

DENK NOOIT MEER:  
WAT ZULLEN ZE WEL NIET  
VAN ME DENKEN?

VAAR  
JE EIGEN  
KOERS

Mannen ambitieus? Moet je eens naar vrouwen luisteren. Alles zou beter 'moeten': je werk, je relatie, de opvoeding van de kinderen en de aandacht voor vrienden. En de inrichting van je huis en je sportprestaties? Daar kan ook wel een tandje bij. En dan wil je er ook nog leuk uitzien. Poehee! Krijg je het al benauwd? Stress is de grootste bedreiging voor de gezondheid van vrouwen, oordelen gezondheidsdeskundigen Hetty Crèvecoeur en Catherine van Heest.



**Hetty Crèvecoeur** is natuurgeneeskundig therapeut en als gezondheidsexpert een bekend gezicht bij het tv-programma *Koffietijd*. Ze schreef onlangs het boek *Krachtvoer voor vrouwen*. Een leefstijlgids voor vrouwen die veel willen, veel kunnen en veel doen en die soms ook moeite hebben om alle ballen op een leuke manier in de lucht te houden.



**Catherine van Heest** is oprichter en directeur van Care for Women. Deze organisatie zette zich vanaf het eerste begin in voor de gezondheid van vrouwen in de overgang. Geleidelijk aan is Care for Women steeds meer een gezondheidsinstituut geworden dat aandacht besteedt aan alle hormonale problemen waar vrouwen mee te maken kunnen krijgen.





**M**et de decembermaand voor de deur trekt Het Grote Moeten weer

aan de bel. Ja, ik weet het: het is nog maar november en persoonlijk kan ik niet wachten om de kerstboom weer in huis te halen, maar ik hoor om me heen al best veel zuchten en kreunen nu het sint-maartenssnoepgoed weer ingeslagen dient te worden. Voorzichtig wordt de vraag gesteld: 'Wat moeten we dit jaar nou weer eten met Kerst? Waarom kunnen we niet gewoon boerenkoolschotel serveren? Waarom moeten wij je moeder weer uitnodigen en wie gaat dit jaar de boom versieren? Tjonge, en dan moet ik ook nog cadeautjes voor iedereen in huis halen.'

Tja, vergeleken met het terroristische geweld op de wereld, kinderen die doodgaan aan kanker of mensen die verongelukken in het verkeer, is decemberstress een problematiek van legoformaat of nog kleiner. Tegelijkertijd zijn er echt massa's vrouwen die (bijna) bezwijken onder de stress die Het Grote Moeten met zich meebrengt.

Anno 2017 durven veel vrouwen nog steeds niet echt hun eigen koers te varen en is de vraag 'Wat zullen ze niet van me denken?' de vraag der vragen. Het is een van de factoren die vrouwengezondheid kan maken of breken, zeggen twee experts op het gebied van vrouwengezondheid: Catherine van Heest van Care for Women en Hetty Crèvecoeur, schrijver van het boek *Krachtvoer voor vrouwen*. **Waarom blijft vrouwengezondheid een issue?**

**Catherine:** "Als ik alleen al naar mijzelf kijk, heb ik een leven lang last van de hormonen die mij tot vrouw maken. Vanwege PMS moest ik als tiener al aan de pil, ook al had ik helemaal nog geen vriendje. Ik kon moeilijk zwanger raken en toen ik uiteindelijk in verwachting was, kreeg ik bekkeninstabiliteit. Ik kon amper werken. Dan heb je ineens tijd om over de zin van het leven na te denken en dat heb ik dan ook gedaan. Conclusie? Elke keer als ik in mijn leven weer eens niet met mezelf uit de voeten kon vanwege die hormonen, werd wéér gezegd dat mijn klachten bij het leven, bij mijn 'vrouw-zijn' hoorden."

"Maar hormonen zijn geen hicups! Het vrouwelijke hormoonstelsel is een oneindig delicaat en gecompliceerd systeem, waar een doorsnee huisarts noch de kennis, noch de tijd voor heeft

om het echt te doorgronden. Vanwege een algemeen gebrek aan kennis, kunde en onderzoek kunnen vrouwen simpelweg niet goed geholpen worden. En toen dacht ik: dat moet anders. Als Care for Women waren we al deskundig op het vlak van de overgang, nu zijn we ook specialist op het gebied van hormonen door het gehele vrouwenleven heen en dat is heel, heel hard nodig. Want het is niet 'normaal' dat je ziek wordt van hormonen. Hoe je het echter ook draait of keert, het zijn wel die hormonen die ons onderscheiden van mannen."

**Hetty:** "Dat klopt als een bus. Vrouwen zijn echt anders dan mannen. Wij kennen die maandelijkse cyclus met pieken en dalen, die ook van invloed is op onze stemming en energieniveau. Die hormonen kunnen werken als een vergrootglas, gevoelens die je al had worden daardoor genadeloos uitvergroot."

**Gebke: "Wat kun je daartegen doen?"**

**Catherine:** "Als je me tien jaar geleden had gevraagd welk advies ik je zou geven als ik er maar ééntje mocht noemen, dan had ik zonder twijfel 'voeding' geantwoord. Vraag je het me vandaag de dag? Dan zeg ik voluit: stress. Niets is zo funest voor vrouwengezondheid."

**Hetty:** "Een beetje stress is niet erg, maar ons lichaam kan niet omgaan met langdurige stress. Stresshormonen zoals cortisol laten bijvoorbeeld je serotoninespiegels schommelen, waardoor stemmingswisselingen kunnen ontstaan. Ook kun je dikker worden van langdurige stress, je menstruatiecyclus kan van slag raken en tijdens de overgang kunnen klachten verergeren. Dat allemaal omdat die stresshormonen een directe invloed hebben op je hormoonhuishouding. Stress is een enorme verstoorder en we krijgen er allemaal mee te maken. Welke vrouw heeft nou niet veel ballen in de lucht te houden?"

**Catherine:** "En die ballen komen een keer naar beneden zetten. Geloof me, dát gebeurt. Vroeger zou ik dan echt totaal van slag zijn geweest, maar tegenwoordig kan ik zeggen: 'Laat ze maar vallen!' Zo ben ik van nature niet, hoor. Maar ik ben echt veranderd. Ik heb een heftige tijd achter de rug vanwege mijn scheiding. Sinds een paar maanden is mijn leven weer in een rustiger

**Waar:** Care for Women in Amersfoort  
**Klik of clinch:** absoluut een klik! Catherine legt haar ziel en zaligheid bloot en Hetty hoort in haar verhaal veel terug van alles waarover ze in haar boek *Krachtvoer voor vrouwen* schrijft.

**Leuk om te weten:** vrijdag rolt het boek van Hetty van de drukpers. Ze is in blijde afwachting en een beetje zenuwachtig.





HETTY:  
'Veel vrouwen  
horen 'vet' en  
denken: no way,  
daar gaat mijn  
lijn. Dat is zó  
achterhaald'

CATHERINE:

'Ze noemen me op het werk niet voor niets 'een kant-en-klaar-Catherientje'

vaarwater terechtgekomen. Ik zie ook welke rekening ik daarvoor moet betalen: ik ben dikker dan ooit. Voor mijn gezondheid moet het anders. Dus ik ga ook aan de slag met 'de heilige drie-eenheid': bewegen, voeding en ontspanning. Ik had al een heel plan voor mezelf uitgedacht. Ze noemen me op het werk niet voor niets 'een kant-en-klaar-Catherientje'. Ik ben van het oplossen. Hup, de beuk erin. Mijn beuk was dit keer een savastenkuur. Toen ik dit aan mijn orthomoleculair deskundige vertelde, antwoordde ze: 'Is dit nou werkelijk hetgeen waaraan je moet werken?' Ik denk dat ze gelijk heeft. Ik heb al zo vaak geprobeerd om het roer compleet om te gooien en nooit meer te snoepen of koekjes in huis te halen. Uiteindelijk is er geen houden meer aan als de stress zich opbouwt. Dan smeekt mijn lichaam om chocolade. Dus het grote savasten is van de baan. Ik ga eerst naar Portugal een paar dagen in mijn eentje de stress van me afschudden op het strand en vervolgens ga ik matig vasten en bewegen, wat in combinatie met mijn baan echt wel een uitdaging is."

**Hetty:** "Heel goed van je! Dat is soms ook mijn valkuil, dat alles anders moet. Ik ga dan voor een te rigoureuze oplossing en loop mijn lichaam voorbij. Zo ben ik weleens gaan vasten op een moment dat ik niet de tijd had om voldoende rust te nemen en al die dingen te doen die het reinigen ondersteunen. Na drie dagen liep ik door de supermarkt en bij de kassa zag ik me toch iets lekkers staan. Zo knisperig! Ik móést het hebben. Bleken het gedroogde varkensoren voor de hond te zijn. Ik heb zo gelachen en dacht: Hetty, waar ben je mee bezig? Thuisgekomen ben ik meteen weer gaan opbouwen qua eetpatroon. Moraal van dit verhaal: eet in overvloed gezond, dan kom je niet in de verleiding om gedroogde varkensoren te kopen. Houd vooral ook moed. Denk niet: ik heb al zo lang niet gesport, ik begin er maar niet meer aan. Weet dat je elke dag opnieuw gezond kunt kiezen. Dat is een continu proces." "En wat je eerder zei klopt, hoor: als je lichaam vol stress zit, dan is het moeilijk om überhaupt te veranderen. Je ziet dan vaak dat je lijf om vet of zoet schreeuwt als een vorm van zelfmedicatie. Je hebt dan toch een tekort aan een stofje of een mineraal. Je

belangrijkste wapen hiertegen: je bloedsuikerspiegel. Krijg die onder controle. Dat doe je door de focus die in ons eetpatroon op koolhydraten ligt te verschuiven naar goede vetten en eiwitten. Want als je al met brood ontbijt, geef je je bloedsuikerspiegel een enorme prikkel. Daar kun je rusteloos van worden, het werkt stemmingswisselingen in de hand en je kunt er ook eetbuien van krijgen. Veel vrouwen horen 'vet' en denken: no way, daar gaat mijn lijn. Maar dat je van vet dik wordt, is zo achterhaald. Noten of gezonde oliën geven juist een verzadigd gevoel en zijn heel belangrijk voor je hormoonbalans."



## 'Eet in overvloed gezond, dan kom je niet thuis met gedroogde varkensoren'

**Catherine:** "Dat komt goed uit, want ik eet al een maand of twee, drie geen suikers meer. Dat betekent overigens niet dat er geen koek of snoep meer in huis komt. Juist niet, want op die manier heb ik dus al geprobeerd om de kilo's eraf te krijgen en uiteindelijk ga ik toch voor de bijl. Nu heb ik suikervrije koekjes en suikervrij snoepgoed plus veel fruit in huis gehaald. De kinderen vinden het net zo lekker. Voor mij is het een mooi alternatief, omdat een leven zonder zoet snoep met twee pubers in huis echt een onhaalbare kaart is."

**Hetty:** "Het gaat ook om die kleine veranderingen die in jouw leefstijl passen, die gaan uiteindelijk het verschil maken. Maar ik begrijp je; kleine stapjes, groot effect – die gematigdheid – vind ik ook een lastige. Ik ben dol op nieuwe dingen uitproberen, zeker als het gaat om voeding en supplementen. Ik kan dan zo enthousiast worden. Telkens hoop ik stiekem weer 'de heilige graal' gevonden te hebben. Ik verdiep me er helemaal in, bijt me vast. Uiteindelijk moet

ik steeds weer concluderen dat er niet één heilige graal voor onze gezondheid bestaat. Het gaat echt om die gezonde basis en als die goed zit, dan heb je het prima voor elkaar en dan hoort daar ook een taartje bij op zijn tijd en een goed glas wijn. Eten is meer dan een bord vitamines en mineralen. Eten is vooral ook genieten. Eten is verleiden. Ik ben op zich geen feestjesmens, maar als er iets lekkers geserveerd wordt, ga ik áltijd om."

**Gebke:** "Hoe zorgen we ervoor dat nieuwe generaties vrouwen niet dezelfde gezondheidsfouten maken als wij?"

**Catherine:** "Erover vertellen, denk ik. Veel voedingsadviezen kan ik prima verkopen aan mijn kinderen. Bijvoorbeeld dat het goed is om af en toe te kiezen voor quinoa, omdat dit beter voor je is dan elke keer weer die witte spaghetti. Maar er zijn onderwerpen die zelfs in de wetenschap tot verhitte discussies leiden. Wel of geen melk? Is biologisch nou echt gezonder? Er komt een enorme bulk aan voedingsinformatie over ons heen en ik vind het nog weleens lastig te beslissen: wat is wijsheid, wat is echt gezond?"

**Hetty:** "Eten is niet alleen weten, eten is vooral ook voelen. Je moet de tijd nemen om te voelen wat eten met je doet. Zodra je van melk een opgeblazen buik krijgt en een gezicht vol acne, weet je genoeg. Dan kunnen er nog zoveel gezonde eiwitten in dat glas melk zitten, voor jou is het niet goed. Die zelftest kun je ook loslaten op brood, superfoods of vlees. Niemand is hetzelfde, niet iedereen gedijt bij hetzelfde eetpatroon." "Dat voelen is essentieel en niet alleen voelen wat eten met je doet, maar ook stil zijn om te voelen wat je nodig hebt. Gewoon even elke dag stil zijn bijvoorbeeld doet me zo ontzettend goed. Een gemiddeld vrouwenhoofd is vanbinnen toch een disco van knipperende lampjes en lichtjes. Vrouwen zijn helden als het gaat om verbinden. Even een kaartje naar de zieke buurvrouw, even een afspraak bij de dierenarts voor je hond, toch nog naar school fietsen om die vergeten lunch af te leveren: het zijn veel van die heel kleine dingen die vrouwen maar moeilijk los kunnen laten en waarvan mannen zeggen: 'Het kan ook later, ik ben nu surfen.'" >

**Catherine:** "Maar wie schuift ons al die verantwoordelijkheden in de schoot? Zijn we dat zelf? Of is dat de wereld om ons heen? Ik denk dat we vooral de lat voor onszelf hoog leggen."

**Hetty:** "Dat denk ik ook. Als ik het bij mezelf houd: ik vind het soms lastig tijd voor mezelf te maken. Die to-dolijstjes zijn nooit af. Dus waarom niet met een boekje onder een dekentje in mijn bed gaan liggen? Ik weet dat ik op die manier mijn batterij oplaad. En toch doe ik dat te weinig."

**Catherine:** "Heel herkenbaar, hoor. Maar ik denk dat exact dit veel zegt over hoe wij vrouwen over onszelf denken. We kunnen geen 'nee' zeggen. Niet tegen buurtborrels waar we eigenlijk geen zin in hebben en niet tegen die vriendin met wie we 's avonds hebben afgesproken terwijl we bekap zijn. En als je op je vrije zondag nog even bij je moeder langswipt, dan kun je natuurlijk niet zonder bloemetje en taartje aankomen."

**Hetty:** "Het is nooit goed genoeg. Dat zie ik ook om me heen."

**Catherine:** "Hoe komt dat? Ik denk dat het uiteindelijk allemaal terug te brengen is tot zelfwaardering en zelfvertrouwen. Vrouwen kunnen maar moeilijk gewoon blij met zichzelf zijn."

**Hetty:** "Als een man 'nee' zegt, komt dat vaak heel anders over. Als een vrouw 'nee' zegt, is ze meteen *the bitch*. Dat komt jou als geslaagde zakenvrouw vast bekend voor."

**Catherine:** "Nou en of! En tot voor kort raakte me dat ook echt. Ik vond het verschrikkelijk als anderen dat van me dachten of vonden. Ik weet nog dat ik een aantal jaar geleden de kinderen van de basisschool ging ophalen. Dat gebeurde niet vaak. Ik was erg druk met de opbouw van Care for Women. Gelukkig ving hun vader de kinderen goed op als ze uit school kwamen. Ik stond die keer op het schoolplein achter een clubje moeders, toen ik opeens opving dat het gesprek over mij ging. Dat ik er nooit was voor mijn kinderen, vanwege mijn werk. Dat we daardoor een hoop zouden missen, want je had tenslotte wel een



# 'We kunnen geen 'nee' zeggen. Niet tegen buurtborrels, niet tegen vriendinnen'

moeder nodig die er altijd voor je was. De tranen schoten me in de ogen. Het gevoel een minderwaardige moeder te zijn heb ik jaren met me megedragen. Terwijl ik naar eer en geweten kan zeggen dat het mijn kinderen nooit aan geborgenheid, liefde en aandacht heeft ontbroken. Mijn ex en ik hebben altijd een warm nest gecreëerd. Maar kennelijk paste ik niet in het ideaalplaatje van de pleinmoeders met een leuke driedaagse baan, sport, maatje 36 en er zijn voor de kids."

**Hetty:** "Ik verbaas me over het gebrek aan solidariteit onder vrouwen."

**Catherine:** "Ik heb van kinds af aan hard geprobeerd om in dat ideaalplaatje te passen. Ik heb er bijvoorbeeld altijd uit willen zien zoals jij, maar heb dat nog nooit gedaan en dat zal ook nooit gebeuren. Pas nu op mijn 48e, nu ik zelf in de overgang zit, kan ik zeggen: Dat hoeft ook niet, ik ben goed zoals ik ben. Het is idioot dat ik de overgang nodig had om zover te komen. Maar geloof het of niet, sinds een paar maanden is er een enorme rust over me heen gedaald. Ik weet niet wat me overkomt. Zelfs in de file staan doet me niets meer. En ik denk dat als ik opnieuw die pleinmoeders zou betrappen op roddelen over mijn gebrekkige moederschap, dat het me niet zou raken. Gewoon omdat ik voor het eerst in mijn leven mag zijn van mezelf wie ik ben."

**Gebke:** "Waarom ben je nu tot dat punt gekomen?"

**Catherine:** "Ik heb heel veel voor mijn kiezen gehad. Mijn eerste man is overleden

aan een auto-ongeluk, terwijl mijn moeder op hetzelfde moment borstkanker kreeg. Mijn tweede man kreeg kanker met een zeer slechte diagnose, maar bleef gelukkig leven, en nu dan mijn echtscheiding. Het is nogal wat. Toch heeft het mij ook veel gebracht. Zelfvertrouwen dat ik het leven aankan, met al zijn ups en downs. Zover kom je echter alleen als je het beest in de bek kijkt en dat moet je wel durven."

**Hetty:** "Daar zeg je iets heel essentieels. Het leven is soms hard. Het doet soms pijn. Maar het is belangrijk die emoties niet weg te drukken. Negatieve gevoelens zijn een richtingaanwijzer in je leven. Ze zeggen in feite: 'Hallo, je zit niet op het goede spoor, je moet er hier af.' Maar dan moet je wel – daar heb je hem weer – af en toe stilstaan bij jezelf en voelen wat je nodig hebt."

**Catherine:** "Die confrontatie met jezelf heb je soms nodig om verder te komen. Want je maakt fouten. Ik heb natuurlijk jaren roofofbouw op mijn lijf gepleegd. Ik wilde met Care for Women zo graag andere vrouwen helpen dat ik mijn eigen gezondheid soms vergat."

**Hetty:** "Die focus heb je ook nodig om zoets te kunnen neerzetten. Je bent nu gewoon in een andere levensfase beland, waar je niet meer zo nodig hoeft te bouwen maar meer op kwaliteit kunt focussen."

**Catherine:** "Gek is dat, hè? Ik ben de laatste anderhalf jaar meer over mezelf te weten gekomen dan in al die jaren daarvoor. Het is echt een enorme ommekeer geweest. Ik tennis, ik wandel in de natuur voor mijn ontspanning, ik eet suikervrij en binnenkort ga ik dus naar Portugal. Ik ben nog nooit zo blij geweest met mezelf." ☺

## Meer weten

Voor info en hulp over onder andere PMS, vruchtbaarheidsproblemen, de overgang: [careforwomen.nl](http://careforwomen.nl)



Krachtvoer voor vrouwen,  
Hetty Crèvecoeur,  
ISBN 978 90 756 90 668,  
€ 22,95