

healthy ageing specialist
Wies Verbeek

‘DOOR GEZOND TE LEVEN KUN JE ALLES BETER AAN’

Als journaliste heeft Wies Verbeek (58) zich gespecialiseerd in healthy aging. Met concrete vragen over ouder worden stapt ze af op deskundigen. Haar bevindingen deelt ze op haar online platform BLOW en nu ook in een boek.

TEKST Elleke van Duin
FOTOGRAFIE Stef Nagel
STYLING Simone Dernee
VISAGIE Bianca Fabrie



Bijschrijf tjksf sjdf sldfj sadlfkjs adlfkjas dflkas



Bijschrijf tjksf sjdf sldfj sadlfkjs adlfkjas dflkas

M

ensen denken vaak dat ze als een healthfreak door het leven moeten gaan om gezond ouder te worden, dat ze heel veel moeten sporten en niks ongezonds meer mogen doen. Maar dat is niet leuk. Je kunt echt met hele kleine stapjes heel veel bereiken. Als journalist heb ik van healthy aging mijn specialisme gemaakt. Inmiddels heb ik een eigen website met blogs en vlogs, geef ik workshops en maak ik podcasts met Jaap Jongbloed. En nu komt er ook een boek. Ik wil geen missionaris zijn, maar ik wil laten zien hoe fijn het kan zijn om fit en gezond te zijn. Met name als je ouder wordt. Natuurlijk kun je een nare ziekte krijgen, die kans is er altijd. Maar je hebt veel zelf in de hand. Het leven is niet maakbaar, maar je kunt er wel een draai aan geven.

ONTSPANNEN KINDERTIJD

Mijn wieg stond in Enschede. Ik ben de jongste van een groot gezin met zes kinderen, drie jongens en drie meisjes. Onze ouders moesten hun aandacht dus goed verdelen over alle kinderen, maar als benjamin had ik niets te klagen. Ik speelde veel buiten, met vriendinnetjes, maar ik kon ook uren in mijn eentje schommelen of touwtjespringen. Of binnen met mijn poppen spelen. Mijn moeder was heel relaxed. We mochten veel, bijna niets was te gek. Ze organiseerde de leukste kinderfeestjes en maakte prachtige carnavalspakken

‘Wat nou pensioen? Ik kom net kijken’



Bijschrijf tjksf sjdf sldfj sadlfkjs adlfkjas dflkas



Bijschrijf tjksf sjdf sldfj sadlfkjs adlfkjas dflkas

voor ons. Mijn vader was strenger, hij zorgde voor orde en netheid. Hij vond het belangrijk dat je iets presteerde in je leven, zodat je later een goede baan kreeg. Daarbij maakte hij geen onderscheid tussen de jongens en de meisjes. Hard werken en plichtsgetrouwheid heb ik van hem. Van mijn moeder leerde ik dat je niet moet zeuren en dankbaar moet zijn voor wat je hebt. Zelf was ze dat ook en ze bleef altijd positief, zelfs als het tegen zat. Ze deelde graag alles wat ze had met een ander. Helaas is ze vorig jaar overleden, na een mooi warm leven. Daardoor kom ik niet meer zo vaak in Twente. Ik mis de prachtige natuur en de heerlijke nuchtere mentaliteit.

DEPRESSIE

Na de lagere school ging ik naar het

vwo. Toen mijn ouders naar Oldenzaal verhuisden, moest ik naar een andere school. Vreselijk vond ik dat. Ik ging van 4 VWO naar 4 havo. Na school ben ik een jaar au-pair in Genève geweest. Daarna ging ik Communicatiewetenschap in Groningen studeren. In 1989 vertrok ik naar Amsterdam, waar ik als productieassistent bij IDTV ging werken. Vervolgens werd ik productiemedewerker bij een geluidsstudio waar radio en televisiecommercials werden opgenomen. Uiteindelijk werd ik rtv-producer bij een reclamebureau. Het was een leuke tijd, al werkte ik vooral andermans ideeën uit. Ik had een grote wens: in de bladenwereld werken. Ik meldde me als stagiair bij het weekblad Margriet. Ik was 38 en begon opnieuw in een heel nieuwe branche. Het beviel goed. Ik mocht

‘Wat ik aan mijn depressie overhield was de angst dat het zwarte gat terug zou komen’



Bijschrijf tjksf
sjdf sldfj sadlf-
kjs adlfkjks
dfikas

**DE JEUGD IS
VOORBIJ, MAAR
HET IS GOED
ZOALS HET IS,
ik pas bij,
wie ik ben'**

blijven en werkte voor bijna alle Nederlandse tijdschriften, waaronder *Nouveau*. Het was in deze tijd dat ik geïnteresseerd raakte in onderwerpen die met gezond ouder worden te maken had. Te meer omdat ik er zelf mee te maken kreeg.

Als je onder de 40 bent, heb je over het algemeen nog nergens last van. Maar toen ik rimpels kreeg en in mijn omgeving hoorde over fysieke en psychische ouderdomskwalen, dacht ik: goh, hoe kan je nu leuker omgaan met dat proces zonder dat het krampachtig wordt of dat je het bijtje erbij neergooit? Zelf werd ik op mijn 36ste behoorlijk ziek. Ik had hoge koorts, voelde me vreselijk. Bloedprikken leverde niets op. Uiteindelijk herstelde ik lichamenlijk, maar geestelijk niet. Ik functioneerde niet meer, kon niet meer werken en werd depressief. Er was geen aanleiding voor. Maar ik dacht: een depressie, dan moet je met jezelf aan de slag. Via psychologen ging ik op zoek. Er kwam niets uit. Pas na een jaar kreeg ik medicijnen voorgeschreven. Dat hielp. Wat ik eraan overhield was een angst dat dit zwarte gat ooit terug zou komen. Daarom ging ik op zoek naar tips tegen achteruitgang. Zowel fysiek als geestelijk. Ik zag vele medici, zowel regulier als in het alternatieve circuit. Concreet kwam



Bijschrijf tjksf
sjdf sldfj sadlfkjs
adlfkjks adlfk-
jas dfikas

er weinig uit. Wat ik wel inzag, is dat gezond leven veel goeds zou doen. Daar is het mee begonnen.

ZIEKTE VOORKOMEN

Ik ging op zoek naar tips die makkelijk toepasbaar zijn in het dagelijkse leven. Want door gezond te leven kun je alles beter aan. Maar ik wilde niet mijn hele leven hoeven omgooien. Langzaam maar zeker ben ik me gaan specialiseren als journalist en gestart met de website *BLOW*, 'n Beetje Leuker Ouder Worden. Ik ben geen arts, geen wetenschapper, maar ga als leek met een vraag naar wetenschappers of andere deskundigen. Bijvoorbeeld: hoe komt het dat onze ogen achteruitgaan als we ouder worden en kunnen we er nog iets tegen doen? Of: welke supplementen kun je het beste nemen om gezond ou-

der te worden? Hoe voorkom je een kromme oude rug? Hoe blijf je strak zonder daarin door te schieten? Het gaat niet over ziekten, maar over het voorkomen daarvan, over hoe je je lichamenlijk en geestelijk goed kunt blijven voelen. Positief blijven vind ik het allerbelangrijkste van ouder worden. Het maakt niet uit hoe oud je bent, je kunt altijd nog iets nieuws gaan doen. Persoonlijk heb ik het gevoel dat ik nu doe wat ik het leukste vind. Ik moet er dan ook niet aan denken dat ik op mijn 67ste al moet stoppen met werken. Wat nou pensioen? Ik kom net kijken. Wist je trouwens dat stoppen met werken de kans op dementie vergroot? Naast mijn persoonlijke zoektocht, verbaas ik me over het gezondheidsbeleid van de landelijke overheid. Waarom bestaat er nog steeds geen jaarlijkse

**'HET ZIJN TAAIE
TEGENSTAN-
DERS DIE EXTRA
KILO'S,
maar geef je
niet gewonnen'**

medische check-up? Een meldpunt waar er gekeken wordt naar je bloeddruk, gewicht en bloedsuikerspiegel. Overgewicht is een pandemie aan het worden, waar corona nog een puntje aan kan zuigen. Volgens de World Health Organisation overlijden er jaar-

mooi dingen van het leven

boek

'Het kleine meisje van meneer Linh. Het is zo'n vertederend verhaal, het barst van de liefde. Verder lees ik niet zoveel literatuur, wel veel non-fictie. Ik heb honderd boeken in de kast over gezond ouder worden. En ja, ik heb ze allemaal gelezen.'

plek in huis

'De keukentafel. Die is klein en knus. Als we met zijn tweeën zijn, eten we daar. Ik zit er ook vaak te werken. Krijgen we eters, dan zitten we aan de lange tafel in de eetkamer.'

kunstwerk

'De foto van kunstenaarsduo Billy und Hells. Ik zag hem hangen op een kunstbeurs in Duitsland. Ik bleef er maar naar kijken, het is romantisch en mysterieus tegelijkertijd. En de kleuren zijn zo mooi rustig.'

geur

'Ik ben gek op de geur van vijgen. Filosofos van Dyptique ruikt goddelijk.'

stad

'Amsterdam heeft alles. Daarnaast vind ik Berlijn geweldig, relaxed en overzichtelijk. Ik voel me er thuis, zou er zelfs zo kunnen wonen. Van Parijs, Londen en New York word ik zenuwachtig'

land

lijks ruim 2,8 miljoen mensen aan overgewicht. Wel mondkapjes en vaccins, maar geen ondersteuning om mensen te helpen gezonder te eten. Ik ben niet van de betutteling maar het gaat toch veel te ver dat tachtig procent van de aanbiedingen in de supermarkt bestaat uit ongezonde producten, dat groente en fruit duurder zijn dan snoep, chocola en snacks, en dat in elke winkelstraat een stroopwafel-, pepernoten-, Nutella- of snoepwinkel te vinden is? Hou hiermee op!

Datzelfde geldt voor de gezondheidszorg. Wel een fantastisch specialistenteam klaar hebben staan om mensen met dichtgeslibde aderen te dotteren, maar weinig doen om het te voorkomen. Ik zeg niet dat het makkelijk is, maar het accent zou toch echt anders moeten liggen. Voordat ik de overheid de schuld ga geven van alle vetzucht, moeten we natuurlijk ook naar onszelf kijken en er moeite voor doen. Het zijn taaie tegenstanders die extra kilo's, maar geef je niet gewonnen. Het gevecht ertegen is in alle opzichten zo de moeite waard.

POLONAISE MET DE BUREN

Ik woon samen met mijn vriend Paul in een geweldig appartement midden in het centrum van Amsterdam. Omdat ik er al meer dan dertig jaar woon, betalen we nog steeds weinig huur. Dat heeft mij de kans gegeven om voor mezelf te beginnen met mijn platform. Met een hoge huur of hypotheek had ik dat nooit kunnen doen. Het huis bestaat uit drie delen, waar vroeger muren tussen zaten. Daardoor heb ik drie voordeuren. De buurt is een dorpje. Eigenlijk was ik niet zo dol op dik zijn met de burens, maar inmiddels is er een aantal mensen met wie we heel goed bevriend zijn geraakt. Regelmatig gaan we in polonaise door de kamer.

TKKG LDSKF
ASDLFJE
ruzie
mksdfa;lsfk
s;dfiken'

Of ik blij ben met zoals ik ben? Ja zeker. Ik heb een leuke man, lieve familie en een rijk sociaal leven. Daar ben ik dankbaar voor. Natuurlijk zijn er ook dingen waar ik minder blij mee ben. Zo vind ik het nog steeds belangrijk wat anderen van mij vinden. Heel irritant, maar het is wel zo. Ik durf niet duidelijk te zeggen wat ik vind, omdat ik bang ben dat ik daarmee iemand voor het hoofd stoot. Daar werk ik aan, want altijd maar aardig doen, daar heb je niets aan. Toch voel ik me nu veel zelfverzekerder dan vroeger. Ik durf nu veel meer, weet wat ik kan, leef meer in het nu. Maar de vergankelijkheid vind ik soms moeilijk. Dan zie ik van die sexy dertigers in een mini-jurkje en denk dan: nee, dat staat mij niet meer. Het onstuimige en bruisende mis ik soms. Vroeger ging ik ieder weekend naar de Roxy en bleef tot het ochtendgloren. De jeugd is voorbij. Toch zou ik ook weer niet terug willen. Het is goed zoals het nu is, ik pas bij wie ik nu ben. Later als ik echt oud ben, hoop ik dat ik op een boerderij woon. Met kleine varkens, twee geitjes, kippen, een hond en

'n Beetje Leuk Ouder Worden; 101 verrassende en bewezen tips voor lichaam en geest is vanaf 25 oktober verkrijgbaar. AMBOANTHOS.NL

FOTOGRAFIE: XXXXXXXXXXXXX



een kat. En die dieren spelen, net als in die leuke TikTok-filmpjes, allemaal met elkaar. Misschien komt het er nog eens van.'

Bijlschrijft
sldf sldf
kjs adlfkjas
dfilkas