

# TIPS VOOR ALLEDAG GEZOND

## AAN DE SLAG MET... YOGA

### De Gebroken Kaars is een pose die ontspant, fijn voor het slapen



Wies Verbeek (59), auteur van 'n Beetje Leuk Ouder Worden, geeft deze maand tips voor lichaam en geest. Deze yoga-oefening is heel effectief om te ontspannen.

Als het om gezond ouder worden gaat, doe ik het best goed. Ik sport regelmatig, eet supergezond, ben goed op gewicht, ik ga doorgaans op tijd naar bed, heb veel sociale contacten en ik prikkel mijn brein door uitdagingen aan te gaan op mijn werk. Niks op aan te merken, zou je zeggen. Toch heb ik een eigen-schap die niet zo gezond is: ik ben best een stresskip. Altijd al geweest. En wist je dat langdurige stress een van de leefstijlfactoren is die je het snelst doen verouderen? Stress kan namelijk ontstekingen veroorzaken, met overgewicht, diabetes hart- en vaatziekten, slapeloosheid en een verminderd immuunsysteem tot gevolg.

Het is dus heel belangrijk om je rust te vinden. Voor mij zou mediteren het beste zijn, maar ik vind het lastig om te doen. Gelukkig heb ik een andere manier gevonden die bij mij goed werkt en dat is wandelen in de natuur. Na een half uur stappen verdwijnen de gedachten vanzelf.

Voel ik even hevige stress vanwege een opdracht of een probleem waarmee ik zit, dan is er één yogaoefening die ik heel goed vind helpen. En dat is de Gebroken Kaars. Het is een pose die ontspant, kalmeert en herstelt.

Door tijdens de oefening bewust in en uit te ademen, activeer je het parasympatisch zenuwstelsel. Dit is het zenuwstelsel voor rust en her-

stel. Je hartslag en je bloeddruk dalen. Omdat je lichaam ontspant, je ademhaling vertraagt en je geest kalmeert, doen veel mensen de Gebroken Kaars ook graag vlak voor ze gaan slapen.

#### OEFENING

##### ■ Stap 1

Je kunt deze oefening zonder kussen (of bolster of deken) doen, maar mét geeft extra rust. Als je een kussen gebruikt, leg hem dan op handbreedte van de muur vandaan. Hoe flexibeler je bent, hoe dicht je het kussen bij de muur kunt leggen. Ga met je rechterzij dicht bij de muur zitten, het kussen achter je. Rol opzij en ga op je rug liggen, met je heupen op het kussen en je benen omhoog gestrekt tegen de muur.

##### ■ Stap 2

Je zitbotten hangen over het kussen heen aan de kant van de muur. Laat je schouderbladen stevig en breed op de grond rusten en strek je kruin weg, zodat je nek ontspant. Leg de armen los, langs het hoofd.

##### ■ Stap 3

Blijf zo 5 tot zelfs 10 minuten liggen. Laat je benen zwaar worden en voel hoe je meer en meer ontspant in je hele lichaam. Zelfs je ogen worden zacht. Kom uit de houding door je knieën te buigen en naar je rechterzij te rollen.



Bekijk de video van de oefening Gebroken Kaars op de site van de krant bij /gezond

## Wat kunnen wij leren van het gezonde leven in de

# EN WE LEEFDEN NOG LANG EN GELUKKIG

Er zijn plekken op de wereld waar bovengemiddeld veel mensen in goede gezondheid 100 jaar of ouder worden. Wat is hun geheim en hoe creëren we hier ook zo'n gezond walhalla?

LIENEKE VAN DER FLUIT

Ik ben al tweeënhalft jaar niet meer ziek geweest, niet één dag. Ik denk dat dat komt doordat we meer zijn gaan leven zoals de mensen in de Blue Zones", zegt Jeroen Duijvestijn (56). Samen met zijn vrouw Natasja Hoekstra (53) raakte hij een aantal jaren geleden geïnspireerd door de Blauwe Zones: plekken op de wereld waar mensen bovengemiddeld en in goede gezondheid oud worden.

„Wij zijn allebei in onze jeugd op het Griekse eiland Ikaria geweest", vertelt Hoekstra. „Er heerst daar een totaal andere sfeer, alsof de tijd heeft stilgestaan. Als je er na een paar dagen aan gewend raakt, wil je nooit meer weg. De rust, de vriendelijkheid van de mensen. Jaren later hebben we onze kinderen meegenomen naar dit eiland, en er bleek nauwelijks iets veranderd. Ik zag dezelfde mensen die nauwelijks ouder waren geworden.

Inmiddels is Ikaria ontdekt als een van de Blauwe Zones. Wij waren om: zo willen wij ook leven. Sterker nog, we hebben er ons werk van gemaakt. We geven nu trainingen en workshops aan de hand van de inzichten uit deze gebieden."

#### Oud en vitaal

Behalve Ikaria zijn er nog vier plekken benoemd tot Blauwe Zone (zie kader). De term komt

van journalist Dan Buettner, die deze plekken in 2012 ontdekte en met een blauwe stift markeerde op de wereldkaart. Samen met een team van wetenschappers onderzocht hij waarom de mensen in deze gebieden gemiddeld zo vitaal zijn en zo oud worden. Zo eten ze voornamelijk plantaardig, nemen op tijd en rust, en zorgen een leven lang voor elkaar.

Duijvestijn: „Hier in Nederland hebben 1,6 miljoen werknemers last van burn-outklachten. Daarnaast heeft de helft van de Nederlanders een chronische ziekte. In de Blauwe Zones, waar ze een stuk eenvoudiger leven, hebben mensen de helft minder last van welvaartsziekten als diabetes en hart- en vaatziekten, en er komt een derde minder van het aantal kankergevallen voor. Dat is een ongelooflijk verschil en laat zien dat wij in Nederland echt wel een prijs betalen voor onze manier van leven."

#### Sociale binding

Ook hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder is overtuigd van de kracht van de Blauwe Zones. „Wat ik de allerbelangrijkste factor vind in deze gebieden is de sterke sociale binding die mensen hebben.

Families leven nauw met elkaar samen en zelfs als je geen familie meer hebt, wordt er voor je gezorgd door de gemeenschap. Dat is enorm belangrijk om gezond en gelukkig oud te worden. In Nederland is er veel eenzaamheid, niet alleen onder ouderen trouwens. Door corona zijn ook veel jongere mensen in een isolement geraakt.

Eenzaamheid veroorzaakt stress en van langdurige stress is bekend dat het slecht is voor je hersenen en voor je algehele gezondheid. De belangrijkste les uit de Blauwe Zones is voor mij dan ook: zorg voor een stevig sociaal netwerk. In die zin vind ik het eeuwig zonde dat de bejaardenhuizen uit Nederland zijn verdwenen. Het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen kent ook grote nadelen."

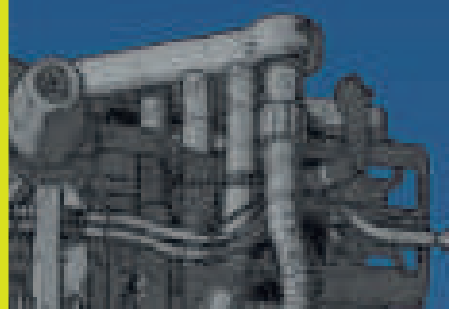
‘Sociale binding is belangrijk om gezond oud te worden’

#### Moeite doen

Inmiddels hebben Duijvestijn en Hoekstra meerdere Blauwe Zones bezocht. „De mensen daar zijn zich niet bewust van het feit dat er een hele beweging is ontstaan rondom hun leefstijl. Als je ze erover vertelt, zie je ze denken: we leven hier gewoon ons leven."

Ook Erik Scherder was eens op Ikaria. „Ik ontmoette daar een vrouw van 93 die nog elke dag de berg op liep om sla te snijden uit haar eigen moestuin. Ze kookte zelf als haar kinderen op bezoek kwamen. Ik vroeg: waarom laat je de kinderen niet koken? Maar daar was geen sprake van. Dit was haar doel. Blijf moeite doen. Til je been op als er een drempel komt. We zoeken hier te veel naar comfort, maar met alleen comfort verouder je snel."

tweakers



DEVELOPE  
SUMMIT

4 DECEMBER 2024 / DEFABRIQUE, U