

GEZOND

WIN

4 RELAX-
WEEKENDS
IN HET GROEN

p.100



Verrassend gezonde
BBQ-recepten



€ 3,50
JUNI/JULI 2020

BYE STRESS

HALLO NACHTRUST

BOOST JE WEERSTAND

**MET DE JUISTE
VOEDING EN VITAMINES**

ONS *Leven* NA CORONA

**Hoe ver staan we
met een vaccin en
medicijn?**

>>> **ONZE EXPERTEN**

GIDSEN JE NAAR EEN GEZONDE TOPZOMER



dr. Marc Van Ranst
viroloog



dr. Inge Declercq
slaapexpert



dr. Servaas Bingé
sportarts



Hella Van Laer
diëtiste



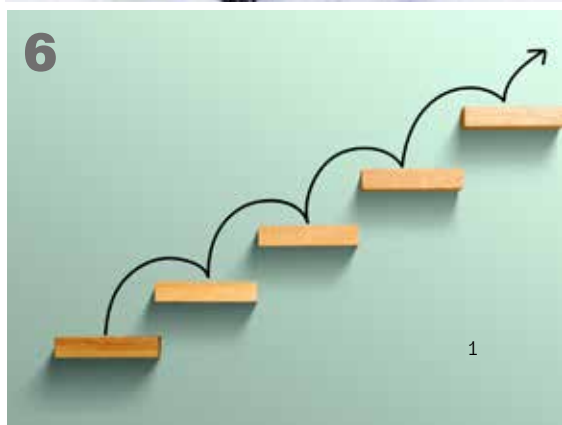
dr. Geert Vergote
apotheker



dr. Tania Claeys
kinderarts

INHOUD

- 2** Viroloog **Marc Van Ranst** zet de 7 feiten op een rij die je écht moet weten over Covid-19
- 4** Heropening van de scholen: zo werkt **groepsimmunititeit**
- 6** 5 snelle manieren om je **weerstand** te versterken
- 8** 10 gezonde en lekkere **ontbijtrecepten**
- 10** Zo blijf je je **stress** de baas
- 14** Pimp je **water**



1 HOE VEEL TIJD ZIT ER TUSSEN BESMETTING EN DE EERSTE SYMPTOMEN?

'Net zoals bij elke infectieziekte is er een incubatietijd, de tijd tussen de besmetting en de eerste symptomen die zichtbaar worden. Gemiddeld is dat voor Covid-19 vijf dagen, maar dat kan ook korter of langer zijn. Hoelang het duurt, hangt waarschijnlijk af van de hoeveelheid virus waarmee je besmet bent. Als je met meer materiaal besmet bent, zullen de symptomen sneller zichtbaar zijn. Kwam je in contact met een kleinere hoeveelheid virus, dan duurt het logischerwijze langer.'

3 HOE WERKT GROEPSIMMUNITEIT?

'Het reproductiegetal (R_0) van corona wordt door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geschat op 2 à 2,5. Een basis reproductiegetal, de R_0 , geeft het aantal mensen weer die je kan besmetten als je zelf ziek bent. Als dat getal één is of nog kleiner dan één, stopt de epidemie. Zolang het groter dan één is, blijven er besmettingen plaatsvinden. Je kan dat cijfer naar beneden krijgen door groepsimmunitet op te bouwen. Dan zal een ziek persoon twee mensen besmetten, waarvan bijvoorbeeld al één immuun is die het daardoor niet opnieuw krijgt. Naar schatting 60 à 70 % van de bevolking moet besmet zijn geweest - al kennen we dat getal nog niet perfect voor dit nieuwe coronavirus.'

5 WANNEER KOMT HET VACCIN?

'Puur over het maken van een vaccin zullen we binnenkort het goede nieuws vernemen dat het technisch kan. In een volgende stap moet je kunnen aantonen dat het veilig is en werkt - dat is ook relatief haalbaar. Maar vervolgens moet je daar honderden miljoenen dosissen van maken. Dat wordt een huzarenstukje. Daarna zal je niet zomaar van de ene op de andere dag iedereen gaan kunnen vaccineren. Er moet bekeken worden wie er eerst een vaccin krijgt - bijvoorbeeld te beginnen bij de risicogroepen. Dat zal nog voor veel discussie zorgen.'

2 WAAROM ZIJN OUDEREN EN MANNEN VATBAARDER VOOR COVID-19, EN KINDEREN MINDER?

'Wanneer ouderen al wat onderliggende gezondheidsaandoeningen hebben, behoren ze sneller tot de risicogroep. Het verhoogde risico is niet alleen leeftijdsgebonden, het gaat ook om zieke of zwakke mensen, die een minder sterk afweersysteem hebben. De mogelijke verklaring voor mannen die vaker getroffen worden dan vrouwen zou dan weer genetisch of hormonaal kunnen zijn. In sommige culturen ziet men dan weer een weerspiegeling van het feit dat mannen meer roken, maar die verklaring blijft niet overal overeind. Er zijn zeker nog andere redenen.'

4 WAT HEBBEN WE GELEERD UIT EERDERE EPI- EN PANDEMIEËN?

'Relatief recent was er de Aziatische griep van 1957, of de Hongkonggriep in 1968. Je had de Spaanse griep in 1918 en de Mexicaanse in 2009. Daar hebben we allemaal uit geleerd en het zorgt ervoor dat we een zeker automatisme hebben opgebouwd bij het bestrijden van ziekten. Eigenlijk zijn SARS uit 2003, de vogelgriep uit 2005 en de Mexicaanse griep uit 2009 allemaal oefeningen geweest voor deze pandemie. Bovendien weten we al sinds de pest uit de middeleeuwen dat maatregelen zoals social distancing en quarantaine werken.'

Wat moet je écht weten over Covid-19? Viroloog Marc Van Ranst zet 7 feiten op een rij

Met alle informatie die even snel circuleert als het coronavirus, is het moeilijk om feiten van halve waarheden te onderscheiden. **Marc Van Ranst** zet zeven dingen op een rij die we wél al zeker weten. En de wetenschap leert elke dag nog bij.



7 HOEVEER STAAN WE IN DE ZOEKTOCHT NAAR EEN MEDICIJN?

'Er worden twee sporen gevolgd: het ontwikkelen van nieuwe medicatie, of het bekijken van bestaande medicatie die al op de markt is, waarvan we weten dat ze veilig is. Daarvan wordt onderzocht of die 'per ongeluk' ook een antiviraal effect hebben. Eentje daarvan is chloroquine. In 2004 is in mijn labo ontdekt dat dit werkt tegen het SARS-coronavirus type 1. Ondertussen is ook aangetoond dat het tegen type 2 werkt en zijn er al testen gebeurd in onder meer China en Frankrijk. De mensen die dat krijgen, genezen vlugger. Op dit moment is het dan ook de standaardbehandeling. Maar ik ben er zeker van dat er nog betere antivirale middelen gevonden zullen worden, waarvan een aantal nu worden uitgetest. Dat is een tweede stap, die echter duurder en tijdrovender is.'

6 BRENGT DE ZOMER SOELAAS?

'Er zijn een aantal argumenten om te denken dat het niet zal afnemen in de zomer. Het is een heel nieuw virus, waar voorlopig niemand antilichamen tegen heeft. Het heeft daarom nu nog het potentieel om meer om zich heen te slaan dan de volgende jaren, wanneer het opnieuw zou uitbreken. Voor een eerste kennismaking met het virus is seizoensgebondenheid dus niet zo zeker. Langs de andere kant zijn er ook een aantal argumenten om aan te nemen dat UV-licht virussen kan inactiveren als je buiten loopt. Ook weten we dat de eerste SARS-epidemie in 2003 is begonnen in maart, en eind mei/begin juni geëindigd. Als we kijken naar de andere coronavirussen in ons land die eerder verkoudheden veroorzaken, dan zien we die ook niet in de zomer en pas terugkeren in de herfst.'

Wat is groeps-immuniteit en hoe bouw je het op?

In afwachting van een vaccin, zou natuurlijke groepsimmuniteit de verspreiding van het coronavirus kunnen indammen. Bijvoorbeeld door scholen al vroeger te openen, waardoor je de minst kwetsbare groep - kinderen - gecontroleerd blootstelt aan het virus.

Als 60 à 70% van de bevolking immuun is voor corona, bereik je groepsimmuniteit. Bij mazelen is dat 95%.



Wanneer voldoende mensen in de bevolking immuniteit hebben opgebouwd tegen een virus, spreek je over groepsimmuniteit. Dat wil zeggen dat het virus niet meer genoeg gastheren zal vinden om zich in te nestelen en de epidemie uiteindelijk uitdooft. Je kan die immuniteit op twee manieren opbouwen: via een vaccin of door zelf ziek te worden. Het coronavirus is nieuw, waardoor nog niemand antistoffen heeft aangemaakt. Een vaccin is er ook nog niet. Een 'natuurlijke' manier om voldoende weerstand te krijgen binnen de bevolking, is dan door het virus gecontroleerd te laten rondgaan bij mensen die niet tot de risicogroepen behoren. Zij

zouden dan kunnen herstellen en zo immuniteit opbouwen, waardoor de kans dat het virus zich verder verspreid bij kwetsbare groepen kleiner maakt.

Wanneer je die immuniteit bereikt voor een specifiek virus, heeft alles te maken met het basaal reproductiegetal ervan, een term uit de epidemiologie die door 'R0' wordt aangeduid. Volgens de meest recente gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie is de R0 voor het coronavirus twee à tweeënhalf, wat wil zeggen dat een ziek persoon er twee tot drie kan besmetten. Ter vergelijking: bij mazelen besmet één persoon zo'n twaalf à achttien personen. Dat komt omdat het zeer

besmettelijke mazelenvirus via de lucht vanop twintig meter kan worden overgedragen - waar de schatting voor corona op anderhalve meter ligt.

Op basis van dat reproductiegetal kan je met een epidemiologische formule berekenen hoeveel procent van de mensen immuun moet zijn om de rest van de bevolking te beschermen, die zogenaamde groepsimmuniteit. Voor corona ligt dat getal op 60 à 70 procent van de bevolking. Voor mazelen is dat 95 procent.

HET BESTE VAN TWEE WERELDEN

Onder meer Zweden, en aanvankelijk ook het Verenigd Koninkrijk en Nederland, trekken in hun land actief de kaart van deze strategie. Het Scandinavische land is op het moment van schrijven nog steeds niet in lockdown. In België gelden wel strikte maatregelen over het beperken van verplaatsingen en afstand houden. Door op termijn die regels licht te versoepelen en het virus mondjesmaat te laten verspreiden in bepaalde groepen, zou groepsimmuniteit kunnen worden opgebouwd zonder de ziekenhuizen te overbelasten. Marc Van Ranst pleitte er daarom in eerste instantie voor om scholen niet te sluiten en die immuniteit via kinderen op te bouwen - omdat zij minder kwetsbaar lijken te zijn voor het virus. De scholen nu als eerste opnieuw openen is daarom ook een denkpiste.

Volgens onze Belgische experts is het belangrijk om de huidige strikte maatregelen nog enkele weken vol te houden, en dan de aanpak geleidelijk te versoepelen. Zo kan de epidemie op een gecontroleerde manier verspreid raken, waarbij je de voordelen van zowel een gedeeltelijke lockdown als het zachtjes opbouwen van groepsimmuniteit combineert. ●

5

snelle manieren om je weerstand te verhogen

Je weerstand is een functie van ons afweersysteem dat ons beschermt tegen bedreigingen zoals virussen en bacteriën. Dat systeem herkent micro-organismen die niet tot je lichaam behoren en probeert ze op te ruimen. De belangrijkste onderdelen van ons afweersysteem zijn de lymfeklieren, de milt en de witte bloedcellen. Heb je bijvoorbeeld een keelontsteking, dan zwellen de lymfeklieren op doordat ze witte bloedcellen aanmaken. De ene persoon kan een sterkere weerstand hebben dan de andere. Je kan ons immuunsysteem bovendien indelen in twee soorten: weerstand tegen specifieke ziekten en algemene bescherming.

JE WEERSTAND OPPEPPEN

Verschillende factoren kunnen leiden tot een lagere weerstand, zoals slaapgebrek, stress en slechte voeding. Maar ook wie nog onvoldoende hersteld is van een vorige ziekte of zwanger is, kan een mindere weerstand hebben. Verder kunnen ook bepaalde medicatie zoals chemotherapie en ziekten zoals aids het immuunsysteem aantasten. Tot slot zorgt ook roken en overmatig alcoholgebruik voor een verminderde weerstand.

De belangrijkste tips om je weerstand optimaal te houden zijn dus gezond eten, voldoende slapen en regelmatig bewegen. Daarnaast is een goede basishygiëne belangrijk om virussen te weren.

We zijn momenteel door het coronavirus allemaal erg bezig met onze gezondheid. Je natuurlijke weerstand helpt je daarbij, maar die kan het ook zwaar te verduren krijgen. Met deze vijf tips kan je je weerstand in stand houden of verhogen:

1. Gezond eten

Door ervoor te zorgen dat je voldoende voedingsstoffen en vitamines binnenkrijgt, bouw je een sterke weerstand op. Daarvoor heb je onder andere vezels en vitamine A, B6, C, D en E nodig. Zet dus een gebalanceerde mix van spinazie, broccoli, boerenkool, sinaasappel, kiwi, aardappelen, bruin brood, vette vis, noten en eieren op je menu. Indien nodig kan je ernstige tekorten aanvullen door vitaminesupplementen te nemen. [Op pagina 88 vind je lekkere en gezonde recepten!](#)

2. Bewegen en buitenkomen

Frisse lucht en rbewegen zijn de beste manieren om je lichaam weerbaar te maken. Elke dag minstens 30 minuten gaan wandelen of fietsen in de buitenlucht kan wonderen doen. Vitamine D haal je bijvoorbeeld voornamelijk uit zonlicht, daarom worden we in de winter ook makkelijker ziek. Zelfs als het koud is buiten, helpt het je weerstand te verhogen. Door altijd binnen te zitten in dezelfde lucht, hebben bacteriën meer kans om te groeien en ben je vatbaarder voor ziektes. Intensief sporten zorgt echter voor een lagere weerstand omdat je lichaam dan alle energie in het sporten steekt. Overdrijf dus niet met je work-out. [Op pagina 71 ontdek je hoe je ondanks een lockdown toch voldoende kan bewegen.](#)

3. Rusten en slapen

Iemand met slaaptekort is absoluut vatbaarder voor ziektes en infecties. Een goede nachtrust is dus cruciaal. Probeer daarom altijd op hetzelfde moment te gaan slapen en op te staan zodat je een routine creëert die voor jou voldoet. Stressvolle periodes of periodes van verandering zorgen sneller voor slaapproblemen, [op pagina 64 lees je hoe je je slaapproblemen aanpakt.](#)

4. Aandacht schenken aan je mentale gezondheid

Ook mentaal heb je een bepaalde weerstand en die je algemene gezondheid beïnvloedt. Angst, stress en negativiteit putten je lichaam uit. Houd dus vast aan positieve gedachten, lach en ontspan om jezelf te wapenen tegen ziektes. [Op pagina 54 lees je hoe je stress de baas blijft.](#)

5. Je handen wassen

Niet alleen in tijden van corona is handen wassen belangrijk, het is je beste bescherming tegen allerlei bacteriën, virussen en ziektes. Een goede basishygiëne zorgt ervoor dat we geen ziektekiemen verspreiden of opnemen. [De juiste manier om je handen te wassen vind je op pagina 46, samen met nog andere cruciale hygiëneregels.](#)

TIP

Op het internet zijn er nog tal van andere manieren en tips te vinden, maar die zijn niet altijd wetenschappelijk onderbouwd. **Doe waar jij je goed bij voelt, maar overdrijf niet met huis-, tuin- en keukenniddeltjes.**

Bij twijfel geeft je apotheker of huisarts je graag goede raad.

10X

Een gezond begin van de dag is altijd mooi meegenomen.
Hieronder een tien smakelijke tips voor een gezond ontbijt.

GEZONDE EN LEKKERE ONTBIJTRECEPTEN!

1. YOGHURT MET MELOEN

Vermeng wat stukjes meloen door magere yoghurt samen met enkele verse aardbeien. Eventueel kun je het geheel in een blender doen en een smoothie maken.

2. MUESLI MET YOGHURT

Voor een lekker en snel ontbijt vermeng je muesli met magere yoghurt, of een ander mager zuivelproduct, en verse vruchten naar keuze.

3. QUINOAPANNENKOEK

Deze quinoapannenkoekjes zijn eenvoudig te maken van quinoameel, één ei en (soja) melk. De gebakken pannenkoekjes beleg je met een gezonde topping naar keuze.

4. HAVERMOUT MET CHIA

De havermout laat je eerst een nachtje welken in de koelkast, samen met een eetlepel chiazaad in een beetje water zodat alles net onder staat. 's Ochtends roer je alles goed door en voeg je melk toe (koemelk, amandelmelk of sojamelk). Als topping gebruik je bijvoorbeeld blauwe bessen, noten, honing of kokos.

5. BANAANPANNENKOEKJES

Voor deze pannenkoekjes gebruik je per persoon een halve geprakte banaan en het eiwit van één ei. Deze meng je goed door elkaar, samen met een eetlepel hüttenkäse. Vervolgens bak je de pannenkoekjes in wat olijfolie aan beide zijden gaar.

6. BANAANMUFFINS

Vermeng 125 gram havermout, 150 milliliter melk, één ei, twee geprakte bananen, twee eetlepels kaneel, één theelepel bakpoeder en wat fijngehakte walnoten. Hiermee vul je acht ingevette muffinvormen en bakt deze gedurende twintig minuten in een voorverwarmde oven op tweehonderd graden Celsius.

7. HAVERMOUT MET KANEEL

Verhit 2 soepkommen (haver)melk samen met één koffiekop havervlokken en kook dit ongeveer een kwartier. Vervolgens voeg je wat kaneel en banaan toe. Eventueel kun je de havermout zoeten met wat honing of enkele druppels stevia.

8. AMANDEL-KANEELPANNENKOEK

Vermeng drie eieren, één geprakte banaan, 75 gram amandelmelk, 140 milliliter smelk, één eetlepel kokos, twee eetlepels kaneel en één eetlepel agavesiroop en bak hiervan pannenkoekjes in een beetje kokosolie. De topping kan bestaan uit stukjes banaan, kokosknippers of verse vruchten.

9. QUINOAPAP MET AMANDEL

Breng een halve liter water aan de kook en voeg één koffiekopje quinoavlokken toe. Het geheel dient 10 minuten te koken, maar tijdens de laatste minuten voeg je stukjes vruchten, honing en de schilfers amandel toe.

10. QUINOA MET PEER

Meng (voorgekookte) quinoa met een peer, wat noten, rozijnen, honing en kaneel door elkaar en klaar is je gezonde begin van de dag.



Zo blijf je je stress de baas



Maar liefst zeven op de tien Vlamingen geeft aan een stressvol leven te leiden. Een beetje gezonde stress kan op zich geen kwaad en kan je zelfs net extra motiveren om je doel te bereiken. Maar wie constant stress ervaart kan op termijn hardnekkige mentale, emotionele en lichamelijke krachten krijgen. En probeer die ongemakken dan maar onder controle te krijgen...

✂ Onder het motto 'beter voorkomen dan genezen', geven wij een aantal tips die je helpen stress te herkennen en te bestrijden. Want een pilletje dat je immuun maakt tegen spanning bestaat er helaas (nog) niet.

HERKEN DE ALARMSIGNALEN

Alles begint bij het herkennen van mogelijke signalen die kunnen wijzen op stress. Doen de onderstaande alarmsignalen een belletje rinkelen? Ga er dan zeker niet vanuit dat ze normaal zijn of dat ze zomaar zullen verdwijnen.

- Verandering in gedrag. Heb je het plots moeilijk om je te concentre-

ren? Of houden kopzorgen je weg van je nachtrust terwijl je voordien als een steen in slaap viel?

- Verandering in emoties. Maken bepaalde zaken je plots erg boos? Of irriteer je je veel sneller?
- Verandering in sociaal gedrag. Heb je plots geen zin meer om mensen te zien? Kijk je praktisch tegen alles op?

SPOOR DE OORZAAK OP

Wanneer voel je spanning? Neemt die toe op je werk? Of merk je dat je gestresseerd geraakt wanneer je in contact staat met bepaalde mensen? Of heb je net stress wanneer je thuis bent?

Ga proactief op zoek naar een alternatief voor die specifieke situatie. Merk je bijvoorbeeld dat je bij een bepaalde vriendengroep erg gespannen bent, dan moet je misschien eens nadenken over wat jullie vriendschap betekent voor jou.

PROBEER JE BLIK TE VERANDEREN

Kan je die vriendengroep niet verlaten omdat het bijvoorbeeld de beste vrienden van je partner zijn? Probeer de situatie dan eens te bekijken vanuit een ander perspectief. Verwacht jij bijvoorbeeld geen onrealistische zaken van hen of van de situatie?

Probeer zoveel mogelijk te denken in termen van oplossingen. In plaats

van te focussen op problemen en negatieve factoren, moet je proberen in elke situatie het positieve te zien. En dat positief denken maakt je sowieso veel gelukkiger.

ONTSPAN MET TIJD EN STOND

Neem niet te veel hooi op je vork en schakel op tijd terug. Dat hoeft niet per se altijd op vakantie gaan zijn. Overdag je tijd nemen om een koffie te drinken en een praatje te maken met een collega, kan al de nodige ontspanning bieden. Of gewoon 's avonds eens lekker nietsdoen.

VERZORG JEZELF

Het klinkt cliché, maar wie een gezonde mindset wil, moet zich ook lichamelijk verzorgen. Eet gezond en gevarieerd, beweeg op regelmatige basis, rook niet en drink alcohol met mate.

DIT ZIJN DE VREEMDSTE EFFECTEN VAN STRESS OP JE LICHAAM

Het is normaal dat je je opjaagt als je lang in de file staat en je hart te-

keer gaat als een gek als je voor een grote groep moet spreken. Een beetje (gezonde) stress kan geen kwaad. Maar als spanning je leven beheerst en je constant chronische stress ervaart, zal je op termijn zowel mentale als lichamelijke ongemakken ervaren. Hoe komt dat? Wat zijn die ongemakken dan precies en hoe kunnen ze verminderd worden?

Bij stress past je lichaam zich automatisch aan om zich te wapenen tegen een mogelijke, bedreigende situatie. Stel nu dat er uit het niets een blaffende hond opduikt, dan zal je hart sneller slaan. Hierdoor krijgen je spieren en hersenen meer zuurstof waardoor er meer suiker vrijgegeven wordt die vervolgens omgezet wordt in energie.

Ter compensatie komen andere lichaamsfuncties op een lager pitje te staan. Denk aan bijvoorbeeld herstel, voortplanting en groei. Als dat af en toe eens gebeurt, vormt dat op zich geen probleem. Wie constant onder chronische stress staat, loopt het risico op termijn niet meer aan

herstel toe te komen. En dat is natuurlijk verre van banaal.

WAT ZIJN DE ANDERE LICHAAMELIJKE EFFECTEN?

- Chronische stress verhoogt het risico op **hart- en vaatproblemen**. Je vethuishouding wordt verstoord, je bloeddruk gaat de hoogte in en er kan uiteindelijk aderverkalking optreden. In het ergste geval kan er zelfs een hart- of herseninfarct ontstaan.
- Daarnaast bestaat ook de kans dat het suikergehalte in je bloed ontregeld wordt waardoor je **immuunsysteem niet meer functioneert** zoals zou moeten. Hierdoor ben je minder goed beschermd tegen allerlei infecties.
- Stress kan ook aanleiding geven tot **overgewicht en osteoporose**.
- De spanning kan ook letterlijk doorwegen op je schouders waardoor je last kunt krijgen van **spierpijn, nek- en schouderklachten of rugpijn**.

- » • Bij stress maakt je lichaam meer adrenaline aan, een hormoon dat je alerter maakt. Hierdoor kan je moeilijker de slaap vatten waardoor er **aanhoudende vermoeidheid** kan ontstaan. Dat slaapgebrek leidt opnieuw tot meer stress... Een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is.

WAT ZIJN MOGELIJKE MENTALE GEVOLGEN?

- Je humeur kan sterk te lijden hebben onder stress. Je snauwt je geliefden af, raakt nodeloos geïrriteerd en barst uit het niets in tranen uit. Je bent erg prikkelbaar en kunt nog weinig verdragen.
- Je ervaart meer en meer de behoefte om je terug te trekken. Je sociale leven krimpt geleidelijk in.
- Je concentratievermogen werkt minder goed. Je hebt moeite om je te focussen op zaken die om je heen gebeuren en vergeet veel dingen.
- Je wordt besluiteloos, wat veel tijd en energie kost en uiteindelijk tot passiviteit leidt.



De beste anti-stress muziekljst

- **Marconi Union – ‘Weightless’**
- **Airstream – Electra**
- **Dj Shah – Mellomaniac (Chill Out Mix)**
- **Enya – Watermark**
- **Coldplay – Strawberry Swing**
- **Barcelona – Please Don’t Go**
- **All Saints – Pure Shores**
- **Adele – Someone Like You**
- **Mozart – Canzonetta Sull’Aria**
- **Cafe Del Mar – We Can Fly**



Eerste hulp bij coronastress

Wat je ook van het coronavirus vindt, er is een ding zeker. Je kunt er momenteel niet omheen. Veel mensen hebben het gevoel dat ze de pedalen van hun leven een beetje kwijt zijn en dat zorgt onherroepelijk voor stress.

⌘ Ondanks dat het aan te raden is om alle opgelegde richtlijnen op te volgen, is het daarnaast niet nodig om jezelf extra druk te gaan maken. Natuurlijk is het begrijpelijk dat je wat meer stress ervaart dan normaal, maar probeer desondanks zoveel mogelijk het hoofd koel te houden. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk. Vandaar dat je hieronder enkele tips krijgt om ‘coronastress’ zoveel mogelijk te beperken.

- Allereerst is het raadzaam om **niet te veel informatie over het virus op te zoeken**. Natuurlijk is er niets mis mee om iedere dag het journaal te kijken om zo op de hoogte te blijven van de stand van zaken. Probeer echter te vermijden dat je hele dag de televisie aan hebt staan. Of erger nog, continu via sociale media aan het zoeken bent naar artikelen en discussies over het coronavirus. Je zult dan de meest gekke dingen tegenkomen, die lang niet altijd gebaseerd zijn op de waarheid.
- Daarnaast is het goed om te **relativeren**. Het coronavirus is een serieuze zaak, maar de kans dat jij of je familieleden getroffen worden is niet iets dat zeker is. Zolang jullie jezelf aan de voorschriften houden en zo min mogelijk het huis verlaten, moet het waarschijnlijk goed komen. Daarnaast blijkt dat een groot deel van de besmette personen slechts lichte klachten heeft en voor een klein deel hiervan is het slechts fataal. Het is misschien raar om in deze situatie te

gaan relateren, maar het is een goede manier om je stress te doen afnemen. Je kunt ook eventueel een lijstje maken met aan de ene kant de risicofactoren, en aan de andere kant factoren die in je voordeel kunnen werken. Dus bijvoorbeeld: ik ben nu 65 jaar, dat is een risicofactor, maar daarentegen heb ik geen overgewicht, dus dat is weer een positieve factor. Probeer het lijstje alleen met feiten te onderbouwen en zodoende krijg je een overzicht. Dat kan rust geven in deze situatie.

- Afgezien van het feit dat je beter niet teveel naar buiten kunt gaan, is het wel aan te raden om **in beweging te blijven**. Kies er bijvoorbeeld voor om te gaan opruimen of een ander klusje dat je lang uitgesteld hebt op te pakken. Dat is misschien niet uitnodigend, maar als je eenmaal begonnen bent, zal je zien dat het best meevalt. Bovendien blijkt bezig zijn vaak een ideale vorm van afleiding, waardoor je even niet aan de coronastress hoeft te denken. Ook is de kans groot dat het zien van het resultaat je een zelfverzekerd gevoel geeft.
- Ondanks dat het aan te raden is om niet stil te gaan zitten, mag je jezelf natuurlijk wel blijven **belonen met wat leuks**. Zeker in deze periode. Zo kan het kijken van leuke series op Netflix het gevoel van stress doen verlagen. Zorg er alleen wel voor dat je dat soort activiteiten afwisselt met wat nuttigs, zoals bijvoorbeeld opruimen of iets gezonds koken. Je mag overigens ook naar buiten gaan, zolang je maar niet in de buurt komt van andere mensen. Kies er bijvoorbeeld voor om te gaan wandelen. Of beter nog, ga in de tuin werken.
- Probeer daarnaast **de tijd nuttig te besteden en aan jezelf te werken** door bijvoorbeeld een nieuwe vaardigheid te leren. Wil je bijvoorbeeld al een tijdje een nieuwe taal leren, of lijkt het je leuk om te leren bakken? Nu je de tijd hebt is het een ideaal moment om eindelijk werk te maken van iets dat je al lang op de planning had staan. Daarnaast is het ook goed voor je zelfvertrouwen om jezelf te blijven ontwikkelen.
- **We hopen dat de tips je een beetje geholpen hebben om de coronastress beter te kunnen relativeren. We weten dat het spannende tijden zijn en het echt niet makkelijk is, maar ons advies is om vooral deze tijd nuttig te gebruiken zodat je er beter uit kunt komen.** ●

Pimp je water

We horen het elke dag: water is belangrijk voor onze gezondheid. Maar water ... is ook maar water. Wij zochten uit hoe je water lekkerder kan maken!

1

Limoen, aardbei en rozemarijn

Snij een halve limoen en een handvol aardbeien in stukjes. Duw er zachtjes op zodat het sap vrijkomt. Voeg water toe en zet het enkele uren in de koelkast. Voor extra smaak kan je een takje rozemarijn toevoegen.

3

Fruitijsblokjes

Leg verschillende stukjes fruit en kruiden in een ijsblokjevormpje. Overgiet met water en laat enkel uren bevriezen in de diepvriezer. Je hebt nu lekkere ijsblokjes die je drinkwater in een mum van tijd heerlijk maken. Ideaal voor als je weinig tijd hebt!

4

Sinaasappel, limoen en citroen

Snij alle ingrediënten en duw ze aan tot de sappen vrijkomen. Voeg water en een paar muntblaadjes toe en zet het in de koelkast.

2

Komkommer, limoen en munt

Snij een komkommer en een limoen in stukjes. Voeg verse muntblaadjes toe en overgiet met water. Laat het mengsel enkele uren in de koelkast staan.

5

Framboos en limoen

Snij een limoen in stukjes en voeg een handvol frambozen toe. Duw een beetje aan zodat de sappen vrijkomen. Voeg water toe en laat het enkele uren in de koelkast staan.

7

Braambes en appel

Snij een appel in stukjes en voeg een handvol braambessen toe. Duw de ingrediënten aan zodat de sappen worden vrijgegeven. Overgiet met water en laat het enkele uren staan in de koelkast.

6

Framboos en limoen

Snij een limoen in stukjes en voeg een handvol frambozen toe. Duw een beetje aan zodat de sappen vrijkomen. Voeg water toe en laat het enkele uren in de koelkast staan.

8

Sinaasappel, gember en ananas

Je hebt stukjes sinaasappel, stukjes ananas en geraspte gember nodig. Meng alle ingrediënten en duw lichtjes aan zodat de sappen vrijkomen. Overgiet met water en zet het enkele uren in de koelkast.

9

Watermeloen en rozemarijn

Neem enkele stukken watermeloen en plet ze. Voeg een heel klein takje rozemarijn toe en giet er water over. Laat het even rusten in de koelkast.

10

Limoen en aardbei

Snij een limoen en aardbei in stukjes en duw aan tot de sappen vrijkomen. Voeg water toe en laat het enkele uren staan in de koelkast.



NIEUW

vanaf 21 april
in de winkel

GEZOND

WIN
4 RELAX-
WEEKENDS
IN HET GROEN
p.100

Verrassend gezonde
BBQ-recepten

€3,5
100 pagina's

BYE STRESS
HALLO NACHTRUST
BOOST JE WEERSTAND
MET DE JUISTE
VOEDING EN VITAMINES

ONS
Leven
NA CORONA

Hoe ver staan we
met een vaccin en
medicijn?

>>> **ONZE EXPERTEN**

GIDSEN JE NAAR EEN GEZONDE TOPZOMER

 dr. Marc Van Ranst viroloog	 dr. Inge Declercq slaapexpert	 dr. Servaas Bingé sportarts	 Hella Van Laer diëtiste	 dr. Geert Vergote apotheker	 dr. Tania Claeys kinderarts
------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

WIN een relax-weekend
in een eco cabine in de
ongerepte natuur

surf naar
gezond.be