

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

Maart 2021

## Beste wandelaars en Nordic Walkers,

De **zomertijd** is weer ingegaan. Dat betekent langer genieten van het licht. Voor sommige mensen brengt het ook wat ritme problemen met zich mee, hierover in deze nieuwsbrief nog wat extra informatie.

Gelukkig mogen we weer in 4 talen (+ trainer) wandelen, dus zijn de trainingen sinds 2 weken weer hervat.

Zoals in de vorige nieuwsbrief al is benoemd heb ik voor het goed doel: **Matchis** een wandeling op Zaterdag 10 april georganiseerd in de Vresselsebossen. Je hebt de mogelijkheid om 7 km of 3,2 km te wandelen (deze laatste is zelfs in te korten tot 2 km). Mijn vriendin en haar man (tevens burens) hebben in 2020 beiden een stamceldonatie moeten ondergaan ivm een vorm van Leukemie. Matchis is het Nederlands centrum voor stamceldonoren.

Ook heb ik heel spontaan op zondag 4 april een **Vroege Paaswandeling** gepland, zie Agenda.

Verder in deze nieuwsbrief een artikel over het **vrouwenhart**, aangezien er in onze groepen toch meer vrouwen dan mannen meewandelen en er een groot verschil is in hartklachten bij de man dan bij de vrouw.

Daarnaast heb ik voor jullie een **WandelBoost** opgenomen in deze nieuwsbrief, hierdoor krijg je mogelijk meer energie tijdens de wandelingen.

Allemaal veel wandelplezier en fijne Paasdagen.





## Zomertijd: help uw biologische klok

Interview met een slaapdeskundige

Beeld: Getty Images | Redactie | 2 | Gepubliceerd: 25-03-2011 | Gewijzigd op: 26-03-2021

**Wat is de invloed van zomer- en wintertijd? Hoe komt het eigenlijk dat er ochtend- en avondmensen zijn? Het heeft allemaal te maken met uw biologische klok. Interview met slaapdeskundige prof. dr. Kerkhof.**

Aanpassen aan een ander slaapritme is altijd lastig. Bijvoorbeeld bij de overgang van winter- naar zomertijd. Dit vindt altijd plaats in de nacht van zaterdag op zondag. Op zondag gaat het nog wel, maar op maandagochtend als je weer naar je werk moet, staat u ineens minder makkelijk op. Uw biologische klok staat dan nog steeds niet goed.

### Overgang winter- naar zomertijd

Slaapdeskundige prof. dr. Kerkhof weet wat u eraan kunt doen. *"Om de overgang van winter- naar zomertijd wat te vergemakkelijken, kunt u op zondagochtend alvast wat eerder uw bed uitkomen. U moet dan wel zo'n twee uur vroeger opstaan."*

*"Op deze manier laat u de biologische klok al vervroegd wennen. De blootstelling aan daglicht is hierbij ook belangrijk. 's Avonds bent u dan slaperiger, doordat u langer op bent. Hierdoor gaat u wat makkelijker eerder naar bed. Deze tips werken trouwens ook bij een jetlag."*

### Middagmens

Of u een ochtend- of avondmens bent, wordt voor de helft genetisch bepaald. De andere helft is omgevingsbepaald. Van invloed is bijvoorbeeld opvoeding, het werken in ploegendienst of de aanwezigheid van kleine kinderen. Als u vaak vroeg op moet staan, gaat dit u makkelijker af dan iemand die dit niet gewend is.

Toch zijn er volgens Kerkhof geen regels om te bepalen of iemand een ochtend- of avondmens is. *"Het begrip ochtend- of avondmens is relatief en er is geen scherpe grens mogelijk. De schaal waarop we meten heeft weliswaar uitersten aan beide kanten, maar ook een groot grijs tussengebied."* Het blijkt dat ongeveer de helft van de mensen noch een ochtendmens, noch een avondmens is.

## Lekker vroeg op

Ochtendmensen worden soms ongezellig gevonden op feestjes. Ze zijn al vroeg slaperig en kunnen niet de hele nacht doorgaan. Avondmensen daarentegen worden later slaperig, maar hebben in de vroege ochtend juist moeite om op gang te komen.

Voor al op vakantie, als u niet gebonden bent aan werktijden, merkt u hoe uw biologische klok van nature is ingesteld. *"De uitgesproken ochtendmensen ziet u om zeven of acht uur 's morgens al hun tent uitkruipen. Een avondmens moet hier absoluut niet aan denken! Hij begint in z'n vakantie meestal pas tegen een uur of elf aan de dag"*, aldus Kerkhof.

## Werktijden spreiden

Werktijden van negen tot vijf kunnen een probleem vormen voor uitgesproken avondmensen. Prof. dr. Kerkhof ziet daarom wel wat in het pleidooi van dr. Victor Spoomaker om werktijden voor avondmensen aan te passen. *"Volgens mij is dit economisch wel haalbaar. Er zijn al zoveel maatregelen die dit mogelijk maken. Denk aan telewerken, e-mail, internet en teleconferenties. Ook zouden vergaderingen later op de dag gepland kunnen worden. En denk alleen maar aan de vele callcenters die tegenwoordig vanuit het buitenland opereren. Die hebben ook andere tijdzones."*

*"Door de werktijden te spreiden, zouden we economisch veel doelmatiger werken. Bovendien worden de snelwegen en het openbaar vervoer op deze manier efficiënter gebruikt: er is minder piekbelasting in de ochtenduren."*

## Baan voor avondmensen

Een ander inzicht is dat avondmensen beter functioneren in ploegendienst. Er is meer uitval onder ochtendmensen die in ploegendienst werken. Het kan dan ook een goed idee zijn om ook de werktijden serieus te bespreken, wanneer iemands arbeidsvoorwaarden worden besproken. Prof dr. Kerkhof: *"De 24-uurs economie maakt het steeds meer mogelijk om verschuivingen aan te brengen in werktijden. Er is ruimte voor flexibiliteit. Er is alleen wel een mentaliteitsverandering nodig. We moeten aanvaarden dat er verschillen tussen mensen bestaan."*



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)





## Wat is er anders aan het vrouwenhart?

Beeld: Getty Images | Heleen Croonen | Gepubliceerd: 25-03-2021

**Dagelijks sterven meer vrouwen dan mannen aan een hartziekte. Wat weten we over de verschillen tussen het mannen- en vrouwenhart?**

### Vaten verstoppt of verkramp

Normaal gesproken krijgt je hartspier zuurstofrijk bloed via de kransslagaders. Deze vaten rond het hart vertakken zich in kleine vaten en tenslotte in minuscule haarvaatjes. Als de toestroom van zuurstofrijk bloed belemmerd wordt, zorgt dat voor klachten zoals pijn op de borst. De medische term hiervoor is angina pectoris of hartkramp. Als de bloedstroom helemaal stopt, is er sprake van een hartinfarct. Mannen met dit soort hartklachten hebben meestal aderverkalking in de grote kransslagaders. Bij 75 tot 80% van de mannen met angina pectoris is de oorzaak te vinden in het dichtslibben van deze grote vaten. Bij vrouwen zit dat anders. Bij hen is meestal pas op latere leeftijd, boven de 70, sprake van aderverkalking van de grote vaten. De verkalking zit bij hen op middelbare leeftijd (40-70 jaar) vaker verspreid in de kleinere vaten. Deze zijn te klein om dicht te slibben, maar ze worden wel stugger. Dit kan voor vaatkramp zorgen. Bij vrouwen wordt angina pectoris voor 80 tot 90% veroorzaakt door kramp in de grote en kleine (haar)vaten.

### Stevige pijn op de borst of zeurende pijn die in golven komt

Mannen met een zuurstoftekort in het hart krijgen pijn op de borst, ze trekken bleek weg of ervaren een uitstralende pijn naar de kaken. Vrouwen met vernauwde kransvaten hebben vaak dezelfde klachten. Maar bij de meerderheid van vrouwen met een hart met zuurstofgebrek gaat het dus om vaatkramp. Dan treden er andere klachten op, die ook meer in golven komen. Denk aan benauwdheid, een zeurend gevoel op de borst, alsof er een olifant op zit, of pijn

die uitstraalt naar de oksel of tussen de schouderbladen. Vrouwen met dit probleem maken vaak 's avonds ter verlichting alvast hun beha los. Ze voelen zich een beetje misselijk of zijn extreem moe na een drukke dag. Dit kan problemen geven op het werk, waardoor het probleem soms voor een burn-out wordt aangezien. Ook worden de klachten soms in verband gebracht met de overgang. De ene week geeft het meer klachten dan de andere. Vaak komen bij deze vrouwen hart- en vaatziekten in de familie voor, hebben ze jong migraine gehad (nog voor de overgang) of hadden ze tijdens zwangerschappen een hoge bloeddruk.

## Hartcatheterisatie of CT-scan

Verkrampde vaten vragen een andere diagnostiek dan dichtgeslibde vaten. De fietstest wijst bijvoorbeeld vaak niks uit. De hartcatheterisatie die bij mannen de vernauwde kransvaten goed in beeld brengt, is bij problemen in het vrouwenhart moeilijker te lezen voor de cardioloog. Een CT-scan kan het risico op hartproblemen bij vrouwen beter in kaart brengen. Het echo-onderzoek is eveneens een goede manier om de vaatproblemen bij vrouwen in kaart te brengen. De eerste stappen in de behandeling zijn hetzelfde als bij mannen: een gezonde leefstijl en indien nodig risicofactoren als hoog cholesterol, hoge bloeddruk of diabetes aanpakken. De medicijnen van voorkeur zijn echter anders. Voor vrouwen is het dus verstandig om een cardioloog op te zoeken die is gespecialiseerd in het vrouwenhart.

## Wandelboost

**We weten allemaal dat bewegen goed is voor je lichaam. Maar wandelen heeft ook veel voordelen voor je mentale welzijn. Je wordt er creatiever van, je zelfwaardering gaat omhoog en je gaat beter in je vel zitten. Wandel.nl geeft je op deze pagina laagdrempelige oefeningen om zelf te ervaren wat wandelen met jou kan doen!**

## Eerste Oefeningen

### Wandeldoel bepalen

Om positieve effecten te ervaren, moet je eerst van je stoel afkomen. Hierbij kan het helpen om een wandeldoel voor jezelf te bepalen. Dit doel is afhankelijk van hoe vaak jij nu al wandelt. Om het doel vol te houden



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)



raden wij aan om niet té hoog in te zetten. Hierbij geldt wel: hoe vaker je naar buiten gaat, hoe meer effecten je zult voelen. Probeer dus met enige regelmaat te gaan lopen. Je doelen en je voortgang kan je ook bijhouden in een wandellogboek.

### **Spits je oren en luister naar je omgeving**

Het prettige aan wandelen is dat je even je hoofd leeg kunt maken. Om niet te gaan piekeren tijdens je wandeling helpt het om je gedachten ergens anders op te richten. Spits je oren en luister deze week extra goed naar de muziek voor wandelaars: vogelgeluiden!

### **Wees bewust van je ademhaling**

Je ademhaling is een belangrijke functie die direct is verbonden met je gemoedstoestand. Je kent het vast wel, ben je opgewonden of boos dan adem je hoog en gespannen. Je lichaam reageert hier op en weet dat er iets aan de hand is. Adem je rustig en ontspannen, dan zal je lichaam in relaxte modus blijven. Wees tijdens je wandeling bewust van je ademhaling, probeer rustig door je neus in en uit te ademen. Hoe vaker je dit doet, hoe beter jij jezelf traint om rustiger adem te halen.

## **AGENDA**

- **Vroege Paaswandeling Zondag 4 april om 9 uur vertrek vanaf de Volmolen in Riethoven** ( Volmolen 1 of Volmolen 4 leiden beiden naar de parkeergelegenheid vanwaar we starten) **6.2 km wandelen**
- **Matchis Wandeling Zaterdag 10 april tussen 9 en 10.30 uur vertrek**, hiervoor moet je jezelf via mij aanmelden/ inschrijven op een tijdstip dat je wilt vertrekken ivm corona! (Vresselseweg 33 St. Oedenrode, Parkeren bij Natuurpoort tegenover de Vresselse hut).
- **Als je wilt doneren kan je dat via de link:**  
<https://www.sterkvoormatchis.nl/team/happy2move-eindhoven>

**GEEN TRAINING:** 16 en 23 mei



[ina.verhallen@gmail.com](mailto:ina.verhallen@gmail.com)  
tel: 06-15157786  
[www.nordicwalking eindhoven.nl](http://www.nordicwalking eindhoven.nl)

