



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2022



Gaat ons land opnieuw in lockdown?

Een nieuwe golf van coronabesmettingen raast over het land. Sinds eind september zijn de cijfers van zowel het aantal positief geteste mensen als het aantal ziekenhuisopnames fors gestegen. Moeten we ons voorbereiden op een nieuwe lockdown? Niemand hoopt het, maar niemand kan met zekerheid zeggen dat het niet zo zal zijn. Uit de cijfers blijkt dat met name bij de Nederlanders van boven de tachtig jaar het aantal ziekenhuisopnames flink steeg. Hierbij moet worden opgemerkt dat niet duidelijk is in hoeverre bij deze mensen al sprake was van onderliggend lijden.

Nieuwe vaccins

De overheid voert sinds een aantal weken campagne om de herhaalprik tegen het coronavaccin te promoten. Met zo'n vaccinatie ben je beter beschermd tegen het virus. Daarbij maakt men gebruik van nieuwe vaccins, die tegen meer varianten van het virus effectief zijn. Voor iedereen die de grieprik al kreeg en voor iedereen in een risicogroep zijn de vaccins als eerste beschikbaar gekomen. Vervolgens kan iedereen vanaf twaalf jaar het vaccin toegediend krijgen.

Gevaar

Sinds duidelijk werd dat je van de omikronvariant van het coronavirus doorgaans minder ziek wordt, lijkt de angst voor het virus onder de bevolking flink te zijn afgenomen. Veel basisregels, zoals het niet schudden van handen, worden niet meer opgevolgd. Toch schuilt er een gevaar in deze situatie. Minister Kuipers (volksgezondheid) wees erop dat het virus sneller kan muteren als meer mensen het verspreiden. Dat zou ertoe kunnen leiden dat zich een variant ontwikkelt die juist meer ziekmakend is.

Onjuist beeld

Ook bestaat bij veel mensen een onjuist beeld over de ernst van de situatie. De algemeen heersende indruk is dat in de afgelopen zomer nauwelijks sprake was van ziekenhuisopnames. Dat komt waarschijnlijk voort uit doordat in de media geen berichten over overvolle ziekenhuizen meer verschenen. De capaciteit van de ziekenhuizen was voldoende om de situatie de baas te kunnen blijven, maar volgens GGD-arts Ashis Brahma waren er in juli en augustus van dit jaar tot wel vijf keer zoveel mensen opgenomen in ziekenhuizen dan in dezelfde periode in 2020 en 2021.

Longcovid

Een ander punt van zorg is dat een deel van de coronapatiënten te maken krijgt met een langdurig ziektebeeld. Wie geluk heeft, merkt nauwelijks iets van een coronabesmetting en kan er na een klein weekje quarantaine weer op uit. Maar er zijn ook mensen die te maken krijgen met longcovid en maanden of zelfs jaren klachten hebben. Beschadigde longen, hersenproblemen, ernstige vermoeidheid of het verlies van geur en smaak zorgen ervoor dat voor deze mensen het leven ingrijpend verandert. Door de basisregels goed na te leven, kan veel leed voorkomen worden.



BONNY'S
BEAUTY

Gespecialiseerd in

- Huidverzorging
- Huidverbetering
- Jeugdbehandeling
- Bindweefselmassage
- Buccalmassage
- Microdermabrasie
- Huidanalyse en advies

NIEUWE PEDICURE IN AALSMEER

PEDICURE PRAKTIJK
Wendy
Aalsmeer

Wendy van Wetering
Witteweg 12
1431GZ Aalsmeer
(06) 155 199 91



Wandelen en Nordic Walking in het Amsterdamse Bos met een gediplomeerde instructeur. Je werkt aan je conditie, je ziet planten en dieren en je bent gezellig samen in de natuur.

Alle informatie vind je op www.straysport.nl



WIL JE EVEN WEG UIT DE DRUKTE VAN ALLEDAG,
EVEN TIJD VOOR JEZELF?
WIL JE EEN FIJNER, GLADDER EN STEVIGER HUIDBEELD?
DAN BEN JE BIJ HET JUISTE ADRES!

Je kan bij mij terecht voor:

- bio face lifting
- scm bindweefselmassage
- anti-tox
- huidverbeterende massage
- meso beauty therapie
- cupping
- diverse relaxbehandelingen
- huidadvies
- online trainingen

VOOR MEER
INFO



Proefbehandeling

bio face lifting van €79,- nu voor €49,-

Stommeerkade 2a | 1431 EJ Aalsmeer |
tel: 06-40459532 | www.lennyhuidverbetering.nl

Buikgriep: wat is het en wat doe je ertegen?

Juist in deze tijd van het jaar duikt het norovirus weer overall op. Dit is een zeer besmettelijk virus dat we in de volksmond buikgriep noemen. Bijna achthonderduizend mensen in ons land krijgen jaarlijks met dit virus te maken. Met name in de periode tussen de zomervakantie en de kerstvakantie ontstaan de meeste besmettingen. We zijn namelijk sowieso al wat meer vatbaar voor virussen in dit jaargetijde, omdat onze weerstand vaak iets lager is dan in het voorjaar. Je kunt van het norovirus behoorlijk ziek zijn, maar de verschijnselen gaan ook vanzelf weer over.

Kun je buikgriep voorkomen?

Helemaal uitsluiten kun je het niet, omdat je het virus van andere mensen krijgt. Dat hoeft niet eens direct van mens op mens te zijn. Wanneer iemand met het virus is besmet, bevindt het virus zich onder meer in het braaksel en in de ontlasting van diegene. Het kan daardoor gemakkelijk op de handen terecht komen en via de handen weer op voorwerpen als een deurklink of speelgoed. Wanneer iemand met het virus op de handen bijvoorbeeld in de keuken staat en een maaltijd bereidt voor anderen, kan het virus zich ook via die maaltijd verder verspreiden. Natuurlijk kun je jezelf zo goed mogelijk wapenen tegen het virus door je eigen weerstand op peil te houden. Gezonde voeding en voldoende beweging dragen hieraan bij.

Wat zijn de verschijnselen?

Een infectie met het norovirus zorgt meestal voor heftig braken en diarree. Veelvoorkomende andere klachten zijn krampende buikpijn, misselijkheid, koorts en hoofdpijn. Meestal duren deze verschijnselen één of twee dagen, bij een heftige variant zou je in principe na drie tot vier dagen weer klachtenvrij moeten zijn. Meestal heb je tijdens deze dagen nauwe-

lijks eetlust. Kleine kinderen en senioren (70+) hebben vaak wat meer tijd nodig om te herstellen. Bovendien kan bij hen de diarree heftiger zijn, waardoor ook uitdroging op de loer ligt. Het is zaak om het lichaamsvocht goed aan te vullen door veel te drinken.

Wat doe je tegen buikgriep?

Simpel gezegd: uitzieken! Er bestaat geen medicijn tegen het virus. Goed drinken zoals gezegd en indien mogelijk ook blijven eten. Niet iedereen kan eten verdragen in deze dagen, maar als het lukt, doe het dan zeker. Het is namelijk belangrijk dat je lichaam voldoende zouten en suikers blijft ontvangen. Wanneer je met meerdere mensen in hetzelfde huis woont en iemand heeft last van braken en/of diarree, desinfecteer dan voortdurend het toilet met een sterk reinigingsmiddel. Zo voorkom je dat het virus daar aanwezig blijft en andere mensen erdoor besmet raken.



Personal Fitness Nederland Aalsmeer

Sinds februari 2022 is onze studio geopend aan de Zijdstraat 9 in Aalsmeer. De formule telt inmiddels meer dan 90 studio's in Nederland. Het is een persoonlijke studio, waar iedereen in alle privacy kan trainen. De personal trainers, lifestylecoaches en voedingsdeskundigen van Personal Fitness Nederland gaan samen de uitdaging aan om iedereen in Aalsmeer en omgeving fit, gezond en gelukkig te maken.

Door de combinatie van een druk leven, weinig bewegen en onvoldoende gezonde voeding, kampen veel mensen uit de regio met fysieke en/of mentale klachten. De afgelopen jaren zijn mensen door corona wel bewuster geworden over het belang van een goede gezondheid en conditie. Bij de keuze om hier onder begeleiding iets aan te doen spelen beleving, plezier, professionaliteit en persoonlijke aandacht een beslissende rol.

Professionele begeleiding en coaching

In de studio wordt iedereen getraind en begeleid door erkende personal trainers, lifestylecoaches en voedingsdeskundigen. Onze specialisatie is functionele training, gedragsverandering en persoonlijke begeleiding

op het gebied van levensstijl. Wij werken altijd met de Fit for Life methode die gebaseerd is op gedragsverandering op de lange termijn. Ons doorontwikkelde concept richt zich naast beweging en voeding op mental coaching.

Gratis intakegesprek, trainingssessie en advies op maat

"Wij nodigen graag iedereen uit Aalsmeer en omgeving uit voor een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek met gezondheidscheck en trainingssessie op maat. Je ontvangt dan direct advies over hoe je jouw persoonlijke doelen 100% gaat behalen. Aanmelden kan via de website: www.pfn.nu/aalsmeer

PersonalFitness
Waar levens veranderen Nederland

9,3 "GEWELDIG"
uit 1606 reviews

Get fit for life!

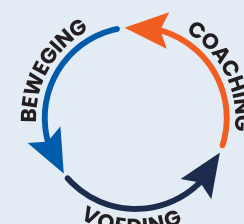
Geen resultaat = geld terug

GRATIS PROEF-WEEK!

- ✓ Gratis healthcheck
- ✓ Gratis receptenboek
- ✓ Gratis trainingssessie op maat

Zet bij ons de eerste stap naar een fitter, gezonder en gelukkiger leven! Volg bij ons het **Fit for Life programma** en wij doen je namens ons hele team de onderstaande beloftes!

- ✓ Afvallen
- ✓ Fysieke en/of mentale klachten verhelpen
- ✓ Fit, vitaal en energiek worden
- ✓ Persoonlijke aandacht en begeleiding
- ✓ 100% resultaatgarantie



PersonalFitnessNederland

📍 Zijdstraat 9, 1431 EA Aalsmeer 📞 06-23442994
✉ aalsmeer@personalfitnessnederland.nl

Scan de QR code of kijk op www.pfn.nu/aalsmeer

centrum voor
universele wijsheid
& levensgeluk

inge
saraswati

Inge Saraswati

over haar werk als Magnetiseur

Al jarenlang mag ik mensen helen met psychische en lichamelijke klachten zoals:

- Burnout
- Panieklachten
- Nek schouderklachten
- Rugklachten
- Lichamelijke pijnen
- Angst
- Stress klachten
- slaapproblemen

Ook jij bent van harte welkom in mijn nieuwe centrum waarin ik je een magnetiseerbehandeling geef, daarnaast coach ik je in de problematiek die er aan ten grondslag kan liggen.

De kosten zijn 50 euro per consult van een half uur.

**E-mail: info@ingesaraswati.com
Hornweg 177A | Aalsmeer | Telefoon 0297-328798**



Valpreventie en vitaliteitstraining

Wil je goed voor je lichaam zorgen dan is een juiste leefstijl van belang. Naast gezonde voeding is het noodzakelijk dat je voldoende blijft bewegen.

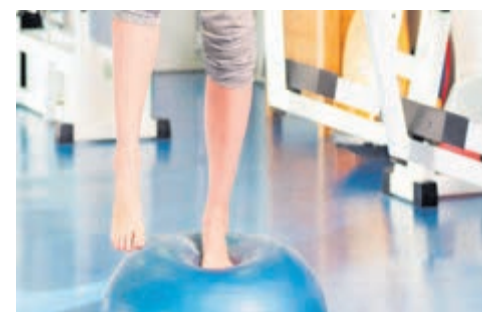
Naast dat ouder worden heel leuk is— denk aan meer vrije tijd, kleinkinderen, tijd voor hobby's— gaat het helaas ook gepaard met een afname van spierkracht, snelheid en lenigheid. Er is wat meer kans op botontkalking en we worden wat trager in onze beweging. Minimaal twee en een half uur matig intensief bewegen per week helpt al om gezond te blijven. Handig is dan om dit over een paar dagen te verspreiden en om wat af te wisselen in activiteiten. Bijvoorbeeld door te zwemmen, wandelen of fietsen. Als u in die twee en een half uur per week ook spier- en botversterkende oefeningen doet, gecombineerd met balansoefeningen bent u helemaal goed bezig. Bij de valpreventie en vitaliteitstraining die aangeboden wordt door M. de Groot Fysio komen al deze aspecten van training aan bod, zodat u vitaal blijft. De huidige deelnemers geven aan dat zij zich sterker voelen door de training, minder moeite hebben met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten doordat zij fitter zijn, maar vooral veel plezier beleven aan het sporten. Het sporten in deze groep zorgt voor een



ongedwongen en gezellige sfeer en er is altijd professionele begeleiding aanwezig.

Komt u ook?

Wij nodigen u uit voor een gratis proefles. U bent van harte welkom op maandag en donderdag van 15.30-16.30 uur bij Ons Tweede Thuis op de Zwarteweg 98. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Marcella de Groot tel; 06-22284097



Jongeren vaker bijziend door toegenomen schermtijd

Myopie (bijziendheid) onder jongeren komt tegenwoordig veel vaker voor dan onder de vorige generatie. Artsen wijten dit aan de toegenomen schermtijd. We kijken dagelijks steeds meer op de beeldschermen van onze telefoons, televisies en computers. Door vaak dichtbij te kijken, groeit onze oogbol iets, waardoor de lichtstralen van buitenaf al vóór het netvlies samenvallen. Dat levert een wazig beeld op. Bij normale ogen vallen deze lichtstralen precies samen op het netvlies, achter in het oog. Hierdoor ontstaat een helder beeld.

De cijfers zijn schrikbarend te noemen. In slechts zes jaar tijd (2015-2021) komt bijziendheid bij kinderen en jongeren in België bijvoorbeeld maar liefst een kwart vaker voor. De exacte stijgingspercentages zijn 22,7 procent bij de totale groep tot 18 jaar oud en zelfs 27,3 procent bij groep van 8 tot 18 jaar. Opvallend is verder dat deze significante stijging uitsluitend waarneembaar is bij myopie en niet bij hypermetropie (verziendheid) en astigmatisme (onscherp zicht zowel ver als dichtbij).

Vaker buitenspelen

Het advies van deskundigen luidt om kinderen vaker te laten buitenspelen.

Het mes snijdt hier aan twee kanten: op de eerste plaats is buitenspelen gezond en goed voor de ontwikkeling van het kind. Tegelijk verkleint het ook de totale schermtijd, aangenomen dat er buiten niet voortdurend op de mobiele telefoon wordt gekeken. Oogarts prof. Caroline Klaver, verbonden aan het Erasmus MC in Rotterdam, wijst erop dat bijziendheid op jonge leeftijd grote gevolgen kan hebben voor later. Hoe jonger kinderen zijn als ze bijziend worden, hoe erger de oogafwijking op latere leeftijd zal zijn. Ze lopen daarmee niet alleen de kans op slechtziend te worden, maar kunnen ook volledig blind worden.

M. DE GROOT
Fysio &
OnsTweedeThuis



VALPREVENTIE EN VITALITEIT

- Fitness voor 55+
- Onder begeleiding fysiotherapeut
- Oefenprogramma op maat
- Oefeningen in groepsvorm
- Val preventie
- Ongedwongen, gezellige sfeer



Komt u ook langs voor een gratis proefles?

Op maandag en donderdag bent u van harte welkom tussen 15.30 en 16.30 uur, na proefles 35 euro per maand

Locatie: Zwarteweg 98, Aalsmeer

Voor informatie kunt u contact opnemen met:

M. de Groot Fysio 06-22284097



Het belang van beweging tijdens en na de zwangerschap

Vrouwen die veel sporten, maken zich tijdens een zwangerschap vaak zorgen over de eventuele nadelige gevolgen voor het ongeboren kind. Die zorg is echter niet terecht. Sterker nog, het is juist heel goed om juist in die levensfase voldoende te blijven bewegen. Zowel de moeder als het kind profiteren daar uiteindelijk van. Dus kom van die bank af en zet je lichaam in beweging!

Dat bewegen goed is voor lichaam en geest, behoeft geen nader betoog. Maar hoe zit dat precies als je zwanger bent? Moet je het dan niet juist wat rustiger aan gaan doen? Het antwoord is kort: nee, dat hoeft niet. Als je niet voldoende beweegt, gaat je conditie achteruit en juist tijdens en na de zwangerschap heb je een goede conditie nodig. Elke dag voldoende bewegen is dus het devies. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door elke

dag van de week een uur te gaan wandelen. Daarnaast is het van belang om zeker drie keer in de week vijftig minuten per keer te gaan sporten. Denk hierbij niet alleen aan cardiofitness, maar ook aan krachttraining. Hiermee kweek je spiermassa en die komt goed van pas als de baby geboren is.

Aandachtspunten

Doe je oefeningen waarbij je geruime tijd

op je rug moet liggen? Pas deze oefeningen dan aan of laat ze achterwege. Vooral wanneer je gevoelens van misselijkheid ervaart tijdens het uitvoeren van dergelijke oefeningen, weet je dat je die beter kunt skippen. Sowieso geldt in het algemeen dat je altijd goed moet luisteren naar je lichaam. Je merkt vanzelf wat je wel en niet aankunt. Forceer niets, maar blijf ook zeker niet stilzitten. In geval van bloedingen, schildklieraandoeningen, vroegtijdige bevallingen of andere complicaties wordt sporten afgeraden. Sporten die niet geschikt zijn om tijdens een zwangerschap te beoefenen, zijn contactsporten en balsporten. Ook extremere sporten

als bergbeklimmen, duiksport en skiën zijn niet aan te bevelen.

Bekkenbodembodem

Juist voor zwangere vrouwen is het trainen van de bekkenbodemspieren aan te bevelen. Gynaecoloog Arnold Kegel bedacht hiervoor een reeks oefeningen, die sindsdien bekend staan als de Kegeloefeningen. Je kunt deze oefeningen dagelijks uitvoeren (ook na de geboorte!) en ze helpen je om de bekkenbodemspieren op kracht te houden. Hiermee voorkom je ongewenst urineverlies. Het feit dat deze oefeningen er ook nog eens voor zorgen dat je een orgasme intenser kunt beleven, is natuurlijk mooi meegenomen. Belangrijks is wel dat je precies weet welke spier je moet trainen. Dat ontdek je het gemakkelijkste door tijdens het plassen de urinestraal bewust enkele seconden te onderbreken. Het is de spier die je daarvoor gebruikt, die je met behulp van de Kegeloefeningen kunt trainen. Op internet zijn uitgebreide beschrijvingen van deze oefeningen terug te vinden.

Zwangerschapsgymnastie

Vind je het leuk om samen met andere zwangere vrouwen deel te nemen aan een reeks oefeningen die specifiek op de zwangerschap gericht zijn? Dan is zwangerschapsgymnastiek een uitstekend idee! Hier leer je oefeningen die bedoeld zijn om je lichaamshouding te verbeteren, weëen op te vangen en je bekken te versterken. Daarnaast leer je er van alles over de bevalling en de kraamtijd. Zeker wanneer je voor het eerst zwanger bent, is die informatie natuurlijk zeer welkom. Over het algemeen begin je ongeveer in de vierde maand van je zwangerschap aan deze vorm van gymnastiek. Zorg dat je jezelf tijdig aanmeldt, want het aantal deelnemers is vaak beperkt.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. brug over een weg; 7. zoete lekkernij; 12. grote toeloop; 13. persoon van adel; 14. bouwland; 15. rivier in Friesland; 17. fijnkorrelige sneeuw; 19. fijn gekookte vruchten; 21. communicatiemiddel; 22. gemeente in Flevoland; 24. kalkafzetting aan het gebit; 27. spoedig; 28. plaats in België; 30. aanwijzend voornaamwoord; 31. kippenhok; 32. tijdsperiode; 33. paling; 35. type auto; 37. bekeuring; 38. draagbare computer; 41. namaak (vals); 42. zich ritmisch bewegen; 44. hevige korte wervelwind; 46. Europeaan; 47. bouwsteentjes voor kinderen; 48. bedevaartplaats in Frankrijk; 49. insect; 50. koppelriem; 52. aanwijzend voornaamwoord; 54. (goede) raad; 56. Koreaans automerk; 58. ethiek (zedenleer); 61. verdragingsstoel; 62. dagaanduiding; 64. deel van hals; 65. eetlust; 67. uitgestorven reuzenvogel; 68. voorzetsel; 70. bladader; 72. alsmede; 73. auto met te openen dak; 76. meisjesnaam; 77. burgerlijke stand; 78. modder of slik; 79. Noorse jongensnaam; 81. muzieknoot; 82. Leidse onderwijsinstellingen (afk.); 83. verdieping; 84. voormalig schooltype (afk.); 86. badschoen; 87. epiloog (narede).

Verticaal 1. deel van vliegtuig; 2. paardenslee; 3. slaperig; 4. afdeling (eenheid); 5. tak van sport; 6. ouderloos kind; 7. laaghartig (unfair); 8. ledemaat; 9. meisjesnaam; 10. kosten koper (afk.); 11. zeer bekwaam; 16. roem; 18. wiel; 20. onnozel persoon; 21. open plek in een bos; 23. mooi en aantrekkelijk; 25. Europeaan; 26. ladder; 27. beweging op muziek; 29. gelooft (rooms); 32. circusact; 34. paleis in Apeldoorn; 36. plaats in Amerika; 37. groot dansfeest; 39. roofvogel; 40. verzekeringsakte; 42. zuurdeeg; 43. dopheide; 45. noodsein; 46. slaapplaats; 52. rivier in Utrecht; 53. hemellichaam; 54. openbaar vervoermiddel; 55. gierigaard; 56. bewaarkorf voor vis; 57. voertuig; 59. putemmer; 60. iemand zonder moed; 62. visgerei; 63. grote sappige vrucht; 66. vurig strijdpard; 67. voormalig Chinees leider; 69. opstootje; 71. smalle ondiepte in zee; 73. promotiefilmpje; 74. land in Azië; 75. bindmiddel; 78. zeepwater; 80. functioneel leeftijdsontslag (afk.); 82. Chinese munt; 85. onderofficier (afk.).

