

## RUBRIEK: GEZOND

Esta 24 - 19 november 2007

Medisch nieuws door Yoeke Nagel

### **Liever natuurlijke overgang**

Hormoonpreparaten om de overgang door te komen veroorzaken meer problemen dan dat ze je goed doen. Geheugenverlies, verhoogde kans op borstkanker en verhoogde bloeddruk zijn daar maar een paar voorbeelden van. Hoewel dat al in 2000 bekend werd, weet maar 14% van de vrouwen het, bleek onlangs uit onderzoek. 't Is ook erg lastig om betrouwbare informatie te vinden over 'overgangsmedicatie': de nieuwste onderzoeksresultaten spreken de voorgaande vrijwel altijd tegen.

*Bron: o.a. Cochrane Database for Systemetic Review*

### **Overuren gevaarlijk**

Wie veel overuren maakt met een fysiek zware baan en bijvoorbeeld 65 uur per week werkt, loopt 88% meer kans op een bedrijfsongeval dan bij 40 uur werk per week. Gewoon om vijf uur naar huis dus.

*Bron: Yale University School of Medicine*

### **Sapcentrifuge voor je ogen**

Dreigt de aanschaf van een leesbril? Zie je het in deze tijd van het jaar sowieso donker in allemaal? Dan heb je bètacaroteen, luteïne en vitamine C nodig. Ontbijt met deze cocktail uit je sapcentrifuge:

*2 handenvol gewassen spinazieblad of boerenkool*

*1 rode appel*

*3 wortels*

*1 eetlepel cranberry of gedroogde rozenbottel*

### **Verboden pil te koop**

In Amerika mag de antivet-pil Acomplia, van de firma Sanofi, niet meer verkocht worden. Ja, het werkzaam bestanddeel rimonabant helpt tegen overgewicht. Maar de bijwerking, depressiviteit tot zelfmoord aan toe, vinden de autoriteiten daar te ernstig. In Nederland daarentegen is Acomplia vanaf dit najaar toch op doktersrecept beschikbaar: voor 28 stuks betaal je 80 euro. Dat is al een goede start voor somberheid. Via internet wordt het gevaarlijke afslankmiddel al tijden verkocht. Fabrikant Sanofi is ook de producent van Gardasil, dat als vaccin tegen baarmoederhalskanker wordt geadverteerd.

*Bron: o.a. [www.e-gezondheid.nl](http://www.e-gezondheid.nl)*

### **Sexy stem m/v**

Het succes van Barry White, Telly Savallas en nog wat zingende heren zit 'm in de onbewuste vrouwenreactie op hun stem. Recent onderzoek in Tanzania wijst uit dat mannen met een lage stem meer kinderen produceren. Wie dus uit is op een geschikte biologische partner voor voortplanting smelt onherroepelijk weg bij sexy brommende heren. Mannen geven daarentegen de voorkeur aan vrouwen met een hogere stem; dat vinden ze aantrekkelijk, vrouwelijk, gehoorzaam, gezond en jong klinken.

*Bron: Feinberg, McMaster University,*

### **Beschikbaar of jaloers**

Singles kijken langer naar een knapperd van hun seksuele voorkeur, mensen met een

partner kunnen hun ogen minder goed afhouden van eventuele competitie. Vooral mensen die zichzelf beschrijven als ‘jaloers’ blijven kijken naar aantrekkelijke kopjes die een bedreiging zouden kunnen vormen voor hun huwelijksgeluk. Lelijkerds krijgen van geen van beide groepen aandacht.

*Bron: Journal of Personality and Social Psychology*

### **Acupunctuur**

Bij lage rugpijn kun je gerust je partner vragen eens wat naalden in je huid te prikken. Uit onderzoek bleek onlangs dat zelfs nep-acupunctuur beter werkt (44% van de behandelde patiënten voelt zich na een half jaar beter) tegen pijnklachten dan reguliere behandeling (27%). Het beste werkt echte acupunctuur (47%). “We begrijpen deze zogenaamde alternatieve behandelwijzen niet, maar dat wil niet zeggen dat ze niet werken”, zei onderzoeker Dr. James Young erover.

*Bron: Chicago's Rush University Medical Centre*

### **Citaat**

“Veel vrouwen vinden het geen probleem om seks te hebben met iemand die ze leuk vinden. Maar er zijn maar weinig vrouwen die vervolgens ook zelf bepalen hoe die seks zal zijn.”

*Bron: psychotherapeute Karen Gail Lewis*

### **PC-kunst**

#### ***Ik zweet snel***

*Hoe zouden de watermoleculen me zien?  
Het water dat constant liter na liter  
door mijn poriën stroomt,  
om weer te verdampen,  
en de cyclus te vervolgen.*

*Dan hoor ik de moleculen denken:  
"Alweer hier?"*

Bron: [www.nobodyhere.com](http://www.nobodyhere.com)

Digitale woordkunst van Jogchem Niemandsverdriet waar je een dag museumbezoek achter je beeldscherm kunt doorbrengen.

### **Lichte pil ongezond**

76.000 Nederlandse vrouwen slikken de Yasmin anticonceptiepil. “Die pil heeft vervelende en gevaarlijke bijwerkingen”, zei onlangs Frits Roosendaal, van het Leids Universitair Medisch Centrum. De Yasminpil zou een ‘verontrustend hoog’ tromboserisico opleveren. Er overleden al twee meisjes die de pil gebruikten. Bayer, de producent van Yasmin, legt zelf graag de nadruk op het ‘libidoverhogend en gewichtsverminderend effect’ van Yasmin, hoewel deze claims nooit wetenschappelijk onderbouwd zijn, stelt het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, CBG, al in 2001. Steeds minder vrouwen tussen de 16 en 49 jaar (42% in 2000, 37% in 2006) slikken ‘de pil’ als anticonceptie. Dat verklaart de toenemende stroom beloftes van pilfabrikanten.

*Bron: [www.cbg-meb.nl](http://www.cbg-meb.nl)*

**Geen zorgen!**

Mantelzorgers en moeders die lang voor een chronisch ziek kind zorgen sterven gemiddeld vier tot acht jaar eerder. Voortdurende zorgen veranderen de immuuncellen in het lichaam waardoor de weerstand blijvend vermindert.

*Bron: Glaser, Ohio State University*