

NEEM REGELMATIG TIJD VOOR *JEZELF*



Een gezond en gelukkig leven, dat willen we allemaal. Iedereen streeft naar geluk, maar in de drukte vergeten we nog wel eens om aandacht aan ons zelf te schenken. Terwijl een gezonde levensstijl grote invloed kan hebben op je gelukstoestand.

Cardioloog Janneke Wittekoek heeft net haar eigen cardiologie kliniek HeartLife Klinieken geopend, rent de marathon van New York en is bekend van het RTL 4 programma *De Dokters*. Wat doet zij om gezond én gelukkig te blijven?



Janneke Wittekoek

Janneke Wittekoek heeft in september 2013 de eerste vestiging van HeartLife Klinieken geopend in Utrecht. www.heartlife.nl

In hoeverre is gezondheid bepalend voor geluk? We vergeten wel eens hoe belangrijk gezondheid is, mensen hebben altijd wel iets om ontevreden over te zijn. Als het maar goed zit in je relatie, succesvol bent op je werk, een mooi huis hebt - dit zijn dingen waar we vaak naar streven als het gaat om geluk, maar deze hele vlieger gaat niet op als je gezondheid niet meer goed is, dat is de basis. Het noodlot kan altijd toeslaan, maar geluk kun je wel beïnvloeden. Door goede voeding, door te bewegen maar ook genoeg te slapen. Dat zijn allemaal dingen die we zelf in de hand hebben en je ziet ook dat als dat allemaal niet in balans is, als je slecht eet, weinig beweegt dan ga je je slecht voelen, je zit dan letterlijk niet lekker in je vel!

Hoe help jij mensen op weg naar een gezonde levensstijl? Vanuit mijn vak ben ik heel erg bezig met preventie van hart- en vaatziekten. Ik wil mensen interesseren voor een gezond leven, maar wel op een leuke manier. We moeten tegenwoordig al allemaal zoveel. Als mensen alleen maar te horen krijgen wat ze niet mogen, dan zou ik ook niet vrolijk worden. Je moet mensen goed uitleggen waarom bepaalde dingen goed of slecht voor je zijn, echt tot op het niveau van het menselijk lichaam en onze cellen. Goed begrip is de basis van preventie. Het begint met hele kleine veranderingen, de kunst is om mensen in de juiste richting te duwen zodat ze er zelf er plezier in krijgen.

Vertel, wat kunnen die kleine veranderingen zijn? Ik streef ernaar mensen altijd meer te laten bewegen, al is het maar een rondje door de straat. Meer bewegen is misschien nog wel belangrijker dan minder eten. Het is wetenschappelijk bewezen dat je tijdens bewegen het gelukshormoon endorfine aan maakt. Als je meer met je lijf bezig bent, heeft dat ook direct invloed op je psyche. Wat in onze maatschappij wel ernstig op de loer ligt, is een suikerverslaving. Een koekje mag best, maar eet bewust en niet het hele pak leeg. Het helpt ook om op een positieve manier met gezondheid bezig te zijn.

‘Hardlopen op het strand in Portugal! Dat is toch wel mijn ultieme moment van geluk’

In hoeverre zijn we verantwoordelijk voor ons eigen geluk? Natuurlijk zijn we niet helemaal verantwoordelijk voor ons geluk. Had je maar alles in de eigen hand, dat zou fijn zijn. Geluk is multifactorieel bepaald. Als je teveel streeft naar de perfecte balans dan ga je niet gelukkig worden, want dat is bijna niet haalbaar. Ik heb het ook opgegeven om helemaal in balans te zijn, dat is bij voorbaat al niet mogelijk, uitzonderingen daargelaten. Accepteer dat er gewoon altijd wel iets is waar je op dat moment minder gelukkig mee bent en focus op het geluk dat je op andere fronten wel hebt. Je moet proberen te accepteren dat je niet op alle fronten gelukkig kunt zijn. Als een slechte relatie of saaie baan overheersend gaat worden, dan moet je er op een gegeven moment iets aan doen.

Loopt bij jou altijd alles op rolletjes? Ik vind veel verschillende dingen tegelijk leuk, maar ik ben niet van de strakke agenda. Als je iets echt graag wilt, dan moet je er ook voor gaan, dan krijg je vanzelf energie. Het is een kwestie van prioriteiten stellen. Ik trainde voor een marathon, terwijl mijn huis nog steeds niet helemaal op orde is. Uiteindelijk kun je het beter net iets te druk hebben met positieve energie dan heel druk zijn met negatieve energie of dingen doen waar je geen energie van krijgt. Volg je hart, haha.

Waar word jij gelukkig van? Ik word heel gelukkig van mijn werk, maar ook van een middagje havermoutkoekjes bakken met mijn kinderen of een dagje wellness met een vriendin. Bovenaan staat hardlopen op het strand in Portugal! Dat is toch wel mijn ultieme moment van geluk. Even volledige vrijheid, geen enkele verantwoordelijkheid tegenover werk, partner, kinderen, dat is een bijzonder moment. Neem regelmatig tijd voor jezelf, besef wat je hebt, voel je vooral niet schuldig en geniet. Veel geluk!