



Hallo

NIEUWE
ENERGIE!

Zo voorkom je een lentedip

Nu de lente eindelijk is begonnen, verwacht je dat iedereen stuitert van geluk. Maar zo simpel is het niet. Flink wat mensen kampen met voorjaarsmoetheid. Gelukkig is er iets aan te doen.

Tekst SARA MADOU

Een futloos gevoel. Het idee dat de tijd tergend langzaam verstrijkt terwijl een dag écht nog steeds 24 uur telt. De behoefte om leuke dingen te doen, maar geen energie hebben om jezelf het huis uit te slepen. We hebben het allemaal weleens en dat is normaal, maar komt het elk jaar aan het eind van de winter weer terug, dan kan je te maken hebben met voorjaarsmoetheid. Dit mechanisme zit van nature in ons systeem: vroeger was er in de wintermaanden minder te eten en moesten we zuinig zijn met onze energie. Het lichaam ging in de ruststand en trok ook de geest daar deels in mee. Een beetje zoals een winterslaap in de dierenwereld, maar dan zonder dat we lekker een paar weken in bed kunnen krui- pen en wachten tot het voorbij is.

“Dit voorjaar is het door corona extra pittig, we ervaren meer stress”

NAAR BINNEN GERICHT

Als de zon op onze blote huid schijnt, maakt het lichaam vitamine D aan. In de wintermaanden zijn die zonnestrallen natuurlijk zeldzaam en daardoor is de voorraad vitamine D die het lichaam opspaat in het voorjaar vaak verbruikt. Dit zorgt er niet alleen voor dat we ons moe kunnen voelen, maar het tekort kan ook sombere gevoelens en zelfs pijn in de spieren en gewrichten veroorzaken. Noël Battal is (energie)psycholoog en komt deze problemen

geregeld tegen in de praktijk die ze samen met Natasja Looman runt. Noël: “De winter gaat gepaard met terugtrekking, vertraging, je ontdoen van zaken en gewoonten: alles is meer naar binnen gericht. Dat is een flink verschil met het voorjaar, de periode van nieuwe initiatieven, dingen weer opstarten, opbloeien en meer naar buiten gericht zijn. Een switch die het nodige met ons doet op fysiek, mentaal en energetisch niveau. Klachten zoals hoofdpijn, lusteloosheid en concentratieproblemen zijn dus helemaal niet vreemd. Het voelt tegenstrijdig: we willen van alles zodra we uit de donkere wintermaanden komen, maar hebben er de puf niet voor. Natuurlijk zijn er ook veel mensen die in het voorjaar dolblij worden en de deur uit huppelen. Alleen is er nu eenmaal een groep die dit niet zo ervaart. Men denkt vaak dat depressieve klachten het vaakst voorkomen in de winter, maar dat is juist het geval aan het begin van het voorjaar, rond eind maart. Dit jaar is het door corona extra pittig. We hebben minder uitlaatkleppen, kunnen niet altijd naar buiten als we dat willen en ervaren meer stress.”

STAP VOOR STAP

Dat klinkt allemaal niet zo best, maar gelukkig is er ook veel wat we kunnen doen, aanpassen en leren om hier minder last van te hebben. Op dit moment, nu het voorjaar aanbreekt, maar ook volgende winter, zodat we dan beter gewapend zijn tegen die voorjaarsmoetheid. >

Adem in, adem uit

Mediteren is een goede manier om mentaal tot rust te komen. Dit begint met een goede ademhaling. Ga na hoe je ademhaalt. Komt de adem hoog in de borst binnen en houd je spanning vast in je nek, schouders en kaak? Probeer dan eens deze eenvoudige buikademhaling. Ga liggen op de rug. Leg je handen op je navel of net iets daaronder. Zet je buik uit bij elke inademing en beweeg je handen langzaam iets naar boven. Laat je buik inzakken bij elke uitademing en beweeg daarbij je handen weer naar beneden. Herhaal het proces minstens vijf minuten. Het is niet erg als je tussendoor afgeleid raakt, focus dan gewoon opnieuw.

1 Beweeg zo veel mogelijk, liefst in de buitenlucht

Pak de fiets in plaats van de auto als je een boodschap gaat doen, maak een wandeling in het park. Doe dit het liefst tussen 12.00 en 15.00 uur, als de zon op zijn sterkst is. Dit stimuleert de doorbloeding van het lichaam en de hersenen en zorgt voor de aanmaak van endorfine.

2

Let op je dieet

Energiebrengers zijn bijvoorbeeld haverhout, avocado, vette vis, noten en quinoa. Voedingsdeskundige Oscar Helm: "Deze producten bevatten B-vitamines en magnesium, essentieel voor ons lichaam om energie aan te maken. Wees daarnaast zuinig met zoete ontbijtgranen, vruchtensappen en wit brood; daarin zitten weinig voedingsstoffen, terwijl die juist belangrijk zijn." Annelys (34) had in het verleden vaak last van een futloos gevoel, en het lukte haar maar niet om genoeg groente en fruit te eten. "Dagelijks wordt zeshonderd gram aangeraden, daar komt bijna niemand aan. Toen ontdekte ik capsules waarin de voedingsstoffen van zo'n dertig verschillende soorten groente en fruit worden gecombineerd. Heel makkelijk en het werkt!"

Hande (39): "Mijn energie was lange tijd helemaal op. Ik heb van alles gedaan: wandelen, voldoende rusten en supplementen slikken onder begeleiding van een orthomoleculaire therapeut. Ook ben ik anders gaan eten: ik merkte dat glutenvrij, zuivelvrij en suikerarm leven me meer energie gaf. Een lifestylecoach heeft me geholpen om minder in mijn hoofd te zitten en meer te voelen. Als je niet praat over dingen die je dwarszitten, kan dit aan je gaan vreten. Dit kost bakken met energie. Ik ben er nog niet helemaal, maar het gaat nu stukken beter met me."

"Door buiten te bewegen ga je je vrolijker en energiever voel"

5

Slik waar nodig supplementen
Zit het dagelijks leven echt flink in

de weg, dan kunnen vitamine D-supplementen uitkomst bieden. Start hier voortaan mee in de winter, dan voorkom je de moeheid in het voorjaar sneller (zie kader).

6

MINDER MET ALCOHOL, KOFFIE EN ENERGIEDRANKJES
Ze geven een oppepper, maar dat is een kortetermijneffect. Minderen of helemaal stoppen zorgt op de lange termijn voor meer energie.

4

Zoek ook binnen naar de zon

Bijvoorbeeld door je bureau tijdens het thuiswerken voor het raam te zetten, zodat je het licht op je gezicht voelt. Maar ook: de gordijnen open wanneer het kan en misschien eens nadenken over een daglichtlamp, zeker als je een wat donkerdere woning hebt.

3

SLAAP VOLDOENDE
Slaap is altijd belangrijk, maar voor wie worstelt met voorjaarsmoeheid helemaal. Probeer die acht uur per nacht te pakken en ontkoppel op tijd van de dag, door een uur voordat je gaat slapen geen schermen (telefoon, tv) te gebruiken.

Voorjaarsmoeheid versus depressie

Als deze maatregelen, tips en adviezen niet helpen, dan kan er meer aan de hand zijn, zoals een depressie. Chronische vermoeidheid kan in zeldzame gevallen ook een symptoom zijn van een auto-immuunziekte. Houden de vermoeidheidsklachten langer dan een paar weken aan, is er geen vooruitgang en beleef je geen plezier meer aan zaken die je voorheen wél leuk vond? Maak je je zorgen of geeft je omgeving aan zich zorgen te maken om jou? Laat het dan niet te lang doorsudderen en vraag de huisarts om advies.

ZINGEN EN SCHREEUWEN

Uit onderzoek blijkt dat zingen, naast dansen en muziek maken, zorgt voor het vrijkomen van endorfine. Iedereen die in stressvolle situaties weleens heeft staan schreeuwen of roepen weet hoe bevrijdend dit kan zijn, alsof je letterlijk en figuurlijk beter kunt ademen. Noël Battal: "Om evenwichtig en energiek door het leven te gaan is het belangrijk dat we onze emoties niet opkroppen. Ik loop graag zingend over straat. Maar als je dat liever niet doet, kan het natuurlijk ook prima in huis."

7

Af en toe een schop onder de kont
Het is nou eenmaal verleidelijk om op de bank te blijven hangen op regenachtige dagen. Maar die neiging negeren en jezelf af en toe dwingen een wandeling te maken, is écht de moeite waard.



Sinds de coronacrisis zetten we per dag zo'n 11 tot 20% minder stappen

8

Wees eerlijk naar jezelf (en anderen)
Geen zin hebben in iets kan ook met angst te maken hebben. Na een tijdje in een sociaal isolement te hebben gezeten, kan het bijvoorbeeld best spannend zijn om weer af te spreken met vrienden. Psycholoog Noël Battal: "Probeer er open over te zijn. Schrijf het op in een dagboek, neem een vriendin in vertrouwen, vertel aan collega's hoe het gaat."

9

Ruim het huis op
Fris net als Julie (32) het huis op zodra de lente eraan komt. "Vooral dit jaar, waarin we de winter grotendeels binnen hebben doorgebracht, is het belangrijk om nieuwe energie in je huis te brengen. We hielden vroeger niet voor niets altijd een voorjaars schoonmaak. Ook afscheid nemen van spullen die je niet meer nodig hebt valt daaronder. Mij helpt het heel goed."

VITAMINE D BIJSLIKKEN?

Vitamine D wordt aangemaakt in de huid onder invloed van de zon. In de winter staat de zon lager en schijnt minder sterk. En we zitten vaker binnen, waardoor het lichaam niet genoeg van deze vitamine aanmaakt. Je kunt dit tekort deels opvangen door producten te eten waarin veel vitamine D zit, zoals eieren, kwark, brie, champignons en vette vis. Ook wordt de vitamine toegevoegd aan margarine en bakproducten. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is 10 microgram, voor mensen van boven de 70 is dat 20 mg. Ter indicatie: in 100 gram zalm zit 4,6 mg, 1 gekookt ei bevat 0,9 mg en een boterham met margarine of halvarine 0,4 mg. Helemaal niet zo gek dus, dat maar liefst 60% van de Nederlanders een tekort heeft aan vitamine D. Voedingsdeskundige Oscar Helm adviseert om extra vitamine-D-supplementen te slikken vanaf het moment dat de r in de maand komt. Dit is te koop als druppels, capsules of tabletten.

MAAR LIEFST 60% VAN DE NEDERLANDERS HEEFT EEN TEKORT AAN VITAMINE D

10

ZOEK ONTSPANNING IN KLEINE MOMENTEN

In het tijdperk van lockdowns, avondklok en gesloten horeca, theaters en bioscopen is het extra lastig om mentaal tot rust te komen. Noël Battal: "Zoek daarom kleine momenten van rust en ontspanning op een dag, zeker als de werkdag zich in huis afspeelt. Wandel bijvoorbeeld na elke Zoom-meeting tien minuten door de tuin of aai de kat even zónder in de andere hand een telefoon te houden."