

**'n Beetje  
Leuk Ouder  
Worden**

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

**Wies  
Verbeek**

# 'n Beetje Leuk Ouder Worden

**101 verrassende en  
bewezen tips voor  
lichaam en geest**

Ambo|Anthos  
Amsterdam

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



ISBN 978 90 263 6009 1

© 2022 Wies Verbeek

Omslagontwerp Alexandra de Vries  
Illustraties binnenwerk © Marion Vrijburg  
Foto auteur © Petra Hoogerbrug

Verspreiding voor België:  
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Ik draag dit boek op aan mijn moeder,  
die mij liet zien dat je met dankbaarheid en  
positiviteit heel gelukkig oud kunt worden.*

# Inhoud

## Voorwoord 13

### 1 Een goed begin 17

Zet de verwarming maar wat lager 18

Even de zon in zonder zonnebrandcrème 20

Adem door je neus 22

### 2 Healthchecks 24

Check, check, dubbelcheck 26

Ben je in de overgang? 26

Test je loopsnelheid, dé graadmeter voor je gezondheid 27

Let op het CE-keurmerk 29

Doe de *30 seconds sit to stand test* 30

DNA-testen 32

Meet je buikomvang, BMI en ABSI 35

Doe een hoortest 36

Meten is weten 36

Check of een app betrouwbaar is 38

Bereken de kans op hart- en vaatziekten 38

### **3 Voeding** 39

Eet, meet en weet 41

Doe de kruidencheck 43

Vergeet de visolie niet 43

Suiker is suiker en vet is vet 46

Fit het ziekenhuis in, fitter eruit 47

Gezond oud met eiwitten 48

Strooien met kalium 50

Eet 40 gram vezels per dag en gij zult gezond oud worden 51

### **4 Ouder worden** 53

Je levensverwachting berekenen 54

De jonger wordende mens? 55

Wat is je biologische leeftijd? 56

Het zit in de familie 57

Nog even en ouderdomsziekten zijn verleden tijd 58

Langer leven met bijzondere stoffen? 60

### **5 Mind** 62

Geluk komt met de jaren 64

Positiever worden doe je zo 65

Koester het ouder worden 66

Je jonger voelen dan je bent 67

Ontwikkel je spirituele kant 68

Onderhoud sociale contacten 69

### **6 Bewegen** 71

Begin je dag met *The world's greatest stretch* 72

Bewegen, maar hoeveel dan? 74

Spierspier verlies je niet zomaar 75

Even bewegen voor het ontbijt 76

Jonger worden met de vijf Tibetanen 77

Focus op minder zitten 81  
Top-app voor een top-rug 83  
De kracht van krachttraining 83  
McGill Big Three: de beste oefeningen voor je core 84  
Wondermiddel: *brisk walking* 87  
De squat: de koning van alle spieroefeningen 88  
10.000 stappen voor de fun 90

## **7 Microbioom** 92

Gezond oud worden met gezonde darmbacteriën 93  
Eet witlof 95  
Zo houd je je microbioom gezond 96  
Koop de goede probiotica 97  
Het succes van poep 98  
Jouw persoonlijke microbioom 99

## **8 Brein** 100

Wandelen voor een beter geheugen en leervermogen 101  
Even moeite doen 102  
Ga níét met pensioen 104  
Geheugen trainen in 30 seconden 106  
Kauwen voor concentratie 107  
Hoortoestel om je brein fit te houden 108  
Voeding en vitamines voor het brein 111  
Verbeter je breinfuncties met Kirtan Kriya 112

## **9 Botten** 114

Oestrogenen aanvullen 115  
Springen tegen osteoporose 116  
Denk aan voldoende calcium 118  
Poetsen en kauwen 119



## **10 Gewicht** 120

Nooit meer lijnen 121

Het verschil van een paar kilo 123

Verbrand meer met kleine bewegingen en *fidgeting* 123

Breng Hara Hachi Bu in je leven 126

Uit het oog, uit de mond 126

## **11 Geen stress!** 128

Stress en ouder worden 130

Stress meten 131

Adem in, adem uit 132

Laat je niet gek maken, het is de overgang 134

Ontspannen door shinrin yoku 136

Makkelijk ontspannen met Jacobson 137

*Stress-in-Action*: een ontspannend vooruitzicht 138

## **12 Balanceren** 139

Check je balansleeftijd 140

Nee, nu even niet gaan zitten 141

Doe dingen die je niet meer zo goed durft 142

Topoefeningen voor je balans 143

## **13 Slapen** 145

Ouder worden en slapen 146

De beste remedie tegen slaapgebrek: slaaptherapie 148

Adem jezelf in slaap 150

Slaappillen, theeën, kruiden en andere middelen voor de slaap 150

Let op licht 152

Lichttherapie tegen winterdip 153

Slapen kun je leren 154

Breng je slaapgedrag in kaart bij het slaapcentrum 154

Luister naar ruis 155

## **14 Hormonen en de overgang** 156

- De redder in nood: hormoontherapie 158
- Hormonen in alle soorten en maten 159
- Gezond leven, juist nu 161
- Tomatensap en andere natuurlijke middelen 163
- Hormonen als anti-agingmiddel 164
- Zo red je je libido van de overgang 165
- Bekkenbodembodem trainen voor meer opwinding en een beter orgasme 167

## **15 Uiterlijk** 169

- Er jonger uitzien 170
- Smeer zonnebrandcrème 171
- De effecten van vitamine A-zuur 172
- De wondere werking van wolvet 172
- Wenkbrauwtruc 173
- Oneindige wimpers 173
- Spiegeltje, spiegeltje aan de wand 174
- Wakker worden zonder kreukels 174
- Een stevige huid met bindweefsel- en buccalmassage 174
- Collageen slikken 175
- Stevig en strak met *energy-based devices* 176
- Meer volume met Sculptra 177
- Zo krijg je B-eter haar 178
- Train je bindweefsel fit met de fasciaroller 178
- Je bent zo jong als je rug soepel is 179

**Dank je wel** 181

**Bibliografie** 183

# Voorwoord

**H**oe ouder ik word, hoe leuker ik het leven vind. Ik weet niet of dat ook voor jou geldt – ik hoop het van harte – maar volgens de statistieken ben ik in ieder geval niet de enige die dat zo ervaart. Verschillende onderzoeken laten zien dat mensen gelukkiger worden na hun vijftigste, met als voornaamste reden: minder stress en bezorgdheid. Voor mij heel herkenbaar. Ik weet nu beter wat ik wil, leef meer in het nu en met de ervaring die ik heb opgedaan kan ik heel veel kanten op. Maar als je tegen de vijftig loopt, begint ook tot je door te dringen dat ouder worden gepaard gaat met gebreken, kwalen en uiterlijk verval. De minder leuke kanten. Kanten waar je als je jong bent nog helemaal niet mee bezig bent. Toen ik als twintiger op het dakterras van mijn studentenhuus lag te bakken in de zon met olijfolie en een zilveren reflectiescherm, dacht ik echt niet: dit zou weleens een craquelé-huid kunnen opleveren of, nog erger, huidkanker. We werden er wel voor gewaarschuwd, maar het ging het ene oor in en het andere uit. Veel belangrijker was dat ik bruin werd. Hetzelfde gold voor roken, wat ik toen ook gretig deed. Ja, slecht, maar dood ging je er pas later aan en dat later was heel ver weg. Bovendien: iedereen deed het, dus zo erg kon het nou ook weer niet zijn. Gelukkig ging ik, toen de eerste rimpels erin schoten en mensen om me heen opeens grote-mensen-kwalen

cregen, er anders over denken. Een leesbril en wat grijze haren prima, maar serieuze ouderdomsziekten moesten ver wegblijven.

We worden met z'n allen steeds ouder, dat is mooi, maar langer leven is alleen leuk als je nog een beetje mee kunt blijven doen, als je kunt genieten, als je lichamelijk en geestelijk fit bent. Niemand zit te wachten op een versleten heup, hartkwalen, etalagebenen, diabetes of alzheimer. Toch kunnen we er allemaal mee te maken krijgen, of we nu gezond leven of niet. Dat heeft immers die fitte man van veertig die plots overleed tijdens het hardlopen wel laten zien. Andersom geldt het ook: wie heeft er niet gehoord van een kettingrokende oma die elke dag een halve fles sherry achteroversloeg en lachend de honderd haalde. Toch zijn dat uitzonderingen en voor de meeste mensen is dat maar goed ook. Het lot en de genen hebben lang niet zoveel invloed op onze gezondheid en levensverwachting als onze leefstijl. De meeste onderzoeken laten zien dat de genen maar voor 25 procent bepalen hoe gezond je blijft en hoe oud je wordt. 75 procent wordt bepaald door je leefstijl. Je hebt het dus voor een groot deel zelf in de hand.

Die wetenschap vind ik heel interessant en ook bemoedigend. Zozeer zelfs dat ik er mijn werk van heb gemaakt. Ik veer al op als ik lees wat tien minuten extra beweging met je gezondheid kan doen of dat je als ongezonde vijftiger de kans om dement te worden kunt halveren door gezond te gaan leven! Dat geeft de burger moed. Helemaal als je weet dat je met kleine veranderingen heel veel kunt bereiken. Ik spreek uit eigen ervaring. Je hoeft geen sportfanaat of foodie te zijn om gelukkig en fit ouder te worden. Een perfect gezond leven met bergen groenten, chiazaad, acht uur slaap, twee uur fitness en een uur meditatie per dag is voor bijna niemand haalbaar. Wat minder zitten of minder bewerkt eten wel. De allerbeste tips en wetenswaardigheden die ik als *healthy aging journalist* en oprichter van het platform BLOW heb opgedaan, heb ik bij elkaar gebracht in dit boek. Tips die makkelijk zijn en effectief. Wetenswaardigheden

waarvan ik denk: hè, is dat zo? Goed om te weten. Ook deel ik mijn eigen ervaringen. Ze geven geen garantie op een kerngezond lang en gelukkig leven, maar ze maken de kans erop wel groter. Pak de tips eruit die bij jou passen of voor jou goed te doen zijn. Je zult merken dat je snel hunkert naar meer. Niks gaat boven je goed, fit en energiek voelen.

Opdat we allemaal 'n Beetje Leuk Ouder mogen Worden.

# 1

## Een goed begin

**M**ensen zijn gewoontedieren. We staan 's morgens op, gaan onder de douche, geven de hond eten, pakken een bak yoghurt en doen er al dan niet honing in, zonder bij al deze handelingen te hoeven nadenken. Ooit zijn deze gewoontes er ingeslopen. Op dezelfde manier kun je gezonde gewoontes aanleren, of ongezonde gewoontes afleren. Het ligt waarschijnlijk allemaal voor de hand, maar pas het eens echt toe. Het werkt. Denk aan het weglaten van het suikerklontje in de koffie. Vroeger moest je er niet aan denken, nu weet je niet beter. Zo kun je ook beginnen met dingen als 'niks meer eten na het avondeten', 300 gram groente per dag eten als je 100 gewend bent, of op de fiets naar kantoor in plaats van met de auto. Niet meer werken na 19.00 uur. Het klinkt te truttig voor woorden, maar wetenschappelijk onderzoek toont aan dat kleine aanpassingen echt veel meer kans van slagen hebben dan grote.

Begin met iets wat het minst moeite kost. Zodra het is ingesleten, kun je weer met iets nieuws beginnen. Wat ook goed werkt, is nieuwe gedragsgewoontes koppelen aan gewoontes die je al hebt. Bijvoorbeeld een paar squats doen voor je gaat tandenpoetsen. Het duurt tussen de tien dagen en twee jaar, afhankelijk van hoe diepgeworteld een bepaalde gewoonte is, tot je iets afleert of iets nieuws aanleert. Flossen zal bijvoorbeeld veel makkelijker gaan dan elke dag

voor het ontbijt gaan wandelen. Als de eerste gewoonte een gewoonte is geworden, pak je de tweede op, en zo ga je stapelen. Het maakt niet uit of je wilt afvallen, meer wilt slapen, positiever wilt worden of wilt werken aan je werk-privébalans, het zit 'm in die kleine stappen. De Amerikaanse gedragswetenschapper Robert Maurer schreef een fantastisch boek over deze kleine gewoonte-aanpassingen. **De kunst van Kaizen: met kleine stappen naar grote doelen.** Dit boek van Robert Maurer staat boordevol voorbeelden. Kaizen is een Japans woord dat betekent dat je voor verbetering kleine stappen moet zetten. De kunst van Kaizen is inmiddels een veelgebruikte methode in organisaties en bedrijven om veranderingen te bewerkstelligen. Zo kun je ook naar de tips en wetenswaardigheden in dit boek kijken. Kleine moeite, groot resultaat. Begin met de tips die je het leukst vindt en die je het makkelijkst in je dagelijks leven kunt inpassen. Om er even in te komen alvast een mix van tips waar iedereen wat aan heeft. Doe er je voordeel mee.



### **Zet de verwarming maar wat lager**

Gastekorten, uit de pan rijzende energieprijzen, het klimaat, het zijn allemaal redenen om de verwarming wat lager te zetten. Maar er is nog een reden die belangrijk is: het af en toe koud hebben is goed voor je gezondheid en je gewicht. We zijn gewend de kachel flink op te stoken zodra het fris wordt buiten. Heel behaaglijk allemaal, maar daardoor hoeft het lichaam niks te doen om warm te worden, terwijl het juist goed is om zelf die temperatuur te regelen. Uit onderzoek blijkt dat rond 1870 een temperatuur van 13 tot 15 graden als comfortabel werd ervaren. We kunnen onszelf dus blijkbaar goed warm houden, zelfs bij lage temperaturen. Nu lijkt het systeem een beetje plat te liggen, maar de eigen warmteproductie is goed te activeren en heeft allerlei positieve effecten tot gevolg.



Het zit zo. Als het koud is, trekken je spieren samen en ga je rillen (ook zonder dat je het duidelijk merkt). Je verbruikt daardoor net als bij sporten meer energie, je stofwisseling gaat in een hogere versnelling en daardoor krijg je het warmer.

Niet alleen de spieren spelen een rol, we hebben om op te warmen ook bruin vet nodig. Dat is het gezonde vet dat zich rondom belangrijke plekken in het lichaam bevindt zoals het hart, de slagaders en het zenuwstelsel. Bruine vetcellen produceren 300 keer meer warmte dan andere lichaamsweefsels. Maar ja, als je het niet vaak koud hebt, wordt dat bruine vet niet aangesproken en raak je het kwijt. Door je regelmatig bloot te stellen aan lagere temperaturen produceer je meer bruin vet, kun je jezelf beter warm houden en verbrand je meer calorieën.

Professor dr. Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar ecologische energetica en gezondheid aan de Universiteit van Maastricht, doet al jaren onderzoek naar hoe een warme of koude omgeving de stofwisseling beïnvloedt. Hij pleit voor lagere binnentemperaturen in de winter. Hij heeft door onderzoek laten zien dat een lagere temperatuur niet alleen het energieverbruik verhoogt, maar ook een positief effect heeft op de doorbloeding, de werking van hart- en bloedvaten en de suikerhuishouding verbetert. Zijn advies is om 's winters de temperatuur binnen te laten variëren tussen de 17 en 20 graden en je af en toe buitenshuis iets minder warm te kleden. Al bij 18 graden wordt meer bruin vet geproduceerd. In de zomer mag het gerust veel warmer zijn. Want ook dan moet het lichaam ook weer aan de bak.

### **Makkelijk ontspannen met Jacobson**

Stress is niet goed, stress is niet fijn. Je wordt er bovendien ook nog eens sneller oud van. Voor wie moeilijk kan ontspannen, is de oefen-



ning ‘Progressieve Relaxatie van Jacobson’ absoluut de moeite van het proberen waard. Hoe het precies werkt, lees je op pagina 137.

### **Strooien met kalium**

Goed voor de bloeddruk: kalium. Door gewoon keukenzout te vervangen door kaliumzout verhoog je niet alleen de kaliuminname, maar verlaag je ook de zoutinname. Meer weten? Blader dan snel door naar pagina 50.



### **Even de zon in zonder zonnebrandcrème**

‘Kijk uit met zonlicht! Bescherm je huid tegen kanker en andere huidschade!’ Je zou van schrik door alle waarschuwingen de zon gaan mijden en niet meer de deur uitgaan voordat je je driedubbel hebt ingesmeerd met factor 30. Toch is het juist heel belangrijk dat je dagelijks even onbeschermd de zon in gaat. Zelfs het KWF raadt het aan. Het advies heeft alles te maken met vitamine D, dat onder invloed van zonlicht in de huid wordt aangemaakt, een proces dat tegengehouden wordt door zonnebrandcrème.

Vitamine D heeft allerlei gezondheidsbevorderende effecten, maar is vooral belangrijk om ontstekingsziekten tegen te gaan. Immunoloog Huub Savelkoul, hoogleraar aan de Wageningen Universiteit – die zich onder andere hard maakte voor meer vitamine D-suppletie in tijden van COVID omdat het de kans op het krijgen van de ziekte verkleint – benadrukt het belang van de zon. ‘Negentig procent van de vitamine D die je nodig hebt, komt via de zon. Zonder zonlicht kom je nooit aan de benodigde hoeveelheid vitamine D, hoe gezond je ook eet en hoeveel vitamine D-pillen je ook slikt. Twee keer per dag een halfuurtje met blote handen en onbedekt gezicht

buiten lopen zonder zonbescherming is daarom alleen maar aan te raden. Helemaal voor mensen met een donkere huid. Wordt het huidoppervlak dat bloot is groter, dan heb je aan minder tijd voldoende. Ook geldt: hoe hoger de intensiteit van de zon, wat vooral 's middags en in de zomer speelt, hoe minder tijd je buiten hoeft te zijn. In de winter is de kwaliteit van de uv-straling te gering om voldoende vitamine D aan te maken. Dan is bijslikken nodig. De zon is dus uitermate belangrijk, maar verbranden moet je zien te voorkomen. Veel in de zon betekent altijd goed smeren.'

Hoe groot de invloed van de zon op onze gezondheid is, laat ook een Zweeds onderzoek onder 29.000 vrouwen zien. Vrouwen die regelmatig zonnen blijken langer te leven dan vrouwen die de zon mijden, ondanks dat zij een verhoogde kans op huidkanker hebben. De vrouwen die niet of nauwelijks in de zon komen, blijken vaker te lijden aan diabetes en trombose en hebben een grotere kans op hart- en vaatziekten. De onderzoekers vermoeden dat het resultaat te maken heeft met een hogere aanmaak van vitamine D, maar het kan ook veroorzaakt worden door andere onbekende positieve factoren van de zon.

### **Je gezondheid meten met een app**

Gezondheidsapps, daar zijn er duizenden van. Apps om je hartslag bij te houden, om te weten of je voldoende eiwitten binnenkrijgt, om te achterhalen of je naar de dokter moet, die je helpen ontspannen en ga zo maar door. Maar welke zijn goed en betrouwbaar? Daar is een handige link voor. Check het vanaf pagina 38.



## Adem door je neus

Hoe adem je op dit moment? Door je mond of door je neus? En 's nachts als je slaapt? Misschien ben je je er niet van bewust, maar de manier waarop je ademhaalt is van grote invloed op je gezondheid. De Amerikaanse wetenschapsjournalist James Nestor sprak wetenschappers, yogagoeroes en ademhalingsdeskundigen, spitte honderden grote onderzoeken door en deed zelf experimenten, en toonde in zijn boek *Het nieuwe ademen* aan hoe groot de voordelen van neusademhaling zijn ten opzichte van mondademhaling. Ademen door de neus zorgt er niet alleen voor dat je meer zuurstof binnenkrijgt, waar het hele lichaam baat bij heeft, het ondersteunt ook het immuunsysteem, verkleint de kans op apneu en snurken aanzienlijk, zorgt voor de juiste energiebalans, stimuleert hersenfuncties die betrokken zijn bij emoties en het terughalen van herinneringen én is beter voor je gebit dan mondademhaling. Om de proef op de som te nemen stopte Nestor zelf tien weken lang zijn neus dicht waardoor hij wel door zijn mond móést ademen. Ondertussen voerde hij allerlei metingen uit. Na tien dagen waren zijn stresshormonen omhooggeschoten, was zijn neus geïnfecteerd geraakt met een bacterie en was zijn bloeddruk sterk gestegen. Hij ontwikkelde slaapapneu, met moeheid en prikkelbaarheid tot gevolg. Na zijn experiment plakte hij 's nachts zijn mond dicht met tape en verdwenen alle klachten weer. Je kunt dus echt veel baat hebben bij neusademhaling.

Nu alleen nog doen. Van continu focussen op je ademhaling word je gek, maar als je merkt dat je langdurig of vaak door je mond ademt, is het goed om te kijken hoe je het kunt veranderen. Neusademhaling kun je jezelf aanleren, ook al is dat soms lastig omdat ademhalen zo automatisch gaat. Als reminder kun je briefjes plakken op je laptop of op andere dingen. Als je moeite hebt met neusademhaling zou je er eens een arts naar kunnen laten kijken. Er kan bijvoorbeeld iets mis zijn met je neustussenschot. Leren om 's nachts door je neus te ademen als je dat niet gewend bent, is een stuk lasti-

ger. Mondademhaling herken je aan snurken, droge mond, slecht slapen of een slechte adem. Als dat het geval is zal je het een en ander uit de kast moeten trekken. Denk aan het afplakken van je mond door middel van mond- of slaaptape, of neusspreiders waardoor het neus-ademhalen makkelijker wordt. Allemaal te bestellen op internet. Er zijn zelfs speciale hoofdbanden die je om je kin doet zodat je je mond niet kunt openen. Misschien is degene die naast je slaapt daar sowieso blij mee. Overdag trainen met neusademhaling zorgt er ook voor dat het 's nachts beter gaat.

### **Witlof houdt darmbacteriën gezond**

Darmen worden wel ons tweede brein genoemd. En als er iets goed is voor je darmbacteriën, dan is het wel witlof. Het zit boordevol prebiotica, de voedingsstoffen die de groei en activiteit van de goede melkzuurbacteriën (probiotica) in je darm verbeteren. Op pagina 95 lees je alles over deze wondergroente.

### **Wakker worden zonder kreukels**

Wie kent ze niet, de mooie verhalen over satijnen en zijden kussenslopen? Ze zouden je huid beschermen tegen vochtverlies en rimpels helpen voorkomen. Jaja, geloof je het zelf? Wat een zijden kussensloop wél voorkomt, is dat je tot 14.00 uur 's middags met slaapkreukels in je gezicht rondloopt. Ideaal als je met je hele gezicht in je kussen gedrukt slaapt. Het scheelt 's morgens een heleboel vouwen. Koop een honderd procent zijden kussensloop en geen satijn. Op pagina 174 lees je waarom.