

# 'Wij zijn *50-plus* maar gezonder dan ooit'

'Ik moest meer bewegen, maar hoe?'

Vijftig te oud om je leefpatroon aan te passen? Carla, Erika, Jacqueline en Marian gooiden op hun vijftigste het roer om en voelen zich gezonder dan ooit.

## Carla (53)

**Beroep:** klantcontactmedewerker bij een telefoonmaatschappij  
**Relatie:** alleenstaand, drie kinderen (28, 26, 24)

"Mijn vader is op 53-jarige leeftijd overleden aan een hartaanval. Aangezien hartklachten meer in onze familie voorkomen, wist ik ergens wel dat ik ook risico liep. Toch dacht ik: dat gebeurt mij niet. Tot ik vier jaar geleden opeens heftige pijn op mijn borst kreeg. Ik ben blij dat ik meteen aan de bel heb getrokken en de huisarts me doorstuurde naar het ziekenhuis, anders was ik er misschien niet meer geweest. Een dag later kreeg ik namelijk in mijn ziekenhuisbed een hartstilstand. Ik heb geluk gehad dat ik meteen kon worden gereanimeerd. Die gebeurtenis zette me aan het denken. Hoe gezond was ik eigenlijk? Ik rookte, was te zwaar en bewoog veel te weinig. Als ik dit niet nog eens wilde, moest er toch iets veranderen. Ik ben eerst onder begeleiding van de fysiotherapeut begonnen met sporten en op die manier ben ik 25 kilo afgevallen. Inmiddels heb ik zelf een fijne sportschool gevonden, waar ik het erg naar mijn zin heb, ik ga er drie keer per week heen. Onder begeleiding doe ik een combinatie

van krachtsport en cardio. Ook doe ik mee aan circuittrainingen, waarbij we in hoog tempo achter elkaar verschillende oefeningen doen. Ik had nooit verwacht dat ik sporten zo leuk zou vinden, ik ben enorm fanatiek! Het is heel fijn om te merken dat je steeds iets verder komt, dat heeft me veel zelfvertrouwen gegeven. Daarnaast ben ik gezonder gaan eten: minder snoepen, minder koolhydraten en meer groente en fruit. Om me heen hoor ik veel leeftijdsgenoten klagen dat ze steeds dikker worden, maar ik word alleen maar slanker! Laatst zei een mannelijke collega dat ik er nu beter uitzie dan tien jaar geleden, een heel mooi compliment. Ik voel me ook veel gezonder en energiekeker dan toen ik jonger was. Ik ben er nog niet, want stoppen met roken is ondanks verschillende pogingen nog steeds niet gelukt. Maar ik geloof echt dat ik daar binnenkort ook klaar voor ben. Dit jaar word ik 54, een leeftijd die mijn vader nooit heeft gehaald. Het voelt als een tweede kans."

## Erika (56)

**Beroep:** theoloog en psycholoog  
**Relatie:** alleenstaand, dochter (18)

"Een sporter ben ik nooit geweest. Je maakt mij niet blij met een bal of hockeystick, ik ben liever rustig en aandachtig met dingen bezig. Aangezien ik nooit overgewicht of andere gezondheidsproblemen had, was dat ook nooit een probleem. Totdat ik tegen mijn vijftigste merkte hoe slecht mijn conditie eigenlijk was. Ik pakte veel liever de tram dan de fiets, en die ene keer dat ik een stukje moest rennen, stond ik daarna te hijgen en te trillen. Ik voelde mezelf steeds stijver worden, ouder worden leek een vooruitzicht met veel ongemakken. Ik besefte dat ik meer moest gaan bewegen. Maar hoe doe je dat als je niet van sport houdt? Mijn vriendin Eugenie, die op dat moment een opleiding tot yogalerares volgde, raadde me yoga aan. Dat leek me in eerste instantie niets. Ik had geen behoefte om mezelf drie keer dubbelgevouwen in een moeilijke pose te wurmen. Toch heb ik haar advies opgevolgd. Na de eerste les had ik ontzettend veel spierpijn, ik zag ertegenop om verder te gaan. Maar toen ik een paar dagen later bij de supermarkt

in de rij stond, betraptte ik mezelf erop dat ik vanzelf een betere houding aannam: rechtop en bewust. Ook mijn verkrampde schouders werden geleidelijk aan steeds losser. Dat motiveerde me om door te zetten. Inmiddels ben ik overstapt naar een les speciaal voor vijftigplussers, die Eugenie in haar praktijk geeft. Deze lessen zijn net wat minder zwaar dan die van de gemengde yogaklasjes. Ik kan me op dit moment geen leven zonder yoga meer voorstellen. Mijn lijf voelt soepeler, ik heb meer kracht, traplopen gaat makkelijker. En de tram heb ik weer ingeruild voor de fiets. Yoga is het begin geweest van meer gezonde veranderingen. Zo ben ik lichaamsgerichte therapie gaan volgen om stress in mijn lichaam beter aan te voelen. En de boterhammen in de ochtend heb ik ingeruild voor havermout. Voorheen kon ik 's ochtends niet opstarten zonder koffie, maar door dat warme ontbijt kom ik veel sneller op gang en heb ik de hele dag energie. Ik voel me zoveel fitter dan een paar jaar geleden!"

'Na mijn hartstilstand dacht ik: hoe gezond ben ik eigenlijk?'



'Dik worden was voor mij geen optie'

**Jacqueline (52)**

**Beroep:** psychosociaal therapeut  
**Relatie:** getrouwd, drie kinderen (21, 20, 17)

"Drie jaar geleden kreeg ik de schrik van mijn leven: ik had borstkanker. Een diagnose waarnaar je niet kunt kijken zonder dat daar ergens het woordje 'dood' aan vastkleeft. Gelukkig was mijn tumor operabel, maar ik kreeg wel lange tijd bestralingen en chemo. Alsof dat mijn vrouw-zijn al niet genoeg aantastte, zei een verpleegkundige letterlijk: 'U gaat dik worden'. Mijn tumor was namelijk hormoongevoelig en door de medicijnen die ik moest slikken, werd mijn hormoonbalans ernstig verstoord. Tien tot twintig kilo aankomen zou niet raar zijn. Ik heb altijd gezond geleefd en vind het belangrijk om er goed uit te zien. Niet alleen voor mezelf, maar ook als voorbeeld voor mijn cliënten. Ik begeleid namelijk mensen met overgewicht. Dik worden was dus echt geen optie! Door de behandeling werd ik letterlijk de overgang in gelanceerd, met alle gevolgen van dien: heftige opvliegers en nachtzweeten, maar ook extra kilo's. Ik ben me gaan verdiepen in hormonen en zo kwam ik uit bij het boek *De hormoonfactor* en de opvolger: *Hormoonbalans voor vrouwen*. Van die boeken leerde ik

onder andere in welke voedingsmiddelen oestrogenen zitten die ik beter kon vermijden, zodat mijn hormonen beter in balans kwamen. Ik dacht dat ik met mijn Hollandse pot al heel goed bezig was, maar er viel nog best wat te verbeteren. Ik eet nu bijvoorbeeld zo veel mogelijk pure producten en zo weinig mogelijk suiker en tarwe. In plaats van boterhammen neem ik een salade, omelet of havermout met amandelmelk. En pasta heb ik ingeruild voor quinoa of zilvervliesrijst. Best een omschakeling, maar het resultaat is verbluffend. Mijn energie kwam terug, de darmwerking die door de chemo verstoord was geraakt, werd weer normaal, mijn huid werd mooier en de 'zorgrimpels' verdwenen geleidelijk weer. De verpleegkundige kreeg geen gelijk, want ik bleef keurig op gewicht. Ik sta nu sterker in het leven dan ooit, vijftig is voor mij het nieuwe veertig. Ik kan weer jaren door, zonder me oud te voelen! Natuurlijk ben ik nog steeds weleens bang dat de ziekte terugkomt. Maar door zo gezond mogelijk te leven, hoop ik die kans te verkleinen. Je kunt immers niet de wind veranderen, maar wel de stand van de zeilen."



**Marian (54)**

**Beroep:** winkelmedewerker  
**Relatie:** getrouwd, 2 kinderen (31, 25)

"Gezond leven is voor mijn man en mij altijd belangrijk geweest. Gevarieerd eten, op tijd naar bed, voldoende bewegen. Maar vooral dat laatste schoot er de laatste tijd een beetje bij in. Ik heb lange tijd aan hardlopen gedaan, maar toen ik daar vanwege een blessure mee moest stoppen, kwam er niets nieuws voor in de plaats. Tijdens mijn werk sta ik de hele dag, dus voor mijn gevoel bewoog ik genoeg. Maar na mijn vijftigste merkte ik toch dat ik steeds vaker kampte met kleine ongemakken. Dan had ik weer last van mijn rug, dan weer pijn in mijn knie of vastzittende schouders. Bij het opstaan voelde ik me een stuk stijver dan voorheen. Ik heb artrose, maar voor mijn gevoel werd de pijn in mijn gewrichten versterkt door de overgang. Ik hoopte dat ik wat soepeler zou worden als ik weer zou beginnen met sporten. Mijn man heeft een topconditie, hij rent halve marathons. In de vakantie wandelen we graag, ik wilde hem dan nog wel een beetje kunnen bijhouden. Daarom besloot ik naar

dezelfde sportschool te gaan als waar hij altijd komt, dan konden we samen sporten. Al voordat ik de eerste keer ging kijken, kocht ik nieuwe sportkleding. Zo dwong ik mezelf echt te gaan, ook al had ik er weinig zin in. Inmiddels zijn we drie maanden verder en tot mijn verbazing vind ik het juist leuk! Als ik 's ochtends vroeg ga, heb ik nog de hele dag profijt van dat fijne gevoel dat sporten me geeft. Ik voel me fitter en het kost me ook minder moeite om op gewicht te blijven. Gelukkig heb ik geen aanleg om dik te worden, maar ik merk de laatste jaren wel dat ik moet oppassen dat er niet langzaam steeds een paar kilo bijkomt. Daarom ben ik ook gestopt met het drinken van frisdrank. Kleine moeite, en ik mis het niet eens. Ouder worden vind ik niet erg, maar ik hoop dat de vervelende kwaaltjes op deze manier zo lang mogelijk uitblijven. Ik heb twee kleinzoons van drie en één jaar op wie ik één dag per week pas, dat houdt me ook jong. Ik kruij op mijn 54ste nog gewoon moeiteloos over de grond!"

'Tot mijn verbazing vind ik sporten leuk'