

# Margriet **Body** *special*

**NIEUW!**

**Wellness:**  
10 weldadige spa's  
2 topaanbiedingen

**GEZOND GEWICHT: DE  
ALLERSLIMSTE TIPS**

**Lekker bewegen:  
de 10 beste sportieve  
bezigheden**



**CHECK JE  
GEZONDHEIDS  
HOROSCOOP**

\* Dé frisse start van 2015: gun jezelf een dagje wellness \* **Winterbommen:** energieboost van top tot teen \* 50x bodyweetjes \* **Praktisch dossier:** alle tips, cijfers en feiten over een vitaal en energiek lijf \* Diehard of hypochonder? De ultieme test \* **Anders denken, anders bewegen.** Tips van yogagoeroe Johan Noorloos

# Hartzaken

Vier vragen aan Dr. Janneke Wittekoek, cardioloog, gezondheidswetenschapper en oprichtster van de HeartLife Klinieken ([www.heartlife.nl](http://www.heartlife.nl)). Volg haar ook op Twitter: @DokterJanneke.

## **Hoe weten we dat ons hart gezond is?**

“Lastig aan te geven. Ziekten houd ik uiteraard buiten beschouwing, maar je leeftijd zegt al veel. Hoe jonger, hoe minder schade aan hart en bloedvaten. Daarna komt het vooral aan op je risicofactoren. Niet roken, een normaal cholesterol, geen diabetes (bij vrouwen telt de factor diabetes twee keer zo zwaar), geen overgewicht, geen hoge bloeddruk, weinig stress en geen erfelijke aanleg werken zwaar in je voordeel. En verder zeg ik altijd: *know your numbers!* Relatief veilig zijn: een bloeddruk onder de 140/90 en een totale cholesterolwaarde onder de 5 - slechte cholesterol onder de 3 en goede boven de 1. Een gezonde levensstijl, liefst vroeg aangeleerd, is essentieel om hart- en vaatziekten te voorkomen. Als je gezond eet en veel beweegt, is het zeer aannemelijk dat je hart gezond is.”

## **Kunnen we voor ons hart ook te veel sporten?**

“Sporten, maar eigenlijk gewoon veel bewegen, is absoluut belangrijk. Het leidt vaak tot een gezond ge-

wicht en het verbetert je bloeddruk en je cholesterolgehalte. Maar als je een zeer fanatieke (top)sporter bent, is herstel ook heel belangrijk. Enorme krachtinspanningen zorgen nu eenmaal voor spierschade en dus ook, hetzij in zeer kleine mate, voor schade aan je hartspier. Ter illustratie: na een marathon zijn er minimale beschadigingen meetbaar, maar die leiden gelukkig niet tot permanente hartschade. De herstelperiode is ongeveer twee weken. Hoe jonger je bent, hoe sneller je herstelt.”

## **We hebben het vaker gehoord: er blijkt een verschil te bestaan tussen het mannen- en het vrouwenhart. Hoe zit het ook alweer?**

“Dagelijks overlijden er 57 vrouwen en 50 mannen aan hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten vormen bij vrouwen wereldwijd doodsoorzaak nummer één. Dit is zorgwekkend, omdat veel mensen hart- en vaatziekten zien als een mannenkwaal. Het mannenhart en het vrouwenhart zijn anatomisch gezien hetzelfde. Wel is het zo dat de kransslagaders van vrouwen over het algemeen wat

fijner en kleiner zijn gebouwd en gevoeliger zijn voor hormonale invloeden en stress, en dat onze vaten over de gehele lengte, tot in de kleine takken, aangetast kunnen worden door aderverkalking. Bij mannen slijben de grote kransslagaders over het algemeen heel plaatselijk dicht, door een cholesterolbult (plaque).

---

‘HET IS ZORGWEKKEND DAT VEEL MENSEN HART- EN VAATZIEKTEN ZIEN ALS EEN MANNENKWAAL’

---

Vrouwen hebben daardoor vaak een ander klachtenpatroon, dat niet altijd door de artsen wordt herkend. Die typische ‘olifant op de borst’, uitstralend naar de linkerarm, komt veel minder vaak voor bij vrouwen. Zij noemen eerder vagere verschijnselen, zoals moeheid, hartkloppingen, pijn tussen de schouderbladen, het gevoel dat je bh te strak zit ná

het sporten in plaats van tijdens. De klachten worden ook vaak verward met overgangsklachten.”

**Je bent groot voorstander van het ‘Cardioloog-on-demand’-concept, zeker voor vrouwen. Vertel.**

“Vrouwen krijgen hun eerste klachten vaak op het moment dat ze nog omkeerbaar zijn. Maar de klachten kunnen zo vaag zijn, dat het fijn is om op afstand mee te kijken. HeartLife

Klinieken werkt als eerste in Nederland met een speciaal voor HeartLife ontwikkelde ThuismeetApp. Deze app kan een veilige connectie maken met de Healthkit-app van Apple. De dames houden hun bloeddruk bij, hun gewicht en beweging. Daarnaast krijgen ze de mogelijkheid om klachten of bijwerkingen van medicatie aan te geven. Bij alarmerende situaties wordt mijn computerscherm rood: tijd voor een afspraak! Zo heb ik alleen mensen in mijn wachtkamer

bij wie ik direct een bepaald onderzoek kan doen. Controleafspraken of een contact om te horen of het echt goed gaat, doe ik met behulp van videoconsulten. Zo kan ik ook patiënten van ver goed bedienen. Ideaal toch?”

## Fris hoofd, fit brein

Zet je bureau niet te ver van het raam; tot zeven meter profiteer je van het positieve effect van natuurlijk licht op je biologische klok en slaap je gemiddeld drie kwartier langer.

Bron: [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl), Journal of clinical sleep reports, 2014.

Lees vaker een goed boek! Dit zorgt tot wel vijf dagen lang voor meer verbindingen in de hersenen. Je taalbegrip wordt beter, maar ook je beweeglijkheid.

Bron: Brain Connectivity, januari 2014.

Elke dag een half uur bewegen (en gelukkig telt flink doorwandelen ook) verkleint de kans op ouderdomsziektes als dementie. En hoe jonger je begint, hoe groter het effect.

Bron: prof. Erik Scherder in De wereld draait door.

Val je moeilijk in slaap of heb je moeite met wakker worden? De beste manier om je biologische klok te resetten is een week te kamperen in de vrije natuur. En dan zonder lampen, tablets,

telefoons en ander kunstlicht.

Bron: Current Biology, 2013.

Reageer je wat traag? Zorg dat je voldoende drinkt. Een halve liter water verhoogt de reactiesnelheid al; proefpersonen die water dronken voor het uitvoeren van een cognitieve taak, bleken 14% sneller te reageren dan personen die niets dronken.

Bron: Frontiers in Human Neuroscience, 2013.