



Wat ooit begon als een bescheiden initiatief, is intussen uitgegroeid tot een vaste waarde in februari. Elk jaar groeit de aanhang van De Druglijn-campagne, en een maand zonder alcohol heeft duidelijk z'n effect. Wie een maand lang alcohol afzweert, drinkt tot een half jaar later nog steeds minder glazen per week dan ervoor. Zo'n 80% van de deelnemers geeft bovendien aan dat ze er minstens één voordeel aan overhouden: beter slapen, een frisser hoofd, meer energie... Wat serveer je dan tijdens die 'droge maand'? Geen zorgen. Het alcoholvrije assortiment is de voorbije jaren enorm uitgebreid: van kleurrijke mocktails tot verse sapjes en geurige thee-infusies. Droog staan proefde nog nooit zo lekker. Inspiratie nodig? Via de QR-code vind je recepten.

Hersencapaciteit bepaalt ernst van beroerte

Van moeite met spreken tot concentratie- en geheugenproblemen: de gevolgen van een beroerte zijn bekend, maar de ernst ervan kan sterk verschillen. Lange tijd dacht men dat vooral de getroffen plaats in de hersenen bepalend was. Nieuw onderzoek, onder meer van de KU Leuven, toont echter aan dat er meer factoren meespelen. De zwaarte van de klachten hangt ook nauw samen met de algemene conditie van de hersenen en het opleidingsniveau: hoe meer hersencapaciteit iemand heeft opgebouwd, hoe groter de kans op minder ernstige klachten. Deze inzichten openen de weg naar een meer persoonlijke aanpak van revalidatie.



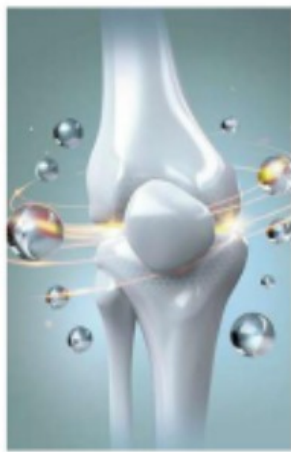
VEROUDERING OMARMEN

Kun je leren om 'goed' oud te worden en deze levensfase met vertrouwen tegemoet te zien? Ouderpsychiater Mathieu Vandenbulcke is alvast overtuigd dat een positieve mindset veel leed kan vermijden. Dankzij zijn loopbaan en talloze contacten met ouderen,

heeft Vandenbulcke geleerd het verouderingsproces te omarmen. Aan de hand van getuigenissen, wetenschappelijk onderzoek en inzichten uit andere culturen weet hij negatieve misvattingen, zoals het idee dat ouderen gevoeliger zijn voor psychische proble-

men. Hij laat zien hoe het ouder wordende brein een verlies aan snelheid compenseert met meer kennis en ervaring, en hoe je de kracht van verbeelding kunt inzetten als sommige zintuigen minder goed functioneren. **Het beste kan nog komen, Lannoo, 24,99 euro**

gezondheids nieuws



TIJDIG ETEN BESCHERMT JE BOTTEN

Calcium en vitamine D, in combinatie met beweging, beschermen tegen fractures als gevolg van osteoporose. Japanse onderzoekers ontdekten dat ook de timing van de maaltijden een rol speelt. Een studie bij zo'n miljoen 66-plussers toonde

aan dat wie vaak het ontbijt overslaat of wie geregeld pas laat dineert een hoger risico loopt op bothreuken door osteoporose. Het respecteren van vaste eetijdstippen kan dus helpen om de gevolgen van osteoporose te beperken.

86 %

van de Vlamingen ging vorig jaar minstens één keer langs bij de huisarts. Bij vrouwen en 75-plussers ligt dat aandeel iets hoger. In Wallonië had 82% van de inwoners minstens één keer contact met de huisarts, terwijl dat in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest nog iets lager ligt, op 79%.

Bron: Sciensano



SCANNEN WAT JE EET

Weten wat er precies in onze voeding zit, blijft een uitdaging. Ingrediëntenlijsten vermelden vaak benamingen of additieven die je als leek moeilijk kan interpreteren. De nieuwe gratis app Bite Watch, een Europees initiatief van Safe Food Advocacy Europe, speelt in op die bezorgdheden. Door de barcode van een product te scannen, krijg je snel een handig overzicht van de hoeveelheid suiker, verzadigd vet en zout. De Nutri-Score ontbreekt, maar in de plaats daarvan gebruikt de app de Europese Nova-Score om aan te geven hoe bewerkt het product is. Een compleet beeld van de voedingswaarde geeft de app dus niet, wel een betrouwbare houvast. ■

Mentale impact van een ongeval



Maar liefst 60% van de verkeersslachtoffers ontwikkelt symptomen van depressie of een angststoornis, en bij ongeveer 4 op de 10 blijven deze klachten 10 jaar aanwezig. Ook de naasten lijden onder de gevolgen: 90% ervaart een vorm van posttraumatische stress. Hun mentale welzijn wordt dus vaak nog sterker aangetast dan dat van de slachtoffers zelf. Dat blijkt uit onderzoek van het Vias Institute. Volgens de experts is een tijdige screening van mentale klachten na een ongeval dan ook essentieel.