

# MENOPOWER

ENERGIEK EN VOL KRACHT DOOR DE MENOPAUZE

MARTINE PRENEN

FOTO'S STEFANIE FAVEERE

*hoofdstuk 1/*

# HOOFD







# NÉÉ, HET IS NIET OVER!!!

*Néé, je bent niet klaar. Néé! We don't go that way!*

Voor m'n achtenveertigste kreeg ik van mijn vriendin een boek over de menopauze. *Hallooo?! Daar was ik toen helemaal nog niet mee bezig – ik zat er zelfs niet eens in. Stiekem dacht ik dat het me zelfs nooit zou overkomen. Moi? Never, jamais!*

Menopauze, dat betekent toch het einde? Of zo wordt het toch altijd voorgesteld. We leven immers in een samenleving die volop gericht is op jeugdige schoonheid. En vrouwen in de overgang? Dat zijn mollige, uitgezakte matrones. Hysterische vrouwen met appelflauwtes, rode hoofden en labiele buien. Toen ik dat boek eindelijk ging lezen, werd ik ter plekke misselijk. Wat een deprimerend en dramatisch boekwerk! Niks kleur of vrolijkheid, doe maar grijs en netheid...

*Well, I've got news for you...* Want, nee, *neejeu* niet wij! Nu ik er middenin zit en alles aan den lijve ondervind, weet ik dat de menopauze een tweede kans is. Het is een nieuwe periode en kans tot ontwikkeling die aanbreekt. Net zoals het ging bij mijn puberteit en mijn zwangerschappen. En wat voor een periode is het!

Dit is *mijn* tijdperk. Nu is het moment om de dingen te doen die ik altijd al voor me uitschoof. Dingen die ik niet durfde. Dingen waar ik nooit tijd voor had. Het is juist nu – los van het zorghormoon, los van kleine kinderen, los van mijn man die goed in z'n carrière zit – dat ik kan zeggen: 'En nu is het tijd voor mij!'

Lieve *sisters*, welkom in een van de spannendste, mooiste en bijzonderste tijdperken van je leven.

## VIER FASES waar we allemaal door moeten

### FASE 1: HET ALARMBELLETJE GAAT RINKELEN

Eerst heb je niks in de gaten. Je krijgt hoogstens **enkele elleboogstootjes** die je nieuwe levensperiode aankondigen. Je lontje wordt wat korter. Je bent **wat prikkelbaarder**. Dingen waar je vroeger oneindig veel geduld voor had, ergeren je nu ma-te-loos. Hoe zal ik het zeggen – je stelt de dingen die tot nu toe vanzelfsprekend waren voor jou en je omgeving, nét iets vaker in vraag. (\*kuch\*)

- Waarom staat de afwas *noooooit* in, maar altijd óp de vaatwasser?
- Waarom kan er pas gegeten worden als ik kook?
- Waarom moet ik trouwens altijd verzinnen wat we gaan eten?
- Waarom gaat hier niemand tot actie over?
- Waarom houdt niemand rekening met mijn planning en mijn deadlines? (Ja, ik werk van thuis uit, maar néé, ik kan daarnaast niet altijd nog wasjes draaien, boodschappen doen, de hond uitlaten én brandjes blussen!)
- Waarom vertelt mijn partner nu wéér dat verhaal van die vervelende baas of idiote collega's?
- Waarom luistert er niemand naar mij?

Oké. Deze weg inslaan is heel anders dan de weg die je tot nu toe bewandelde. En dat is eng. Het is namelijk niet meer dan menselijk om op het veilige, bekend padje te blijven. Ervan afwijken? Daarvoor heb je heel wat kracht nodig, en goesting.

### *Man vs. vrouw*

Terwijl vrouwen in deze levensfase hun energie weer meer naar buiten gaan richten, naar de wereld en wat ze daar misschien nog willen verwezenlijken, gaan mannen in deze fase vaak net het tegenovergestelde doen. Ze zijn de wereld daarbuiten moe en richten zich meer naar hun relatie, vrouw en kinderen. Vanuit dat veilige nest gaan ze op zoek naar energie en rust. Vrouwen worden daadkrachtiger, mannen zachter. Zo ontstaat er – hoe grappig toch? – een ommekeer in de rolpatronen! En die kan heel mooi kloppen als jullie dat allebei willen en je relatie flexibel genoeg is.

### **HIJ:**

*rustig scharrelend in en om het huis, met z'n maten of – wie weet – toch die onvermijdelijke Harley?*

### **JIJ:**

*bezig met je droom te vervullen, misschien opnieuw aan de studies of een radicale nieuwe wending in je leven...*

*PS: Aan het einde van dit boek verklap ik jullie graag mijn eigen droom. Met een beetje geluk zet ik tegen de tijd dat jij dit leest, zelfs al de eerste voorzichtige stappen in die nieuwe richting!*

ALL YOU NEED

**AGING IS AN  
EXTRAORDINARY  
PROCESS  
WHERE YOU  
BECOME THE  
PERSON YOU  
ALWAYS SHOULD  
HAVE BEEN.  
- D. BOWIE**

**ANDERS**

Vroeger was het ~~beter~~

Denk eraan: tot zo'n goeie honderd jaar geleden haalden veel vrouwen de overgang niet eens! Vrouwen die ouder werden dan een halve eeuw, stond vaak alleen nog een ongemakkelijke weg van lichamelijke aftakeling te wachten. Over de overgang werd niet gepraat - laat staan dat iemand zou opperen dat het juist een hele prettige fase van je leven zou kunnen worden. Maar gelukkig zijn de tijden veranderd. Onze overgang wordt sowieso een hele andere dan die van onze (groot)moeders. Wij 'schorsen' niet - dat doet alleen maar denken aan dor of misschien aan je 'schil' eraf gooien? Nee, ik ga voor menopowerrr! En als je af en toe, na een goed glas, nog effe een opvlieger krijgt... *So what?!*

**THIS IS LOVE**

## ETHERISCHE OLIËN\*

Ik heb het vaak over etherische (ook wel essentiële) oliën. Ze hebben niet alleen regeneratieve eigenschappen, maar ze werken ook zuurstofverrijkend, immuunversterkend, antibacterieel en antischimmel. Bovendien zijn het krachtige, ontstekingswerende antioxidanten. Prima ontgifters, dus! Binnen de twintig minuten hebben ze effect op de diepste cellen in het lichaam. Etherische oliën vind je bij de natuurwinkel of de apotheek. Let erop dat ze in een donker flesje zitten en check op het etiket

het E.O.B.B.G-label. Dit staat voor 100 % natuurlijke olie, die niet vervalst of verdund werd. Zo ben je zeker van een kwalitatief hoogstaand en natuurlijk product dat je in alle veiligheid kunt gebruiken. Je kunt ze best verstuiven met een koud verdampingsapparaat of in een kommetje water op de verwarming. Andere opties: oraal innemen (volgens de bijsluiter!) of op je huid smeren. Smeer nooit pure etherische olie op je huid, maar voeg ze toe aan een 'drager' zoals amandel-, jojoba- of kokosolie. Hier vind je de belangrijkste oliën voor **MENOPOWER**.



MASSAGE



VERDAMPEN



ORAAL



### BASILICUM

VOOR DE MAAG  
Verlicht de vertering



### HELICHRYSUM

VOOR DE HUID  
Helpt bij het herstellen van wondjes, blauwe plekken...



### CISTUS

VOOR HET GEZICHT  
Verlicht zichtbare adertjes



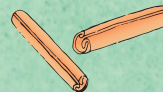
### LAVENDEL OFFICINALIS

Tegen stemmingswisselingen



### EUCALYPTUS RADIATUS

VOOR DE LUCHTWEGEN  
Verzacht de bovenste luchtwegen



### KANEEL

VOOR DE DARMEN  
Verzacht darmklachten







## KRUIDNAGEL

**VOOR DE TANDEN**  
Verlicht tandproblemen



## WINTERGROEN

**VOOR DE SPIEREN**  
Verlicht spierspanning



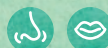
## MUSKAATSALIE

**VOOR DE BAARMOEDER**  
Verlicht hevige maandstonden,  
PMS, opvliegers  
2 druppels, muskaatsalie +  
1 druppel munt + 9 ml macada-  
mia-olie



## CITROEN

**OM TE ONTGIFTEN**  
Werkt ontgiftend. Tip: 1 druppel  
in water of in je cakebeslag =  
frisse smaak



## PEPERMUNT

**VOOR HET HOOFD**  
Verlicht een gespannen hoofd,  
antidipjes  
(1 druppel op de slapen) – 1  
druppel in de mond



## CITROENGRAS,

## ROZEMARIJN,

## ROZENGERANIUM IN

## MACADAMIAOLIE

**VOOR BILLEN-DIJEN-KUITEN**  
Helpt tegen sinaasappelhuid



## RAVINTSARA

**VOOR DE KEEL**  
Verzacht de keel, de essentiële  
olie bij uitstek om je weerstand  
te verhogen



## ROZEMARIJN

**VOOR DE HERSENEN**  
Verhoogt je concentratie



\*Vraag steeds advies aan een des-  
kundige en lees de bijsluiter. Gebruik  
etherische olie nooit puur tenzij zo  
aangegeven op bijsluiter.



# EERSTE HULP BIJ...

## CRAVINGS/'GOESTINGSKES' / GUILTY PLEASURES

Je had genoeg op bij het avondeten, maar toch duik je rond de klok van acht je snoepkast in, op zoek naar 'iets lekkers'? Je voelt je niet goed in je vel en je moet-en-zult die

\*chips

\*reep chocola

\*blok kaas

\*koek

\*invullen naar keuze

naar binnen duwen om je beter te voelen? Je komt zonder sloten koffie of een wijntje de dag niet door?

\*schrappen wat niet past

Wel, ik heb een nieuwtje voor je.

'Goestingskes' kunnen wijzen op een tekort in je lijf. Je komt ze op het spoor via een uitgebreid bloedonderzoek. Of check eerst dit lijstje:

| JE SNAKT NAAR...                                                     | ... MISSCHTEN HEB JE EEN TEKORT AAN... | ... EN DAT ZIT IN:                                             |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| suiker! →                                                            | chroom - zwavel →                      | broccoli - bonen - kool                                        |
| brood! →                                                             | stikstof →                             | bonen - erwten - linzen - champignons - spinazie - haver-mout  |
| vette snacks!<br>(yup, that's me...)<br>koolzuurhoudende drankjes! → | calcium →                              | amandelen - boerenkool - spinazie                              |
| zoute snacks!<br>Chipkes! →                                          | chloor →                               | tomaat - sla - selder - olijf - zeewier                        |
| koffie! →                                                            | zwavel - ijzer - fosfor →              | noten - zwarte bes - ui - look - rode peper                    |
| alcohol! →                                                           | eiwitten - calcium - kalium →          | broccoli - boerenkool - banaan - groene groen-ten - haver-mout |

## EHBO MET THEE

Wist je dat thee een perfecte snelle *trouble shooter* is?

Drink deze thee als je last hebt van

... trage vertering: groene matchathee

... slapeloosheid: kamillethee

... kouwelijkheid: vlierbloesem

... misselijkheid: verse gemberthee

... een opgeblazen gevoel: verse munthee

... een gevoelige lever: mariadistelthee

... stress: ashwagandhathee, citroenbalsemthee

## DIY-THEE

... zware bloedingen:

15 g herderstasje + 20 g duizend-

blad + 15 g vrouwenmantel +

15 g hysopkruid + 15 g salie +

10 g kamille + 10 g lavendel

... opvliegers: 35 g salie + 35 g

hartgespan + 30 g citroenmelisse



Probeer het ook eens met etherische olie van peppermunt (mentha piperita). Even snuffelen aan het flesje helpt al om je zin in guilty pleasures beter het hoofd te bieden. Last van hoofdpijn en spanning?

Masseer een druppel olie op je slapen.

### TIP -

Smelt 250 gram chocolade (minstens 70 % cacao!) au bain-marie, voeg twee druppels etherische peppermuntolie toe en laat het bevriezen in een ijsblokjesvorm. Een lekker snoepje voor een energieboost en een mini guilty pleasure!



## ... TE WEINIG SLAAP

Slaap! Want: zonder slaap geen vitaliteit en dus geen balans, laat staan (meno)power in je leven. Ook al denk je soms dat je eerst nog 101 'betere' dingen te doen hebt, **slapen mag (moet!) echt bovenaan je prioriteitenlijstje staan.** Maar wat als dat niet lukt? Ik kom tot rust dankzij de app 'deep sleep' (op vliegtuigmodus).

Maar ik heb nog meer slaapweetjes voor een toptukje:

- In de ideale slaapkamer is het **18° Celsius**. Er wordt alleen geslapen of gevrijd – **weg met die telefoons en tv, dus!**
- Doe vlak voor bedtijd iets rustigs. Zo komen je hersenen ook in slaapmodus. **Te veel hersenactiviteit** betekent immers dat je **geen slaaphormonen** aanmaakt. L-tryptofaan maakt serotonine aan, de voorloper van het slaaphormoon melatonine. Neem het eventueel als supplement (zie verder).
- **Vermijd een schommelende bloedsuikerspiegel.** Een lage bloedsuikerspiegel werkt namelijk als een weksignaal, want je lijf denkt: 'Aha! Honger! Tijd om op te staan.' Dat wil je dus niet als je gaat slapen. (Wil je meer weten over de glykemische index? Check p. 136 of op mijn site bij 'lijstjes'.)
- Serotonine helpt je slaap te regelen. Lukt het écht niet met schaapjes tellen? **Eet dan eens een cracker met banaan, amandelpasta of pindakaas. Daar zit veel tryptofaan in waardoor je lijf meer serotonine, de voorloper van melatonine, aanmaakt. Ga niet voor warme melk (= te weinig tryptofaan en te veel verslijming = snurken).**
- **Vitamine B6** zorgt voor een goede nachtrust. Je vindt die in vette groenten en fruit zoals banaan en avocado, maar ook in spinazie en aardappel.
- Ook een **magnesiumsupplement** helpt je ontspannen en het werkt nog beter met calcium erbij. Het zit in pinda's, tofoe, cashewnoten en spliterwten.
- **Neem melatonine** in. Dat werkt anti-verouderend én het laat je beter inslapen. Zorg er sowieso altijd voor dat je overdag voldoende buitenlicht opneemt. Dat is een

boost voor de aanmaak van serotonine in je lijf, en dat is dan weer de voorloper van melatonine.

- Valeriaan (zie 65).

### EHBO met supplementen

Je kunt jezelf tijdens de menopauze gerust een handje helpen door natuurlijke supplementen in te nemen. Let steeds op de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) op de bijsluiters. Een korte introductie:

- Neem naast vitamine A bijvoorbeeld ook 's avonds magnesium. Na zware zweetaanvallen (die krijg ik nog steeds na een stressmomentjeuh) krijg je snel last van een tekort aan magnesium, wat dan weer andere menopauzesymptomen bevordert.
- **L-tryptofaan** als supplement werkt ook **om te slapen en om gewicht te verliezen**, maar mag je nooit samen met antidepressiva nemen.<sup>6</sup>
- Word jij **steevast wakker in het midden van de nacht**? Probeer eens een **vitamine B3-supplement**. Dat kalmeert je zenuwen, in lage dosis.



- In de fytotherapie, of kruidengeneeskunde, bestaan een paar geweldige middeltjes die ik zelf uittestte. **Dé ontdekking was voor mij de biotoop: een vloeibare samenstelling van krachtige kruiden.** Tijdens mijn zoektocht naar goede ondersteuning tijdens de menopauzertijd kwam ik terecht bij het Belgische familiebedrijf Bioradix, waar onder meer biotopen worden gemaakt. De oprichter, Raf Willaert, kreeg de bijnaam 'de plantenfluisteraar'. Waarom biotopen? Alle werkzame stoffen van de plant zitten in hun meest natuurlijke, moleculaire structuur in een flesje. **Ze brengen balans** waar er onevenwicht is (understatement tijdens de menopauze!). Voordelen: vloeibaar wordt het beter opgenomen én biotopen bevatten zo'n 15 % alcohol als bewaarmiddel. Bij tincturen is dat ongeveer 40 % alcohol...

**Over massage en wisseldouches**

Een goede doorbloeding is een absolute must als je de konijntjes achter de draad wilt houden. Dat doe je door je borsten te masseren met een zachte borstel of met ijsblokjes. Je borsten inwrijven met zoete amandel- of kokosolie helpt ook (je partner hierbij inschakelen is 100 % toegelaten :)).

**En draag jij de dagelijkse onzichtbare beha al? Die bereik je door wisseldouches.** Aan het einde van je douchebeurt, draai je de koudwaterkraan open. Maak cirkelvormige bewegingen met de sproeier en gebruik eventueel de massagestraal. Gebruik daarna weer warm water en wissel af. Houd dit een aantal minuten vol en eindig met koud water.



**Laat je helpen**

Natuurlijk kun je ook opteren voor plastische chirurgie of voor het bijvullen van de borsten met hyaluronzuur. Je wint er een cupmaat mee, maar het helpt ook om asymmetrie weg te werken. Zelfs plooiën (na een borstreconstructie) worden er mee weggewerkt.

Deze twee opties hebben zo wel hun prijskaartje... Het effect van een injectie met hyaluronzuur blijft bovendien slechts twaalf maanden zichtbaar.

**TIP -**

*Wist je dat er ook make-uptrucsjes zijn voor je borsten?*

- **VOOR EEN RONDERE BOEZEM**  
Draai, met een halfronde beweging, een borstel met bronspoeder van je bh-bandje naar het midden tussen je borsten. Vervraag de aangebrachte schaduw met een tintje lichter bronspoeder en klaar.

- **VOOR EEN DUIZELINGWEKKEND DECOLLETÉ**  
Breng wat licht bronspoeder tussen je borsten aan. Dat reflecteert het licht waardoor je een diepte-effect creëert.

**De juiste beha = goud waard**

Je zou ervan versteld staan hoeveel vrouwen een verkeerde beha dragen! Enkele tips:

- Kruipt je beha naar boven op je rug? Dan is je omtrekmaat te groot.
- Draag steeds de juiste cupmaat (duh).
- Je beha moet blijven zitten als je de behabandjes van je schouder schuift.
- **Pas je beha altijd op het buitenste haakje.** Als hij later wat uitrekt, kun je hem nog een haakje strakker dragen.
- Vermijd beha's met een te kleine borstomvang! Dat zorgt voor die typische michelinbandjes op je rug en onder je armen... en niets zo erg als 'n 'vleesje' dat komt piepen, toch?
- Let er bij beugelbeha's op dat de beugel je volledige borst omvat.
- **Voorgevormde beha's zijn minder zichtbaar,** ook bij zwaardere boezems. Lees: dat is mooier én je lijkt er slanker door!

## ... TE VEEL HAAR

Yes, ik geef het toe: ik zit ook met één donker snorhaar waarvoor ik af en toe mijn pincet moet bovenhalen. Maar goed, daar valt nog mee te leven...

Helaas zijn er ook vrouwen die echt last hebben van overmatige haargroei – en natuurlijk vooral op plaatsen waar je dat ab-so-luut kunt missen als kiespijn! (Tenzij je voor de onvervalste Frida Kahlo-look gaat?)

Heb jij ook last van haar waar je het liever niet wilt? Probeer dan alvast je bloedsuikerspiegel in balans te krijgen.

**Lees: vermijd snelle suikers die je lijf aanzetten om steeds insuline aan te maken!** Te veel insuline blokkeert de omzetting van testosteron naar oestrogenen. Dat wil zeggen dat je te maken krijgt met overtollige beharing, acne en zelfs kleinere borsten (oepsie).

Een laserbehandeling kan ook uitkomst bieden. Na ongeveer zes sessies verdwijnt maar liefst 80 % van de lichaamsbeharing. Donshaartjes op je gelaat zijn wat hardnekkiger. Daarvoor wordt, naast de laser, ook een hormonale behandeling aangeraden.

Je snor wegstrijken kost wat: vanaf zo'n 80 euro per laserbeurt.



# SAP OF SMOOTHIE?

**SAP OF JUICE** = vloeibare voeding, zonder vezels, waar je gemakkelijk de nutriënten uit kunt opnemen – geeft meer rust aan je spijsverteringsstelsel; met weinig of geen suiker. Gezond detox-, reiniging- of vermaageringsmiddel.

**SMOOTHIE** = veel vezels door de schil van je groenten en fruit, dus voeding voor je darmbacteriën (prebiotisch). Met zaden, pitten, noten en eventueel plantaardige drank = een maaltijd. Een groene smoothie van groenten is een goed idee als je gewicht wilt verliezen.

**FOUNTAIN OF YOUTH (STRAKKE HUID)** = blauwe bessen + banaan + astragalus + kokosolie + amandel + zeezout + amandelmelk + ahorn



**PROTEÏNE PLUS (ANTIRIMPELS)**  
= goji + banaan + maca + dadel + hennep + amandelmelk

**HAPPY SHAKE (GELUKS-  
HORMONEN)** = rauwechocola-  
depoeder (vol ontspannende  
magnesium) of gula java cacao  
+ banaan + walnoot + dadel  
+ maca + snufje cayenne +  
amandelmelk + beetje ahorn +  
paar druppels walnotenolie

## DRIE SUPERFOODSMOOTHIES



## DRIE SUPERSAPJES

**VIRUSKILLER** = rode biet (anti-ontstekingen) + appel + wortel + limoen + gember

**DETOX ME** = appel (bindt zich met toxische stoffen) + selder + komkommer + citroen + prei

**RECHARGE** = açai (verhoogt je energieniveau) + banaan + kokoswater





## HEERLIJKE RECEPTEN

### RAUWE SPAGHETTI

rauwe courgetteslierten (goed voor de stofwisseling) + gebakken shiitakes + mangochutney + mirin + shoyu (= minder zoute sojasaus) + scheutjes

**RAUW = VEEL VITAMINEN EN MINERALEN  
= LEKKER!**

**ZALIGE SCHOTEL, JE HEBT NIET EENS  
DOOR DAT JE RAUW EET...**

### SISTERS PANCAKE

maïspannenkoekje + zoete aardappel (supergezond en veel vitamine C!) + zwarte adukibonen + chipotle sausje + guacamole + vegan room + pompoenpitten + shoyu (= minder zoute sojasaus) + donkere rijst + gehakte macadamia-, hazel- en amandelnoten





## ALL NATURAL FALAFEL

koolblad + falafelballetjes + hummus (verdund met extra tahini, limoen en wat water)  
+ wittekool + andere rauwe of gestoomde groenten + avocado + zaadjes

(TOP VOOR MAAGLIJDERS –  
ZONDER KOOL BIJ TE TRAGE SCHILDKLIJER)

AVOCADO = VOOR MOOIE HUID =  
SEROTONINERIJK (WORD JE BLIJ VAN)

## VEGAN CAPRESE

tomaat + avocado (meer serotonineaanmaak voor betere slaap) + kiempjes + vers basilicum + olie met basilicum + zaadjes



## WWW.MARTINEPRENEN.BE

Volg Martine via haar blog en vlogs op [www.martineprenen.be](http://www.martineprenen.be) of abonneer je op haar youtubekanaal Mar10 minuutjes



Mar10 minuutjes



@martine\_prenen



Martine Prenen Fanpagina

Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling of sportschema start. Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.

## WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Een boek voor vrouwen, door vrouwen:

TEKST: Martine Prenen

EINDREDACTIE: Sarah Devos

FOTOGRAFIE: Stefanie Faveere

VISAGIE: Giusi Sciarratta

ILLUSTRATIES: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

VORMGEVING: Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017

D/2016/45/300 – NUR 860

ISBN: 978 94 014 3721 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.