd en per land. Dit dashboard wordt voortdurend geüpdatet. De stand van zaken op dinsdag 10 maart om 9.35 uur: wereldwijd 114.536 ziektegevallen versus 64.026 genezen personen. Dit dashboard is te benaderen via deze link: [https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8WSHfPk5\\_E3CuI7c-dYV3ckVcxpRVSZuE19dzmFcm45BALRLunE#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6](https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8WSHfPk5_E3CuI7c-dYV3ckVcxpRVSZuE19dzmFcm45BALRLunE#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6)

## Voor meer informatie:

Kijk voor meer vragen en antwoorden op de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden> of bel het landelijke GGD-nummer 0800-1351, om het vastlopen van de telefoonlijnen bij huisartsen en gemeente te voorkomen.

Bart Jonker

Bronnen: RIVM, John Hopkins University U.S.A.



Voor wetenschappelijk onderzoek naar de rol van darmbacteriën op het afbraakproces van de schildklier zoeken wij:

## Patiënten met een recent vastgestelde trage schildklier (subklinische hypothyreoïdie)

### Voorwaarden:

- Géén gebruik van schildkliermedicatie;
- Labwaarden: TSH > 8 mE/L en FT4 binnen normaalwaarden;
- Leeftijd 18 – 70 jaar;
- Roken niet toegestaan

U bezoekt in totaal 7 keer het AMC voor o.a. bloedafnames en poeprtransplantaties.

U krijgt een financiële vergoeding van €400,00 en reiskosten voor deelname.

Voor meer informatie en deelname kunt u contact opnemen met:  
**drs. A.C. Fenneman, arts-onderzoeker**  
[a.fenneman@amsterdamumc.nl](mailto:a.fenneman@amsterdamumc.nl) (020 - 5665973)

# Onderzoek rol van darmbacteriën op afbraakproces schildklier

## Zoals Hippocrates al lang geleden stelde: "All disease begins in the gut".

Onlangs zijn in het Amsterdam UMC, locatie AMC, gestart met onderzoek naar de rol van (dunne) darmbacteriën op het afbraakproces van de schildklier. Eerdere onderzoeken hebben aangetoond dat door middel van poeprtransplantaties de samenstelling van darmbacteriën veranderd kan worden. Tegelijkertijd veranderd dit ook (tijdelijk) de lichaamsstofwisseling.

De schildklier is een klein orgaan in de hals die hormonen aanmaakt (T4 en T3). Hiermee wordt de stofwisseling van het lichaam geregeld, of te wel, het is de motor van je lichaam. In dit onderzoek wordt gekeken wat het langdurige effect is van het veranderen van de darmbacterie-samenstelling, door middel van poeprtransplantaties, op het schildklierfalen bij patiënten met een subklinische hypothyreoïdie. Bij deze patiënten wordt de schildklier aangestuurd om harder te gaan werken (het TSH is

verhoogd), maar het schildklierhormoon (T4) kan nog voldoende aangeemaakt worden waardoor er nog geen medicatie nodig is. Bij veel van deze patiënten daalt in de loop van de jaren het T4, waardoor ze wél medicatie nodig hebben. Dit wordt de ziekte van Hashimoto (hypothyreoïdie) genoemd. Het doel van deze studie is om de progressie tot de ziekte van Hashimoto tot halt te roepen, door middel van meerdere poeprtransplantaties. Dit is het eerste onderzoek in de wereld naar de rol van darmbacteriën bij het ontstaan van hypothyreoïdie. De uitkomst van deze studie kan grote invloed hebben op de toekomstige behandeling van patiënten met een trage schildklierfunctie! Bent u of kent u iemand met een subklinische hypothyreoïdie? Neem dan contact op met de studiearts, drs. A.C. Fenneman, tel. 020-5665973 [a.fenneman@amsterdamumc.nl](mailto:a.fenneman@amsterdamumc.nl)

## Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Al dertig jaar ervaring in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit op maat.



Gewijzigde openingstijden:

Maandag t/m vrijdag 8:00 tot 17:00 uur



Planetenweg 52 · IJmuiden · 0255 52 00 35

[WWW.KUNSTGEBITSERVICE.INFO](http://WWW.KUNSTGEBITSERVICE.INFO)

## "Ik wil mensen de kans geven weer volop te kunnen glimlachen." Nieuwe glimlach bij Van der Linde

**IJmuiden - Met meer dan 35 jaar ervaring weet Fred van der Linde de juiste inschattingen te maken in wat kunstgebitdragers nodig hebben. „Voor veel mensen is het behoorlijk emotioneel wanneer zij voor het eerst een gebitsprothese nodig hebben. Door samen met de klant uit te zoeken wat voor hun de beste oplossing is verzachten we dit proces.“**

Bij de Tandprothetische Praktijk wordt alles 'in eigen huis' gedaan. Klanten geven in een kennismakingsgesprek hun wensen aan waarna van Fred van der Linde deze verwerkt in een behandelingsplan. Vervolgens wordt het kunstgebit gemaakt door van der Linde en zijn medewerkers. Door zelf het gebit te maken én de klant te spreken kan ik de garantie bieden dat het gebit overeenkomt met deze wensen." Ook de nazorg staat hoog in het vaandel bij van der Linde. Een veelvoorkomend probleem bij kunstgebitdragers is het slinken van de kaak. Dit is als het ware een inkrimping van de kaak. Tijdens de nazorg houden we dit goed in de gaten en passen we de gebitsprothese indien nodig aan."

### Klikgebit

Voor de mensen die toch liever willen dat hun kunstgebit nog beter blijft zitten is er de mogelijkheid voor een 'klikgebit'. Dit is een gebitsprothese die, door middel van het plaatsen van twee implantaten in de

kaak, vastgeklit kan worden. Hierdoor is het vrijwel onmogelijk dat het kunstgebit in de mond verschuiven kan. Kwame Tandarts-Implantoloog."

De praktijk op de Planetenweg 52 is geopend van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur. Iedere werkdag is er een inloop halffuur van 12.00 tot 12.30 uur voor mensen die last hebben van hun kunstgebit. Reparaties zijn meestal binnen één uur klaar.

Voor vrijblijvend advies kunt u altijd binnenlopen of een afspraak maken. Alle volledige kunstgebitten boven en onder, worden voor 75% uit het basispakket van alle zorgverzekeringen vergoed. Ook het klikgebit wordt grotendeels vergoed.

Voor het maken van een afspraak kan gebeld worden naar 0255-520035. Kijk voor meer informatie op de website: <https://www.kunstgebit-service.info/>.



[www.sig.nu](http://www.sig.nu)

## Bij de SIG gaan leren en plezier samen

21 MAART  
14.00 - 18.00

ZORG.IK?  
CARRIÈRE-  
BEURS  
ZORG EN  
WELZIJN

Beste  
Werkgever  
2019-2020  
Gekozen door werknemers

Stichting SIG is een kleinschalige, professionele organisatie die ondersteuning biedt aan kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking. Die ondersteuning omvat alle levensgebieden: opvoeding, wonen, werk/dagbesteding en welzijn. Die diversiteit maakt werken en leren bij de SIG afwisselend. Ons 3 sterren-keurmerk Beste Werkgever in de Gehandicaptenzorg 2019-2020 bevestigt dat medewerkers veel motivatie, plezier en waardering bij de SIG ervaren.

*'Als medewerker word je gezien en gehoord. Je krijgt verantwoordelijkheid en eigen regie, maar je kunt altijd terugvallen op een stevige en veilige organisatie'*

### Welkom

Ben je al werkzaam in de zorg? Plannen voor een switch? We heten je van harte welkom op de Zorg.ik? Carrièrebeurs Zorg & Welzijn in het Polderhuis in de Velsbroek, op zaterdag 21 maart van 14.00 tot 18.00 uur. We vertellen je bij onze SIG-stand graag meer over de mogelijkheden voor werken en leren bij de SIG. Bekijk onze website voor meer info en vacatures.

### Rondleiding

Wil je al eerder bij ons een kijkje nemen? In de 'Ontdek de Zorg'- week (16 - 21 maart) kun je een persoonlijke afspraak maken op één van onze locaties in Zuid- en Midden-Kennemerland voor een kennismaking en rondleiding. Onze locaties staan op onze website: [www.sig.nu](http://www.sig.nu).

Meer informatie: [www.sig.nu/werken-bij-de-sig](http://www.sig.nu/werken-bij-de-sig) // Stichting SIG // info Carrièrebeurs: [www.zorgikbeurs.nl](http://www.zorgikbeurs.nl)

## Nieuwe stap in strijd tegen Alzheimer

Er wordt voortdurend gewerkt aan onderzoek naar de ziekte van Alzheimer en naar het ontwikkelen van een medicijn tegen deze ziekte. Onlangs is daarin een grote stap voortwaarts gezet.

De Amerikaanse fabrikant Biogen heeft bij toezichthouder FDA een nieuw medicijn aangemeld; Aducanumab. Al langere tijd was de fabrikant met de ontwikkeling van dit medicijn bezig, maar aanvankelijk de testresultaten zo teleurstellend dat stopzetting van de ontwikkeling werd aangekondigd. Het lijkt erop dat alsnog het gewenste resultaat is bereikt en daarom is uiteindelijk besloten om het medicijn toch aan te melden voor goedkeuring. Of die goedkeuring er uiteindelijk ook komt, is nog maar de vraag. Het medicijn zou naar verluidt pas werken wanneer er een hoge dosis van wordt toegediend en dit zou kunnen inhouden dat er aanvullend onderzoek naar de effecten en risi-

co's nodig is. Wanneer dat het geval is, kan het nog jaren duren voordat patiënten daadwerkelijk gebruik kunnen maken van het medicijn. Sowieso moeten we ons niet rijk rekenen, het middel is niet in staat de ziekte van Alzheimer te genezen, het kan hooguit de ziekte afremmen. Ook werkt Aducanumab uitsluitend bij de ziekte van Alzheimer en niet bij andere vormen van dementie. Dit komt omdat het zich richt op een specifiek eiwit dat alleen bij de ziekte van Alzheimer voorkomt. De ziekte van Alzheimer is echter wel de meest voorkomende vorm van dementie in ons land. Ongeveer twee derde van alle dementerende Nederlanders heeft te maken met deze ziekte.



Werken in de gehandicaptenzorg?

Kom langs op onze stand op de Carrièrebeurs Zorg en Welzijn. Met of zonder ervaring in de zorg. Samen kijken we wat mogelijk is.

Carrièrebeurs Zorg en Welzijn  
Zaterdag 21 maart 14.00 uur – 18.00 uur  
Polderhuis, Vestingplein 58  
Velsbroek

elke dag  
zo goed  
mogelijk



## Werken in de gehandicaptenzorg, wat is er voor nodig?

**„Het lijkt me te gek werk wat jij doet. Werken met mensen met een verstandelijke beperking. Elke dag zo goed mogelijk voor ze maken door ze te helpen en te ondersteunen. Maar helaas heb ik daar geen opleiding voor gedaan.”**

Een uitspraak die we vaker horen. Inderdaad, het is geweldig werk. Soms best zwaar, maar vaak heel mooi. Samen met collega's binnen een team zorgen dat cliënten zich blijven ontwikkelen. Overwinningen behalen op zich zelf. Al zijn dat soms hele kleine stapjes. Maar het stralende gezicht van een cliënt die iets gedaan heeft waarvan hij of zij dacht dat het niet mogelijk was, is onbetaalbaar. We gaan er vanuit dat je als carrièreswitcher een baan in de directe zorg aambeert en dat je een opleiding en werkervaring hebt, alleen (nog) niet in de zorg. Dat is niet erg, want je ervaring, opleidingsniveau en bepaalde karaktereigenschappen die heel goed passen in de zorg, zijn veel waard. Jouw opleidingsniveau zegt ons iets over je capaciteiten en je werkervaring kan je wellicht heel goed gebruiken bij de begeleiding van cliënten, maar ook bij teamtaken. Wij zijn namelijk zelforganiserend en daardoor een platte organisatie waar regel- en coördinatietaken in het team belegd zijn. Elk teamlid draagt zijn

steentje hieraan bij.

Karaktereigenschappen die essentieel zijn in de zorg zijn reflecterend vermogen. Jouw gedrag heeft effect op onze cliënten, daar moet je je heel bewust van zijn. Onze visie is versterkend begeleiden, wat betekent dat we onze cliënten zo veel mogelijk zelf willen laten doen of willen leren. Dat betekent soms op je handen zitten of even op je tong bijten. Wat je hoogstwaarschijnlijk nog mag leren is kennis van de gehandicaptenzorg en bijkomende ziektebeelden. Wat is autisme en wat komt daar bij kijken. Of hoe uit iemand zich met een hechtingsstoornis of borderline. Hoe gaan dagelijkse bezigheden zoals wassen, aankleden of eten als je in een rolstoel zit of ernstig spastisch bent. Deze kennis is noodzakelijk en die gaan wij jou leren met behulp van interne trainingen, on the job en externe opleidingen. Er zijn bij ons genoeg goede collega's die eerst een hele andere carrière hadden. Zoals Jacco Tuijn bijvoorbeeld. Hij was medewerker bij een bank en voelt zich nu helemaal thuis bij het team van de intensieve dagbesteding. Jacco: „Ik had dit veel eerder moeten doen, hier kan ik echt iets betekenen voor anderen. Als ik 's morgens op mijn werk kom en een van de cliënten geeft me een knuffel omdat hij blij is dat ik er weer ben, dan heb ik al een goede dag.” Lachend voegt hij eraan toe: „Bij de bank deden ze dat echt niet, hoor.”



# Snel en makkelijk afslanken, doe je bij Easyslim.nu

## EASYSLIM.NU®

*Simpel, Snel, Slank!*

Onze garantie: verlies gemiddeld 15 cm  
direct na de proefbehandeling!\*



\* Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

## Hoe helpen we jou?

- 1) Een behandeling van circa 40 minuten met ons apparaat
- 2) Voedingsschema op maat
- 3) Gratis recepten & lifestyle-advies

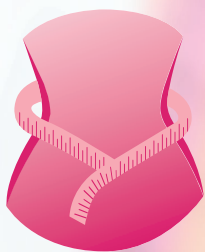


## Hoe werkt het?

Met behulp van pads die op jouw lichaam worden geplaatst, wordt door middel van ultrasound vet uit jouw vetcellen gehaald. Hoe werkt dat dan? Ultrasound zijn heel hoge geluidsgolven die je niet voelt of hoort. Door deze golven wordt het vet uit de vetcel gehaald en vervolgens op de natuurlijke manier afgevoerd. Maar dat is nog maar een van de vele voordelen, want terwijl jij lekker op de bank ligt en het vet uit de vetcellen wordt gehaald, worden tegelijkertijd middels elektrostimulatie jouw spieren opgebouwd.

Hierdoor wordt bijvoorbeeld cellulite minder én wordt een slap geworden huid weer mooi strak. Zodra dit in gang is gezet, ontstaat er het zogenaamde 'sneeuwbaaleffect', want de spieren die je opbouwt, hebben energie (voeding) nodig. En laten ze die nou net uit je eigen opgeslagen vetten halen!

## Kennismakingsactie!



**Twijfel niet langer, kom in actie en maak vandaag nog een afspraak.**

**Intake incl. behandeling van € 89,- voor € 49,-**

**Geldig t/m 24 februari 2020**

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Haarlem • haarlem@easyslim.nu  
Bel 06 - 409 089 92 of boek online via [www.easyslim.nu](http://www.easyslim.nu)

UITERLIJK

## Easyslim.nu veel meer dan afvallen met een apparaat

**Haarlem - Veel mensen willen afslanken, maar dat valt vaak niet mee in het drukke leven van alledag. Werk, thuis, kinderen, sport, hobby's en sociale verplichtingen bepalen vaak ook wat we eten. Even een snelle hap of gemaksvoeding, goed eten en drinken schiet er dan vaak al snel bij in. Veel afslankmethodes bieden vaak maar een zeer tijdelijke oplossing en houden het jojo-effect in stand. Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van Easyslim.nu.**

De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd wordt, met elektrostimulatie, de spieren getraind. Dit gebeurt terwijl de klant ontspannen en comfortabel op een behandelafel ligt. Een behandeling duurt ongeveer een uurtje en is geheel pijnloos en veilig. De studio in Haarlem ligt aan de Kromhoutlaan 1D, is goed bereikbaar en er is voldoende (gratis) parkeergelegenheid. De studio heeft een gezellig huiselijke sfeer en 2 behandelruimtes.

Yvon Buur, franchisepartner van Easyslim.nu, is sinds juni 2018 actief in Haarlem. Als zelfstandig ondernemer leidt ze nu deze afslankstudio in Haarlem en binnenkort opent zij ook een studio in Santpoort-Zuid. Ze is met de 4 medewerkers verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van de vestiging. Voortdurend wordt vanuit het

hoofdkantoor van de Franchiseformule in Almere, professionele ondersteuning en bijscholing aangeboden.

Yvon: „Als franchisepartner en tevens praktijkondersteuner bij een huisartsenpraktijk zie ik nu ruim 10 jaar veel mensen met gezondheidsklachten die vechten tegen de kilo's. Zij hebben vaak al vele diëten geprobeerd zonder blijvend resultaat. Drie jaar geleden heb ik zelf de behandelingen gedaan naar aanleiding van een knieblessure. Ik heb een periode niet kunnen sporten en schommelde met mijn gewicht. Bij mij in de buurt was een studio van easyslim.nu geopend en dit trok mijn aandacht. In het begin was ik nogal sceptisch, maar na 4 behandelingen verdween dat snel toen ik resultaat zag. De buikspieren werden goed aangepakt, de vormen kwamen terug en ik kreeg weer energie. Na 10 behandeling was mijn doel behaald en om dit vast te houden neem ik 1 keer per maand een onderhoudsbehandeling. Easyslim.nu is een fantastische behandelingsmethode om af te vallen, aan de spieropbouw te werken en het jojo-effect tegen te gaan.”

Zien wat Easyslim voor u kan betekenen? Bel of app voor een intake en proefbehandeling, nu van € 89,- voor € 49,-. Bel/App 06 40908992, of mail naar [haarlem@easyslim.nu](mailto:haarlem@easyslim.nu). Easyslim.nu/haarlem is open van maandag tot en met donderdag van 08.30 tot 21.00 uur en de vrijdagochtend. Ook kunt u via [www.easyslim.nu/haarlem](http://www.easyslim.nu/haarlem) online een afspraak voor een intake en proefbehandeling inboeken. Graag verwelkomen wij u in onze studio.

Easyslim.nu Haarlem, Kromhoutlaan 1D in Haarlem. (Foto: aangeleverd)

## Last van roos?

Bij roos: halveer een ui en wrijf met één helft ervan (of allebei als je een klein uitje en/of een groot hoofd hebt ;-)) grondig je hoofdhuid in. Masseer het uienvocht nog eens extra in de huid. Laat een poosje intrekken. Spoel daarna grondig uit en was je haar met een milde, liefst natuurlijke shampoo. De zwavel die in de ui zit is goed voor de huid en werkt fantastisch als anti-roosmiddel. Het is wel sterk geurend natuurlijk, maar dat trekt wel weg en de kans is groot dat je van je roos af bent. Succes!  
Bron: [www.omaweetraad.nl](http://www.omaweetraad.nl)



# Adem in, adem uit ... maar niet te diep

Ademhalen gaat vanzelf en we letten er zelden op. Behalve als je last hebt van benauwdheid of duizeligheid, snel moe bent of wel eens hyperventileert. Wat kun je dan doen? De arts Konstantin Buteyko ontwikkelde een bijzondere ademtherapie.

"Hoe vaak hoor je niet het advies om maar eens goed diep door te ademen? Het zou helpen ontspannen en weer rustig te gaan ademen. Maar dat klopt niet." Zo vertelt Lisa Suurland, die in Heemstede de Buteyko-ademtherapie geeft. "Bij dat diepe ademhalen span je namelijk juist nog meer spieren in je borstkas. Bovendien verlies je te veel koolzuurgas, wat het lichaam uit balans brengt en de problemen verergert." Soms hebben mensen allerlei onderzoeken gehad voordat blijkt dat hun klachten te maken hebben met een chronisch diepe ademhaling. Daarbij gaat het om astma, vermoeidheid, verstopte neus(holtes), snurken, slaapapneu, paniek, duizeligheid of hoge bloeddruk.

## Weer rustig ademhalen

Het advies om minder diep te ademen hoor je zelden of nooit, maar dat is volgens Buteyko precies wat je moet doen. Om een voorbeeld te geven: terwijl het medisch gezond is om in rust 5 à 6 liter lucht per minuut te ademen, ademen astmapatiënten wel 10 tot 15 liter per minuut. Ze kunnen dankzij de Buteyko-methode hun medicatie vaak verminderen of soms zelfs stoppen. Hoe rustiger de ademhaling, hoe meer het lichaam in balans blijft. Tijdens de Buteyko-cursus leer je de diepte van

de ademhaling verminderen. Hierdoor stijgt de concentratie koolzuurgas in het lichaam met een aantal belangrijke effecten: lichaamscellen krijgen méér zuurstof en het spierweefsel rondom bloedvaten en luchtwegen ontspant beter. Gevolg is een betere doorbloeding en meer energie.

"De Buteyko-methode vraagt wel doorzettingsvermogen", vertelt Lisa Suurland haar cliënten. "Met de oefeningen train je namelijk je brein om de ademhaling rustiger aan te sturen. En dat realiseer je niet van de ene op de andere dag." Wie met Buteyko begint, moet rekenen op vier keer per dag een kwartier oefenen, een paar maanden lang. Het zijn comfortabele, rustgevende oefeningen. "Sommige van mijn cliënten raken tijdens de oefening zo ontspannen dat ze bijna indutten".

## De Buteyko-cursus

Buteyko is geschikt voor alle leeftijden. Lisa Suurland is aangesloten bij de beroepsvereniging en vaak is er vergoeding mogelijk uit de aanvullende verzekering. Ze werkt met individuele cliënten en met kleine groepen.

De volgende groepscursus, bestaande uit vijf bijeenkomsten, start op 17 maart.



## Weer tennissen zonder duizelig te worden

Clara (71) uit Heemstede heeft sinds 2013 hartklachten

### Hoe kwam u in aanraking met de Buteyko-methode?

"Ik ben al jaren onder behandeling bij de cardioloog. In 2013 kreeg ik een pacemaker en moest ik bètablokkers gaan slikken vanwege boezemfibrilleren. Gaandeweg werd de dosering verhoogd en afgelopen jaar kreeg ik bovendien een ander, zwaarder medicijn. Ik vroeg me af of er niet nog iets anders was dat invloed heeft op het hart. Een antroposofisch arts adviseerde me toen om Buteyko te gaan leren."

### Hoe gaat het met de medicijnen?

"Al na een paar dagen ademhalingsoefeningen merkte ik een positieve verandering. Na vier weken heeft de cardioloog zelfs mijn medicatie gehalveerd. Ik oefen

nog steeds en heb goede hoop dat hij weer mijn oude bètablokker gaat voorschrijven."

### Wat zijn uw ervaringen met Buteyko?

"Het vraagt natuurlijk wel wat van je zelfdiscipline, maar de oefeningen zijn prettig om te doen. Ik voel me fitter en loop makkelijker de trap op. Ik heb geen last meer van duizelingen, ook niet tijdens het tennissen. Bovendien krijg ik met een Buteyko-oefening direct mijn hartslag omlaag."

### Kunt u het anderen aanraden?

"In het algemeen zou ik het iedereen aanraden, en met hartklachten zoals ik al helemaal. Het is zo'n eyeopener dat je juist minder moet ademen en niet meer zoals ons overal verteld wordt."

(Bron: [www.buteyko-cursus.nl/ervaringen](http://www.buteyko-cursus.nl/ervaringen))

**Buteyko-cursus.nl**  
Cruquiusweg 1, Heemstede  
[www.buteyko-cursus.nl](http://www.buteyko-cursus.nl)  
[info@buteyko-cursus.nl](mailto:info@buteyko-cursus.nl)  
06-81731282



**buteyko-cursus.nl**  
voor een gezonde ademhaling



## SeniorenFit

### Wat is SeniorenFit?

SeniorenFit is een speciaal ontwikkelde beweegactiviteit voor senioren. In de trainingen is veel aandacht voor lenigheid, kracht en balans. Er wordt gewerkt aan uw algehele conditie en vitaliteit onder deskundige begeleiding.

### Voor wie is SeniorenFit?

SeniorenFit is voor iedereen die zo lang mogelijk fit en vitaal wil blijven. Iedere deelnemer kan meedoen op zijn eigen niveau in een veilige maar ook gezellige omgeving.



## Fysiotherapie Maas

Grahamstraat 105  
IJmuiden

0255-532211  
[info@fysiomaas.nl](mailto:info@fysiomaas.nl)

# Zo voorkom je overtollige eelt



Als je lichaam onderhuids meer nieuwe huidcellen aanmaakt dan er aan de oppervlakte afsterven, verdikt de bovenste huidlaag zich. We noemen dit eelt en in principe dient deze laag als bescherming van ons lichaam. Het kan echter gebeuren dat die laag te dik wordt, waardoor hinder ontstaat. Hieraan kunnen diverse oorzaken ten grondslag liggen.

Eelt wordt vaak veroorzaakt wanneer er sprake is van te veel wrijving of druk. Het spreekt dus voor zich dat mensen met overgewicht een hoger risico lopen op het ontwikkelen van eelt. Dat is logisch, want je voeten moeten een steeds zwaarder lichaam dragen. Ook mensen die de hele dag veel moeten staan, hebben vaker last van eelt op de voeten. Hetzelfde geldt voor mensen met een zeer droge huid. Maar iets simpels als het gebruikte schoeisel is ook al van groot belang. Zijn je schoenen bijvoorbeeld te ruim, dan kun je gemakkelijk meer eelt krijgen. Ook wanneer je te kleine sokken draagt of regelmatig in je

schoenen stapt zonder sokken aan, loop je dit risico. Er ontstaat dan namelijk wrijving op plekken waar dat niet hoort. Zelfs de stand van de voeten is van belang. Als die niet correct is, kan corrigerend schoeisel uitkomst bieden. Een pedicure kan hardnekkige eelt verwijderen en weet vaak ook precies te duiden waardoor die overtollige eelt is veroorzaakt. Maar je kunt ook zelf al het nodige doen om eelt te voorkomen. Vertrouwel je voeten bijvoorbeeld door ze dagelijks in te smeren met een vette crème. Je bereikt hiermee dat de huid van de voeten zacht blijft en daarmee verkom je zogenoemde kloven in de voeten.

# Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen

Jolien Spoelstra



**Geregeld melden vrouwen zich bij mij aan vanwege seksuele problematiek, nadat zij enige tijd daarvoor een fertiliteitstraject hebben doorlopen. In de gesprekken die volgen, blijkt vaak dat de klachten de overblijfselen zijn van alle teleurstellingen, de pijnlijke onderzoeken, het steeds weer door een andere dokter onderzocht worden en het op gezette tijden seks moeten hebben.**

Veel vrouwen doorstaan al deze narigheid omdat ze een helder doel voor ogen hebben, het krijgen van een kindje. En als dat lukt, was het het natuurlijk allemaal waard. Maar door de nare ervaringen, kan er een negatieve associatie met aanraking van het bekkengebied ontstaan. Wanneer het fertiliteitstraject eenmaal achter hen ligt, hebben deze vrouwen als gevolg hiervan vaak geen zin meer in seks. Uit angst voor een volgende pijnlijke ervaring gaan ze seks vermijden of spannen ze hun bekkenbodem aan, waardoor penetratie juist pijnlijk wordt of soms zelfs niet meer lukt. Ook hoor ik vaak dat vrouwen hun gevoel als het ware uitschakelen tijdens de nare onderzoeken of aan totaal iets anders denken, waardoor ze er eigenlijk niet echt bij zijn. Na afloop van het fertiliteitstraject kan het hierdoor moeilijk zijn om tijdens intimiteit en seks het gevoel weer toe te laten en te genieten van het moment.

Helaas reageert de omgeving niet altijd begripvol, wanneer er na een fertiliteitstraject klachten ontstaan. *'Maar je hebt nu toch een prachtig kindje!' (bij een succesvol traject), 'Ach, dat ligt nu gelukkig allemaal achter je' (bij een onsuccesvol traject) of 'Wees blij dat je überhaupt de mogelijkheid had om dit traject in te gaan'*, zijn veel gehoorde opmerkingen. De boodschap die tussen de regels door gegeven wordt, is dan eigenlijk dat jouw gevoel er niet mag zijn, *'Niet zeuren, gewoon doorgaan en blij zijn!'*. Geen steunende boodschap, als je echt klachten ervaart.



Gelukkig doorlopen veel vrouwen een fertiliteitstraject zonder daarna klachten te ontwikkelen. Maar mocht je tegen problemen aanlopen, weet dan dat je niet de enige bent. En, dat er wat aan te doen is! Gesprekken met een seksuoloog kunnen helpen om angsten te verminderen en nare ervaringen te verwerken, een bekkenfysiotherapeut kan je leren om beter te ontspannen en een haptonoom kan helpen om weer in contact te komen met je gevoel.

Maar laten we als omgeving vooral ook steunend reageren en erkennen dat het doorlopen van een fertiliteitstraject ingrijpend kan zijn. Je bent dapper als je er niet voor kiest, als je er wel aan begint, als je besluit ermee te stop-

pen of er toch mee door te gaan, wanneer je er eerlijk over bent, problemen onder ogen durft te komen en hulp zoekt als het nodig is. Jij daar, ja jij.. je bent een held!

## OVER DE AUTEUR

**Drs. Jolien Spoelstra**

• GZ-psycholoog/seksuoloog  
NVVS

Move for Motion, praktijk voor psychotherapie

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



Fietsen  
in IJmuiden

21  
maart  
10:00-  
16:00

Trek (e-bike)  
testdag bij  
Fietsen in  
IJmuiden



Bezoek ons en test de nieuwste fietsen  
aan de Kennemerlaan 61 waaronder  
de mooie Allant+ en een E-racefiets

Fietsen in IJmuiden  
Kennemerlaan 61, IJmuiden  
0255 523378

# Wees niet bang voor een beetje kou



**We hebben een extreem zachte winter gehad en sommige mensen zijn daar bepaald niet rauwig om. Lang niet iedereen weet de vrieskou te waarderen, maar een beetje kou is eigenlijk best goed voor je lichaam. Het levert een hele reeks positieve effecten op en daarom zijn koude baden echt een aanrader. Wetenschappers hebben zich al vaker over dit fenomeen gebogen en telkens weer komen ze tot de conclusie dat het goed is om jezelf regelmatig bloot te stellen aan de kou.**

We zijn tegenwoordig gewend om te leven in een constante tempera-

tuur. Geavanceerde apparatuur in onze woningen en bedrijfspanden zorgt

ervoor dat het altijd behaaglijk warm is, maar juist door wat kou krijgt je lichaam een extra boost. Als de temperatuur in je omgeving flink daalt, gaat je lichaam daar direct op reageren. Iedereen die wel eens met flinke kou is geconfronteerd, weet dat bibberen van de kou een heel normaal verschijnsel is. Dit rillen is een vorm van spieractiviteit die ervoor zorgt dat je lichaam meer energie gaat verbruiken. Daardoor worden opgeslagen suikers aangesproken en ook het opgeslagen vet wordt op deze manier verbrand. Bovendien wordt de bloedsomloop door de temperatuurswisseling verbeterd. Als je het koud krijgt, worden de bloedvaten smaller. Ze maken zich zo klein mogelijk om daardoor de temperatuur van het lichaam op peil te houden. Wordt het daarna weer warmer, dan gaan de bloedvaten weer breed open staan en dit proces heeft een positief effect op de bloedvaten en het hart.

Leef je langere tijd in een (te) warme omgeving? Dan wordt je lichaam eigenlijk een beetje lui. Overgewicht kan een gevolg zijn van een te warme omgeving. Want als je het koud hebt, verbrand je dus meer en dat houdt je slanker. Vroeger was het in huis meestal een stuk kouder dan nu het geval is. Vroeger waren er ook minder zwaarlijvige mensen dan nu. Zie je het verband al? Het geheim zit in de zogenoemde bruine vetcellen. Dat ons lichaam deze vetcellen bevat, weten we eigenlijk pas sinds een jaar of tien. Het verschil met de - al langer bekende - witte vetcellen, is dat ze maar liefst driehonderd keer meer warmte produceren dan

andere weefsels in ons lichaam. Ze kunnen calorieën direct in warmte omzetten en dat is natuurlijk gunstig voor het verwerken van de overvloedige kilo's. Uit onderzoek is gebleken dat bruine vetcellen bij een normaal volwassen mens worden geactiveerd wanneer de temperatuur naar ongeveer achttien graden zakt. Staat de thermostaat thuis hoger? Dan kunnen er wel een paar graden vanaf. Overigens worden de bruine vetcellen gedurende de zomermaanden weer afgebroken, omdat het dan gewoonlijk veel warmer is.

Maar er zijn nog meer positieve effecten van kou op ons lichaam. Algemeen wordt aangenomen dat ons afweersysteem sterker wordt van kou, al zijn de wetenschappelijke bewijzen hiervoor nog niet geleverd. Ook werd enkele jaren geleden een link gelegd tussen het dagelijks nemen van een koude douche en de mate van ziekteverzuim. Mensen die dagelijks na hun reguliere douchebeurt een koude douche nemen, blijken gemiddeld bijna dertig procent minder vaak door ziekte afwezig te zijn op het werk. Een ander fijn effect van de kou is een verbetering van ons humeur. Dit zou te maken hebben met het vrijkomen van adrenaline en endorfines in je lichaam. Door de kou ontstaat namelijk een soort stressreactie die de aanmaak van deze stoffen bewerkstelligt. Belangrijk is hierbij wel dat je het niet overdrijft, want door je lichaam te lang achtereen bloot te stellen aan kou, kun je last krijgen van onderkoelingsverschijnselen en die doen het positieve effect weer teniet.

## Heb jij talent voor de ouderenzorg?

**Word je er blij van om anderen te helpen maar heb je nog geen diploma of werkervaring in de zorg? Bij ons kun je een opleiding volgen waarin je werken en leren combineert.**

Zorgbalans is een van de grootste werkgevers in Kennemerland en altijd op zoek naar enthousiaste collega's.

Onze adviseurs helpen je graag met een opleidingsadvies op maat. Bel met de afdeling Werving & Selectie via 023 - 891 83 63 of mail naar [werken@zorgbalans.nl](mailto:werken@zorgbalans.nl).



### Nieuwsgierig?

Kijk op [www.werkenbijzorgbalans.nl](http://www.werkenbijzorgbalans.nl) voor meer informatie, onze vacatures en opleidingen.

**Zorgbalans** Omdat goede zorg heel persoonlijk is



Kom op  
**ZATERDAG  
21 MAART**  
langs bij onze stand op de  
**CARRIÈREBEURS  
ZORG EN WELZIJN**  
in Velsbroek  
van 14 tot 18 uur in  
het Polderhuis.



# FISH & SEAFOOD

## Waasdorp



Halkade 27 • IJmuiden-Haven  
Tel. 0255-512796 • [INFO@WAASDORP.NL](mailto:INFO@WAASDORP.NL)



Nationale week zonder vlees! Eet vis (gezond en puur!)

**ZONDAGMIDDAG**

**LIVE PAËLLA** bereiding

Direct opeten of meenemen

**SPAANSE PAELLA OP LOCATIE!**

VOOR OP HET BEDRIJF OF BIJ U THUIS

INFO: [WWW.PAELLACATERING.NL](http://WWW.PAELLACATERING.NL)



**VIS VAN DE MAAND**  
**KABELJAUWFILET**  
vanaf kilo **14<sup>95</sup>**  
*GEZOND EN LEKKER!*



**OUDERWETS LEKKER!**  
GEBAKKEN BOKKING 3 voor **5<sup>00</sup>**  
GEBAKKEN TONGKUIT 100 gr. **2<sup>00</sup>**  
GEBAKKEN WIJTINGKUIT 100 gr. **1<sup>75</sup>**  
GEBAKKEN SPIERING 100 gr. **1<sup>75</sup>**

**DIRECT VAN DE VISAFSLAG**  
**VERSE MAKREEL**  
kilo **6<sup>00</sup>** 2 kilo **10<sup>00</sup>**  
**GEBAKKEN MAKREEL**  
100 gr. **1<sup>25</sup>**



**NOORDZEEVIS LOKAAL EN GEZONDE WILDEVANGST**

**PROFITEER ZEEWOLFFILET**

**OP=OP**

kilo **14<sup>95</sup>**  
*ZONDER HUID*

**LEKKERBEK VAN WIJTING**

kilo **9<sup>95</sup>**



**DUURZAME KWEK**  
**ZEEBAARS**  
**ZEEBAARSFILET**  
**DORADE**  
**DORADEFILET**



**ACTIE! NOORDZEE**  
**BRUINE KRAB**  
**LEVEND**  
**KILO 9<sup>50</sup>**

**GEËN ZIN OM TE KOKEN?**



**WARM EN KOUDE GERECHTEN**  
**BIJ U THUIS BEZORGD!**

**FISHANDCHIPS.NL**

Vers en krokant bij u thuisbezorgd!

**0255-51 66 49**

**KABELJAUW KIBBELING ZELF BAKKEN**

kilo **12<sup>50</sup>** + GRATIS KRUIDEN!

**SCHARRELVIS** 3 kilo **5<sup>00</sup>**

**NOORDZEE BIJVANGST! GRATIS SCHOONGEMAAKT**

**7 DAGEN PER WEEK GEOPEND [WWW.WAASDORP.NL](http://WWW.WAASDORP.NL)**

RECEPT

## Fit en mooi met vis

Vis eten is niet alleen lekker en goed voor je gezondheid, je ziet er ook nog eens beter door uit en voelt je fit.

Ben je fanatiek aan het sporten, wil je wat kilo's afvallen of aankomen? Ook dan is vis jouw beste vriend. Eiwitten, waar vis zeer rijk aan is, zijn namelijk heel belangrijk voor de ondersteuning van de spieropbouw en het herstel na het sporten. Daarnaast zorgt een eiwitrijke maaltijd voor een (langdurig) verzadigd gevoel. Daardoor krijg je minder snel opnieuw trek en wordt het makkelijker om kleinere porties te eten en tussendoortjes te laten staan. Wie juist op een verantwoorde manier wat kilo's wil aankomen doet er goed aan veel vis te eten dat rijk is aan gezonde vetten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld zalm, makreel en tonijn.

**Kabeljauwschotel met groene kruiden en boerenkaas**

**Ingrediënten**

- 600 g kabeljauwfilet
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 2 prei
- 1 bosje lente-uitjes
- 2 el kervel, fijngehakt
- 2 el peterselie, fijngehakt
- 1 el zonnebloemolie
- 5 eieren
- 2 dl crème fraîche of slagroom
- 1 tl kerriepoeder
- 100 g geraspte belegen boerenkaas
- peper en zout

**Bereiding**

- Verwarm de oven voor op 180°C. Spoel de kabeljauw af en dep deze droog. Snijd de vis in stukjes. Snijd de paprika's in stukjes. Snijd de prei en lente-uitjes in smalle ringetjes. Meng de paprika met prei, lente-ui, kervel en peterselie.
- Vet een ovenschaal in en schep hierin de helft van het groentemengsel met daarop de kabeljauw. Verdeel de rest van de groente erover.
- Klop de eieren los met de crème fraîche, peper, zout en kerriepoeder. Giet het ei-mengsel over de visschotel en verdeel de geraspte kaas erover.
- Zet de schaal 35-40 minuten in het midden van de oven totdat het gerecht goudbruin en gaar is. Dek de schaal af als de bovenkant te donker wordt met aluminiumfolie of bakfolie waarin gaatjes geprikt zijn.
- Lekker met gebakken aardappeltjes of een lichte frisse salade.



MEDISCH

Medicijnen veilig via een app bestellen

## Pilot start in Haarlem en Overveen

**Haarlem - Etos en Thuisapotheek zijn deze maand een unieke samenwerking gestart met de Etos+ app in de regio Kennemerland. Via deze app kunnen klanten geneesmiddelen eenvoudig bestellen en ontvangen. Het is een pilot die start in Haarlem en Overveen, waar zeven Etos-winkels meedoen en die loopt tot de zomer. Met deze medicijnservice wordt ingespeeld op de veranderende behoefte van de consument. Uit onderzoek blijkt dat mensen behoefte hebben aan meer gemak, snelheid en privacy bij het ophalen of ontvangen van geneesmiddelen.**

**Op basis van gemak**

Klanten kunnen de medicijnen thuisbezorgd krijgen of afhalen in een Etos-winkel. Het geautomatiseerde systeem van de Etos+ app ontzorgt hiermee de klant met meerdere afhandelingen en garandeert dat de klant binnen 24 uur na de bestelling het medicijn in huis heeft.

**Hoe werkt de app?**

Iedereen met een postcode in Haarlem en Overveen kan meedoen. Zodra een klant een nieuw of herhaalrecept voorgeschreven krijgt via de (huis)arts en deze bekend is bij de Thuisapotheek, kan hij of zij via de Etos+ app de keuze maken hoe de geneesmid-

delen te verkrijgen. Naast thuisbezorging kunnen klanten de geneesmiddelen afhalen bij een pick-up balie of uit een beveiligde kluis met persoonlijke code in een Etos-winkel. Klanten die gebruik willen maken van de medicatieservice via de Etos+ app krijgen bij Thuisapotheek deskundig apothekersadvies per telefoon over receptgeneesmiddelen en medicatiebewaking zoals iedereen van een apotheek gewend is. Binnen deze samenwerking is Thuisapotheek het gekwalificeerde aanspreekpunt voor deskundig advies over receptgeneesmiddelen en medicatiebewaking. Een apotheek heeft een aantal taken, waaronder medicatieverificatie bij de intake, medicatiebegeleiding en medicatiereview. Dat is hier niet anders. Via de Etos+ app kunnen mensen een afspraak inplannen voor een intakegesprek met ons om de inschrijving bij ons af te ronden. Thuisapotheek.nl is verantwoordelijk voor medicatiebegeleiding en medicatiereview. Thuisapotheek verzorgt de geneesmiddelen en de klantenservice."

**Over Thuisapotheek**

De Thuisapotheek voldoet aan alle wetgeving en kwaliteitseisen en is o.a. HKZ-gecertificeerd. Thuisapotheek levert receptgeneesmiddelen bij patiënten thuis via pakketpost of brievenbusverpakking. Daarnaast houdt Thuisapotheek bij hoeveel geneesmiddelen een patiënt op voorraad heeft, en Thuisapotheek regelt voor de patiënt op tijd de nieuwe recepten via de arts.

# Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel



Op vakantie gaan betekent heerlijk doen waar je zelf zin in hebt: genieten van een mooie omgeving, schitterend weer en lekker eten en drinken. Maar ook sport is een fijne bezigheid op je vakantiebestemming. Sporten biedt je de perfecte manier om de omgeving te verkennen. Op vakantie heb je daar tijd genoeg voor. Een andere goede reden om te sporten is dat je je conditie onderhoudt en werkt aan een strak lijf. Nadat je een sportieve activiteit hebt ondernomen, kun je daarna bovendien met een voldaan gevoel relaxen.

#### Hét landschap voor tal van sporten

Ben je op zoek naar de ideale bestemming voor een sportieve vakantie? De Zuidwestkust van Frankrijk is altijd een goed idee. Het landschap met haar bergen, meren, rivieren en uitgestrekte stranden spreekt tot de verbeelding. Deze

omstandigheden bieden de perfecte uitdaging voor tientallen sportieve activiteiten voor jong en oud. Aan de westkust ligt de streek Aquitaine-Gironde. Deze omgeving leent zich bij uitstek voor wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Ook als je een liefhebber bent van bergbeklimmen, raften

en kanoën, vind je er volop mogelijkheden. Je verbrandt door flink te sporten ook nog eens bergen calorieën.

#### Actieve strandvakantie

Houd je van een actieve strandvakantie en ben je een geofende windsurfer? De golven van de Atlantische Oceaan langs de kust van Aquitaine-Gironde zijn vaak immens. Surfen aan deze kustlijn is dus gegarandeerd spectaculair. Wil je gaan zwemmen? Ook dan kom je hier volop aan je trekken. In de meeste badplaatsen zijn de stranden bewaakt en dat maakt het voor zowel volwassenen als kinderen veilig om een duik te nemen. In de departementen Les Landes en Gironde liggen vlak achter de kustlijn en de duinen mooie meren. Ook hier is het veilig zwemmen en windsurfen.

#### Fietsen en golfen

Aquitaine-Gironde leent zich ook perfect voor een mooie fietsvakantie. De schaduwrijke fietspaden in de bossen en vlak achter de kust, zijn een genot om te ontdekken. Je kunt er rustig opuit gaan met het hele gezin over goed begaanbare paden of per mountainbike de meer uitdagende routes verkennen. Heb je ook zin om tijdens je actieve vakantie een potje golf te spelen? Je kunt kiezen uit diverse mooi aangelegde golfbanen in de regio Aquitaine-Gironde geschikt voor verschillende spelniveaus. De banen bevinden zich op prachtige plekken met indrukwekkend natuurschoon. Tijdens het spel geniet je van de glooiende hellingen in het zonovergoten landschap vol kleurrijke beplanting. Door op deze manier je benen te strekken, werk je aan zowel je fysieke als mentale conditie. Thuiskomen met hernieuwde energie is dus gegarandeerd.

## ONTDEK ONZE NIEUWE COLLECTIE

VEGAN



W-Base 04075 Base • 36-43



W-Base 04075 Base • 36-43



W-Base 04075 Base • 36-43



W-Base 04075 Base • 36-43



W-Base 04075 Base • 36-43

Wat dacht je van deze Base die we in maar liefst acht kleurcombinaties hebben? Superlicht en gemaakt van vegan materialen. Net als de andere schoenen die we hier tonen heeft deze hippe sneaker een uitneembaar anatomisch gevormd voetbed.



Shout 02526 Yell XW • 36-42



Ventana 02052 Tera • 36-43



e-Walk® 05804 e-Walk • 36-44



Biker 01230 Linda • 36-43



Wally 06609 Feltwell • 36-44

Doe je voeten een plezier en kom langs!

#### Wolkysshops:

- Haarlem, Smedestraat 7
- Utrecht, Lijnmarkt 35
- Dordrecht, Voorstraat 299
- Amersfoort, Langestraat 53

#### Wolkysshop online:

www.wolkysshop.com  
(gratis verzenden en retourneren)

wolkysshop.com

FEET LOVE OUR SHOES

# GOLF

IS EEN SPORT VOOR  
**IEDEREEN**



WELKOM BIJ  
GOLFCLUB SPAARNWOUDE

**AL VANAF €50  
PER MAAND!**



Kijk voor meer informatie op  
[golfclubspaarnwoude.nl](http://golfclubspaarnwoude.nl)  
of neem contact op via  
[lidwoorden@gcspaarnwoude.nl](mailto:lidwoorden@gcspaarnwoude.nl)

## HELP, IK HEB MOEITE MET HET INVULLEN VAN MIJN BELASTINGAANGIFTE!

Onze invulhulp komt bij u thuis!



Ga snel naar [anbo.nl/invulhulp](https://anbo.nl/invulhulp) of bel naar tel 0348 - 724 866

**ANBO**  
Uw gids voor goed ouder worden



NOBILIS

### Particuliere thuiszorg

**Comfortabel thuis wonen met persoonlijke aandacht en ondersteuning**  
Nobilis biedt de expertise om dit samen met u te realiseren



#### Onze services

- Huishoudelijke verzorging
- Ondersteuning bij bijvoorbeeld doktersbezoeken
- Gezelschap in en rondom huis
- Mee naar concerten / theatervoorstellingen en dergelijke
- Maaltijden bereiden
- 24 uur een persoonlijk assistent in huis
- Vervangende mantelzorg

Tevens zoeken wij gemotiveerd personeel

Wij denken in iedere situatie graag met u mee.

### VOEDING

## Eieren wel of niet in de koelkast?



In supermarkten worden eieren niet in de koeling geplaatst. Ze staan gewoon ergens in een schap of soms op een losse kar ergens in de winkel. Voor sommige mensen is dat een signaal om de eieren thuis ook op die manier te bewaren en ze dus niet in de koelkast te zetten. Is dat verstandig of niet? Wij zochten het uit.

De reden dat supermarkten ervoor kiezen om de eieren daar niet te koelen, is om ervoor te zorgen dat ze uiteindelijk bij je thuis langer vers blijven. Het is echter wel verstandig om ze direct na aankoop in de koelkast te zetten. Je kunt gewoon de hele doos zo in de koelkast schuiven. De lage temperatuur heeft als effect dat bacteriën minder kans hebben om zich te ontwikkelen, terwijl de doos ervoor zorgt dat de eieren minder snel kunnen uitdrogen.

Maar waarom wordt dit dan niet al in de supermarkt gedaan? Dat heeft te maken met de situatie die zou optreden wanneer ze daaruit worden gehaald. Op het moment dat je een gekoeld ei mee naar huis zou nemen, treedt onderweg condensvorming op en door dat vocht ontstaat een atmosfeer waarin bacte-

riën beter gedijen. De houdbaarheidsduur van het ei vermindert daardoor aanzienlijk. Om die reden wordt de temperatuur van de eieren in het hete transportproces zo constant mogelijk gehouden.

Vaak zijn koelkasten uitgerust met een apart rekje voor eieren. Dat is er natuurlijk niet voor niets. Alleen dat al is een indicatie dat je eieren dus wel in de koelkast moet bewaren. Overigens past het eten van twee tot drie eieren per week prima in een gezond voedingspatroon. Het antwoord op de vraag of elke dag een ei nu wel of niet gezond is, hangt vooral af van wat je verder zoal eet. Het Voedingscentrum adviseert om vis, peulvruchten, vlees en eieren goed af te wisselen. Eet je vegetarisch, dan kun je gerust drie tot vier eieren per week eten.

## Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn

In onze mond leven maar liefst 80 miljoen bacteriën. Foam It met de award winnende blue®m Oral Foam. Innovatieve mondverzorgende schuim op basis van zuurstof en honing voor gezond tandvlees en mondslimvlies.

**blue®m**  
oxygen for health

**TIP! Handig voor onderweg, de nieuwe meeneemverpakking van 50 ml.**

De nieuwe kleine en compacte 50 ml verpakking van blue®m Oral Foam is perfect om in de tas mee te nemen. Door het compacte formaat en gebruiksgemak is deze mini flacon ideaal onderweg, naar kantoor of in de sporttas, om de mond gedurende de dag aangenaam mee te verfrissen en te verzorgen.



#### Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie blue®m Oral Foam verpakkingen. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

## Atalmedial is op zoek naar jou!

Atalmedial is één van de grootste organisaties in Nederland op het gebied van laboratoriumdiagnostiek. Wij werken in de regio's Amsterdam, Kennemerland, Alphen/Leiden/Leiderdorp, Amstelland en Flevoland.

Er zijn diverse vacatures voor o.a.

### MEDEWERKERS AFNAMEDIENST

en

### (BASIS)ANALISTEN

Wij bieden jou een interne opleiding, er zijn doorgroei mogelijkheden en je kunt zowel parttime als fulltime werken.

Wil je al persoonlijk kennismaken? Kom dan naar onze stand op de 'Inspiratie en banenmarkt' op woensdag 18 maart a.s. van 13.30-16.30 uur in de Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) Oosterdok.

Ben je enthousiast? Ga dan naar onze website [atalmedial.nl/werken-bij/vacatures](http://atalmedial.nl/werken-bij/vacatures).

## De reis van het bloed

**Atalmedial is één van de grootste samenwerkingspartners in Nederland op het gebied van laboratoriumdiagnostiek. Dagelijks worden er meer dan 10.000 buisjes bloed verwerkt voor diagnostisch onderzoek.**

Atalmedial heeft in Amsterdam haar Centraal Laboratorium. Het Centraal Laboratorium Amsterdam is volledig geautomatiseerd, volgens de nieuwste technieken ingericht en biedt onderdak aan één van de grootste tracks klinische chemie in Europa. Daarnaast beschikt Atalmedial over diverse decentrale laboratoria die gevestigd zijn in de panden van het Spaarne Gasthuis, de Alrijne Zorggroep en het Ziekenhuis Amstelland. Door dit centrale/decentrale netwerk aan laboratoria hebben wij de capaciteit om een grote hoeveelheid aanvragen te verwerken. Daarbij volgen wij het principe

dat we 'centraal doen wat kan en decentraal wat moet'. Voordat buisjes bloed op het laboratorium aankomen, zullen cliënten eerst bloed moeten afstaan. Om het onze cliënten zo makkelijk mogelijk te maken, bieden wij meer dan 180 afnamelocaties verspreid over ons verzorgingsgebied. Elke medewerker is een belangrijke schakel in het proces van de reis van het bloed. Een van de afname medewerkers is Christa. Zij doet dit werk al vele jaren met plezier. Aan de hand van een interne opleiding heeft zij geleerd hoe zij bloed moet afnemen. Christa gaat dagelijks op pad om huisbezoeken af te leggen. Het persoonlijk contact met patiënten is belangrijk voor haar. Hierdoor krijgt zij echt het gevoel dat ze mensen kan helpen en een bijdrage kan leveren aan hun gezondheid. Christa is blij met haar werktijden zodat ze haar werk goed kan combineren met haar gezin.

Meer weten over Atalmedial? Bezoek dan [www.atalmedial.nl/over-ons/](http://www.atalmedial.nl/over-ons/)



## 道 Tac Dao Acupunctuur

- Weerstand verhogen
- Gordelroos
- PMS klachten
- Onverklaarde klachten (SOLK)

Email: [taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com)  
Telefoon: 06 - 4285 1717

**Praktijk adres Santpoort-Noord:**  
Wulverderlaan 65a, 2071 BH Santpoort-Noord  
[www.acupunctuur-annemarie.nl](http://www.acupunctuur-annemarie.nl)  
[taodao@hotmail.com](mailto:taodao@hotmail.com), 06-42851717

Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

**Podozorg Driehuis**  
Erica Last, Registerpodoloog en MSU echografist  
Driehuizerkerkweg 93  
1985 HA Driehuis  
T: 0255-515733  
[driehuis@podozorg.nl](mailto:driehuis@podozorg.nl)

Heeft u voetklachten?



[www.podozorg-driehuis.nl](http://www.podozorg-driehuis.nl)  
Aangesloten bij stichting LOOP

## WIJ GEVEN 20% KORTING OP GROHE IN DE MAAND MAART



### MAAK KENNIS MET DE GROHE WATERSYSTEMEN: GROHE RED & BLUE HOME

We leven in een snelle wereld. Dus waarom nog wachten op gekoeld, bruisend en/of kokend heet water? Ontdek de GROHE watersystemen: GROHE Blue Home voor direct gekoeld en bruisend water en GROHE Red voor direct kokend heet water uit je kraan. Hoe eenvoudig en mooi kan het leven zijn!



LOODGIETERSBEDRIJF  
**KERSSENS b.v.**

VERGIERDEWEG 17, 2025 TG HAARLEM  
T: 023-5372763 • [WWW.KERSSENSHAARLEM.NL](http://WWW.KERSSENSHAARLEM.NL)

