

LICHAMELIJKE ONGEMAKKEN

ISA HOES & MEDINA SCHUURMAN
**OVER OUDER WORDEN EN
LIEF ZIJN VOOR JEZELF**

HUIDPROBLEMEN ABC

OOGKLACHTEN

**AANDACHT VOOR
OUDERDOMSZIEKTEN**



●
Wazig
zicht?

●
Jeukende
ogen?

●
Veel
tranen?

●
Rode
ogen?

DROGE OGEN met IPL
Behandel de oorzaak, niet de symptomen

Kijk nu op **StopDrogeOgen.nl**



WINTERKWAALTJES: GRIEP EN VERKOUDHEID

Een verstopte neus, hoesten, hoofdpijn. De meeste mensen zullen zeggen dat ze griep hebben, maar vaak is het ‘gewoon’ een verkoudheid. In dit artikel worden beide virusinfecties toegelicht.

TEKST: MIRJAM BEDAF

Verkoudheid

Bij een verkoudheid is het slijmvlies in de neus, de bijholten en de keel ontstoken. Er wordt veel slijm (snot) aangemaakt, waardoor de neus verstopt raakt. Het slijmvlies in de keel en de neus is geïrriteerd, waardoor je gaat hoesten, niezen en keelpijn kunt hebben. Verkoudheid kan veroorzaakt worden door verschillende virussen, zoals het rhinovirus, het coronavirus of het respiratoir syncytieel virus (RS-virus).

Een verkoudheid gaat meestal na één tot drie weken vanzelf over en een behandeling met medicijnen is niet nodig. Wat wel kan helpen om de klachten te verlichten is stomen. Dat kan in de badkamer met de hete douche aan of boven een kom heet water. Bij een verstopte neus kunnen neusdruppels met zout water de klachten verzachten. Je kunt zelf een zoutoplossing maken door een theelepel zout op te lossen in een limonadeglas met lauw water. Je neus ophalen wordt door de omgeving vaak als irritant ervaren. Toch is het volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) beter dan het snuiten van de neus. Bij dit laatste komt het snot namelijk ook in de bijholten terecht en bij de neus ophalen niet.

Een ander hardnekkig misverstand is dat antibiotica zouden helpen bij een verkoudheid. Antibiotica helpen alleen tegen bacteriën en niet tegen virussen, dus ook niet bij een verkoudheid.

Griep

Bij griep staat verkoudheid eigenlijk niet eens zo op de voorgrond. Klachten zijn vooral (hoge) koorts, koude rillingen, keelpijn, hoofdpijn, droge hoest en spierpijn in het hele lichaam. Elke winter krijgt ongeveer één op de tien mensen griep. Het influenzavirus dat de griep veroorzaakt verandert regelmatig, waardoor je ieder jaar opnieuw griep kunt krijgen.

Bij griep is het goed om rust te ne-

men. De hele dag op bed liggen is niet nodig, maar het is wel verstandig om lichamelijke inspanning te vermijden. Bij hoge koorts verlies je veel vocht, daarom wordt aangeraden veel (water) te drinken. Een griep kan lang aanhouden maar gaat meestal binnen een paar weken vanzelf over. Koorts en pijn verdwijnen meestal na een dag of vijf. Ook bij griep helpen antibiotica niet. Er bestaan wel virusremmers, maar bij gezonde mensen hebben deze medicijnen nauwelijks effect. Ze zijn vooral bedoeld voor mensen die vanwege een ziekte of bepaalde medicijnen weinig weerstand hebben.

“”

‘BIJ GRIEP MOET JE LICHAMELIJKE INSPANNING VERMIJDEN’

Mensen die meer kans hebben om ernstig ziek te worden van een griep, zoals ouderen, mensen met een hart- en vaatziekte, longaan- doening of diabetes, komen in aan- merking voor de jaarlijkse griep- prik bij de huisarts. Dit is een vaccinatie tegen bepaalde griepvirussen die volgens deskundigen in de winter een griepepidemie kunnen veroor- zaken.



COLOFON

Dit is een bijlage bij De Telegraaf. De inhoud van deze uitgave valt niet onder de hoofdredactionele verantwoordelijkheid van De Telegraaf.



Projectmanager:

Imke Jonker

Auteurs:

Selien Koster

Mirjam Bedaf

Eindredactie:

Selien Koster

Vormgeving:

Ernst Erik Wolzak

Fotografie:

Fotolia

Mark Uyl

Rhijnvis Media ontwikkelt thema- bijlagen voor nationale dagbladen en magazines. Onze themabijlagen geven informatie over een specifieke branche of specifiek onderwerp.

© Copyright 2018

Niets uit deze uitgave mag worden ver- veelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opna- me, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Rhijnvis Media BV.

Rhijnvis Media

www.rhijnvismedia.nl

Nieuwendammerkade 28C 32

1022 AB Amsterdam

Telefoon: 020-7630577

OM EXTRA KRACHT BIJ TE ZETTEN

BOUWSTEENTJES

Eiwitten zijn dé bouwstenen van ons lichaam. Belangrijk voor ons spierweefsel en de opbouw van spieren, wondherstel en ze bieden bescherming tegen infecties. Elk lekker Bouwsteentje is een zacht cake-gebakje en zit boordevol hoogwaardig wei-eiwit. Uitstekend geschikt voor de senioren onder ons. Ook versterkend voor de mensen die door ziekte of een operatie verzwakt zijn en iets extra's kunnen gebruiken. Leuk en gastvrij omdat het ook een traktatie is!

Nieuw! Mini Bouwsteentjes van 30 gram met 20% hoogwaardig eiwit in 4 verschillende smaken, te weten: Aardbei, Banaan, Chocolade en Bosvruchten. Assorti verpakt per 8 stuks, 2 van elke smaak.

8 MINI BOUWSTEENTJES

Gesorteerd per 8 stuks verpakt.
2 Aardbeien, 2 Chocolade,
2 Banaan en 2 Bosvruchten.



EASY-TO-EAT

Easy-to-Eat is het bouwsteentje voor mensen met slikproblemen en is deze glutenvrij, bevat geen E-nummers en is vrij van bindmiddelen. Easy-to-Eat bevat 8 gram hoogwaardig eiwit per kleine portie van 55 gram. Easy-to-Eat heeft unieke amylaseresistente eigenschappen die ervoor zorgen dat deze de voorgeschreven consistentie behoudt.

TOETJE OF TUSSENDOORTJE

Easy-to-Eat is speciaal ontwikkeld voor mensen die extra kracht nodig hebben maar alleen dik-vloeibare of fijn gemalen voeding kunnen eten. Het is een tussendoortje en dessert op basis van frisse zuivel met geconcentreerd hoogwaardig wei-eiwit. In de mond behoudt Easy-to-Eat zijn consistentie. Daarom kan Easy-to-Eat probleemloos worden gegeten door mensen met een slikstoornis. Dankzij de hoge concentratie eiwitten draagt Easy-to-Eat bij aan het behoud van spierweefsel en helpt de conditie en weerstand op peil te houden. Easy-to-Eat kan meerdere keren per dag gegeten worden en is Easy-to-Eat verkrijgbaar in de smaken framboos en tropical. Easy-to-Eat is per 4 cupjes verpakt en wordt vanuit het vriesvak verkocht. Na ontdooien is Easy-to-Eat net als de Bouwsteentjes nog 4 dagen gekoeld houdbaar.

Verkrijgbaarheid? **Bezoek onze website**
www.bouwsteentjes.nl - info@bouwsteentjes.nl
Vraag bij uw supermarkt - in het diepvriesvak

H e a l t h , F o o d , B o d y , M i n d , B e a u t y & m o r e



De Nationale GezondheidsBeurs

1 t/m 4 februari 2018 • Jaarbeurs Utrecht

 45.000 Bezoekers	 150 Leerzame presentaties
 325 Exposanten	 50 BN'ers, influencers & inspirators

11^e editie

Inspiratie voor een gezonde leefstijl met sfeervolle paviljoens ♥
motiverende sprekers ♥ actieve workshops ♥ ontspannende massages
♥ smakelijke proeverijen ♥ nieuwste trends ♥ inspirerende informatie ♥
meet & greet met bekende Nederlanders en influencers ♥ voedingsadvies
♥ gezondheidstesten ♥ acties met voordeel ♥ gratis digitale GezondheidsGids

50% KORTING

Ontvang nu maar liefst 50% korting op je ticket!
Betaal slechts € 9,95 per ticket i.p.v. € 20,- (géén bestelkosten!)
Bestel vóór 31 januari 2018 op www.gezondheidsbeurs.nl/tgs18



NIEUW

SynCare cardio

- ✓ **Gepatenteerde vloeibare formule voor hart en vaten**
- ✓ **Omega-3 vetzuren zijn goed voor het hart**
- ✓ **10 mg Monacoline K per dag speelt een rol bij het behoud van een verantwoord cholesterolgehalte**
- ✓ **Vitamine C draagt bij aan de vorming van collageen, wat van belang is voor de bloedvaten**
- ✓ **SynCare Cardio bevat verder Coenzym Q10, Lycopene en Vitamine D3**



30 liquid caps: € 29,95
www.synocare.nl

Gewoon verkouden of toch een allergie?

Download nu de **Q Allergie App** om hierin een beter inzicht te krijgen!



In 3 stappen op weg naar een juiste diagnose:

- 1** Zoek in uw App store of Google Play Store naar **Q1.6** en download de app. Gebruik als activatie code: **Allergieapp35**
- 2** Beantwoordt voor een periode van 30 dagen alle vragen
- 3** Indien gewenst, kunt u de gegevens delen met uw arts tijdens het consult.
(print uit, stuur een mail of neem uw telefoon of tablet mee naar het consult)



Meer informatie over allergie en behandelmogelijkheden is te vinden op
www.allesoverallergie.nl

HUIDPROBLEMEN ABC

Die huid van ons krijgt tijdens ons leven een hoop te verduren. Als grootste orgaan van het menselijk lichaam, beschermt het ons tegen zonlicht, ziekteverwekkers en giftige stoffen. Niet zo gek dus, dat zo’n twee miljoen Nederlanders één of meerdere huidproblemen hebben. Hieronder vind je verschillende huidproblemen, van A tot Z.

TEKST: SELIEN KOSTER

A Acne

Acne is een huidaandoening die vooral bij pubers voor komt. Veel pukkels en puistjes, een onzuivere huid en rode vlekken in het gezicht zijn kenmerkend voor dit probleem. Mannen met acne hebben het vaak erger dan vrouwen, de aandoening wordt gestimuleerd door de mannelijke androgenen.

B Blaren

Een blaar is een vochtbult die ontstaat door wrijving tussen de eerste en tweede huidlaag. Veel mensen prikken ze door, want blaren zijn behoorlijk irritant. Toch kun je dit in verband met infectiegevaar beter niet doen. Binnen vier tot vijf dagen verdwijnt de blaar meestal vanzelf, even doorzetten dus!

C Couperose

Altijd rode wangetjes, ook als het helemaal niet warm is? Dit kan couperose zijn. Bij deze huidaandoening zijn er rode of blauwe bloedvaten op de wangen, neus of kin te zien. Naast dat veel mensen het niet mooi vinden, kan het ook branderigheid, tintelingen, prikkelingen of jeuk veroorzaken. Vrouwen hebben vaker last van couperose dan mannen.

D Droge huid

Een droge huid ontstaat vaak door vochttekort in de bovenste huidlaag. Het kan zorgen voor kloven, roodheid, lijntjes of barsten, schilfertjes of een droog en trekkerig gevoel. Vooral bij schraal weer hebben mensen last van een droge huid. Goede hydratatie is dan extra belangrijk!



E Eczeem

Eczeem is een huidaandoening die iedereen kan krijgen. Bij eczeem heb je last van een rode, jeukende, schilferachtige huid met bultjes en blaasjes. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is eczeem niet besmettelijk.

F Folliculitis

Folliculitis wordt ook wel haarwortelontsteking genoemd. Het ziet eruit als een puskopje in de opening van de haarwortel. Dit kan in ieder haarzakje van het lichaam ontstaan, dus niet alleen op de hoofdhuid.

G Gordelroos

De officiële naam voor gordelroos is Herpes Zoster. Bij gordelroos ontstaan er uit het niets pijnlijke en jeukende blaasjes op het lichaam. Deze aandoening wordt altijd veroorzaakt door reactivatie van het waterpokkenvirus. Iedereen kan het krijgen, maar het komt vooral voor bij mensen boven de zestig.

H Herpes Labialis

Herpes Labialis is de medische term voor een koortslip. Er ontstaan brandende, pijnlijke blaasjes op de lippen. Een koortslip is besmettelijk. Het herpes-simplexvirus, de veroorzaker van de koortslip, blijft altijd in het lichaam, waardoor het bij veel mensen regelmatig terugkeert.

I Intertrigo

Intertrigo zijn rode plekken in de huidplooiën, zoals de oksels, bilnaad, tussen de tenen of onder de borsten. Ze worden ook wel smetplekken genoemd. Deze aandoening kan bij iedereen ontstaan, van jong tot oud. Bij baby's wordt het probleem luiereczem genoemd.

J Jeuk

Dat jeuk erger is dan pijn, zeggen ze natuurlijk niet voor niets. Jeuk leidt altijd tot (de wens te) krabben. Jeuk kan het gevolg zijn van een huidafwijking, maar kan ook zonder afwijking ontstaan. Mocht er jeuk zijn zonder (zichtbare) huidafwijking, dan kan er door het krabben wel een probleem ontstaan.



K Keratosis Pilaris

Keratosis Pilaris zijn kleine rode bultjes op de huid. Het is een veelvoorkomende, onschuldige huidaandoening die ontstaat door verstoring van de hormooncellen in de haarzakjes. De bultjes ontstaan vaak al op kinderleeftijd.

L Larva Migrans

Als je last hebt van Larva Migrans dan kruipt er een wormpje onder je huid. Het klinkt enger dan het is, de worm gaat binnen vier tot tien weken dood. De worm leeft normaal gesproken in de darmen van een hond en komt via de hondenontlasting naar buiten. Buiten het hondenlichaam blijft hij in leven onder warme en zanderige omstandigheden. Via de blote huid kan de worm in het menselijke lichaam terecht komen. Lekker, die blote voeten op het strand! Het geeft extreme jeuk en laat lijntjes achter in de huid, maar is niet gevaarlijk. Mensen lopen Larva Migrans vaak op na een vakantie in een (sub)tropisch gebied.

Begin met Gladskin

De nieuwe aanpak van huidaandoeningen zoals **acne**, **eczeem** en **rosacea**. Gladskin doodt alleen de slechte bacteriën op uw huid en laat de goede met rust. Al duizenden mensen deelden hun ervaringen. Lees de reviews en hoe Gladskin werkt op gladskin.com

Gladskin is een medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter.

GLADSKIN IS A MICREOS INNOVATION

Cuparosa Gezichtsolie

Door het verzwakken van bloedvaatjes kunnen er rode haarvaatjes en rode vlekken zichtbaar worden in het gezicht.

De rijke, natuurlijke ingrediënten in Cuparosa gezichtsolie zorgen voor een goede doorbloeding, ze houden de aders elastisch en zorgen voor het behoud van sterke vaatwanden.

- Sterke vaatwanden en elastische aders
- Haarvaatjes trekken zich terug
- Zichtbaar resultaat in 1 tot 8 weken
- Ook preventief te gebruiken

www.aromed.nl

M **Moedervlekken**

Moedervlekken, sommige mensen hebben ze al vanaf hun geboorte, bij anderen ontstaan ze later. Moedervlekken zijn licht tot donkergekleurde pigmentvlekjes in de huid. Ze kunnen erfelijk zijn, maar zonverbranding op jonge leeftijd kan ook een oorzaak zijn.

N **Naevus van Becker**

Naevus van Becker is een lichtbruine moedervlek die meestal op de schouder en/of bovenarm zit. De goedaardige vlek kan verschillen in grootte en vorm. De Naevus van Becker kenmerkt zich door haargroei vanuit de moedervlek. Het komt bij mannen twee tot zes keer vaker voor dan bij vrouwen.

O **Ouderdomsvlekken**

Ouderdomsvlekken zijn eigenlijk gewoon pigmentvlekjes die verschijnen op plekken op de huid die veel zon zien. Het zijn (ondanks de naam) niet alleen 'oude' mensen die hier last van krijgen, maar de kans stijgt wel hoe ouder je bent: 90 procent van de blanke mensen boven de zestig heeft last van een of meerdere ouderdomsvlekken.

P **Psoriasis**

Psoriasis herken je aan rode, samenvloeiende plekken met schubachtige schilfers. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is psoriasis niet besmettelijk. Het is een immuunziekte waarbij het afweersysteem de eigen huidcellen aanvalt. Zo'n 300.000 Nederlanders hebben last van deze huidaandoening.

Q **Quincke's Oedeem**

Bij Quincke's Oedeem houd je plotseling vocht vast in de mond, keel en lippen of in handen en voeten. Quincke's Oedeem ontstaat meestal als een allergische reactie en houdt zo'n één tot twee dagen aan.



R **Rosacea**

Rosacea betekent letterlijk 'Rood als een roos'. Rosacea kenmerkt zich dan ook door roodheid in het gezicht. Het lijkt op acne, maar dit is iets anders. Acne komt meestal voor tijdens de puberteit en Rosacea ontstaat tussen het dertigste en vijftigste levensjaar.

S **Striae**

Striae zijn strepen op het lichaam. Deze huidstriemen ontstaan vaak door snelle groei van een lichaamsdeel, bijvoorbeeld tijdens een groeispurt of zwangerschap. Dat striae alleen bij dikke mensen voorkomt, is niet waar.

T **Tinea Barbae**

Tinea Barbae is baardschimmel. Er ontstaan rode plekken, irritaties, pukkels of onderhuidse zwellingen. Vooral boeren moeten oppassen; runderen dragen de schimmelsoort bij zich. Tijdens lichamelijk contact kan de schimmel zich gemakkelijk in de baard nestelen.

U **Urticaria pigmentosa**

Mensen met urticaria pigmentosa hebben last van roze rode bultjes door een ophoping van mestcellen op de huid. Als er over de bultjes gewreven wordt, zwellen ze op en gaan ze jeuken. Bij kinderen verdwijnen ze na een aantal jaar, bij volwassenen gaan ze nooit meer weg.

V **Vitiligo**

Bij vitiligo verliest de huid pigment. Daardoor ontstaan er melkwitte plekken van verschillende vormen en groottes. Vitiligo kan op alle leeftijden optreden. Zo'n 0.2 procent van de wereldbevolking heeft deze aandoening.

W **W – Wratten**

Wratten zijn vervelende, maar goedaardige gezwellletjes. Na een jaar verdwijnen ze meestal. Ondanks dat ze onschuldig zijn, zijn ze wel besmettelijk.

X **Xanthelasma Palpebrarum**

Vooraf oudere mensen of mensen van middelbare leeftijd hebben last van Xanthelasma Palpebrarum. Dit zijn gele bultjes rondom de ogen. Het kan om één bultje gaan, maar het kunnen er ook meerdere zijn.

Z **Zonneallergie**

Er wordt gesproken van zonneallergie als de huid ontstekingen vertoont na normale blootstelling aan zonlicht. Vaak ontstaat het na het twintigste levensjaar, daarvoor hadden de meeste patiënten geen problemen met zonlicht.

BRONNEN: HUIDTOTAAL.NL, HUIDCONSULT.NL, HUIDARTS.COM



(ADVERTORIAL)

HUIDTHERAPEUTE FEMKE GREEFHORST OVER PEELINGS EN LASERBEHANDELINGEN BIJ DE MAURITSKLINIEKEN

Denk je erover om een peeling of laserbehandeling te laten doen? Dan is de winter dé periode om dit te doen. Voor peelings en laserbehandelingen kun je bij de Mauritsklinieken het beste terecht in de winter. “In de zomer wordt door de zon het pigment in de huid gestimuleerd, als er dan een peeling of laserbehandeling plaatsvindt kan er pigmentverschuiving ontstaan en dat willen we niet”, vertelt Femke Greefhorst, huidtherapeute bij de Mauritsklinieken.

Maar wat zijn dat dan precies, peelings? “Een peeling werkt dankzij de zuren actief in de bovenste huidlaag. Het zorgt voor vernieuwing van de huid”, vertelt Greefhorst. “Vernieuwing betekent niet dat het alleen voor de oudere huid geschikt is. Wij bij de Mauritsklinieken bieden zes verschillende peelings aan. Dankzij de zuurgraad in de peeling kan het voor allerlei huidaandoeningen ingezet worden. Zo zijn er

bijvoorbeeld behandelingen voor acnelittekens, actieve acne of pigmentvlekken. Peelings bieden we ook aan jongeren aan, maar we zijn hier wel erg voorzichtig mee.” “Laserbehandelingen daarentegen, bieden we pas aan vanaf 16 jaar”, vervolgt de huidtherapeute. “Over het algemeen worden de hormonen dan wat rustiger en dat is belangrijk voor een goed resultaat. Bij de Mauritsklinieken maken we

gebruik van twee soorten lasers. De laser kan worden ingezet voor de behandeling van overbeharing, hyperpigmentatie en oppervlakkig liggende vaatjes (ook op de benen). Spataderen kunnen hier niet mee behandeld worden, daarvoor is een andere techniek nodig die wij overigens ook aanbieden.”

 **Mauritsklinieken**

Gratis en Vrijblijvend Premium Arganolie Uitproberen!

Arganolie
voor een zachte, mooie
en stralende huid!

TER
WAARDE
VAN
€ 7,50

Wil jij ook ervaren wat 100% Pure Arganolie voor je huid kan doen?

Vraag direct je **GRATIS** proeffles aan op



ArganWinkel.nl/Uitproberen

ARGANWINKEL ✓ Klantbeoordeling 9,7

Sportfysiotherapeut Erik Edelenbosch over afvallen, goede voornemens en ouder worden

“EEN SIXPACK VOOR EEN VROUW? DAT IS BIJNA ONMOGELIJK”

“De meeste problemen in spieren en gewrichten ontstaan omdat mensen teveel, te snel en te fanatiek beginnen”, vertelt sportfysiotherapeut Erik Edelenbosch. Hij werkte jarenlang als fysiotherapeut bij defensie, maar sinds acht jaar werkt hij als sportfysiotherapeut onder andere bij sportschool No Excuses in Hilversum.

TEKST: SELIEN KOSTER

“Mensen zijn begonnen met goede voornemens en gaan fanatiek van start. Maar meteen heel veel doen, betekent vaak blessures. Als je net begint, word je niet sterker, je leert de beweging beter uit te voeren. De neurologische aansturing verbetert, maar dit zegt niets over de kracht van de spier. Na drie maanden word je pas sterker. Dus ‘even één maand trainen om sterker te worden’, dat werkt niet”, vertelt de fysiotherapeut.

Maar dan werkt ‘binnen 20-dagen strak in bikini’ ook niet?

“Dat kan eigenlijk alleen met een crashdieet. Je kunt maximaal een

kilo lichaamsgewicht per week kwijtraken, dan moet je al heel strak in de leer. Als je meer verliest is het vocht. Het kan dus wel, twee kilo per week en acht kilo in vier weken, maar dan dehydrateer je het lichaam. De spierconditie en kwaliteit van de spier worden dan minder. Meestal houd je dit een paar weken vol. De “super strak getrainde vrouwen in de magazines trainen al jaren meerdere keren per dag, dat is geen vergelijking.”

“”

‘JE KUNT MAXIMAAL 1 KILO LICHAAMSVET VERLIEZEN IN ÉÉN WEEK, DOE JE MEER? DAN IS HET VOCHT’

Daarover gesproken, wat zijn andere fabels op het gebied van sporten?

“Andere fabels gaan vooral over man-vrouwverschillen. Een van de meest hardnekkige fabels is dat vrouwen denken snel breed te worden van krachttraining. ‘Ik ga geen krachttraining doen, want dan krijg ik van die brede mannen armen’, hoor ik regelmatig. Vrouwen hebben minder groeihormonen dan

mannen, dus moeten meer doen om breder te worden. Hetzelfde geldt voor een sixpack; daar moet een vrouw genetische aanleg voor hebben of meer mannelijke hormonen, anders is het voor een vrouw bijna onmogelijk een sixpack te creëren. Wil je het toch? Ik zou zeggen: probeer het, lukt het niet? No worries, dan is jouw lichaam er gewoon niet voor gemaakt.”

Zijn er verschillen in de klachten tussen mannen en vrouwen?

“De klachten bij mannen en vrouwen komen vaak uit dezelfde spieren of gewrichten, maar met een andere oorzaak. Vrouwen zijn vaak wat losser in de schouders of bovenrug en overrekken zich daardoor sneller. Vrouwen hebben vaker last in de bekken dan mannen. Over het algemeen hebben mensen het meeste last van de rug, knie, nek of schouder. Hier bij crossfit, zien we schouderklachten het meest terugkomen. Mensen tillen dumbbells boven het hoofd en zijn het niet meer gewend om boven hun macht te tillen. Oudere mensen in mijn praktijk hebben vaak een tijdje niet gesport, maar wel een sportverleden. Zij hebben de mindset ‘ik kan alles nog’, maar dat is gewoon niet zo. Dan ontstaan er klachten.”

“”

‘WE ZIJN NIET MEER GEWEND OM BOVEN ONZE MACHT TE TILLEN’

Geeft ouder worden altijd klachten?

“Vanaf je dertigste word je fysiek minder sterk. Tussen je dertigste en zeventigste verlies je per jaar tussen de 0.3% en 1.7% kracht. Dat is niet erg: tot je zestigste merk je er niet veel van. Maar na je zeventigste verlies je 3.5% per jaar. Vaak ontstaan er dan problemen: niet uit bed kunnen komen, niet kunnen opstaan van de wc, moeilijker kunnen opstaan uit een stoel. Maar met een seniorenbed, seniorentoilet en gelijkvloerse woning, worden ouderen ook niet gestimuleerd om te blijven bewegen. We reageren vanuit angst, terwijl ik denk dat blijven bewegen beter is.”

“”

‘OUDEREN WORDEN OOK NIET GESTIMULEERD OM TE BLIJVEN BEWEGEN MET EEN SENIORENBED, TOILET EN GELIJKVLOERSE WONING’

Klinkt deprimerend, kunnen we er iets aan doen?

“We kunnen hier zeker iets aan doen. Er bestaat een Norm Gezond Bewegen; 150 minuten per week op matig intensief niveau bewegen en één keer per week krachttraining. Matig intensief is bijvoorbeeld wan-

GOEDE VOORNEMENS?

Erik Edelenbosch wil iedereen gezond laten bewegen! Daarom deelt hij drie tips voor de beginnende sporter. Goede voornemens zijn er per slot van rekening om vol te houden.

1 Zorg voor goede begeleiding.

Iemand moet zien wat je uitvoert. Als je bijvoorbeeld crossfit doet en je doet een oefening niet goed, moet er iemand zijn die corrigeert. Verkeerde uitvoering betekent klachten en blessures.

2 Rust is groei.

Mensen willen te snel, te veel en te vaak. Pak je herstellertijden en zorg voor variatie in je trainingsschema. Je lichaam moet bijkomen van een prikkel, geef het daar ook de tijd voor.

3 Voeding.

Eiwitten zijn erg belangrijk voor herstel na een training. Magere kwark en magere chocolademelk zijn goede opties. Goedkoper en werken vaak beter dan dure shakes.

delen op zo’n vijf á zes kilometer per uur. Daarnaast is één keer per week krachttraining goed om minder problemen te krijgen bij het ouder worden.”



© ROOSFOTO.NL

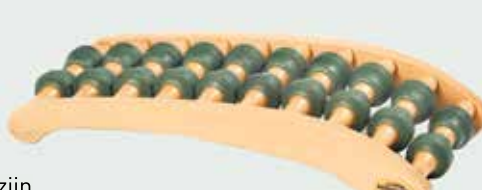


RSI- of Rugklachten?

Je kunt er zelf veel aan doen!

Eerste hulp bij rugklachten, www.Backstretcher.com

Onderzoek heeft aangetoond dat de Rolastretcher® helpt bij 4 van de 5 mensen met chronische rugklachten en bij de bestrijding van RSI- klachten, (spier)spanning en stress.



De principes waarop de Rolastretcher (129 €) is gebaseerd zijn “massage, strekken en mobiliseren”. De brede groene rollers geven een drukpuntmassage op de lange rugspieren, die daardoor ontspannen (uw eigen gewicht zorgt voor de druk). De vorm van de Rolastretcher maakt, mede door dat de spieren meer ontspannen zijn, de wervelkolom beweeglijker (“mobiel”). Hierdoor wordt de houding gecorrigeerd en de klachten verminderen of verdwijnen geheel.

U kunt onze Rolastretcher 14 dagen op proef uitproberen. Heeft u geen resultaat, dan krijgt u het aankoopbedrag retour! (excl. verzendkosten) **Bestel op www.Backstretcher.com**

Let op dat u de originele Rolastretcher® aanschaft met de brede groene rollers. De enige echte die in onderzoek van Help Medical zijn getest en effectief en veilig zijn bij RSI en Rugklachten. vraag uw arts, therapeut of chiropractor om advies.



ZECHSAL
pure magnesium

Niet alleen voor topsporters

Voor soepele spieren en sterke botten

Bestel nu via www.zechsal.eu met de code **nadinevisser1** en ontvang **15% korting!**

Actie geldig tot 28/02/18

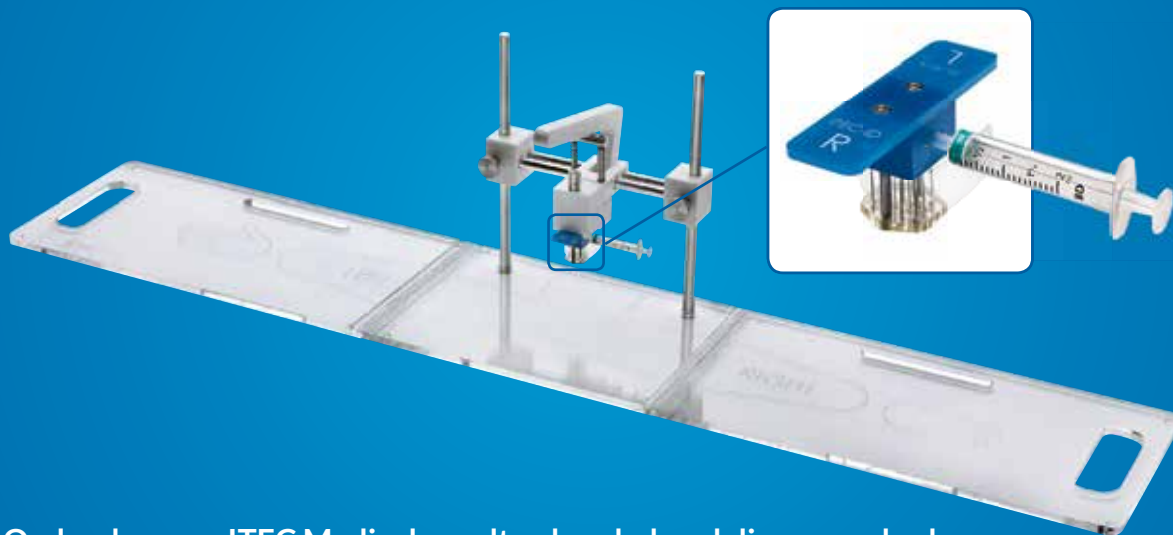


NIEUWE BEHANDELMETHODE VOOR DE TENNISSELLEBOOG

Deze behandeling wordt inmiddels in vele ziekenhuizen en klinieken in Nederland verricht en levert uitstekende resultaten: 70% van de patiënten geneest na onze behandeling van hun tenniselleboog.

Beschikbaar in vele ziekenhuizen en klinieken in Nederland, maar inmiddels ook in diverse landen om ons heen.

Het aantal behandel locaties neemt maandelijks toe.



Onder de naam ITEC Medical wordt u deze behandeling aangeboden.

Alle verdere informatie over ITEC Medical vind u op onze website www.itecmedical.com, voor u als patiënt, maar ook achtergrondinformatie voor uw huisarts, fysio en specialist.

+31 (0) 85 7735350 | info@itecmedical.com | www.itecmedical.com



Axanova maakt je weer xoepel



Langdurige warmte werking bij
pijnlijke en overbelaste spieren.

20% korting
op het gehele assortiment!

Vraag uw lokale drogist of kijk op www.axanova.nl
Actie loopt t/m 31 maart 2018.

**axa
nova**
spier-
verzorging

Sambucol
VLIERBESSENEXTRACT

Win een
Sambucol
pakket
t.w.v. €86,65*

Gezond van
binnen naar buiten

Sambucol bevat een gestandaardiseerd en geconcentreerd extract uit de zwarte vlierbes. Het draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en is verkrijgbaar in verschillende varianten en ook speciaal voor kinderen.

*Meld je aan voor de nieuwsbrief om kans te maken via www.sambucol.nl/actie





Isa Hoes & Medina Schuurman over ouder worden, hun nieuwe boek en lief zijn voor jezelf.

“WE ZIJN BEGONNEN AAN DE TWEEDE HELFT EN DIE MOET VOORAL LEUK ZIJN, KAN DAT?”

“We worden allebei oud – denken we – dus onderzoek naar hoe we dat een beetje leuk kunnen doen is hoog nodig”, vertellen beste vriendinnen, schrijfsters en actrices Isa Hoes (50) en Medina Schuurman (48). “Het zou heel cool zijn als onze boeken ook een soort leidraad worden voor jongere vrouwen. Dat ze denken; die Isa en Medina, die oude wijven die zo stralen.”

TEKST: SELIEN KOSTER

Hoe doen ze dat dan? Een beetje leuk ouder worden? “Wijn drinken en roken”, grappen de vriendinnen. “Nee, dat is niet zo. Vroeger, toen we jonger waren, was ons uiterlijk súper belangrijk. In ‘Te Lijf’, ons eerste boek, hebben we het al geschreven: wij gaan nooit meer op dieet.

Niet dat we nu ineens alleen maar fastfood eten, integendeel. Juist nu is het belangrijker dan ooit om te luisteren naar waar ons lijf behoefte aan heeft. Dat is iets compleet anders dan op dieet zijn. Iedereen eet ineens geen brood meer, maar juist die gluten zijn belangrijk voor ons

serotonine niveau. Dit daalt tijdens de overgang al, dus we voegen dingen toe aan ons dieet waar we normaal misschien eerder nee tegen zouden zeggen. Hetzelfde geldt voor trainen; die High Intensity Training is voor ons niet goed meer, maar we moeten dat lijf wel sterk en soepel houden. Hoe doe je dat? Daar gaat ons tweede boek over.”

Tijdens de zoektocht in hun eerste boek, kwamen Isa en Medina erachter dat vrouwen van 40 jaar en ouder hun voedings- en bewegingspatroon echt moeten aanpassen ten opzichte van wanneer ze 20 en

30 zijn. “Veel vrouwen van onze leeftijd zijn bezig met het krijgen van een ‘killerbody’, maar dit kan behoorlijk schadelijk zijn; je werkt tegen je lichaam. Te weinig eten, teveel sporten en wat ze dan ook allemaal doen om een killerbody te krijgen, het is niet goed. Wij moeten juist op een andere manier gaan eten en trainen om ons lichaam fit en gezond te houden. We moeten met ons lichaam werken, in plaats van ertegen.”

De aanleiding voor Te Lijf was eigenlijk het boek dat ze nu schrijven. “We hebben veel experts geïnter-

viewd over de kunst van ouder worden. De laatste expert was Jos Teunis, overgangsconsulente. Wat bleek? We zaten allebei al dik in de overgang terwijl we dit niet wisten. We kwamen erachter dat dit het vrouwenleed van 40+ veroorzaakt en dat er geen literatuur over was. Toen zijn we dat zelf maar aan de slag gegaan.”

“Dat met die overgang, dat hakte er wel even in. Er is gewoon helemaal niets leuks aan en er is ook niets leuks over te vertellen”, vertelt Isa. “Ja, als je erdoor heen bent, is het leuk. Maar die fases zijn geen pretje.

PlaceboNocebo

Wetenschap ❖ Voeding ❖ Gezondheid ❖ Bewustzijn

Tweemaandelijks tijdschrift

Voeding ❖ therapie ❖ medicijnen ❖ supplementen
leefstijl ❖ beweging ❖ psyche ❖ bewustzijn

Boeken

Complete naslagwerken per ziektebeeld

www.placebonocebo.be



Bij sommige vrouwen gaat het heel snel, bij andere vrouwen duurt het veel langer voor ze erdoorheen zijn. Het is echt een soort ziekte waarmee je moet leren leven.”

““”

'DE OVERGANG? DAAR IS ECHT NIETS LEUKS OVER TE VERTELLEN'

“Ik wist niet waar ik last van had; zat ik daar bij een psycholoog. Ik dacht dat ik de dingen niet goed verwerkt had. Tot ik erachter kwam dat het ‘gewoon’ de overgang was. Ik zei tegen die mevrouw: ‘Ik kom niet meer, want het is gewoon de overgang’. Wist ik veel dat al die klachten erbij kunnen horen. Toen ik wist wat het was, kon ik ook vrij snel iets innemen tegen de klachten. Ik was

al uit mijn ongesteldheid, dus daarvoor kan ik een bepaald hormoonpreparaat nemen. Maar Medina kan dat niet. Die stemmingswisselingen waar ze last van heeft, dat is ook gewoon heel zielig voor mij”, lacht ze.

““”

'DIE STEMMINGSWISSELINGEN VAN HAAR, DAT IS OOK GEWOON HEEL ERG VERVELEND VOOR MIJ'

“Heel zielig voor je!”, lacht Medina. “Maar het is waar, ik heb soms in plaats van drie dagen, vier weken lang menstruatieklachten op het allerhoogste niveau. Het houdt gewoon niet op. Sinds ik weet wat er aan de hand is kan ik er wel beter mee om gaan. Ik dacht steeds; wat

is er met me aan de hand? Ben ik depressief? Heb ik griep?”

“Ja, zo voelt het hè? Die beginnende opvlieger, als griep”, beaamt Isa. “Dat heb ik soms ook nog wel, zo’n warmte aanval. Mensen onderschatten het vaak, maar zo’n klein gevoel gaat door je hele systeem.”

Juist omdat het fysiek en mentaal zo’n grote verandering is, is lief zijn voor jezelf extra belangrijk, vinden de schrijfsters. “Lief zijn voor jezelf zit hem in doen waar je behoefte aan heb. Ik merk dat ik mezelf soms wat meer terug trek en meer ruimte en rust neem. Vroeger dacht ik dan: ‘Jemig wat truttig’. Ik leefde meer vanuit een mannelijke energie. Nu mag ik wat meer vrouwelijk zijn. Die vrouwelijke energie is heel tof. Het zou leuk zijn als alle vrouwen van Nederland die vrouwelijke kracht, energie en schoonheid wat

meer zouden inzetten”, vertelt Isa.

“De meest voorkomende reactie op ons boek? Pure emotie!”, zeggen de vriendinnen lachend. “Mensen waren gewoon heel blij dat dit boek er kwam. Niet alleen vrouwen hoor, ook mannen. We noemen het zelf ook wel ‘de bijbel die je gewoon op je nachtkastje mag hebben’. Er staat zoveel informatie in. Over feministen en de overgang maar ook over beauty. Want hoe accepteer je die rimpels nou eigenlijk? Moeten we met z’n allen aan de botox? We leven in een maatschappij waarin ouder worden niet chic is, dus accepteren is vaak moeilijk. Hoewel daar – mede dankzij ons boek – wel een verschuiving in plaatsvindt.”

Dus moet je je als 20’er afvragen, is het alleen maar narigheid, dat ouder worden? “Nee, zeker niet”, zegt Medina. “Je hebt een dosis levenser-

varing en vanuit die levenservaring ook meer relativiseringsvermogen. Ik oordeel minder snel, over mezelf maar ook over andere vrouwen. We zijn allebei meer bezig met verbinden dan met concurreren. Als je jonger bent ligt de focus op carrière maken, je uiterlijk en dan vaak in concurrentie met andere vrouwen.

Als vriendinnen zijn we met elkaar meegegroeid. De laatste jaren zijn we nog hechter geworden. We zijn begonnen aan de tweede helft. We hebben het allebei best zwaar gehad, dus mag dat nu gewoon klaar zijn? We staan zelf aan het roer van de tweede helft en gaan het zo mooi mogelijk maken!

““”

'ISA EN MEDINA, DIE OUDE WIJVEN DIE ZO STRALEN'



'MOETEN WE DAN INEENS MET Z'N ALLEN AAN DE BOTOX?'

© MARK UYL

HET TWEEDE BOEK VAN ISA HOES EN MEDINA SCHUURMAN IS VANAF 24 APRIL 2018 VERKRIJGBAAR.



Bloedwaardentest.nl
Labonderzoek op eigen verzoek

Check je
Gezondheid!

Bezoek ons in Hal 1 van de
Nationale Gezondheidsbeurs

www.bloedwaardentest.nl

AT14® huidverzorging, écht hypo-allergeen!

AT14® skincare is een nieuwe, unieke lijn huidverzorgingsproducten, welke géén contactallergene ingrediënten bevat. AT14® bevat géén parfum, géén conserveermiddelen en géén wolalcoholen (INCI: lanolin). Tevens bevat AT14® geen minerale olie zoals vaseline.

AT14® skincare bevat hoogwaardige, actieve ingrediënten die een positief effect hebben op het verbeteren van de huidbarrière en dus op de vochtbalans van de huid. De ingrediënten in AT14® hebben een gunstig effect op de aanmaak van nieuwe huidcellen en verbeteren de elasticiteit van de huid. AT14® is ontwikkeld in samenwerking met allergologen en dermatologen en is zelfs geschikt voor mensen met contactallergie en eczeem. Het AT14® assortiment bestaat uit: een gezichtscrème, bodycrème, douchecrème en een handcrème.

Bezoek onze stand op de Gezondheidsbeurs in de Jaarbeurshallen te Utrecht 1 t/m 4 februari 2018.



‘... Door de uitgekiende samenstelling ben ik blij met deze range huidverzorgings- producten. Voorheen kon ik patiënten met een contactallergie alleen maar zeggen welke producten ze voor een goede huidverzorging niet konden gebruiken. Nu kan ik zeggen welke ze juist wel kunnen gebruiken...’
Dr. Roovers, allergoloog,
Elizabeth / Twee steden Ziekenhuis (ETZ) - Tilburg

Ontvang **10% korting** op het gehele AT14® skincare assortiment, met de kortingscode: **GEZOND2018**
Plaats uw bestelling op dermatologie-winkel.nl
(deze actie is geldig t/m 06-02-2018)



dermatologie-winkel.nl

• het beste voor uw huid •

OP HANDEN EN VOETEN GEDRAGEN

Je handen en voeten. Hoe goed zorg jij ervoor? Ze helpen je de hele dag te kunnen doen wat je wilt en toch worden ze vaak onderschat. Wist jij bijvoorbeeld dat je handen je leeftijd kunnen verraden? En dat je voeten met 500 zweetklieren per vierkante centimeter een broedplaats voor bacteriën zijn?

TEKST: SELIEN KOSTER

Na het plassen, handen wassen

Een gewetensvraag: hoe vaak was jij je handen per dag? 'Vaak genoeg'? Think again! Wetenschappers denken dat tachtig procent van de infecties veroorzaakt wordt door ongewassen handen. Uit datzelfde onderzoek blijkt dat we minimaal zes keer per dag, twintig seconden lang onze handen moeten wassen, willen we infecties voorkomen.

Met de voetjes van de vloer

Onze voeten hebben een behoorlijk zware taak; ze dragen ons de hele dag en zorgen ervoor dat we kunnen doen wat we willen. Niet zo gek dus, dat ze soms moe zijn. Het beste wat je kunt doen om dit te voorkomen, is met de voeten omhoog. Op die manier verminder je zwellingen, ontspannen je, je voeten en kan de bloeddorstomringing weer goed op gang komen. Het is goed om dit niet alleen te doen als je 's avonds op de

bank tv kijkt of lekker ligt met een goed boek, maar ook gedurende de dag. Een paar keer per dag even de benen omhoog helpt al.

'EEN PAAR KEER PER DAG DE BENEN OMHOOG HELPT TEGEN OPGEZWOLLEN VOETEN'

Leeftijd? Check de handen

Het verzorgen van het gezicht is voor veel mensen vanzelfsprekend. Goed schoonmaken, dag- en nachtverzorging, een aparte crème voor rond de ogen omdat de huid dunner is en in de zomer een zonnebrandcrème. Dit alles om rimpeltjes en lijntjes tegen te gaan. Wist je dat de huid op de handen bijna net zo dun



is als de huid onder de ogen? Je kunt je gezicht dus nog zo goed insmeren met anti-aging crème, de handen kunnen de leeftijd ook verraden. Ouderdomsvlekken (pigmentvlekjes die ontstaat na veel blootstelling aan de zon) ontstaan vooral op de handen, vergeet die niet in te smeren met een goede antizonnebrandcrème!

Smeren maar!

De hele dag door staan je handen bloot aan allerlei invloeden. Zeep van het wassen, kou en schoonmaakmiddelen. Het is dus niet overbodig om je handen te verzorgen met een lekkere handcrème. Smeer ze een aantal keer per dag in met een goede, hydraterende crème zonder alcohol om (droogte)lijntjes te verminderen/voorkomen.



'JE HANDEN MOET JE MINIMAAL ZES KEER PER, TWINTIG SECONDEN LANG WASSEN'

Thuis pedicure

Wist je dat de huid op de bovenkant en hielen van je voeten dunner is dan de rest van het lichaam? En dat terwijl ze ons ook nog eens de hele dag door dragen. Af en toe wat extra aandacht voor de ledematen die we altijd wegstoppen is dus geen overbodige luxe. Hoe doe je dat?

- 1 Neem een lauwwarm voetenbadje met een verzorgingsproduct.

- 2 Verwijder het eelt op de hak met een puimsteen.
- 3 Smeer ze in met een goede, hydraterende crème of doe extra luxe en kies voor een speciaal voetenmaskertje.
- 4 Knip vervolgens je nagels. Let op! Knip je teennagels altijd zo recht mogelijk af om een ingegroeide nagel te voorkomen.

Dat stinkt!

Zweetvoeten en zweethanden. Het is niet het meest frisse (letterlijk) onderwerp, maar toch zijn er veel mensen die hier last van hebben. En dat is eigenlijk helemaal niet zo raar. Met zo'n 500 zweetklieren per vierkante centimeter onder de voeten, is het een broedplaats voor bacteriën. Als de voeten vochtig worden door het zweet en er komen bacteriën bij, krijg je de typische 'zweetvoeten' geur. De handen bevatten ook duizenden zweetklieren. Ze stinken meestal niet, maar kunnen wel vervelende situaties opleveren als je iemand een hand moet geven en je hand nat is van het zweet.

BRONNEN: MARGRIET.NL, NL.WIKIHOW.COM, PLUSONLINE.NL, NL.WIKIPEDIA.ORG



vit lifestyle

LAST VAN UW GEWRICHTEN?

Tibet Tea

Nu online verkrijgbaar voor €29,-
Bezoek ook onze stand op de nationale gezondheidsbeurs en profiteer van de introductieprijs van €12,50

www.vitlifestyle.nl



PROTECTAIR™

Nooit meer stinkende schoenen!

- ✓ Verwijdert geur uit schoenen
- ✓ Beschermst tegen bacteriën & schimmels
- ✓ Werkt tot wel 10 dagen!

o.a. verkrijgbaar bij:





5 TIPS VOOR GEZOND EN GLANZEND WINTERHAAR

In de winter heeft je haar, net als je huid, iets meer verzorging nodig. Kapper Annika Verwer uit Utrecht geeft tips hoe je in deze koude en gure maanden droog, pluizig en statisch haar voorkomt.

TEKST: MIRJAM BEDAF



Niet te vaak wassen

Was je haar niet vaker dan twee à drie keer per week. Wassen – zeker met warm water – droogt je haar en je hoofdhuid uit. Als je al een droge hoofdhuid hebt door de kou, gaan de talgklieren meer talg produceren waardoor je haar vet wordt. Door het haar vaker te wassen wordt dit erger, waardoor je haar nog sneller vet wordt. Masseer tijdens het wassen zachtjes je hoofdhuid, net als bij de kapper. Dit stimuleert de doorbloeding. Het is heel eenvoudig: je zet je vingers recht op de schedel en beweegt je hoofdhuid zachtjes heen en weer.

Gebruik een goede conditioner en masker

Doe na elke wasbeurt een conditioner of masker in je haren. Het beste is om het haar te wassen met lauwwarm water en de conditioner er daarna met koud water uit te spoelen. Door warm water gaan je haarschubben openstaan waardoor je haar weerbarstig en pluizig wordt. Het koude water zorgt ervoor dat de haarschubben weer sluiten. Hierdoor blijft het product beter in je haar zitten en glanst het haar als nooit tevoren. Een goede verzorging kan gespleten haarpunten wel enigszins voorkomen maar niet repareren. Tegen gespleten haarpunten is maar een remedie: de kapper!

Oppassen met stylen en föhnen

In de winter kun je het beste je haren niet te vaak stylen of föhnen. Wil je wel de föhn of styletang pakken, gebruik dan in ieder geval een speciale spray die je haar beschermt

tegen de hitte en zet de föhn op de laagste stand. Het duurt dan misschien wat langer voordat je haar droog is, maar het is beter voor je haren.

“WIL JE IEDERE DAG JE HAAR FÖHNEN? GEBRUIK DE LAAGSTE STAND VAN DE FÖHN”

Niet met nat haar naar buiten

Ga in de winter niet met nat haar naar buiten. Als het vocht in je haar bevriest, kan het je haar beschadigen en bovendien kan bevroren haar afbreken. Als je naar buiten



gaat, met dus bij voorkeur droog haar, zet dan een muts op. Een katoenen muts is het beste, van een synthetische wordt je haar namelijk snel statisch. En vergeet niet om de muts regelmatig te wassen.

Een goede borstel

Investeer in een goede haarborstel. Statisch haar kun je voorkomen door je haar te borstelen met een houten borstel met varkenshaar. En spuit voor het borstelen wat haarlak op de borstel, dat helpt goed tegen statisch haar. Borstel je haren verder niet meer dan nodig is en let hier vooral op als je haar net is gewassen. Nat haar beschadigt sneller dan droog haar.

DE KAPPER ZELF?

Hoe verzorgt Annika Verwer zelf haar blonde lokken? 'Ik was mijn haar meestal twee keer per week en in de winter doe ik iedere keer onder de douche een masker in mijn haar. Daarna doe ik er een leave-in conditioner in en om mijn haarpunten extra te verzorgen en te beschermen gebruik ik een haarolie. Als ik meer tijd heb, doe ik na het wassen een masker in mijn handdoekdroge haar en wikkel ik er een natte handdoek uit de magnetron omheen. Door de warmte gaan de haarschubben openstaan en kan het product extra goed intrekken. En het daarna (ja, dit doe ik echt!) met koud water uitspoelen.'



(ADVERTORIAL)

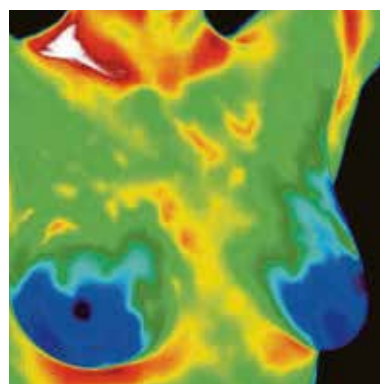
DUIDELIJKHEID OVER JOUW BORSTEN

Als jij wilt weten hoe het met de gezondheid van jouw borsten staat, kun je kiezen voor een thermografisch borstonderzoek en terecht bij de Vrouwenpoli in Boxmeer. Met behulp van thermografie kunnen de temperatuurverschillen van de borsten gemeten worden. Hierdoor kunnen vroegtijdig eventuele afwijkingen worden opgespoord.

Thermografie ziet al vroeg of zich in een borst een probleem kan gaan voordoen, al voordat er voelbare of met echo of röntgen zichtbare veranderingen zijn. Dit maakt ther-

mografie tot een geschikte methode voor het monitoren van preventieve maatregelen. Het is volkomen veilig, stralingsvrij en pijnloos.

Een afspraak maken is heel eenvoudig, zie voor uitgebreide informatie onze website: www.vrouwenpoli.com/thermografie



vrouwenpoli
THERMOGRAFIE

BESTEL PROFESSIONELE HAARPRODUCTEN VAN POPULAIRE KAPPERSMERKEN VOORDELIJG OP **HAARSHOP.NL!**

Op werkdagen voor 22:00 uur besteld, morgen in huis!

KENNISMAKINGSACTIE

Profiteer deze week van **7,5% EXTRA KORTING** op je hele bestelling!

Kortingscode:
HSTG18



DEZE ACTIE IS GELDIG T/M WOENSDAG 31 JANUARI 2018 EN KAN NIET WORDEN GECOMBINEERD MET ANDERE KORTINGSCODES!

haarshop.nl
hair - beauty - nails

STEEDS MEER AANDACHT VOOR OUDERDOMSZIEKTEN

Ouderdom komt met gebreken. Dat is een ding wat zeker is. De afgelopen jaren is er meer aandacht voor ouderdomsziekten, met bijvoorbeeld speciale poli's, klinieken en seniorvriendelijke ziekenhuizen.

TEKST: MIRJAM BEDAF



Dementie, hart- en vaatziekten, zwakker wordende spieren, gehoorproblemen. Het zijn slechts een aantal voorbeelden van veelvoorkomende ouderdomsverschijnselen. Naar schatting zijn er in Nederland meer dan 260.000 mensen met dementie. En dit aantal neemt de komende jaren alleen maar toe. Dat komt doordat we met zijn allen steeds ouder worden en er de komende jaren een grote groep babyboomers tot 'de ouderen' gaat behoren. De toename geldt voor alle ouderdomsziekten; ook hart- en vaatziekten, COPD en diabetes komen vaker voor bij ouderen. Twee op de drie mensen ouder dan 85 jaar heeft een hart- en vaatziekte en één op de vijf heeft COPD.

Vaak is er bij ouderen sprake van een combinatie van aandoeningen en klachten, daardoor slikken ze veel verschillende medicijnen (ook wel polyfarmacie genoemd). Daarom is het belangrijk dat behandelingen goed op elkaar worden afgestemd. Een bezoek aan de klinisch geriater kan uitkomst bieden. In steeds meer

ziekenhuizen werken in ouderen gespecialiseerde medisch specialisten. Zij kijken, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een cardioloog of een longarts, naar de hele persoon. De oudere wordt dan niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk onderzocht. Ook wordt er direct gekeken naar de thuissituatie. Kan de oudere nog goed voor zichzelf zorgen of heeft hij of zij daar hulp bij nodig? Bijvoorbeeld met het huishouden of met wassen en aankleden. De geriater geeft advies over wat er nodig is om zo zelfstandig mogelijk te kunnen blijven leven.

Valkliniek en geheugenpoli

Op oudere leeftijd kan vallen een groot probleem zijn. Ouderen die in een half jaar tijd twee of meer keer vallen, kunnen naar een speciale valkliniek. Veel ziekenhuizen hebben al zo'n speciale afdeling waar ouderen dan worden onderzocht door een gespecialiseerde fysiotherapeut, een gespecialiseerd verpleegkundige en een geriater. Er worden looptesten gedaan, schoe-

nen worden beoordeeld. Ook wordt gekeken of er thuis bepaalde aanpassingen nodig zijn. Verder wordt onderzocht of er misschien sprake is van botontkalking, wisselingen in de bloeddruk (wat duizeligheid kan veroorzaken), voetproblemen, te weinig spierkracht, hartfalen, etc. Er wordt ook een bloedonderzoek gedaan, een hartfilmpje en een longfoto gemaakt.

'BIJ EEN GEHEUGENPOLI WORDEN LICHAMELIJK ONDERZOEKEN EN GEHEUGENTESTEN GEDAAN'

Bij ouder worden hoort ook vergeetachtigheid. Dat kan verschillende oorzaken hebben. Al vroeg laten onderzoeken wat het kan zijn, is belangrijk. Misschien is er sprake van een onderliggende ziekte. Dat kan in een zogenaamde geheugenpoli, deze zijn meestal verbonden aan een ziekenhuis. Op deze poli worden lichamelijk onderzoeken en geheugentesten gedaan. Als er een oorzaak van de klachten wordt gevonden, kan een behandelplan worden gemaakt. Herstellen is meestal niet mogelijk maar het verminderen van de ziekteverschijnselen kan vaak wel.



Seniorvriendelijk

Bij de keuze van een bepaald ziekenhuis, is het voor ouderen goed om te letten op het keurmerk 'seniorvriendelijk ziekenhuis'. In deze ziekenhuizen wordt onder andere rekening gehouden met mensen die slechter horen of zien, of slecht ter been zijn. Niet alleen het gebouw is hierop aangepast, maar alle betrokken zorgverleners houden extra rekening met ouderen en hun behoeftes. Zo wordt er bij een opname in het ziekenhuis zo veel mogelijk geprobeerd om in beweging te blijven. Bijvoorbeeld door zo min mogelijk in bed te liggen en een normaal dag- en nachtritme aan te houden. Ook worden brillen opgezet, hoorapparaten ingedaan en worden familie en mantelzorgers ingeschakeld om de oudere tijdens de opname te begeleiden.

Uit wetenschappelijk onderzoek is nog maar weinig bekend over kwetsbare ouderen en hun 'multi-problematiek'. Hierdoor is vaak niet bekend hoe aandoeningen en klachten het beste behandeld kunnen worden. De Nederlandse Vereniging voor Klinische geriatrie heeft daarom een paar jaar geleden de belangrijkste tien onderzoeksvragen op een rijtje gezet. Bijvoorbeeld of en wanneer medicijnen tegen een hoge bloeddruk of hoog cholesterol nog nut hebben bij mensen van tachtig jaar en ouder. Welke poliklinische behandeling van ondervoeding is het beste voor kwetsbare oudere patiënten? En welke pijnstillers verhogen de kans op verwardheid? De komende jaren wordt hard gewerkt om deze vragen te beantwoorden.

DRIE VRAGEN AAN FLEBOLOOG DRS. VANESSA LIEVAART VAN DE MAURITSKLINIEKEN

Spataderen. Een op de vier mensen krijgt er in zijn of haar leven mee te maken. Vaker haar leven trouwens; vrouwen hebben vaker last van spataderen dan mannen. Drie vragen aan drs. Vanessa Lievaart, Fleboloog bij de Mauritsklinieken, over spataderen.

- Hoe ontstaan spataderen?**
"Spataderen kunnen verschillende oorzaken hebben. Het kan erfelijk zijn, het kan ontstaan na trombose of na bijvoorbeeld een gebroken been of lange tijd in het gips gezeten te hebben."
- Wat is de grootste misvatting rondom spataderen?**
"De grootste misvatting is dat spataders altijd zichtbaar zijn aan de buitenkant. Ze kunnen namelijk ook van binnen zitten. Daarom is het aan te raden om bij beenklachten altijd een echo te laten maken. De benen zijn trouwens niet de enige plek voor spataders, ze kunnen ook in de buik zitten."
- Hoe kunnen spataderen behandeld worden?**
"Wat de beste behandeling is, hangt af van de spatader en waar deze zich bevindt. Maar de behandelmethoden zijn: laseren, foamen, scleroseren of chirurgisch verwijderen."



Vanessa Lievaart

OOGLASEREN
NU VANAF
€ 888,-
PER OOG

BELEEF HET ZIEN

BEZOEK EEN VAN ONZE GRATIS INFORMATIEAVONDEN
MELD U AAN OP LASIKCENTRUM.NL OF BEL 0800 - 664 664 1

30 januari 20.00 uur
Lasik Centrum oogkliniek
Bosscheweg 149
5282 WV Boxtel
Drs C. Verdoorn

5 februari 20.00 uur
ETZ Elisabeth Ziekenhuis
Hilvarenbeekseweg 60
5022 GC Tilburg
Dr W.R.O. Goslings

27 februari 19.30 uur
Catharina Ziekenhuis
Michelangelolaan 2
5623 EJ Eindhoven
Drs. A. van Tol

LASIK CENTRUM
OOGCHIRURGEN

OOGLASERBEHANDELING • ICL-BEHANDELING
STAARBEHANDELING • OOGGLIDCORRECTIE

OOGKLACHTEN KOMEN VAAK VOOR

Droge of vermoeide ogen, wazig zien. Oogklachten komen vaak voor en kunnen erg vervelend zijn. Meestal zijn ze onschuldig, maar soms moet je er wel degelijk iets aan doen.

TEKST: MIRJAM BEDAF

Droge ogen

Droge ogen kunnen een brandende of stekende pijn, jeuk en rode ogen veroorzaken. Er is dan meestal sprake van een verminderde productie van tranen en verstoppingen of andere afwijkingen in de meibomklieren. Hierdoor kan men ook wazig zien. Vroeger dacht men dat een tekort aan traanvocht de hoofdveroorzaker van droge ogen was, maar in de afgelopen jaren is gebleken dat dit bij slechts een klein gedeelte de oorzaak is. Vaker blijkt het een afwijking in de toplaag van de traanfilm (de lipidelaag). Deze wordt minder stabiel door verstopping. De oorzaak is een verstopping in de de meibomklieren. Deze klieren zijn deels vergelijkbaar met longen. Meerdere 'kamers' leiden naar een centrale uitgang in het ooglid, waar een olieachtig product wordt geproduceerd. Tijdens het knipperen wordt dit olieachtige product verdeelt over het oogoppervlak. Als er verstopping is in de meibomklieren,

vindt de verdeling niet plaats en ontstaan droge ogen. Er zijn speciale therapieën om deze meibomklieren weer op gang te krijgen, namelijk IPL behandelingen.

“”

'EEN VERSTOPPING IN DE MEIBOMKLIEREN KAN LEI- DEN TOT DROGE OGEN'

Vaak kunnen in eerste instantie 'kunsttranen' in de vorm van oogdruppels of een ooggel gebruikt worden om de ogen weer vochtiger te maken. Bij de drogist en apotheek zijn verschillende soorten verkrijgbaar. Als deze niet genoeg helpen is het verstandig naar de huisarts of oogarts te gaan. Er zijn namelijk nog meer oplossingen. Er kan worden geprobeerd het traanvocht zo lang mogelijk in het oog vast te houden door het dragen van een bescherm-

bril of door de traanafvoerkanaaltjes tijdelijk af te sluiten. Helpt dit allemaal niet genoeg en zijn de klachten ernstig, dan kunnen medicijnen worden voorgeschreven of kunnen de traanafvoerkanaaltjes permanent dicht worden gemaakt. Dit laatste is een vrij eenvoudige ingreep, maar wel onomkeerbaar.

Vermoeide ogen

Ogen die lang en intensief worden gebruikt, bijvoorbeeld bij lang achter elkaar lezen of achter de computer werken, kunnen moe worden. Vermoeide ogen kunnen allerlei andere klachten geven, bijvoorbeeld hoofdpijn, prikkelbaarheid en concentratieproblemen. De enige echte oplossing voor vermoeide ogen ligt voor de hand; dat is de ogen laten rusten. Dat is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan, zeker bij een baan op kantoor waarbij ingespannen achter de computer wordt gewerkt. Stress en

TEST JE OGEN

Pijn aan de ogen, regelmatig flitsen of vlekken zien, zicht dat in korte tijd achteruitgaat, dubbelzien, steeds meer licht nodig hebben om goed te zien en minder details kunnen waarnemen, zijn klachten waarbij het verstandig is naar de huisarts of oogarts te gaan.

Op www.oogfonds.nl staat een online test, waarbij je kunt nagaan hoe gezond jouw ogen zijn.



vermoeidheid, slechte verlichting en een te droge ruimte door airconditioning kunnen vermoeide ogen verder in de hand werken.

“”

'VERMOEIDE OGEN KUN- NEN VEEL VERSCHILLEN- DE KLACHTEN GEVEN'

Werk daarom niet langer dan twee uur achter elkaar op de computer, zorg voor een goede luchtvochtigheid en genoeg licht om bij te werken. Ook een bril met verkeerde sterkte kan de oorzaak zijn van vermoeide ogen. Helpt dit allemaal niet, dan is het goed een oogarts te raadplegen.

Staar

Wazig, minder scherp zien is ook een klacht die veel voorkomt. Een

oorzaak hiervoor kan staar zijn. Staar is een veelvoorkomende oogziekte aan één of beide ogen. Bij staar, ook wel cataract genoemd, is de ooglenstriebeel geworden. De ooglenstriebeel ligt voor in het oog, achter de pupil, en is normaal gesproken helder en doorzichtig. Door staar wordt niet alleen lezen moeilijker, maar ook bijvoorbeeld televisiekijken of verkeersborden zien. De enige manier om staar te behandelen is een operatie, waarbij de triebeel worden lens vervangen wordt door een kunstlens. In Nederland worden jaarlijks ongeveer 150.000 staaroperaties uitgevoerd. De ingreep is vrij eenvoudig, duurt ongeveer 15 minuten en gebeurt poliklinisch onder plaatselijke verdoving. Voor de operatie wordt de lens aangemeten, waardoor na de operatie geen (lees) bril meer nodig is. Worden allebei de ogen geopereerd, dan zal er ongeveer een maand tussen de twee operaties zitten.



Ruim 20% van de Nederlanders heeft last van droge ogen. Studies wijzen uit dat dit veelal veroorzaakt wordt door een slechte smering van het oogoppervlak als gevolg van een verstoorde samenstelling van het traanvocht. Dit komt door een verstopping van de meibomklieren.

Wazig
zicht?

Jeukende
ogen?

Veel
tranen?

Rode
ogen?

DROGE OGEN met IPL
Behandel de oorzaak, niet de symptomen

Kijk nu op StopDrogeOgen.nl

GEWOON EEN SLECHTE NACHT OF ECHT EEN SLAAPSTOORNIS?



Iedereen slaapt weleens een nacht slecht. Volgens slaaparts en hoogleraar Sebastiaan Overeem van het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe en de TU Eindhoven is dat helemaal niet erg. Maar wat als slapen wel problemen oplevert? En wanneer is er wel degelijk sprake van een slaapstoornis?

TEKST: MIRJAM BEDAF

“Er mag best wat variatie in je slaap zitten”, vertelt Overeem. “Af en toe een slechte nacht is nog geen slaapstoornis. En als je een nacht slecht slaapt kun je je best een beetje moe of slaperig voelen overdag. Dat is heel normaal. We spreken van een goede nachtrust als je overdag normaal kunt functioneren. En word je moe wakker, dan hoeft dat natuurlijk niet direct aan een slechte slaap te liggen. Er zijn tal van aandoeningen waarbij je soms langdurig moe kunt zijn. Denk aan een depressie of een burn-out of een infectie zoals de ziekte van Pfeiffer.”

“”
'SLECHT SLAPEN IS NIET ALTIJD DE OORZAAK VAN MOEHEID'

Vijf groepen slaapstoornissen

Inmiddels zijn er meer dan tachtig slaapstoornissen beschreven. Ze zijn grofweg in te delen in vijf groepen:

1 **Slapeloosheid, ook wel insomnie genoemd.** Hierbij heeft iemand moeite om in of door te slapen. Vaak is er een aanlei-

ding, bijvoorbeeld stress, waardoor diegene 's nachts wakker ligt. De slapeloosheid kan daarna alleen een eigen leven gaan leiden als de hersenen het bed niet meer associëren met slapen maar met wakker liggen. “Dit moet zeker niet met slaappillen worden behandeld, want er treedt dan snel gewenning op”, legt Overeem uit. “Wat wel kan werken is slaaptherapie. Dat is een intensieve behandeling, waarbij je onder andere juist minder lang op bed gaat liggen, bijvoorbeeld vijf uur.

Het idee hierachter is dat je dan zo moe bent dat je die hele periode slaapt, waardoor je lichaam het bed weer met slapen in verband brengt. Daarna worden de uren langzaam opgebouwd tot normaal.”

2 **Stoornissen van de biologische klok.** Overeem: “Als iemands biologische klok zo erg is verschoven dat het leidt tot problemen in zijn sociale leven of op het werk, kan het nodig zijn om hier iets aan te doen, bijvoorbeeld met lichttherapie.”

3 **Narcolepsie.** Dit is een neurologische stoornis waarbij iemand overdag niet wakker kan blijven, ondanks een goede slaap 's nachts. Deze aandoening is vaak goed te behandelen met medicijnen.

4 **Ademhalingsproblemen tijdens de slaap.** Hieronder valt bijvoorbeeld slaapapneu, met herhaalde ademstops tijdens de slaap. “Of dit moet worden behandeld is afhankelijk van de ernst en of het leidt tot klachten overdag”, vertelt Overeem.

5 **Parasomnieën,** dit zijn overmatige bewegingen en gedragingen in de slaap. “Ook hier geldt dat wel of niet behandelen afhangt van de ernst ervan”, aldus Overeem. “Veel mensen praten in hun slaap, daar hoeft je natuurlijk niet mee naar de dokter. Maar als iemand gevaarlijke dingen doet in zijn slaap, zoals bij slaapwandelen kan voorkomen, dan is het een ander verhaal.”



“”
'ALS KLACHTEN LANGER DAN DRIE MAANDEN AANHOUDEN, IS HET GOED NAAR DE HUISARTS TE GAAN'

Moe of slaperig

Mensen denken al snel dat hun vermoeidheid het gevolg is van slecht slapen, maar is dat wel zo? Het is goed om onderscheid te maken tussen gebrek aan energie of niet wakker kunnen blijven overdag. Bij dit laatste is volgens Overeem de kans op een slaapstoornis een stuk groter. “Slecht slapen is niet per definitie een slaapstoornis, maar als klachten langer dan drie maanden aanhouden, is het verstandig naar de huisarts te gaan. De meeste slaapstoornissen kunnen tegenwoordig goed worden behandeld en de behandeling is dus niet voor iedere slaapstoornis hetzelfde. Daarom is een goede diagnose cruciaal, waarbij de arts doorvraagt naar andere klachten dan vermoeidheid. Daarna kan dan een gericht slaaponderzoek worden gedaan.”



(ADVERTORIAL)

Stichting RLS strijdt al 18 jaar voor meer erkenning en kennis bij artsen, neurologen én patiënten.

KOSTEN RESTLESS LEGS SYNDROME KOST OVERHEID MILJARDEN PER JAAR

“Hoe het voelt? Sommige mensen beschrijven het als mieren door je benen of cola in je aderen. Het is een oncontroleerbare drang je benen te bewegen als gevolg van die sensaties”, vertelt Joke Jaarsma, vice-voorzitter van Stichting RLS en zelf ook RLS-patiënte. Een neurologische ziekte die in het rijtje van dementie, Parkinson en MS thuis hoort. RLS kost de overheid miljarden per jaar, blijkt uit nieuw onderzoek van de European Brain Council in samenwerking met de London School of Economics.

In Nederland heeft zo'n 3% van de volwassen bevolking ernstige RLS, dat wil zeggen RLS die behandeld moet worden. Uit het onderzoek is gebleken dat RLS de op één na duurste neurologische ziekte in Europa is. “Veel huisartsen zien het als een onschuldig kwaaltje en herkennen de ziekte niet tijdig. Artsen denken vaak dat het een hype is en ja, je gaat er niet dood aan. Hoewel ik twee gevallen van suicide door RLS ken. Ook zijn er nog steeds geen medicijnen specifiek tegen RLS”, vervolgt Joke. “Er moet toch altijd

geld bezuinigd worden op de zorg? Hier ligt het antwoord. De kosten van niet of verkeerd behandelen en diagnosticeren van RLS zijn niet mis, het gaat om miljarden per jaar. Het blijkt zelfs dat de kosten van dementie, Parkinson en MS samen niet zo duur zijn als de kosten van RLS.”

Hoog tijd voor actie dus. Wat moet er gebeuren? “Allereerst moet er meer kennis over RLS komen”, vertelt Joke. “Zowel bij patiënten als artsen en neurologen. Meer kennis

voorkomt een verkeerde diagnose en behandeling. Mensen lopen nu jarenlang van de ene arts naar de andere en bezoeken verschillende specialisten. Ondertussen krijgen ze verkeerde medicatie – bijvoorbeeld antidepressiva en slaapmiddelen – die de ziekte juist kunnen verergeren, of zelfs een totaal verkeerde behandeling. Ze slapen slecht, want RLS is een ziekte die vooral in de avond en nacht speelt. Daardoor worden patiënten somber en krijgen ze van artsen medicijnen voor burn-out-klachten of depres-

sies. Ten tweede moet er onderzoek komen naar geneesmiddelen specifiek tegen RLS.

“”
'ER MOET MEER KENNIS KOMEN EN ER MOETEN MEDICIJNEN SPECIFIEK VOOR RLS ONTWIKKELD WORDEN'

Er zijn medicijnen die werken, maar dit zijn anti-epileptica en anti-Parkinson middelen. Het zijn – net als voor alle andere hersenziekten – alleen symptoom onder-



drukkende medicijnen, die bij langdurig gebruik akelige bijwerkingen kunnen hebben voor RLS-patiënten. De industrie is nog niet bezig met het ontwikkelen van medicatie specifiek tegen RLS, waarschijnlijk zien ze nog steeds niet hoe groot het probleem is. Wij hopen dat dit onderzoek hier aan bijdraagt.”

Stichting Restless Legs Syndrome zet zich al ruim 18 jaar in voor erkenning en meer kennis over RLS bij artsen, patiënten en neurologen. Meer informatie? www.stichting-restless-legs.org

“Geen kalkaanslag, verlichting van huidproblemen”

Bijna elk gezinslid bij de familie Van Vossen kampte met een huidprobleem. Totdat er een AquaCell werd aangeschaft, die alle kalk uit het water filtert. Kalkvrij water geneest geen eczeem, maar het geeft vaak zó'n verbetering dat mensen er dolgelukkig mee zijn. “Wij in elk geval wel”, zegt Wim van Vossen. Leuke bijkomstigheid: het huis blijft ook nog eens helemaal vrij van kalkaanslag.

Lees verder op [AquaCell.nl](https://aquacell.nl)...

Wim van Vossen en zijn dochter Evelien proosten op zacht water.

In huize Van Vossen kampen bijna alle gezinsleden in meer of mindere mate met een vorm van eczeem. Dat zacht water de symptomen kan verlichten, daar hadden ze al vaker van gehoord. Maar op vakantie in Zwitserland hadden ze het ook gevoeld; het water daar is van nature heel zacht en alle gezinsleden hadden er veel minder last van een rode huid en jeuk.

Zacht water bleek balsem voor de huid

Vorige zomer werd de knoop doorgehakt: er moest een AquaCell komen om het water in huize van Vossen te ontdoen van kalk. “Mijn zus heeft er zo een”, zegt Van Vossen, “en die is er heel enthousiast over. Ik heb het water bij haar

Het verhaal van de familie Van Vossen én andere ervaringen leest u op aquacell.nl/ervaringen

geprobeerd en dat is écht zacht. Letterlijk: alsof er een beetje crème in zit. En wat we inmiddels zelf thuis hebben ervaren: de koffie is véél lekkerder!” Jaren terug hadden ze de stap al willen maken. “Maar om eerlijk te zijn: het kon toen niet uit. Het was zakelijk gezien een heel zware tijd voor ons.” Nog steeds vindt hij de prijs een ‘pittig bedrag’ maar hij noemt de uitgave van ruim 2000 euro ‘heel verantwoord’. Heel het gezin heeft er boven verwachting profijt van.

Eczeem is minder of zelfs verdwenen

De effecten van het zachte water op de huid was verbluffend. “Ons jongste dochtertje moest altijd helemaal met teerzalf worden ingesmeerd en dan een speciaal pakje aan. Altijd jeuk, altijd krabben. Maar sinds de AquaCell is het eczeem op haar rug verdwenen.”

Bij Wim van Vossen zelf zijn de eczeemplekken nog steeds wel zichtbaar, maar het vurige karakter ervan is verdwenen. “Ik noem het een geweldige verbetering.” Bij zijn echtgenote en een andere dochter is het eczeem zo goed als weg. “Dit is pure winst.”

Mooi meegenomen: geen kalkaanslag meer

En oh ja: er is natuurlijk nog meer winst. De meeste mensen schaffen een AquaCell aan om van kalkaanslag verlost te zijn. Geen doffe badkamertegels en douchewanden meer, geen aangekoekte kranen en waterkokers.” Je hoeft inderdaad veel minder schoon te maken en hebt geen ergernis meer over dat steeds terugkerende kalkprobleem”, stelt Van Vossen ten slotte vast.



Voordeel #3

Verzacht huidproblemen

Bekijk alle voordelen op [AquaCell.nl](https://aquacell.nl)

0% Kleurstof



Bestel ook online op www.neutral.nl