

Nieuws, tips en achtergrondinformatie over gezondheid, sport, zorg en voeding

# blakend<sup>alle</sup>zuolle

Kirsten Wild:  
"Je kunt als  
topsporter niet  
altijd aan staan."

Laat je inspireren door verhalen en tips van professionals.

*Maak je hoofd vrij en je lichaam sterker*

Maandelijkse menstruatie vervelend? Praat dan eens met iemand die endometriose heeft.



VAKANTIEWERK  
BIJ CARINOVA:  
ERVARING  
VOOR JE  
TOEKOMST!  
EN OOK  
NOG  
LEKKER  
VERDIENEN!



WWW.WERKENBIJCARINOVA.NL – 0570-518379



Fotografie: Studio VHF

## Hoe blakend wil jij zijn?

**Een blakende gezondheid, dat willen we het liefst allemaal. Het is een groot goed om fit en gezond door het leven te gaan. Mijn fascinatie voor sport, voeding en zorg bracht mij drie jaar geleden op het idee om daar een mooi blad over te maken.**

Zo zag in 2016 'Blakend Salland' het levenslicht. En waarom zou je dan ook niet Blakend Zwolle uitbrengen? Zwolle is rijk aan mooie professionals in deze branches en gezegend met een blakende omgeving met fantastische wandel- en fietsroutes waar we trots op mogen zijn.

Met veel plezier fiets ik regelmatig hard door het Zwolse landschap, net als

wereldkampioen Kirsten Wild. Via Laag Zuthem, langs de IJsselcentraleweg richting Het Engelse Werk en via de Zwolsedijk richting Hasselt. En zo zijn er nog veel meer prachtige routes uit te stippelen. Ik geniet van het sporten, maar hou ook wel van de gezelligheid. Het mooi is dus als je die twee kunt combineren zoals tijdens de 4 Engelse Mijlen. Wat een geweldig evenement! Ik heb al een keer of vijf meegedaan. Prachtig om al die mensen langs de kant van de weg te zien. En om langs de DJ's met harde muziek te lopen. Je krijgt daar een boost van. Jammer dat m'n tijd niet zo blakend was...

En als ik iets minder blakend ben, dan meld ik me bij Isala. Gelukkig heb ik de binnenkant

van dit ziekenhuis de laatste jaren niet meer gezien. Hopelijk blijft deze situatie zo lang mogelijk intact.

Gezondheid, vitaliteit en alles wat ermee verband houdt, zoals voeding en beweging, is momenteel een hot item. Maar hoe vind je door al die bomen het bos? Het team van Blakend Zwolle ging op onderzoek uit en zorgt dankzij vele tips, nuttige adviezen en redactionele artikelen dat je wordt geïnspireerd om zelf de juiste stappen te zetten. We wensen je veel leesplezier met deze eerste editie van Blakend Zwolle.

Martijn Jansman  
Uitgever Blakend Zwolle

**COLOFON** In Blakend Zwolle lees je alles op het gebied van gezondheid, sport, zorg en voeding. De krant wordt huis aan huis verspreid in een oplage van 45.000 exemplaren in Zwolle. *Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden overgenomen en vermenigvuldigd.*

**Uitgever** N35 Media BV | Paalweg 5  
8141 RT Heino | 0572 - 39 55 58  
info@n35.nl | www.n35.nl  
**Redactie** N35 Media (Rudi Buitenkamp), Erik Reimens en Yvonne de Haan  
**Acquisitie** N35 Media (Martijn Jansman, Patricia Ester)

**Ontwerp & vormgeving** N35 Media (Inez Oldeboer, Oda Jansen)  
**Fotografie** Rudi Buitenkamp, Paul van der Wal Fotografie, Maeike Blauw Fotografie, Stefan Kemper Fotografie en Lise Koekkoek

www.blakendzwolle.nl





Onze specialismen zijn onder andere:

Hart-, vaat- en longrevalidatie  
 Psychosomatische fysiotherapie  
 Beweegprogramma:  
 diabetes / obesitas  
 Valpreventie  
 Oncologie fysiotherapie

Algemene fysiotherapie  
 Bekkenfysiotherapie  
 Claudicatio intermittens  
 Dry needling  
 Echografie  
 Shockwave

Medical taping  
 Sportfysiotherapie  
 Manuele therapie  
 Kinderfysiotherapie  
 Lifestyletraining  
 Hydrotherapie

[www.dedobbe.nl](http://www.dedobbe.nl)

038 - 454 15 11

[info@dedobbe.nl](mailto:info@dedobbe.nl)



Voedingsdeskundige Fleur Voerman over gezonde voeding

## “Maak een feestje van elk diner”

**Over voeding wordt heel veel geschreven. Hoe weet je als consument nog wat verantwoord is en wat niet? Voedingsdeskundige Fleur Voerman uit Zwolle is hierin heel helder. “Luister vooral naar wat je lichaam vraagt. Dat is het allerbelangrijkste.”**

Je kent het wel. Je staat met je boodschappenlijstje in de supermarkt en speurt de schappen af op zoek naar gezonde producten, maar je raakt verstrikt door het enorme aanbod in ‘verantwoorde’ en ‘duurzame’ voeding.

“Laat je niet verleiden door de kreten op de verpakking”, waarschuwt Fleur. “Kijk altijd eerst naar de ingrediënten. Een product met minder vet, bevat vaak meer suiker. En dat wordt door het lichaam omgezet in vet. Magere producten hebben minder voedingswaarde, zodat je er meer van eet voordat je verzadigd bent.

### Beweging en afleiding

Je kunt gerust de dag beginnen met een paar eetlepels volle yoghurt met noten en vers fruit. Dat doe ik zelf ook graag. Luister in alle gevallen goed naar je lichaam. Dat geef ik altijd mee als tip. Kijk wat je overdag eet en drinkt. Welke voeding geeft energie of welke juist niet? Ontbijt je met drie

boterhammen, maar heb je om elf uur al weer trek? Start dan bijvoorbeeld met volle yoghurt, maak een omelet met havermelk of een andere plantaardige melksoort. Een boekweitpannenkoek bakken is ook een goed idee. Dat vinden kinderen ook heerlijk. En zorg voor voldoende lichaamsbeweging en afleiding zodat je niet wordt verleid om tussendoor te snoepen of te snacken.

Voor alle maaltijden geldt; hoe natuurlijker hoe beter. Onbewerkte groenten zijn natuurlijk het gezondst. En als je het bij een boerderij of kas uit de eigen omgeving haalt, is dat ook nog eens het meest duurzaam. Het heeft immers maar weinig kilometers afgelegd voordat het op je bord ligt.”

### Vergeet de etiquette

Fleur begeleidt en coacht in haar praktijk volwassenen en kinderen met vragen over verantwoorde voeding en een gezonde levensstijl. “Ik zal nooit zeggen dat kinderen geen snoep mogen hebben, want alles wat je verbiedt, wordt interessant. Kijk vooral hoe je een gezonde keus extra aantrekkelijk maakt door een feestje te maken van elk diner. Vergeet de etiquette en zet bijvoorbeeld een schaal met sla of tomaatjes op tafel waarvan ze met de handen mogen snoepen. Mijn eigen kinderen zijn gek op doperwtjes. Die doe ik in een schaal met een grote lepel. Dat vinden ze

Ontbijt- of lunchrecept

## Boekweitpannenkoekjes

### Ingrediënten

- 200 gram boekweitmeel (glutenvrij)
- 250 ml havermelk of een andere plantaardige melk unsweeted (zonder suiker)
- 1 of 2 eieren (biologisch)
- 2 tl kaneel (zorgt voor een stabielere bloedsuikerspiegel en een betere verzadiging.)
- kokosvet

### Benodigdheden

- garder
- koekenpan met een goede anti-aanbaklaag (zodat je zo min mogelijk kokosvet nodig hebt.)
- soeplepel

### Bereiden

Voeg de boekweitmeel, eieren en de helft van de melk bij elkaar en klop met een garder tot een glad beslag. Schenk de rest van de melk erbij en klop opnieuw glad. Verwarm de koekenpan en laat wat kokosvet smelten. Voeg een soeplepel beslag toe en bak de pannenkoek goudbruin. Als topping kun je appelstroop, chocolade-pasta of jam (suikervrij) gebruiken. Liever een hartige pannenkoek? Laat dan de kaneel in het beslag achterwege. Beleg je pannenkoek met boeren- of geitenkaas met wat cherrytomaatjes en wat rucola, maak het af met een paar druppeltjes olijfolie.



prachtig en zo maak je gezond eten leuk én lekker. En als een kind zegt dat het genoeg gehad heeft, is dat prima. Heel veel ouders vinden het belangrijk dat hun kind het bord leeg eet. Maar als je dat als ouders continue stimuleert, leert een kind niet te luisteren naar zijn eigen verzadigingsgevoel en gaat het meer eten dan het nodig heeft.”

### Bron

Fleur Voerman  
 Voedingsdeskundige & Health Coach  
 Wilhelminasingel 9a  
 8011 SJ Zwolle  
[www.fleurvoerman.nl](http://www.fleurvoerman.nl)  
[info@fleurvoerman.nl](mailto:info@fleurvoerman.nl)  
 06 48 50 33 72



**Wij verzorgen voor u:**

- alle soorten gebitsprothesen
- reparaties
- het klikgebit op implantaten
- advies op maat



**J.A. de Vries**  
Tandprothetische Praktijk

**Maak vrijblijvend en kosteloos een afspraak**  
Kerkstraat 10 | 8011RT Zwolle  
038 4235800  
www.kunstgebit-zwolle.nl

**Therapie Wilko Jongman**

Lichaamsgerichte houdings-,  
bewegings- en traumatherapie



Campherbeeklaan 82b, Zwolle  
www.wilkojongman.nl  
info@wilkojongman.nl  
06-43929484

**Annelies Hofstee**  
praktijk voor osteopathie

**Osteopathie voor baby's**

Tijdens de bevalling heeft de baby sterke krachten te verduren, die meestal goed worden opgevangen door het beweeglijke lichaampje en de flexibele schedel. Maar ook tijdens de zwangerschap kunnen zich onregelmatigheden voordoen. Een langdurige of juist een snelle bevalling kan gevolgen hebben voor het welzijn van het kind en kan tot klachten leiden. Denk bijvoorbeeld aan de geboorte van de baby in stuitligging, na een vacuümverlossing of na een keizersnede. Door de hele zachte handgrepen is osteopathie zeer geschikt voor het behandelen van baby's en kinderen. **Bij welke klachten?**

- slaapproblemen
- problemen met zuigen of slikken
- vaak of veel spugen
- huilbaby's
- darmkrampjes
- problemen met de ontlasting
- keel- neus en oorproblemen
- baby's die zich vaak overstrekken
- baby's met een afgeplat achterhoofdje

Ruitenborghstraat 28a | 7721 BD Dalfsen | +31 (0)6-2872 1441 | info@uwosteopaat.nl | www.osteopathie-dalfsen.nl



**By Vincent**  
ENJOY YOUR HEALTH

**TRIGGERPOINT THERAPIE | MYOFASCIAL RELEASE | DRY NEEDLING**

**Jij wilt toch ook het beste uit jezelf halen?**  
Voor sportblessures moet je By Vincent zijn!

Afspraken zo online gemaakt → [www.byvincent.nl](http://www.byvincent.nl)

Beukenallee 19 | 8019 BA Zwolle  
06 - 46 02 53 54 | info@byvincent.nl | www.byvincent.nl



Eén op de tien vrouwen kampt met extreme pijnklachten bij menstruatie

## Endometriose: de verborgen ziekte die uit de vergetelheid moet komen

*Natuurlijk heeft ze lichte twijfel gehad of ze met haar hele hebben en houden in deze krant wil staan, maar Rianne Grootenhuis [40] vindt het te belangrijk om het niet te doen. De Zwolse - geboren tussen Laag Zuthem en Heino - heeft te kampen met endometriose. Dat is een chronische ziekte die niet veel mensen bekend in de oren zal klinken, maar het komt er in het kort op neer dat de maandelijkse menstruatie gepaard gaat met (soms) extreme pijnklachten. "Het is goed om het verhaal eens uit de doeken te doen. Eén op de tien vrouwen heeft er last van, maar we praten er niet over."*

Ondanks het gegeven dat tien procent van de Nederlandse vrouwen wordt getroffen door endometriose kun je het met een gerust hart een verborgen of vergeten ziekte noemen. "Dat komt omdat menstruatie altijd gepaard gaat met klachten. Als je er over klaagt, krijg je vaak als reactie dat het er bij hoort. Of: dat hebben we toch allemaal. Maar, hoe weet je

nu wat normaal is?", is de vraag die Rianne zich lang heeft gesteld. Het begon voor haar gelijk met de eerste menstruatie. Dat ging gepaard met een flinke portie buikpijn. "Als meisje praat je er dan echt niet zo snel over. Je gaat door, zwakt het misschien zelfs af. En als je op latere leeftijd aan de pil gaat, wordt het allemaal wat milder.

Toch ben ik ook toen nog wel een aantal keren met ongelooflijke buikklachten naar de Eerste Hulp gebracht, maar helaas altijd onverrichterzake naar huis gegaan".

### Tussen de oren

De klachten hielden aan en het was haar geluk dat ze in contact kwam met dokter Joke Schutte, als gynaecoloog verbonden aan de Isala Klinieken in Zwolle en specialist op het gebied van endometriose. "Vaak komen via de huisarts patiënten bij me met klachten over buikpijn. De kunst is eigenlijk om een patroon te ontdekken. De vraag is dus of ze de maandelijkse periode willen bijhouden in de agenda. Niet iedere maand is hetzelfde. De ene keer is het heel heftig, soms is het wat



minder erg en het kan soms ook helemaal even weg zijn. Ondanks een gynaecologisch onderzoek en een echo waarop niet zoveel te zien was, paste het verhaal van Rianne wel naadloos bij de diagnose endometriose." In eerste instantie is een behandelplan met medicatie opgesteld. Het doel: een poging de verschijnselen van endometriose onder controle te krijgen. "Een zoektocht die soms een beetje lukte en soms helemaal niet", omschrijft Rianne haar gang langs onder andere pijnstillers, spiraaltje, de pil en hormonale injecties. "Met name de hormonen zijn bedoeld om het ziektebeeld rustig te houden", vult haar behandelend arts aan. "Je kunt de endometriose zien als een veenbrand die blijft smeulen. Dan kun je hormonen gebruiken als water om de brand te dempen, maar als je weer stopt met de medicatie vlammen de klachten vaak weer op. Dit komt omdat je met hormonen de endometriose alleen dempt en niet verwijderd. Dat opvlammen kan gebeuren tot het moment dat

de overgang een feit is." Helaas bleef het gewenste effect uit. "En dan begint het te malen en denk je dat het misschien toch wel tussen de oren zit. Om bevestiging te krijgen en de pijn te verminderen, zat er niets anders op dan een operatie te ondergaan. In die operatie kun je daadwerkelijk de endometriosehaarden zien en weghalen."

#### Achter de geraniums

Het traject tot dan toe liet Rianne achter met een gevoel van onbehagen. Ook dokter Schutte beet zich er in vast. "Als jonge vrouw van 38 hoor je niet elke avond om 21.00 uur achter de geraniums te zitten. Dat is niet normaal!" De volgende stap was een kijkoperatie - we praten inmiddels over medio 2016 - waarbij verklevingen aan de buikholte werden geconstateerd. Die zijn weggehaald, maar wel met de waarschuwing dat het mogelijk is dat de

buikpijnklachten en de endometriose opnieuw de kop kunnen opsteken. Nabehandeling was dan ook noodzakelijk en dat leek effect te sorteren. "Anderhalf jaar ben ik redelijk pijnvrij geweest."

Helaas zijn de klachten toch weer teruggekomen. Begin dit jaar is daarom opnieuw gekeken naar een juiste en acceptabele balans in de medicatie. Dit blijft een zoektocht. Hoe dan ook is Rianne blij dat er in haar omgeving meer begrip is voor haar situatie. En dat is iets wat ze andere vrouwen, jong of iets ouder, eveneens van harte toewenst. "Trek vooral aan de bel en ga zo snel mogelijk naar de huisarts om je verhaal te doen. Dat is de eerste stap." Dokter Schutte kan alleen maar instemmend knikken. "Nu wordt gemiddeld pas na acht jaar vastgesteld dat de klachten te maken hebben met endometriose. Het is te gek als je elke maand op bed ligt en te ziek bent om naar werk of school te gaan!"

## Endometriose en de klachten

Volgens de website [endometriose.nl](http://endometriose.nl) is het een chronische ziekte waarbij buiten de baarmoederholte weefsel voorkomt dat (enigszins) lijkt op baarmoederslijmvlies.

Dit weefsel zit op het buikvlies en/of andere organen in de onderbuik. Het groeit daar en zorgt voor een chronische ontsteking met een scala aan klachten, zoals (extreme) menstratiepijn (zowel voor als na de menstruatie) buikpijn, rugpijn, maar ook blaas-, darm- en vruchtbaarheidsproblemen horen er helaas bij. Meer informatie is te vinden op [endometriose.nl](http://endometriose.nl), [endometriosestichting.nl](http://endometriosestichting.nl) en op de Facebookpagina van de endometriosestichting.



Bloesem Acupunctuur helpt vrouwen op weg met traditionele Chinese geneeskunde

## Endometriose en een kinderwens, het kan écht wel samengaan!

*In het openingsverhaal van deze eerste editie van Blakend Zwolle heb je kunnen lezen over endometriose. En over de impact die het heeft op het dagelijks leven van sommige vrouwen. Maar liefst één op de acht vrouwen heeft te kampen met deze ziekte. En natuurlijk hebben deze vrouwen ook een kinderwens, maar volgens de Endometriose Stichting ligt het slagingspercentage wel lager dan bij vrouwen zonder endometriose.*

Betekent dit dat je dan maar de handdoek in de ring moet gooien? "Nee", stelt Martina Capousek resoluut. Vanuit haar 20-jarige ervaring weet ze dat vrouwen met endometriose en een kinderwens baat hebben bij een behandeling volgens de traditionele Chinese geneeskunde. "Ik maak gebruik van acupunctuur en Chinese kruiden om een gezonde balans te creëren. Hierdoor vergroot je de kans op een zwangerschap", aldus de eigenaar van Bloesem Acupunctuur die in haar professionele opinie wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek.

#### Menstratiepijn

Endometriose begint met menstratiepijn die al vroeg in het leven van een jonge vrouw de kop kan opsteken en elke maand erger kan worden. "Helaas wordt vaak ten onrechte gezegd dat pijnlijke menstruatie erbij hoort. Er wordt op dat moment niet naar de oorzaak van de pijn gekeken."

Jonge meisjes krijgen dan de pil voorgeschreven of vrouwen gaan maandelijks pijnstillers slikken. Dat is een keuze die de patiënt op dat moment maakt met de behandelend arts. De klachten zijn dan weliswaar onder controle, maar het onderliggend probleem is hiermee niet opgelost. Als de vrouw haar kinderwens wil

vervullen en stopt met de pil, dan komen de pijnklachten terug, de intensiteit van de pijn neemt maandelijks toe en de zwangerschap blijft uit. Dan pas wordt mogelijke endometriose geconstateerd. Ook dan kan endometriose door middel van hormonale therapie, waarbij de menstratiecyclus wordt stilgelegd, onder controle worden gebracht. Vaak is een operatie noodzakelijk om endometrioseweefsel weg te halen en verklevingen los te maken. "Na de operatie kan de endometriose echter snel terugkeren. Juist in deze periode is het aan te bevelen om traditionele Chinese geneeskunde toe te passen om zo snel

mogelijk zwanger te worden en recidive van de ziekte te voorkomen."

#### Holistische therapie

Deze therapie is holistisch en kijkt dus naar het lichaam als geheel. Martina neemt daarom uitgebreid de tijd voor een intake om de oorzaak van endometriose te achterhalen. En dan kun je samen werken aan het genezingsproces. "Acupunctuur zorgt voor een tijdelijke vermindering van de pijn, maar alleen acupunctuur kan endometriose niet genezen. Wel als je het combineert met de bewezen werking van Chinese kruiden, het mijden van hormoonverstorende stoffen en fyto-oestrogenen in de voeding."

#### Bron

Bloesem Acupunctuur  
Zonnebloemstraat 29a, 8012 XH Zwolle  
038 452 6326  
[info@bloesemacupunctuur.nl](mailto:info@bloesemacupunctuur.nl)  
[www.bloesemacupunctuur.nl](http://www.bloesemacupunctuur.nl)  
[www.martinacapousek.com](http://www.martinacapousek.com)

## Yogaworkshop 'Vier je vruchtbaarheid'

**In haar praktijk biedt Martina Capousek ook yoga workshops aan die speciaal zijn bedoeld om de vruchtbaarheid te ondersteunen. "Dit is bijzonder effectief. Het kalmeert het zenuwstelsel, legt de nadruk op ontspanning en verbetert de doorbloeding in de onderbuik."**

Op zondag 23 juni geeft Martina de speciale yogaworkshop 'Vier je vruchtbaarheid'. Dit geeft een boost aan zowel jouw vruchtbaarheid als de seksualiteit. Voor meer informatie over deze en andere workshop(s): [www.martinacapousek.com/workshops](http://www.martinacapousek.com/workshops).



# GEMAKKELIJK SLANK ÉN BETER IN JE VEL!

**Fitwell.nu is een afslankstudio waar je met behulp van een geavanceerd apparaat plaatselijk afslankt en tegelijkertijd spieren opbouwt.**

Door onze gezonde voedingsadviezen en ons afslankapparaat, dat al het 'zware' werk voor je doet, kom je gemakkelijk beter in je vel.

## Hoe werkt het?

Door ultrasound gaat het vet uit de vetcel en wordt het op natuurlijke wijze door het lymfesysteem afgevoerd. Daarnaast werkt onze apparatuur met elektrostimulatie (zwakstroom), waardoor spieren bijna maximaal getraind worden. Je bent dus aan het 'sporten' terwijl je relaxed ligt!

## Voordelen:

- ✓ Afslanken door vermindering centimeters omvang
- ✓ Strakkere huid door betere doorbloeding
- ✓ Spieropbouw, ondersteuning herstel bij (sport)blessures
- ✓ Helpt bij vermindering pijnklachten van o.a. reuma (fibromyalgie) en rugklachten
- ✓ Verantwoorde voedingsadviezen, geen dieet!
- ✓ Begeleiding / coaching door onze ervaren assistentes

\* actie geldig t/m 31-07-2019

## ZOMER ACTIE

Intake & Proefbehandeling

**€39,-\***  
(normaal €59,-)



**Bel of boek je afspraak gemakkelijk online:**  
[www.fitwell.nu](http://www.fitwell.nu) • [zwolle@fitwell.nu](mailto: zwolle@fitwell.nu) • [fitwellzwolle](https://www.facebook.com/fitwellzwolle)

Dokter van Deenweg 48, 8025 BL Zwolle, tel: 06 - 2700 5330



Nanda Vrieleman • Huidspecialist

## 'Rosacea? Gebruik dagcrème met beschermingsfactor'

De volwassen variant van acne, die zich op latere leeftijd en het meest bij vrouwen openbaart, is rosacea. Wie te kampen heeft met deze huidaandoening heeft verwijde bloedvaatjes in het gezicht die sneller reageren op externe of interne prikkels. Het is zaak om deze prikkels te vermijden. Je moet dan bv. denken aan gekruid of pittig eten, alcohol, bloedvatverwijdende medicatie en stress en natuurlijk UV-straling. Wanneer je last hebt van rosacea is het belangrijk te kiezen voor een dagelijkse behandeling. Ook als de zon diep achter de wolken verscholen gaat, is het goed om een dagcrème te gebruiken waarin een beschermingsfactor (SPF) is verwerkt.



Maureen Wennemers • Huisarts

## 'Wees altijd alert bij buikgriep'

Buikgriep, we kennen het allemaal: buikpijn, braken en diarree. Erg vervelend. Toch zijn er mensen die alerter moeten zijn op deze verschijnselen. De grootste groep is natuurlijk ouders van zieke kinderen. Ze weten wel dat eten niet zo belangrijk is en dat het belangrijk is met kleine slokken te drinken. Na enkele dagen is het leed vaak geleden. Wel is het belangrijk om bij koorts extra te letten op tekenen van uitdroging zoals droge luiers en sufheid. Naast kinderen verdienen mensen met suikerziekte, bloeddrukverlagende medicatie en ouderen meer aandacht. Zij lopen risico op versnelde uitdroging en doen er goed aan contact op te nemen met de huisarts.

Ga met een goed gevoel richting de zomer en begin daarom met een huidanalyse

## Word weer vriendjes met jouw huid!

**Doe je wel eens mee aan een Pubquiz, dan hebben we hier alvast het antwoord op een vraag die zomaar voorbij kan komen: wat is het grootste orgaan van het menselijk lichaam? Hoewel het eigenlijk wel een logisch antwoord is, sta je er niet direct bij stil, maar het is wel degelijk: de huid.**

Dat de meesten niet automatisch met dit antwoord op de proppen komen, zegt al genoeg. Het is waarschijnlijk het meest onderschatte orgaan van ons lichaam. Als de huid kon spreken, dan heeft ie waarschijnlijk best wat te klagen. Zeker na een zomer waarbij de thermometer heel vaak in de tropische waarden schiet. Met als gevolg heftige uv-straling waartegen slechts weinig mensen zich voldoende beschermen. En dan hebben we het nog niet eens over het effect van bijvoorbeeld chloor- en douchewater en luchtvervuiling.

Al die invloeden zorgen er voor dat de perfecte huid niet bestaat. De een heeft last van een droge huid, de ander juist weer van een vette huid. Je hoeft niet eens klachten te hebben om te beseffen dat je het (dagelijks) moet verzorgen. De huid verdient het om in de watten te worden gelegd. Dan kun je natuurlijk een winkel binnenstappen, even in de schappen neuzen en uiteindelijk met een tasje producten naar huis gaan. Het zou een toevalstreffer zijn als

je meteen de goede keuze maakt, want met alle respect weten niet veel klanten welke producten het best voor hun huidtype zijn. Begin daarom met een gratis huidscan waarbij jouw huid wordt geanalyseerd. Dat kan allemaal bij SkinEffects, een mooie en bijzondere formule in hartje Zwolle waarbij een winkel in huidproducten van hoge kwaliteit wordt gecombineerd met een expertisecentrum. Naast huidanalyse kun je er prima terecht voor huidtherapie en visagie.

Als het huidtype is vastgesteld, wordt een plan de campagne gemaakt. Voor de een is een goede lijn van huidproducten voldoende, maar bij een ander is therapie noodzakelijk. Een aanrader voor iedereen of je nu een huidprobleem hebt of niet - is een peelingbehandeling. "Je verwijdert dan een laagje dode huidcellen. De huid bloeit weer op, de doorbloeding wordt gestimuleerd en eventuele verstopte poriën gaan open. De huid krijgt een frisse, egale uitstraling en is ook beter in staat om dag- en nachtcrème op te nemen", vertelt Nanda Vrieleman.

**Bron**  
SkinEffects  
Luttekestraat 12  
8011 LR Zwolle  
038 3030 317  
[info@skineffects.nl](mailto:info@skineffects.nl)  
[www.skineffects.nl](http://www.skineffects.nl)





Doula Tinka  
Zwolle en omstreken



“Geeft rust en vertrouwen tijdens  
de zwangerschap en bevalling”

Wil jij zo ontspannen mogelijk bevallen?  
Of heb je angsten rondom je bevalling?  
Of lijkt het je gewoon fijn om continue  
steun te mogen ontvangen.

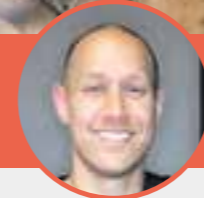
Dan is een Doula, ook wel een  
bevallingscoach genoemd, iets voor jou!

Tinka Reins | Aangesloten bij de NBvD  
06 - 11 47 51 71 | doulatinka@gmail.com

[www.doulatinka.nl](http://www.doulatinka.nl)



IEDEREEN heeft het in zich  
om FIT en VITAAL te zijn



Life coaching | Personal Training | Sportmassage

Voorsterhof 8a, 8042 DB Zwolle  
[www.schoolofvitality.nl](http://www.schoolofvitality.nl)



Vitaliteitscoach Karin Conradie helpt jou doelen te stellen en deze 'smart' te maken

## “Waar kom jij jouw bed voor uit?”

*Natuurlijk krijgt ook Karin Conradie-Groothuis ze regelmatig aan tafel. De (potentiële) cliënten die aangeven dat ze graag tien kilo willen afvallen. “Maar, wat ze eigenlijk bedoelen, is dat ze energiekeker willen worden”, aldus de eigenaar van Vrij & Vitaal Coaching in Zwolle. Welkom in de wereld van de vitaliteitscoach!*

Vitaliteitscoach. Dat moet zeker niet worden verward met de functie lifestylecoach, want het zijn echt twee verschillende takken van sport. “Een lifestylecoach houdt zich vooral bezig met zaken als leefstijl, voeding en omgaan met stress. Als je het hebt over vitaliteit, dan draait het in eerste instantie om de vraag: ‘wat maakt jouw leven de moeite van het leven waard’. Oftewel: waar kom jij jouw bed voor uit?”

Pas als jij die vra(a)g(en) hebt beantwoord, kun je verder. Natuurlijk kan afvallen een doel zijn, maar als je geen echte reden hebt om 's morgens jouw bed uit te komen, dan gaat het niet werken. Een vitaliteitscoach zoals Karin helpt jou doelen te stellen,

deze te splitsen en ze 'smart' te maken. En dit werkt voor zowel particulieren als ondernemers. “Het probleem van de huidige maatschappij is dat iedereen elkaar opjaagt en daardoor de lat gauw te hoog legt.”

*‘Maar, wat ze eigenlijk bedoelen, is dat ze energiekeker willen worden’*

Doe gewoon wat je leuk vindt, is haar boodschap. Dat het werkt, heeft ze zelf aan den lijve ervaren. “Ik heb zelf altijd een hekel aan sporten gehad en was dus ook zo'n sponsor van de sportschool. Na de zwangerschappen ben ik echter gaan kickboksen en dat is ontzettend leuk om te doen. Het voelde niet als sporten en dat heeft me enorm gemotiveerd om meer te doen. Uiteindelijk ben ik nu 30 kilo lichter, maar wat het me vooral heeft gebracht, is dat ik lekker in mijn vel zit. En dat gun ik iedereen.”

Als je mensen vrijuit laat praten, komt vanzelf de echte passie bovendrijven. “Dan praten ze over deelname aan een mudrace in plaats van over tien kilo afvallen. Je moet het doen voor de juiste reden. Ik hoef de mensen echt niet te vertellen dat ze een appel moeten eten in plaats van een Mars. Verwacht vooral ook niet dat ik een strenge diëtiste ben. Ik drink zelf ook wel een biertje en eet wel eens een vette hamburger, maar ik doe wel mee met triatlons. Sommigen vragen me wel eens ‘dus, ik mag wel blijven leven?’. JUIST wel”, zegt Karin met klem terwijl ze aangeeft dat ze ook graag met cliënten naar buiten gaat. “Lekker in het bos. Spelen met alle natuurlijke materialen die je tegenkomt, want buiten spelen is toch veel leuker dan een saai schema afwerken in de sportschool?”

**Bron**  
Vrij & Vitaal Coaching  
06 1433 3279  
contact@vcoaching.nl  
[www.vcoaching.nl](http://www.vcoaching.nl)



## Laat je betoveren door de magie van SkinEffects!

Ons expertisecentrum in huidverzorging en -verbetering biedt allerlei specialisten (**botoxarts, huidtherapeuten en schoonheidsspecialisten**), **adviseurs** (voor een behandelplan op maat) en **verkopers** (voor de juiste producten). Alles onder één dak en met een lage drempel. Kom gerust eens binnenwandelen en laat je betoveren door de magie van SkinEffects.

HUIDANALYSE ♦ HUIDTHERAPEUTEN ♦ SCHOONHEIDSSPECIALISTEN ♦ BOTOX ♦ PMU

Luttekestraat 12, Zwolle | 038 303 03 17 | [info@skineffects.nl](mailto:info@skineffects.nl) | [www.skineffects.nl](http://www.skineffects.nl)



Zoekt u een nieuw dekbed, boxspring of wilt u een compleet nieuwe slaapkamer?

# SLAPEN IS ONS VAK!

**KOOPS**  
SINDS 1840  
**BEDDEN**

Rondweg 72 Wezep Tel: 038 376 12 12 [www.koopsbedden.nl](http://www.koopsbedden.nl)

## Sportpodotherapie is veel meer dan alleen zooltjes

*Het is waarschijnlijk één van de grootste misverstanden in de wereld van (sport) podotherapie, een specialisatie binnen het vakgebied podotherapie. Dat je met zooltjes zo ongeveer alle voet-, been-, heup- en rugklachten kunt oplossen. Maar als een recreatieve sporter besluit om zijn sportschoenen zo goedkoop mogelijk aan te schaffen en geen advies in te winnen, is het ondanks goede zooltjes dweilen met de kraan open. "Je moet naar het totaalplaatje kijken", is de boodschap van Niek de Graaf van Innofeet.*

Met andere woorden: het is zonde van het geld en de energie om een goede zool in een slechte sportschoen te leggen. Zeker als je al een verleden hebt met bepaalde lichamelijke klachten of recentelijk een blessure hebt opgelopen. "Podotherapie wordt altijd geassocieerd met zooltjes, maar het is veel meer. Als sportpodotherapeuten geven we ook schoenadvies, doen we aan taping, kunnen we dry needling toepassen, houden we ons bezig met het mobiliseren van de gewrichten en zijn we steeds meer bezig met preventieve zorg. Tevens bestaat het misverstand dat een verwijzing nodig is voor een bezoek aan de podotherapeut, maar iedereen kan rechtstreeks contact opnemen."

De sportpodotherapeut weet als geen ander dat problemen aan voeten, heupen, knieën en rug heel goed kunnen worden veroorzaakt door een afwijkend functioneren van de voeten. "Het is dan ook essentieel dat we naar het looppatroon kijken. Dit kan eventueel met ondersteuning van onze loopband en high speed camera op onze sportlocatie in Dalfsen. De afwikkeling en beweging van de voeten staat hierbij centraal, maar we kijken ook naar de rest van het

lichaam zoals heupen en romp. Of je nu een recreatieve sporter bent of actief in topsport; ieder heeft zijn eigen beweegpatroon. En dan maakt het ook nog veel uit op welke ondergrond je sport. De belasting op het veld is bijvoorbeeld heel anders dan in de zaal. Kortom, iedere sport kent zijn eigen belasting en vraagt om nader onderzoek." Het werk van een sportpodotherapeut raakt dus de kantlijnen van andere medische vakgebieden zoals fysiotherapie en het werk van de huisarts. En er wordt samengewerkt met disciplines zoals sportfysiotherapeuten en sportartsen. "Iedereen die sport en zelfs degene die niet actief is, kan er zich wel iets bij voorstellen dat niets frustrerender is als niet mee kunnen doen met een training of een wedstrijd. Dat je vanaf de kant moet toekijken hoe jouw teamgenoten het er vanaf brengen. Toch moeten we samen met de cliënt zo realistisch zijn dat het soms gewoon beter is om rust te nemen. Of in ieder geval duidelijk te krijgen welke inspanning nog wel mogelijk is."

**Bron**  
Innofeet  
088 031 3000  
[www.innofeet.nl](http://www.innofeet.nl)



Karin Conradie-Groothuis • Vitaliteitscoach

### 'Wilskracht kun je trainen!'

Ieder mens heeft een aantal doelen in zijn leven. De één gaat voor een sportief doel, de ander voor minder snacken. Om deze doelen te bereiken heb je wilskracht nodig. Wilskracht om juist iets te doen of te laten. Maar willen is helaas niet altijd kunnen. Ieder mens heeft wilskracht. En je kunt dit trainen! Hoe? Door bijvoorbeeld:

- Douche de laatste 10 seconden koud;
- Poets met je non-dominante hand;
- Staar drie minuten naar je favoriete snack alvorens het te eten.

Bij al deze opties weersta je een impuls. Houd dit een tijdje vol en je wilskracht zal verhogen!



Wilko Jongman  
Houding- en bewegingstherapeut

### 'Luister goed naar lichamelijk ongemak'

Veel mensen willen graag een verklaring voor lichamelijk ongemak. En willen er vooral (te) snel vanaf. In de meeste gevallen heeft lichamelijk ongemak je echter wat te vertellen. Je lichaam kan niet liegen en heeft bijna altijd gelijk, terwijl jouw denken en overtuigingen juist heel goed in staat zijn de realiteit te verdoezelen. Als je leert naar je lichaam te luisteren en geloof te hechten aan wat het je te vertellen heeft, gaat er een wereld aan nieuwe mogelijkheden voor je open.







Praktijk By Vincent adviseert sporters op tijd in te grijpen bij een blessure

## Sportblessures: laat er op tijd naar kijken

*Je staat graag op de tennisbaan, maar de laatste tijd heb je wat last van je kuit. Een klacht die voor jouw gevoel niet direct een aanwijsbare oorzaak heeft. Het lukt prima om door te spelen, zeker als het geen al te lange wedstrijden zijn. Tot het moment komt waarin je tijdens een cruciale tennismatch ineens een pijscheut in dezelfde kuit voelt die je zelfs dwingt om op te geven.*

Of je nu tennist, voetbalt, volleybalt of jogt; iedereen vindt wel een stuk herkenning in bovenstaande tekst. Eigenlijk speel je te lang door met een sportblessure die als je niet op tijd ingrijpt misschien zelfs tot een chronische klacht kan uitgroeien.

Vincent Linckers, eigenaar van praktijk By Vincent in Zwolle, is specialist in het verhelpen van sportblessures en roept iedereen graag op om op tijd aan de bel te trekken. "In ieder geval niet zes weken thuis zitten of doorsukkelen", zegt de geboren Australiër die zich als fervent sporter en begeleider van topsporters natuurlijk wel herkent in het beeld van iets te lang door gaan met een blessure. Maar: "Hoe eerder je langs komt, des te sneller

kunnen we aan jouw herstel werken en des te sneller kun je weer sporten."

By Vincent wil dat recreatieve sporters in principe dezelfde behandeling kunnen krijgen als topsporters. En dus maakt hij ook voor de recreatieve sporter regelmatig gebruik van Myofascial Release. "De kracht van deze subtiele behandelwijze is dat je ook tussen de verschillende spierlagen kunt behandelen. Bij een sportblessure glijden de spieren niet meer langs elkaar, maar worden ze door verklevingen in het bindweefselstelsel (fascie) aan elkaar 'verlijmt'.

Een verkleving op één plek kan de oorzaak zijn van een klacht elders in het lichaam. "Na dit te hebben vastgesteld, kan de behandeling gelijk beginnen. Dit voer ik uit

zonder olie en ik ga met geleidelijke druk door de spierlagen totdat we bij de blokkade komen. Hierdoor worden de verklevingen opgeheven en als het goed is, neemt jouw bewegingsvrijheid weer toe."

Vincent is overtuigd van de werking van Myofascial Release en past het al ruim twintig jaar met veel succes toe. Deze techniek wordt vaak gebruikt bij sportblessures zoals shinsplints, kuit- en voetzoekklachten, tennisarm en soms ook knieklachten. Toch staart hij zich niet blind op deze behandelvorm. "Bij sportblessures werkt een combinatie van diverse technieken vaak het best. Ook dry needling is een prima optie. Dan prikkel je de triggerpoints met een naald in plaats van met de duimen."

**Bron**  
By Vincent  
Beukenallee 19  
8019 BA Zwolle  
06 4602 5354  
info@byvincent.nl  
www.byvincent.nl

## Alies van Blanken richt zich op het hervinden van balans en veerkracht

*Alies van Blanken is sinds begin dit jaar gevestigd als psychosociaal therapeut/counselor in het Dominicanenklooster in Zwolle. Op een laagdrempelige manier helpt ze cliënten met het oplossen van allerlei geestelijke gezondheidsproblemen, die ze opgelopen hebben door bijvoorbeeld een ingrijpende gebeurtenis in hun leven.*

"Dat kan een overlijden zijn, een scheiding of ontslag. Mensen die bij mij komen hebben jarenlang een disfunctioneel patroon in stand kunnen houden, maar op een gegeven moment lukt dat niet meer." Ze noemt een voorbeeld. "Stel je bent iemand die



bepaalde problemen weglachte, of niet over problemen wilde praten. Vervolgens gebeurt er iets aangrijpends in je leven. Dan kan het gebeuren dat dat patroon of mechanisme ineens niet meer werkt."

Na een intake stelt Alies een behandelplan op. "Ik zorg voor de begeleiding in het (her)vinden van de balans en zet degene weer in zijn kracht. Of zoals ik het ook op mijn website zeg: Ik geloof en vertrouw op de veerkracht die de mens van nature heeft, maar tijdelijk niet beschikbaar lijkt."

De van origine Brabantse begon met haar praktijk in Zwolle, omdat zij zag hoe de

gezondheidszorg veranderde: steeds meer wachtlijsten en minder hulpaanbod. "Er zitten veel mensen in nood en er is niemand voor ze. Daarnaast vraagt de maatschappij steeds meer van je."

"De geestelijke gezondheidsproblematiek is groot. Daarom bied ik ook meerdere therapievormen aan. Als het gaat om grenzen stellen, faalangst, stress, rouw en verlies, laag zelfbeeld en communicatie, kunnen cliënten bij mij terecht. Ik richt mij op mensen die geen (zware) psychische problemen hebben, maar wel moeite ondervinden met wat ze meemaken in hun leven."

**Bron**  
Alies van Blanken  
Psychosociaal therapeut  
Assendorperdijk 2, Zwolle (ruimte 2.17)  
06 37 27 72 39  
www.aliesvanblanken.nl

Zwolsche Boksclub biedt prima alternatief voor sportschool

## Boksen als 'total body work out'

*Er zijn genoeg mensen te vinden die in het verleden de wekker hebben gezet om in de nachtelijke uren te kijken naar een bokswedstrijd van pakweg Mohammed Ali of Mike Tyson. Als kijksport kan het dus al langer veel mensen boeien, maar de cijfers tonen aan dat steeds meer recreatieve sporters de weg naar de boksschool weten te vinden. Soms als middel om op een goede manier agressie te reguleren, soms om de weerbaarheid te vergroten. Maar bovenal: om te genieten van een 'total body work out'.*

Melvin des Celles geniet van het moment. Hij heeft ook wel andere tijden meegemaakt en dan is het mooi om te zien dat de sport nu aan alle kanten wordt gewaardeerd. En dat steeds meer gewone mensen het ontdekken als alternatief voor de sportschool. "Je traint kracht, duur- en uithoudingsvermogen en conditie waardoor je alle energiesystemen aanspreekt", aldus de oprichter van de Zwolsche Boksclub (2015) die aangeeft dat het ook een hele goede sport is om in te zetten

in de strijd tegen overtollig gewicht. "In een training schiet je qua vermogen telkens in een piek waardoor je al snel 800 tot 900 calorieën verbrandt. Het is goed voor het lichaam, maar zeker ook voor de geest."

Wat je op het eerste gezicht misschien niet verwacht, is dat boksen geschikt is voor bijna alle leeftijden omdat een trainer qua tempo en intensiteit heel gemakkelijk aanpassingen kan doorvoeren. Des Celles benadrukt dus nog



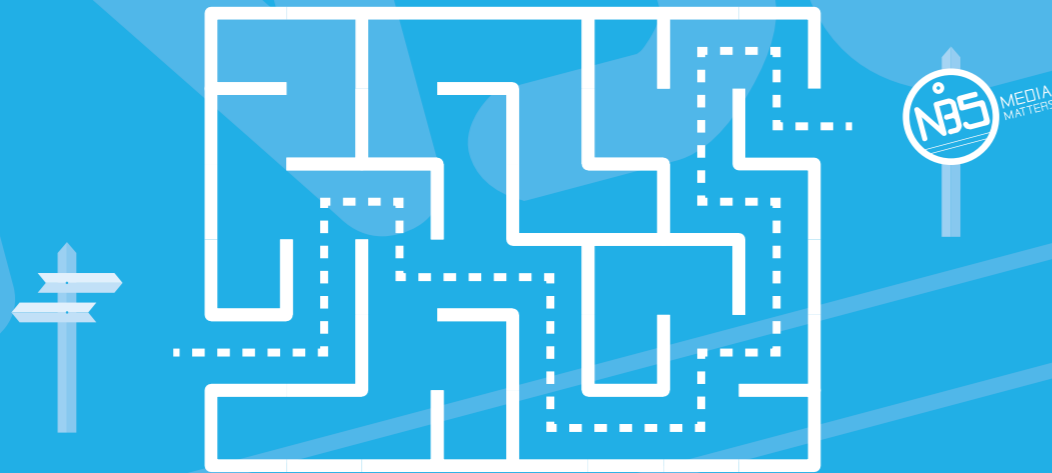
maar eens dat de drempel niet veel lager kan en nodigt graag iedereen uit voor een proefles.

**Bron**  
Zwolsche Boksclub  
Floresstraat 4  
8022 AD Zwolle  
06 2150 5362  
info@zwolscheboksclub.nl  
www.zwolscheboksclub.nl



# De weg kwijt in communicatieland?

Een kwestie van de juiste afslag nemen!



Communicatieadvies | Conceptontwikkeling | Marketing  
Grafisch ontwerp | Journalistieke producties | Webontwikkeling

N35 Media BV • Paalweg 5 Heino • T (0572) 39 55 58 • M 06 51 299 622 • E info@n35.nl • www.n35.nl

## Maak kennis met ERVE SLENDEBROEK

De natuurlijke kringloop vormt de basis van ons bedrijf. Daarom is er veel aandacht voor het bodemleven en biodiversiteit. Kruidenrijk grasland en maximaal weidende koeien zorgen voor smakelijke en gezonde melk met goede vetzuren die meer vitaminen en mineralen bevat. Het assortiment varieert van rauwe A2-melk direct van de koe, tot ambachtelijk gemaakte boeren zuivelproducten zoals karnemelk, boter, hangop en diverse smaken yoghurt en vla.

### • VERKOOPPUNTEN •

Wilt u de ambachtelijke A2 zuivel zelf proeven? Kom langs in onze boerderijwinkel of neem een kijkje bij andere verkooppunten. Kijk voor een actueel overzicht van onze verkooppunten op [www.erve-slendebroek.nl](http://www.erve-slendebroek.nl)

### • ERVE SLENDEBROEK A2-ZUIVEL •

- ✓ 100% Natuurlijk
- ✓ GMO-vrij
- ✓ Meer onverzadigde vetzuren, natuurlijke bron van CLA's, omega 3 en 6 vetzuren
- ✓ Andere eiwitsamenstelling; A2-eiwitten hebben gunstige invloed op spijsvertering
- ✓ Ambachtelijke zuivelproducten, rechtstreeks van de boer



Onze boerderijwinkel is ma t/m za geopend van 08.00 – 20.00 uur.

Kanaalweg 20, 8013 PC Zwolle • info@erve-slendebroek.nl  
0529 - 401 908 • www.erve-slendebroek.nl

Speciale doelgroep krijgt weer kans mee te draaien in de samenleving

## Train- & Werkcentrum Zwolle en de wet van de omgekeerde cv

*Een dag heeft 24 uur en in principe gaat er 8 uur op aan de nachtrust. De overige 16 uur wordt verdeeld tussen werk en vrije tijd. Het is een simpele rekensom die wel duidelijk maakt dat werk de belangrijkste 'bijzaak' in het leven is. Los van de maandelijkse salarisstroom geeft het een boost aan jouw eigenwaarde.*

Voor veel mensen is dat een vanzelfsprekendheid, maar we kennen allemaal wel iemand in onze omgeving die buiten de boot valt. Die persoon kan als te oud worden gezien, te kampen hebben met fysiek of geestelijk ongemak of als gevolg van een ziekte te maken hebben met beperkingen.

Moeten we deze mensen definitief afschrijven voor de arbeidsmarkt? Een deel van de buitenwereld doet dat misschien wel, maar gelukkig zijn er mensen zoals Nico Buitink en z'n collega's van Train- & Werkcentrum Zwolle. Zij weten dat je ondanks een verminderde gezondheidssituatie en/of gevorderde leeftijd wel degelijk van waarde kunt zijn.

Hoewel een klein gedeelte van de dienstverlening te vergelijken is met een

uitzendbureau gaan ze echt een aantal stappen verder. Dat begint met de basistraining die niet langer dan twee weken in beslag neemt en het gaat daarna verder met de begeleiding. "De een kun je loslaten, maar de ander heeft wat meer aandacht nodig", stelt de eigenaar die af en toe cadeautjes uitdeelt. "Een bon voor de film of een waardecheque. Iemand die goed z'n best doet, moet je belonen."

Buitink komt met een mooi voorbeeld van een geslaagde match. "Een bedrijf dat zonnepanelen plaatst, had behoefte aan een medewerker die zorgt voor de aansluiting op de meterkast. Een mooie, overzichtelijke taak die inmiddels prima wordt uitgevoerd door iemand die wat moeite heeft als er teveel druk op z'n schouders komt."

"Iemand die goed z'n best doet, moet je belonen."

Train- & Werkcentrum Zwolle regelde de training om het benodigde veiligheidscertificaat te bemachtigen en alle partijen zijn blij. Inclusief de gemeente die de training vergoedt en weer iemand van de lijst met bijstandsuitkeringen ziet verdwijnen. Voor een deel draait het natuurlijk om mensenkennis, maar waarom lukt het Train- & Werkcentrum Zwolle zo goed de medewerker aan de juiste klus en het bedrijf te koppelen. "Ik lees cv's andersom, dus van beneden naar boven. Het is niet belangrijk wat iemand heeft gedaan, want dat kan hij misschien niet meer. Voor mij zijn de hobby's juist van toegevoegde waarde. Iemand die in z'n vrije tijd graag sleutelt, beschikt over een bepaalde handigheid en houdt ervan om met z'n handen bezig te zijn. Dat soort praktijkmensen kunnen we prima gebruiken."

### Bron

Train- & Werkcentrum Zwolle  
Newtonweg 1  
8013 RD Zwolle  
038 33 75 070



Wil jij...



- Werken aan een betere conditie?
- Werken aan een betere mentale weerbaarheid?
- Afvallen?

Dan zijn wij het juiste adres!



## DE ZWOLSCHE BOKSCLUB

Schrijf je in via onze website voor een GRATIS PROEFLES!

[WWW.ZWOLSCHEBOKSCLUB.NL](http://WWW.ZWOLSCHEBOKSCLUB.NL)

FLORESSTRAAT 4 • 8022 AD ZWOLLE  
TEL. 06-21505362



### Gezond leven met straling

Sinds 1992 hét adres voor het neutraliseren van ziekmakende straling in woning, kantoor of stal.

Ook praktijk voor holistische behandeling, massage en magneetveld-therapie met het PapImi apparaat:

Snelle en effectieve behandeling van o.a. spierblessures en kneuzingen.

Melisse 11 • 8101 CZ Raalte • Telefoon: 0572 - 356 305 • Mobiel: 06 - 511 143 28

E-mail: [info@josbio.nl](mailto:info@josbio.nl) • [www.josbio.nl](http://www.josbio.nl)



Fysiotherapie anno 2019: verder kijken dan de behandelkamer lang is

## De fysiotherapeut als adviseur op weg naar gezondere leefstijl

"We richten ons graag meer op preventie."

*Je hebt een klacht, de fysio hoort wat er aan de hand is en begint met behandelen. Dat is het klassiek beeld dat we momenteel hebben van het werk van een fysiotherapeut, maar volgens Fysiotherapiepraktijk De Dobbe in Zwolle is het toe aan een update. "We richten ons graag meer op preventie. Zo weten onze collega's elkaar goed te vinden, maar we zetten ook expertises buiten onze praktijk in. Want in Zwolle beschikken we over een prima netwerk", stelt Anneke Jaspers.*

De fysiotherapeut als adviseur. Dat is de rol die de praktijk, die in Zwolle over meerdere vestigingen beschikt, dus voor zichzelf heeft uitgestippeld. "Daarin trekken we graag op met huisartsen en artsen in het ziekenhuis. Hoe eerder de diagnose wordt gesteld, hoe meer mogelijkheden we hebben om de schade te beperken. Dat betekent ook dat de patiënt - of beter: client - zelf zijn verantwoordelijkheid moet nemen. Wij zijn er om de weg te wijzen naar een gezondere leefstijl. Dat doen we via bijvoorbeeld de diëtist, de podotherapeut, sportondersteuning en mindfulness."

Om maar een voorbeeld te geven: diabetes is een ziekte die in onze huidige welvaartsmaatschappij steeds vaker voorkomt. Dat kun je als een voldongen feit zien, maar Fysiotherapiepraktijk De Dobbe beschouwt het als een kans om er iets aan te doen. "Voordat het echt een chronisch probleem wordt, kun je risicogroepen aan de voordeur helpen met tips over een gezonde leefstijl en beweegprogramma's. Daarmee beperk je het risico op hart- en vaatziekten zoals diabetes."

Een ander goed voorbeeld van een doelgroep waarbij de fysiotherapeut mooie resultaten kan halen, is de categorie mensen met longproblemen. Dat kan zich uiten in klachten als kortademigheid, meer hoesten en ze hebben weinig energie. Bovendien zijn ze vatbaarder voor ontstekingen en virussen. "Wij helpen ze dan meer controle te krijgen over de ademhaling, anders te bewegen en hun activiteiten beter over de dag te verdelen", aldus Anneke.

**Bron**  
Fysiotherapiepraktijk De Dobbe  
Dobbe 21  
8032 JW Zwolle  
038 454 1511  
[info@dedobbe.nl](mailto:info@dedobbe.nl)  
[www.dedobbe.nl](http://www.dedobbe.nl)





Wielrenster en wereldkampioen Kirsten Wild heeft goede balans gevonden

## “Als topsporter ben je extreem gefocust op je gezondheid”

**Kirsten Wild is regerend wereldkampioen baanwielrennen op maar liefst drie onderdelen, maar ook gewoon een mens van vlees en bloed. Dat betekent dat voor de topsporter, die daarnaast op de weg haar wedstrijden rijdt, gezondheid het grootste goed is om zo optimaal mogelijk te presteren. Oftewel gezond van lijf, leden en tussen de oren. “Je kunt als topsporter niet altijd aan staan.”**

“Gezondheid is voor mij als topsporter dat ik geen kwaaltjes heb. Als topsporter ben je extreem gefocust op je gezondheid. Je bent er veel meer mee bezig dan ‘normale’ mensen.”

De Zwolse Kirsten Wild (36) is net terug van vakantie en zit er ontspannen bij in een eetgelegenheden in Stadshagen, waar ze al jaren woont. In Blakend Zwolle gaat ze in wat lichamelijke en geestelijke gezondheid voor haar betekent als

topwielrenster en wat daar allemaal bij komt kijken.

### Trui of jas

“Laatst was ik op de fiets naar de camping gegaan waar mijn broer stond. Op een gegeven moment kreeg ik het beetje koud. Dan denk ik wel meteen van dat is niet slim Kirsten. Stel dat ik verkouden word. Dus vroeg ik mijn broer of hij een trui of jas voor mij had. Niet topsporters denken misschien ook wel van ik heb het koud en ik zou weleens verkouden kunnen worden en wat dom, maar

dat is toch anders. Ik schiet meteen in de topsportgedachte dat ik niets moet oplopen.”

“Gezondheid is voor mij dan ook niet ziek zijn”, gaat Wild verder. “Gelukkig ben ik eigenlijk nooit ziek. Blijkbaar neem ik goede voorzorgsmaatregelen of heb ik een sterk lijf. Natuurlijk heb ik ook weleens een loopneus of iets anders. Ja, het klopt dat ik vaak zeg dat ik voor een wedstrijd aangeef dat ik last heb van mijn keel. Ik zeg dan tegen mijn vriend Bas van ‘oh jee ik voel mijn keel’. Hij zegt dan ‘van ja dat zeg je altijd.’ Waarop ik weer zeg van ‘ja maar nu voel ik ‘m echt.’ En dan zegt hij weer van ‘ook dat zeg je altijd.’ En dat klopt, het is er niet. Er is helemaal niets aan de hand. Het is denk een soort van schrikbeeld, omdat je als topsporter zo gefocust bent op jezelf.”

Op de vraag of gezondheid en fitheid, in één adem genoemd kunnen worden, antwoordt

ze dat voor een topsporter gezondheid en fitheid heel veel met elkaar te maken hebben. “Fitheid zie ik meer als goed in je vel zitten, dat je de goede vorm te pakken hebt en of je wedstrijdfit bent. Als je kijkt naar de Olympische Spelen, dan leef je daar een lange tijd naar toe. De laatste drie maanden ervoor wordt het pas spannend. Maar die periode ervoor, die vind ik echt heel prettig. Dan mag je keihard trainen, je mag en moet er heel moe van worden, maar juist dan ben je wel heel erg fit en gezond.”

### “Streamer: “Ik schiet meteen in de topsportgedachte dat ik niets moet oplopen”

“Ik ben laatst op vakantie geweest, omdat het baanseizoen ten einde was. Dan pak ik echt die rust. Je merkt dan wel dat je minder fit wordt, maar je moet dat ook toelaten. Even een stapje terugdoen en weg uit die gekte. Soms nemen we de fietsen nog weleens mee, maar nu niet. Ik heb eerlijk gezegd ook

helemaal niets gedaan.” En dan met een lichte triomfantelijke blik: “Ik kijk daar naar uit en vind het dus echt heerlijk om even niets te doen.”

### Appelpunt met slagroom

“Wat ik wel lastig vind is hoe om te gaan met voeding tijdens zo’n vakantie. Natuurlijk houd ik er rekening mee met wat ik eet en drink. Daar ben ik altijd wel mee bezig. Wat ik moeilijk vind is om dan vol overgave te genieten van een appelpunt met slagroom. Dat is maar een voorbeeld, maar omdat je als topsporter altijd zo gefocust bent op je voeding, is het moeilijk is om dat ineens los te laten. Ook als het vakantie is.”

“Ik heb een trainer die mijn schema’s maakt, een krachttrainer die zorgt voor de krachtschema’s en een voedingsdeskundige die mij hulp biedt. Ik krijg van hem niet allerlei voorschriften van hoe en wat ik moet eten, omdat hij vindt dat ik als volwassene die keuzes zelf moet maken. Wel kan ik altijd bij hem terecht voor advies. Voeding en gewicht zijn bij wielrennen belangrijk, zeker op de weg als je een berg op fietst. De massa

die je niet op gang hoeft te brengen, die hoeft je niet op gang te brengen.”

### Hongerklop of vol gevoel

Wild, baanwereldkampioen op het omnium, scratch en puntenkoers, weet inmiddels hoe belangrijk tijdig eten en drinken is. De voorbeelden dat het weleens verkeerd ging en ze last kreeg van een hongerklop of juist een te vol gevoel, kent zij ook. “Ik heb het wel redelijk onder controle, maar ik blijf het wel moeilijk vinden. Je wilt niet te veel eten, maar zeker ook niet te weinig. Neem bijvoorbeeld de Ronde van Vlaanderen. Dat is 170 kilometer en daar doe je ruim vier uur over. Dan begin je een dag van tevoren al met het eten van meer koolhydraten, zodat je daar een voorraadje van hebt in je spieren. In de ochtend neem ik nog ontbijt, waar ik wel goed over nadenk. En tijdens de wedstrijd ben ik ook steeds bewust bezig met wanneer ik wat neem.” “Dat geldt ook voor de baanwedstrijden. Zoals het omnium, dat uit vier onderdelen bestaat. Je koerst dan zeg



# KokkieBikes

**Fietsen geeft je het gevoel van vrijheid.**

*Fietsen is genieten op elk niveau en ook hartstikke gezond! Maar iedereen is uniek, het maakt niet uit of je fietst op een MTB, racefiets, E-bike of gewone stadsfiets. Wij hebben altijd wel een fiets die bij jou past.*

In onze winkel te Lemelerveld hebben wij een groot assortiment fietsen staan. Maar naast fietsen bieden wij een breed assortiment helmen, schoenen, handschoenen, kleding, fietstassen ect! Eigenlijk alles wat je nodig hebt om te kunnen fietsen en te genieten van het fietsen.

**Kom eens kijken bij ons in de winkel! De koffie staat klaar...**



**ORBEA**

[www.kokkiebikes.nl](http://www.kokkiebikes.nl)

maar drie van de zes uur in gedeeltes. Dan moet ik tussendoor echt eten. Eigenlijk heb ik daar helemaal geen zin in, want ik heb net een enorme inspanning geleverd. Maar het moet. Ik ben heel erg van de schema's. Ik schrijf van tevoren uit hoe mijn dag eruit gaat zien en wanneer ik wat moet doen. Dat werkt voor mij, want anders vergeet ik het zeg maar. Bij mij is het ook nog eens zo dat na een zware inspanning mijn hongergevoel juist wat verdwijnt."

Naast lichamelijke gezondheid, is voor Wild het goede gevoel tussen de oren en het lekker in het wielrenvel zitten, ook van belang. Ze dicht die geestelijke gezondheid veel waarde toe. "Geestelijke gezondheid is voor mij hoe ik mij voel en wat ik uiteindelijk voor leven ik leid. Ik heb best een gelukkig en fijn leven. Ik beoefen een heel mooi beroep, ben gelukkig met Bas en het vele reizen vind ik behalve het hangen op zo'n vliegveld, ook heel erg leuk", zegt ze met een gulle lach.

#### Lunch met koning

"Alleen je kunt wel gezond en fit zijn, maar toch niet helemaal goed in je vel zitten. Dat

had ik tijdens een wereldbekerwedstrijd op de baan in december. Daar kon je behoorlijk wat punten verdienen, dus er zat wel wat druk op. We trainden in Alkmaar, daar moest ik steeds naar toe. Ook was ik die week uitgenodigd voor een lunch met de koning, de zogenaamde uitbinkerslunch. Dat wil je natuurlijk ook meemaken. We hadden ook nog een teamweekend in Zuid-Duitsland en er waren wat privé zaken. Toen wist ik echt niet wat mij overkwam. Dat was allemaal wat te veel."

**"Streamer: "Het voelt heel fijn in je hoofd als er een uitgewerkt plan is en waar je je aan kunt houden"**

"Ik was toen wel lichamelijke fit - sterker nog ik won zelfs die wedstrijd - maar geestelijk fit was ik zeker niet. Blijkbaar is dat wel een kracht van mij. Dat als ik aan de start sta, ik dan ga en bijzaken kan loslaten. Toch vind ik het lastig om in de aanloop naar een wedstrijd, die ontspanning en dat goede

gevoel te vinden. Ik ben dan best vaak zenuwachtig. Ik neem dan een boek mee, maar dat werkt niet altijd." Ze schudt haar hoofd en biecht op: "Dan lees ik een pagina voor de zesde keer en dan weet ik nog niet wat er staat."

#### Normale wereld

"Wat mij wel helpt is het opknippen van het seizoen in stukjes. Dat wil zeggen dat ik samen met mijn trainer bepaal welke wedstrijden ik rijd, welke trainingen daarvoor nodig zijn en hoe dat allemaal past. Het voelt heel fijn in je hoofd als er een uitgewerkt plan is en waar je je aan kunt houden. Dat betekent ook een keer geen wedstrijden rijden, maar een week thuis of vakantie. Al blijft dat best wel moeilijk, want ik vind heel veel dingen leuk. Het is prettig dat er kundige mensen om mij heen zijn, die dingen voor mij regelen, mij afremmen of er voor mij zijn. Je kunt als topsporter namelijk niet steeds aan staan. Ik vind het fijn om in Zwolle te zijn, uit dat fietswereldje te stappen en op te gaan in de normale wereld."







PURE WELLNESS  
GEVOED DOOR  
HET VOORJAAR

**KOO  
ZAA**

www.KOOZAA.nl



**Fleur Voerman**  
VOEDINGSDESKUNDIGE & HEALTH COACH

**Ik help je met het vinden van een  
gezonde en persoonlijke levensstijl  
zodat eten weer leuk wordt!**



Wilhelminasingel 9a - 8011 SJ Zwolle  
06 48 50 33 72 - info@fleurvoerman.nl  
www.fleurvoerman.nl

65+'er

Kinderen

Orthopedie

(Top)sporters

Diabetespatiënten

Bedrijfspodotherapie

**INNO FEET**

Complete voetverzorging  
op meer dan 50 locaties  
in Nederland, waarvan  
6 in Zwolle!

**Innofeet Podotherapie**  
Deskundige behandeling van al uw voet-, enkel-, knie-, heup- en rugklachten

Lees ook ons  
interview op  
pagina 15

Neem rechtstreeks contact met ons op! 088 - 031 3000 | www.innofeet.nl |

Met artrokinesiologie wordt uw hele lijf als het ware gereset

## Soms kan een zachte heelmeester wel degelijk het verschil maken

*Zachte heelmeesters maken stinkende wonden. Het betekent zo iets als dat men een klacht of probleem niet kan oplossen door de cliënt te zachtjes aan te pakken of er omheen te draaien. Het is geen spreekwoord dat in Praktijk Heemstra in Zwolle aan de muur komt te hangen. Eigenaar Gerbrand Heemstra maakt juist met succes gebruik van een zachtere techniek om mensen met (langdurige) fysieke klachten te kunnen helpen.*

De kans is groot dat u nog nooit van artrokinesiologie heeft gehoord. Dat is de stroming binnen de manuele therapie waarmee Gerbrand Heemstra zich bezig houdt. Dankzij een specifieke opleiding mag hij zich één van de ruim tien artrokinesiologen in Nederland noemen. "Ja, heel blij word ik ook niet van het woord", zegt hij bijna verontschuldigend voor de moeilijke term.

Hoe dan ook, het gaat er natuurlijk om dat het zijn waarde bewijst. En dat resultaat wordt geboekt zonder dat er enig geweld (zoals kraken) aan te pas hoeft te komen. In

tegenstelling tot een fysiotherapeut, waar men minimaal één keer per week op bezoek komt, ligt de behandel frequentie bij Praktijk Heemstra (gemiddeld eenmaal in de drie tot vier weken) een stuk lager.

"Onze kracht is dat we altijd naar het hele lichaam kijken. Ik behandel ook gebieden die ogenschijnlijk niet direct een relatie hebben met de klacht. Als ergens een bewegingsbeperking zit, kunnen andere gewrichten en/of spieren gaan compenseren en dat leidt tot overbelastingklachten. Daarnaast hoeft

u tijdens en na de behandeling geen oefeningen uit te voeren."

**Bron**  
Praktijk Heemstra  
Dokter Van Deenweg 108  
8025 BK Zwolle  
038 2222 300  
info@praktijkheemstra.nl  
www.praktijkheemstra.nl



Schakel een Doula in en je werkt ontspannen toe naar de bevalling

## Ceremoniemeester van de bevalling

*Eigenlijk klinkt het best wel logisch. Voor je trouwerij schakel je zonder na te denken een familielid, goede vriend(in) of weddingplanner in om het overzicht te bewaken en de dag in goede banen te leiden. Waarom zou je dat dan niet doen bij de bevalling? Schakel een Doula in en je kunt ontspannen toeleven naar het moment dat de geboorte zich aandient. We garanderen je dat het gaat bevallen!*



Het woord ceremoniemeester koppel je natuurlijk niet gauw aan de bevalling, maar volgens Doula Tinka (Tinka Reins) is dat wel beste omschrijving voor de rol die zij voor stellen kan vervullen. "Een Doula, ook wel bevallingscoach, kan alle zorgen uit handen nemen zodat de aanstaande ouders zich volledig op het geboorteproses kunnen richten", aldus de Zwolse die om zich heen ziet dat de Doula's steeds meer in de belangstelling staan. "Onlangs ontving ik een mooi compliment. Iemand noemde me een tijdelijke beste vriendin. Betrokken, maar niet te emotioneel betrokken."

De traditie dat vrouwen elkaar steunen tijdens de bevalling is van alle tijden en culturen. Met resultaat, want vrouwen die worden gesteund door een andere vrouw hebben vaak een

prettigere bevalling en kijken hier later ook beter op terug. En voor partners is het fijn om samen de bevallende vrouw te steunen. "Een Doula werkt naast de andere zorgverleners. Als getrainde niet-professional kan ik juist aan de niet-medische kant ondersteuning bieden", aldus Tinka die vrouwen en hun partners graag helpt met het opstellen van een geboorteplan. Hierin worden de wensen en behoeften van het stel beschreven. "Zie het maar als een soort handleiding voor de zorgverleners."

**Bron**  
Doula Tinka  
Zwolle  
06 1147 5171  
doulatinka@gmail.com  
www.doulatinka.nl



# Vrij & Vitaal Coaching



1-OP-1 COACHING | ONLINE COACHING  
WORKSHOPS | CURSUSSEN

## VITALITEITSCOACH

Wil je meer uit het leven te halen? Maak dan eens een afspraak. We verkennen samen wat je doelen zijn en wat het gaat opleveren. Ook kijken we naar de obstakels. Je leert keuzes maken en ik leer je vaardigheden aan. Hierdoor weet jij je stressoren te managen en blijf je op koers richting het behalen van je doelen.

## LEEFSTIJLCOACH

Wil je aan de slag met voeden, bewegen, slapen en stress? Ik leer je vaardigheden op het gebied van gedrag, gewoontes en wilskracht en we creëren de voorwaarden van een duurzaam resultaat door de focus te leggen op volhouden en doen wat bij jou past.

Karin Conradie-Groothuis  
06 - 14 33 32 79  
contact@vcoaching.nl  
www.vcoaching.nl



een kwestie van smaak  
www.brassicaolie.nl

## Alies van Blanken Counseling



Je kunt door een (verdrietige) gebeurtenis, zoals het verlies van een dierbare, uit je evenwicht raken. Of loopt je vast in contacten met mensen om je heen. Het overmatig geven en investeren in je omgeving holt je uit. Herkenbaar? Ik help je graag in het vinden van een antwoord of inzicht die het verschil kan maken in jouw specifieke situatie.

Neem eens een kijkje op mijn website of maak een afspraak.

Alies van Blanken psychosociaal therapeut  
Assendorperdijk 2 | Ruimte 2.17  
8012 EH Zwolle | 06 37 277 239  
mail@aliesvanblanken.nl | www.aliesvanblanken.nl

Nuchtere Sallander Jos Wippert gebruikt kracht van elektromagnetische velden

## Sneller van je pijn of klacht af met Papimi magneetveldtherapie

Een timmerman die met mountainbiken een ingescheurde spier heeft opgelopen, krijgt in het reguliere medische circuit de mededeling dat hij drie maanden niets mag doen. Drie weken en een aantal behandelingen bij Jos Bio Energy Control verder en de beste man is gewoon weer aan de slag.

Een ander voorbeeld: een man die de gehele dag met een vorkheftruck in de weer is, heeft te kampen met gekneusde ribben. Iedereen die het heeft meegemaakt, weet dat het ongeveer zes weken kost om weer normaal te kunnen functioneren. Niet als je bij Jos Bio Energy Control bent geweest, want in amper twee weken was hij weer volledig inzetbaar. Geen wonder dus dat het Sallandse bedrijfsleven ook al de weg heeft gevonden naar de praktijk van eigenaar Jos Wippert.

Trek nu vooral niet de conclusie dat Jos Bio Energy Control alleen actief is voor ondernemers en hun medewerkers. Iedereen is namelijk van harte welkom om de kracht van Papimi Magneetveldtherapie te ervaren. Tijdens de eerste afspraak worden klachten en behandelmogelijkheden besproken. Vervolgens wijzen enkele metingen met de Lecher-antenne uit of (en hoe) Papimi kan worden ingezet om de persoon in kwestie sneller te laten genezen. Zo niet, dan wordt uitgemeten welke therapie wel zinvol is. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan

fysiotherapie, osteopathie, manuele therapie of chiropractie.

Jos Bio Energy Control zet het Papimi-apparaat in om sneller van sportblessures (b.v. zweepslag, tennisarm, kneuzingen) te genezen, maar het heeft effect op het functioneren van alle lichaamscellen. "Het apparaat wekt een magnetisch veld op in een spoel waar elektrische stroom doorheen gaat. De ronde ring van het apparaat wordt op het lichaam gezet en produceert dan een snelle reeks van extreem korte pulsen van magnetische energie", aldus Wippert die de behandeling met Papimi naar eigen inzicht kan uitbreiden met het gebruik van therapeutische oliën. "Dat kan het herstelproces nog meer versnellen."

### Bron

Jos Bio Energy Control  
Melisse 11  
8101 CZ Raalte  
0572 356 305  
info@josbio.nl  
www.josbio.nl



Martina Capousek  
Holistisch vruchtbaarheidsdeskundige

## 'Magnesium helpt bij kinderwens'

Vrouwen met een kinderwens kunnen zelf aan de slag om het proces een handje te helpen. Denk bijvoorbeeld eens aan het gebruik van (meer) magnesium. Het goede van magnesium is dat het alle lichamelijke processen ondersteunt. Specifiek zorgt het voor vermindering van stress en dat je meer ontspannen door het leven kunt stappen. Je kunt dan een ander voedingspatroon overwegen en/of supplementen gebruiken. De snelste manier is echter een voetenbadje met magnesium. Zeker voor vrouwen met een kinderwens. Het zorgt voor een betere doorbloeding van de voeten. En de warmte van de voeten heeft een positief effect op de doorbloeding van de baarmoeder.



Gerard van Assen • Tandprotheticus

## 'Jaarlijks controle van kunstgebit'

Als je een pijnje voelt, sta je niet direct aan de balie van de huisartsenpraktijk. En zo ga je met een pijnlijk of los kunstgebit misschien ook niet meteen naar een tandprotheticus. Herkenbaar, maar niet handig, want een los of pijnlijk kunstgebit kan voor verschillende problemen zorgen, zoals geïrriteerd tandvlees, slecht spreken en moeite met kauwen. Met een jaarlijkse controle door een erkend tandprotheticus (in het bezit van een persoonlijke AGB-code) kun je verergering van klachten voorkomen. Want, mondverzorging is belangrijk voor de algehele gezondheid. Ook al heb je geen eigen tanden en kiezen meer... Meer informatie: www.ont.nl







## Zonder kraken of oefeningen van uw gewrichtsklachten af

### Maak kennis met artrokinesiologie!

Een unieke vorm van therapie, waarbij alle gewrichten in het lichaam worden onderzocht en behandeld. Het gehele bewegingsapparaat wordt vrijgemaakt van storingen zodat het weer optimaal kan functioneren.

Bij artrokinesiologie wordt niet gekraakt en u hoeft geen oefeningen uit te voeren.

We nemen graag ruim de tijd voor uw behandeling. Maak nu een afspraak.

**PRAKTIJK HEEMSTRA**  
ARTROKINESIOLOGIE

Praktijk Heemstra | Dokter van Deenweg 108 | 8025 BK Zwolle  
038 - 2222 300 | [info@praktijkheemstra.nl](mailto:info@praktijkheemstra.nl) | [www.praktijkheemstra.nl](http://www.praktijkheemstra.nl)



## Zonnepanelenmonteur, elektricien of schilder worden binnen 10 dagen?

### Train- en werkcentrum Zwolle regelt dat voor je!

De training zonnepanelenmontage is een training van twee keer een dagdeel. Deze training wordt gegeven door een ervaren trainer. Hij leert de kandidaten alle basis handelingen. De training basisschilder & elektricien is een training van 10 dagen. Elk een dagdeel lang. Deze training wordt gegeven door een ervaren vakschilder. Hij leert je alle ins en outs. Ook geven wij dagcursussen VCA. Deze cursus behaal je in één dag. Wij verzorgen alle lesmaterialen en als kers op de taart krijg je een certificaat van deelname.



Newtonweg 1 | 8013 RD Zwolle  
06 - 57 09 33 76 | [info@trainwerkcentrum.nl](mailto:info@trainwerkcentrum.nl)

Bekijk ook onze facebookpagina!  
[www.facebook.com/trainenwerkcentrumzwolle](https://www.facebook.com/trainenwerkcentrumzwolle)

Michael Aben van Fitwell.nu wil meer mensen happy maken

## Slank, energiek en zelfverzekerd, maar zonder shakes, poeders en pillen

*Als je tegenwoordig op verjaardagsvisite gaat, is de setting vaak hetzelfde als pakweg tien jaar geleden. In de ene hoek van de kamer zitten de mannen bij elkaar en in de andere hoek de vrouwen. Wat wel een ingrijpende wijziging heeft ondergaan, is de inhoud van de gesprekken. Het gaat niet langer over de nieuwste auto of de mooiste merkkleding, maar over de beste manier om af te vallen en gezond(er) te leven.*

Natuurlijk kent Michael Aben de verhalen, maar zijn organisatie Fitwell.nu gaat verder waar anderen op houden. Bij de afslankstudio staat het lichaam centraal, maar gaat het zeker ook om de mentale gesteldheid. Want, die twee zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden. "We merken heel duidelijk dat onze cliënten lekkerder in hun vel zitten en zich energiever voelen. En zonder dat er supplementen als shakes, poeders en pillen aan te pas komen", benadrukt de grondlegger.

In de vestigingen van Fitwell.nu (Zwolle en Meppel) kunnen cliënten heerlijk relaxen op een comfortabele behandelafel, terwijl op een natuurlijke wijze vet wordt afgebroken. Op natuurlijke wijze is in dit geval via een apparaat dat zich bedient van ultrasound en

elektrostimulatie. Als extra krijg je door een betere bloedsomloop ook nog een stevige, gladdere huid. "Dat is mede de reden dat we mooie resultaten boeken bij mensen die bijvoorbeeld een maagverkleining hebben ondergaan. Zij gaan afvallen, maar hebben nog wel te maken met overtollig vel." Het zou prima passen in de huidige tijdsgeest om alleen het apparaat met elektrostimulatie het werk te laten doen, maar dat is Aben en zijn team veel te gemakkelijk. "Natuurlijk gaat het sneller en beter als je een combinatie maakt van machine en eigen inspanning. Zo geven we bijvoorbeeld handvatten mee om bepaalde eetpatronen te doorbreken en gezonde voeding te stimuleren. Geen strakke dieetprogramma's maar schema's die thuis gemakkelijk toe te passen zijn."

Los van het hoge slagingspercentage ("Ik zie vaak na een aantal weken een totaal andere vrouw of man terug") en de methodiek staat Fitwell.nu vooral bekend om de huiselijke setting. Het zorgt er voor dat cliënten zelfs spontaan binnenvallen voor een kopje thee of koffie. "Wat we zeker willen voorkomen, is dat we met het vingertje gaan wijzen. In de meeste gevallen is het een kwestie van gezond verstand gebruiken. Soms heb je alleen even iemand nodig om je bewust te maken van een gezondere leefgewoonte."

**Bron**  
Fitwell.nu  
Dokter van Deenweg 84  
8025 BL Zwolle  
06 2700 5330  
[zwolle@fitwell.nu](mailto:zwolle@fitwell.nu)  
[www.fitwell.nu](http://www.fitwell.nu)





Specialist in

allerlei soorten

hulpmiddelen

om het leven te

vergemakkelijken



### Openingstijden

MA 13.30 - 17.00 uur  
DI 09.30 - 17.00 uur  
WO 09.30 - 17.00 uur  
DO 09.30 - 17.00 uur  
VR 09.30 - 12.30 uur

Geen verzendkosten v.a. € 50,-  Persoonlijk contact  Snelle levering

Bekijk onze webshop [hulpmedi.nl](https://hulpmedi.nl) voor ons (verhuur)aanbod.

Paalweg 5, 8141 RT Heino | 038 - 84 42 240 | [info@hulpmedi.nl](mailto:info@hulpmedi.nl)

Jouw lichaam wordt blij van verzorgende producten op basis van koolzaadolie

## Natuurlijk wondermiddel van de goudgele akker

*Het is echt zo'n heerlijk genietmomentje. In het weekend pak je de (elektrische) fiets voor een ommetje en ineens sta je oog in oog met een prachtige goudgele akker. Als het koolzaad in het vroege voorjaar volop in bloei staat, is de natuur op z'n mooist. Maar het hoeft zich niet te beperken tot een lust voor het oog, want koolzaad heeft zoveel positieve eigenschappen dat het op meerdere manieren te gebruiken is. Met dank aan KOOZAA zeker ook als product voor lichaamsverzorging.*

De massagestudio in Fontana Resort Bad Nieuweschans was de eerste in Nederland die aan de slag ging met een bodyproduct afkomstig van koolzaad, namelijk massageolie. "Het is prima masseren met deze olie en het trekt snel in de huid, dus na de behandeling kun je meteen de kleren aandoen zonder dat het sporen achterlaat", vertelt Jacqueline van KOOZAA. Het zette de initiatiefnemers op het spoor een lijn van producten te ontwikkelen die bij steeds meer natuur- en drogisterijwinkels

en via de eigen webshop verkrijgbaar is. Met douchegel, massageolie, bodybutter, suikerscrub, handcrème en zeep. "Het mooie is dat iedereen het kan gebruiken. Vrouwen en mannen. En of je nu last hebt van een droge huid, eczeem, psoriasis of je huid gewoon wilt verwennen en/of verzorgen."

In veel huidverzorgingsproducten worden parabenen (een synthetisch conserveringsmiddel) gebruikt. Deze kunnen jouw hormoonspiegel verstoren, DNA-

schade aanbrengen, de huid sneller laten verouderen en de kans op bepaalde kankersoorten neemt toe. "Bij onze producten wordt dit niet toegevoegd en doet de koolzaadolie met daarin van nature de vitamines A en E zijn werk."

**Bron**  
KOOZAA  
06 2237 0872  
[info@koozaa.nl](mailto:info@koozaa.nl)  
[www.koozaa.nl](http://www.koozaa.nl)



Pascal Speek helpt jou om zelf weer balans in het leven te krijgen

## School of Vitality wijst de weg in de 'escaperoom van het leven'

*Wel eens met een groep vrienden, burens of collega's in een escaperoom gezeten? Het onderlinge sfeertje is vaak wat lacherig, maar het gevoel opgesloten te zijn, is in de basis voor niemand prettig. Het is een 'mooie' metafoor voor iedereen die wel eens het gevoel heeft opgesloten te zitten. School of Vitality in Zwolle helpt weer balans in jouw leven te brengen.*

Zie het maar als een duwtje in de rug om de juiste koers te vinden. De uiteindelijke stappen in de richting van de uitgang in de 'escaperoom van het leven' moet je toch zelf zetten. "En dat zijn kleine stappen", vertelt eigenaar Pascal Speek. "Mensen hebben vaak de neiging te grote doelen te stellen. Met kleine stappen ben je juist beter in staat een groter doel te bereiken." Het 'niet lekker in je vel zitten' kan meerdere oorzaken hebben. Iets in de

privésfeer, problemen op het werk, maar ook de snelheid van het leven. School of Vitality reikt handvatten zodat cliënten de juiste prioriteiten stellen. "Aan welke van de levensgebieden hecht jij de meeste waarde. Misschien staat veel in het teken van geld en carrière, terwijl je eigenlijk meer aandacht aan jouw kinderen wilt besteden. Natuurlijk zijn het vaak open deuren, maar het gaat er om hoe je het omdraait", aldus Pascal die zeker niet alleen wil praten.

"Liever in combinatie met een wandeling in het park en/of even de frustraties afreageren op de bokszak."

**Bron**  
School of Vitality  
Voorsterhof 8a  
8042 DB Zwolle  
06 4472 4944  
[pascal@schoolofvitality.nl](mailto:pascal@schoolofvitality.nl)  
[www.schoolofvitality.nl](http://www.schoolofvitality.nl)





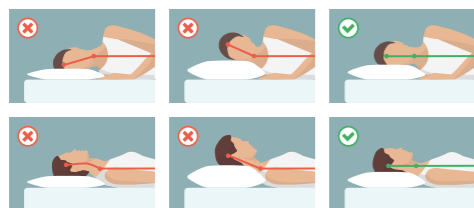
# Fit en uitgerust de hele dag!



Gezond slapen en pijnloos wakker worden begint met een goed matras en comfortabele ondersteuning. Wij adviseren u graag!

## Kies de juiste matras en kussen

Hard slapen, een pijnlijk misverstand!



Te hard matras



Te zacht matras



Goed matras

Juiste lighouding

## Goed slaapadvies is steeds belangrijker

Met welke klachten wordt u wakker? Hoofdpijn, nekpijn, stijve armen, pijnlijke heupen en benen vaak zijn ze direct te herleiden naar een slecht bed of matras. En ook al hebben we geen directe klachten, comfort in onze woning vinden we steeds belangrijker en dat begint in de slaapkamer!

Al generaties lang is Koops Bedden voorloper met pasklare oplossingen om verzekerd te zijn van een comfortabel bed, een goede nachtrust, duurzame producten en een gezond leefklimaat.



Kom langs voor gedegen advies over bijvoorbeeld matrassen, de mogelijkheden in hoog/laag box-springs, deelbare en hoge ledikanten of (electrisch) verstelbare bodems, kasten en nog veel meer.

Gratis  
DESKUNDIG  
ADVIES

**KOÖPS**  
SINDS 1840  
**BEDDEN**

Dé slaapwinkel met de beste service en kwaliteit



Direct aan de A28

Zondags gesloten

Rondweg 72, 8091 XK Wezep Tel: 038 376 12 12 www.koopsbedden.nl

# Blakende producten



Server Rollator  
Hulpmedi

€ 299,-

€ 44,75



Sun Expertise  
Skeyndor  
SkinEffects

€ 2,04



Boeren Kefir  
Erve Slendebroek

Te koop in iedere Zwolse supermarkt! en Landwinkel "De Huppe"

Koolzaadolie  
BRASSICA



€ 7,45



Handcrème  
KOOZAA.nl

€ 799,-



Orbea Avant  
KokkieBikes

30ml  
€ 59,-



4YOUth Hannah  
SkinEffects



Jan van Gerner • KOOZAA

## 'Koolzaad biedt ongekende mogelijkheden voor de huid'

Het is een plaatje om te zien. De bloeiende koolzaadvelden. Koolzaad is een eigenzinnige plant met ongekende mogelijkheden. Het bevat van nature een hoge concentratie vitamine A en E, die de huid beschermt en op natuurlijke wijze herstelt. De olie is niet geraffineerd en de kernen worden geschild en geperst, waarna er een goudgele olie wordt gewonnen. Door dit procedé worden de goede baseeigenschappen en de aroma's optimaal behouden en ontstaat een hoogwaardige huidverzorgingslijn zonder toegevoegde parabenen. Producten die bij uitstek geschikt zijn voor de droge huid, een probleemhuid of een huidallergie.



Lous Kluin • Apotheker

## 'Medicijnen op reis! Neem altijd een medicatieoverzicht mee.'

Waar moet je aan denken als je op reis gaat? Je apotheek kan een medicatieoverzicht voor je printen. Dit is handig als je in het buitenland een arts of apotheker nodig hebt. En misschien gebruik je wel medicijnen die onder de Opiumwet vallen? Dan heb je bij de douane een speciale verklaring nodig van je arts. Ga je vliegen? Doe dan je medicijnen in de handbagage, want in het bagageruim van het vliegtuig kan het vriezen. Wel moeten de medicijnen op naam staan. Neem dus altijd een medicatieoverzicht van je apotheek mee.



# De Salland ZorgGids

Uw persoonlijke wegwijzer in de zorg

Ik ben net ontslagen uit het ziekenhuis en heb tijdelijk hulp nodig. Wie kan me helpen?

Ik krijg hulp voor mijn man, maar nu is ook mijn kind langdurig ziek. Ik raak het overzicht kwijt. Wat kan ik doen?



## Heeft u een vraag over de zorg?

Wij helpen u graag verder

Veel mensen zien in ons zorgstelsel door de bomen het bos niet meer. Daarom zet Salland Zorgverzekeringen de Salland ZorgGids in. De ZorgGids kijkt samen met u naar mogelijke oplossingen voor uw hulpvraag.

Tel: (0570) 68 74 70  
[www.salland.nl/zorggids](http://www.salland.nl/zorggids)

  
**Salland**  
Zorgverzekeringen