



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2025



Let op wat je eet voordat je een afspraak hebt

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

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

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

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

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

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

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

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

Cranio verdient prominente rol binnen gezondheidszorg

Cranio is niet een therapie die klachten wil oplossen, maar het beïnvloedt lichaam en geest. Het activeert ons zelfhelend vermogen en het beschermt tegen schadelijke invloeden. Meestal is er na enkele sessies resultaat en hoeft er niet eindeloos doorbehandeld te worden. Dit zorgt voor een goede kwaliteit-prijsverhouding.

"Ik durf nu met 39,5 jaar ervaring te stellen dat bijna alle klachten en ziekten één gemeenschappelijke bron hebben. Het contact met "de middenlijn", daar waar onze blauwdruk ligt met het zelfhelend vermogen, is verstoord.

Voorbeelden zijn: financiële stress, angstige nieuwsberichten, corona en 5G-masten. Het haalt ons weg bij onze intelligente kern. Hier kan juist cranio een belangrijke rol spelen", aldus Ralph Schmidt, HelendeHalte.nl.



Ralph en Sandra. Foto: Helende Halte

Service Apotheek Geesterduin

Medicijnen gebruiken is niet altijd fijn, maar soms wel nodig. Daarom staat het team van Service Apotheek Geesterduin klaar om je te helpen. Bijvoorbeeld als je een vraag hebt over je medicijnen of je gezondheid. Ze denken met je mee als er iets verandert in je situatie of wanneer je last hebt van bijwerkingen. Ze kijken samen met jou of het beter kan en stemmen het advies af met jou en je arts.

Denk aan medicijnen voor de huid: het is uitdagend om deze juist te gebruiken en de behandeling vol te houden. Daarom biedt Service Apotheek Geesterduin extra service en zorg met de Service Apotheek-app, zoals video's met uitleg over het smeren, een alarm om het niet te vergeten en tips op relevante momenten tijdens de behandeling. Dat is een digitale vinger aan de pols! En de persoonlijke zorg? Die ontvang je aan de balie of je maakt een afspraak. Bijvoorbeeld

om resultaten of bijwerkingen te bespreken of een schema te maken voor het afbouwen van huidmedicijnen. Ook bij gebruik van zelfzorgproducten adviseren ze je graag! In de apotheek kun je altijd terecht voor advies of producten die je direct mee kunt nemen. En zij controleren direct of ze samengaan met je medicijnen. Kom gerust langs, je bent welkom! Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum info@geesterduin.nl • tel. 0251 65 50 66

Quadrivas Clinic Castricum - Herfstwandeling zonder pijn

De bladeren kleuren warm, het bos ruist zacht. De geur van de natte aarde, paddenstoelen, kastanjes — alles nodigt uit tot een wandeling. Jij wilt even een moment voor jezelf, ontspanning. Maar als je lipoedeem hebt, voelt datzelfde bos vaak te ver weg. Je benen voelen vaak zwaar, verzuren snel en wat ontspanning zou moeten zijn, wordt een strijd. Toch kan dat veranderen!



Bij Quadrivas Clinic Castricum behandelen ze vrouwen met lipoedeem met de unieke Quadrivas Massagetherapie. Deze therapie herstelt de doorbloeding, vermindert pijn en verzuring, en helpt je lichaam weer herstellen. Zodat jij straks niet meer toekijkt, maar zelf weer door het bos wandelt — licht, vrij en vol plezier. De natuur wacht op je; laat Quadrivas Clinic Castricum je helpen die eerste stap te zetten. Tel. 06 - 532 678 07 info@quadrivascastricum.nl www.quadrivascastricum.nl



Een goedpassende borstprothese en bh

Oktober Borstkankermaand vergroot de bewustwording en het is belangrijk om zichtbaarheid te geven aan oplossingen die zorg, vertrouwen en levenskwaliteit centraal zetten. Een goedpassende borst- of deelprothese en bh geven zowel fysiek als mentaal balans en evenwicht na een ingrijpende borstoperatie als gevolg van kanker.

Rachèl van Barneveld: „In mijn praktijk werk ik uitsluitend op afspraak, waar privacy gewaarborgd is en keuze uit een groot assortiment van de beste merken op het gebied van protheses, bijbehorende lingerie en badmode. Als gediplomeerd en SEMH-gecertificeerd specialist geef ik persoonlijk advies. Als u geen borstprothese draagt, maar een fijn zittende bh zoekt, bent u ook van harte welkom." Mooie reacties van de klant zijn: 'Het is hier net een snoepwinkel, er is zoveel moois om uit te kiezen.'

gemaakt door een enthousiaste groep vrijwilligers met een warm hart voor hun stichting; Hart voor Borstkanker'. De opbrengst komt geheel ten goede aan een door hen geadopteerd onderzoek naar borstkanker van KWF Kankerbestrijding. Iedere eerste vrijdag van de maand is er bij Rachèl's Borstprothese & Lingerie Advies een inloopochtend van 09.30 tot 13.00 uur. Er is dan mogelijkheid om zonder afspraak binnen te lopen.

Wilt u een afspraak maken?

Bel 0251 679162 / 06 28646349 of stuur een e-mail naar info@rachelsadvies.nl. Rachèl's Borstprothese & Lingerie Advies, Droogbloem 11a, 1902 GG in Castricum.



Denk eens aan acupunctuur voor vrouwelijke hormoonproblemen!

De meerderheid van de vrouwen in de overgang kent het wel: net als je in gesprek bent met je collega of op een borrel krijg je een opvlieger: het zweet breekt je aan alle kanten uit, je krijgt het ontzettend warm en ondertussen denk je hoe je dit kunt verbergen voor je omgeving. Een heel vervelende situatie en je bent er ook niet 1, 2, 3 vanaf, want de overgang kan een behoorlijke periode in beslag nemen. En als je pech hebt ga je ook nog slecht slapen en krijg je gewrichtsproblemen.

Met acupunctuur kun je op eenvoudige wijze je hormonen reguleren en de vervelende opvliegers onder controle krijgen. Meestal is er na de eerste behandeling al een verbetering te zien. Om een blijvend resultaat te behalen zijn meerdere behandelingen nodig.

Met acupunctuur kunnen ook zeer veel andere cyclus-gerelateerde klachten behandeld worden, denk aan pijn voor de menstru-

atie, onregelmatige menstruatie, migraines, of verminderde vruchtbaarheid.

Bij Karin Acupunctuur heeft veel ervaring met bovenstaande klachten en kan u goed helpen. Neem gerust vrijblijvend contact op onder 06 47488282 of e-mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.

Rachèl's Borstprothese & Lingerie Advies

Een uitgebreide collectie van
hoogwaardige kwaliteit.

Zonder afspraak binnenlopen iedere
eerste vrijdag van de maand van 9.30-13.00 en
zaterdag 25 oktober van 10.00-16.00.



Open op afspraak
maandag t/m vrijdag
van 9:00-17:00.



Telefoon 0251-679162/
06-28646349
Droogbloem 11a
Castricum
info@rachelsadvies.nl
www.rachelsadvies.nl



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekkklachten
- Buikkklachten
- Migraine

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum. www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82; info@bijkarinacupunctuur.nl



Cranio verdient prominente rol binnen
gezondheidszorg, want Cranio;

- activeert het zelfhelendvermogen
- beschermt lichaam en geest
- levert goede kwaliteit-prijs verhouding
- herstelt het contact met onze blauwdruk

Foto: Shot by M.

Stetweg 43a, 1901 JD Castricum (Bakum)
info@helendehalte.nl
Ralph: 06 25 25 80 95 • ralphschmidt.nl
Sandra: 06 19 61 41 41 • helendehalte.nl



Vragen over huidproblemen?

Wij staan voor je klaar!

Persoonlijk smeeradvis

De huid is het enige orgaan waarbij je het direct kan zien als er iets niet goed gaat. Dan is er extra verzorging nodig of een behandeling. Veel mensen gebruiken dan ook medicijnen voor de huid. Dit gaat meestal in combinatie met extra verzorging met een basisproduct. Hoe beter dit basisproduct bij je past, hoe makkelijker je het smeren volhoudt. We adviseren je graag hierbij.

We staan voor je klaar:

- ✓ Advies en informatie over goed gebruik van je huidmedicijnen
- ✓ De Service Apotheek-app met video's over de medicijnen en een alarm om het smeren niet te vergeten
- ✓ Advies over verschillende soorten basiszalf en samen testen welke bij je past
- ✓ Smeeradvis bij gebruik van medicijnzalf en basiszalf
- ✓ Samen opstellen van een afbouwschema voor veilig afbouwen van medicijnzalf
- ✓ Ook een ruim assortiment en advies bij cosmetische producten voor een stralende huid
- ✓ We overleggen altijd met jouw huisarts of dermatoloog als dat nodig is



Wist je dat ...

je huid belangrijk is voor het beschermen tegen bacteriën en virussen?

je tips in de Service Apotheek-app ontvangt tijdens de behandeling met huidmedicijnen?



Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
info@geesterduin.nl • tel. 025165 50 66



Quadrivas Clinic
Castricum



De Quadrivas Massagetherapie helpt vrouwen bij
#lipodeem #slechte doorbloeding
#zwarte, pijnlijke armen/benen

- Betere doorbloeding
- Gewrichten worden soepeler
- Pijnen, krampen verdwijnen
- Cellulite vermindert

Tel. 06 - 532 678 07 - info@quadrivascastrium.nl - www.quadrivascastrium.nl

De kracht van Cranlo



Craniosacraal therapie ondersteunt het natuurlijk herstel vermogen bij stress gerelateerde klachten, zoals: vermoeidheid, hoofdpijn, spanning in het lijf, slecht slapen of moeite met concentratie. Om weer stevig in je eigen lijf te staan.



Praktijk van der Doorn
kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@praktijk-vanderDoorn.nl
www.praktijk-vanderDoorn.nl
tel 06 53106162

Fit en weerbaar de herfst in

Frisse lucht, mooie kleuren en lekkere seizoensgroenten zoals pompoen, boerenkool en appels. Dat is kenmerkend voor de herfst. Maar juist in deze tijd van het jaar komen griep en verkoudheid vaker voor. Hoe zorg je dat je weerstand sterk blijft en dat je klachten goed kunt opvangen? Bekijk de tips én een handige checklist op de website www.apotheekdebrink.nl!

Zelfzorg bij griep en verkoudheid

Soms word je toch ziek. In de apotheek helpen ze je graag met eenvoudige zelfzorgmiddelen om klachten te verlichten:

- Paracetamol bij koorts, spierpijn en hoofdpijn.
- Neusspray met zoutoplossing, spoelt en reinigt de neus.
- Neusspray met xylometazoline (max. 7 dagen gebruiken) tegen een verstopte neus.
- Zuigtabletten of spray tegen keelpijn.
- Hoestdrank.
- Thermometer.

Vraag de medewerkers gerust welk middel het beste bij jouw situatie past. Zij kijken ook naar je andere medicijnen, zodat je alles veilig gebruikt.

Grieppreventie

- Haal de grieprik als je tot een risicogroep hoort.
- Zorg voor een basisvoorraad medicijnen thuis, zodat je niet ziek de deur uit hoeft.
- Bespreek met de apotheker of je medicijnen voor long- of hartziekten extra aandacht vragen in de herfst.

Download de Weerstand-Booster Checklist

Wil je alles overzichtelijk bij elkaar? Download de **Weerstand-Booster Checklist** op de website www.apotheekdebrink.nl. Zo ga je goed voorbereid en weerbaar de herfst in.

Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
0251 - 65 25 00
apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl



In Balance Acupunctuur

In deze tijd van onrust in de wereld kun je gemakkelijk klachten als gehaastheid, gespannenheid, onrust, slaapproblemen, depressieve klachten of burn-out ontwikkelen. Vaak gebeurt dit in combinatie met andere zaken die niet lekker lopen met psychische, lichamelijke of psychosomatische klachten tot gevolg.

Friso Visser: „Veel mensen, die uit balans zijn, denken niet in eerste instantie aan acupunctuur, hetgeen begrijpelijk is. Echter, de mogelijkheden van acupunctuur zijn groot en effecten worden door velen onderschat. En nee, je kunt niet alles oplossen met acupunctuur. Ik nodig u daarom graag uit om op mijn website (www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl) te kijken naar de vele klachten die (wel) behandeld kunnen worden en u te laten inspireren door de positieve ervaringen van patiënten.”

Mocht u een afspraak willen maken, dan kunt u het volgende verwachten: na een uitgebreide intake vindt een lichamelijk onderzoek

plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld en, in overleg met u, een behandeling uitgesteld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbeteringen er hebben plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. „Ik hoop u te mogen ontmoeten en help u graag.”

Friso Visser,
In Balance Acupunctuur Castricum
Oude Schulpweg 3a, Castricum
Tel: 06 48765234 of e-mail:
inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

NB: acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.



De wereld wordt rookvrij Wen er maar aan

Ontdek hoe de wereld rookvrij wordt op rookvrij.nl

OP WEG NAAR EEN ROOKVRIJE GENERATIE

Hartstichting LONGS KWF

Wallen en donkere kringen: oorzaken en oplossingen



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

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

De invloed van leefstijl

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

komen. Roken verergert dit effect nog eens extra, omdat het de doorbloeding van de huid verslechtert en de huid sneller doet verouderen.

Wat kun je eraan doen?

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

Spieren in beweging: krachttraining helpt bij type 2-diabetes

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

Beweging en diabetes: meer dan calorieën verbranden

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

Wat liet het onderzoek zien?

In de studie volgden deelnemers negen maanden lang een trainingsprogramma: krachttraining, cardiotraining of een combinatie van beide. Alleen de groep die zich volledig op krachttraining richtte, liet een duidelijke daling zien van hun HbA1c-waarde, een belangrijke graadmeter voor de bloedsuikercontrole. Ook steeg bij hen de verhouding tussen spiermassa



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

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

Een oproep tot meer bewegen

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

Apotheek de Brink



HERFSTDIP?

griepmedicatie
en supplementen
haal je 24/7 uit de
medicijnautomaat



scan de code om je
aan te melden

Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
0251 - 65 25 00
apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl

openingstijden
ma t/m vr 08.30-17.30 uur
zaterdag 09.00-13.00 uur
medicijnautomaat 24 uur per dag

persoonlijk en deskundig

In Balance Acupunctuur Castricum

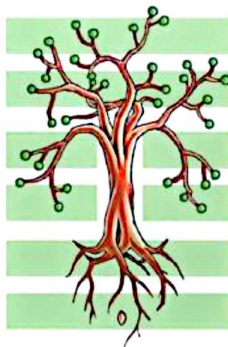
Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

Bel of mail voor een professionele
acupunctuurbehandeling* door een gecertificeerde
therapeut* naar: In Balance Acupunctuur Castricum,
Oude Schulpweg 3a In Castricum
Telefoonnummer: 06-48765234
Mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

- * Acupunctuurbehandeling wordt grotendeels
vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering
- * Friso/Visser is lid van NVA

Kijk voor meer informatie op de website:
www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl



shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte
- Versterken van het immuunsysteem
- Onrust, spanning en lichaamsbewustzijn
- Hoofdpijn- en schouderklachten
- Zwangerschap en Overgang
- Spijvertering en Slaapproblemen

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrecht.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk: Oude Parklaan 111, K.1.14
1901 ZZ Castricum Tel. 06 - 303 353 21
marga@oprechtenrecht.nl

Kleine STAP GROOT verschil!

IN
4 weken
FITTER EN
LEKKERDER
IN JE VEL
52,50

BEGIN GEWOON!

- ✓ Train zo vaak je wilt: 30 min. per keer
- ✓ Afwisselende krachttraining en cardio op leuke muziek
- ✓ Altijd met persoonlijke coaching
- ✓ Gratis Body Analyzer: je resultaten en gezondheid in kaart
- ✓ Optioneel: met Voedingsplan (4 weken: +27,-)

MELD JE VANDAAG AAN
EN BEPAAL ZELF WANNEER JE START

FIT4LADY LIMMEN

085 - 487 54 10

limmen@fit4lady.nl



fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven

fit4lady.nl/actie-aanmelding-fit4lady-limmen

SPECIALIST IN THUIS

Bij Eveen breng jij de zorg vooruit

Eveen heeft alle specialismen in huis. Van voorkomen van zorg tot zorg bij de laatste levensfase. Onze collega's in de teams van Castricum, Akersloot, Limmen, zijn specialist in thuis en dragen vanuit een eigen expertise bij aan goede zorg voor onze cliënten. Bij Eveen krijg je de ruimte om te ontwikkelen, te leren en door te groeien.

Breng jij samen met Eveen de zorg vooruit?

Voor het thuiszorg team van Castricum, Akersloot, Limmen zoeken wij nieuwe collega's die ons komen versterken! Ben jij gediplomeerd verzorgende IG en wil jij werken en groeien bij dé specialist in thuis? Scan de QR-code of ga naar <http://bit.ly/46j6BYf> om te solliciteren.

Wij leiden ook op, bijvoorbeeld van helpende (plus) naar verzorgende IG. Neem voor meer informatie contact op met Sander Spoor, Recruiter Eveen via 06-12145176 of sander.spoor@evean.nl. Voor inhoudelijke vragen over de functie kun je contact opnemen met Leroy Berendsen, Teammanager via 06-51580787 of leroy.berendsen@evean.nl.

> werkenbijevean.nl



evean
esprja

Oktober: maand van bewustwording en hoop bij borstkanker

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



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

Wat borstkanker is

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

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

De behandeling van borstkanker

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

Het belang van vroegtijdige opsporing

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

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

Leven met en na borstkanker

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

Onderzoek en toekomstperspectief

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

Meer dan een symbool

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

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



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

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

Door Raimond Bos

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

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

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

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

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

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



Foto: The Others - Amersfoort