

GEZONDHEID



Dominique Prins-König:
„Yoga heeft me geleerd om
het leven te nemen zoals
het komt en daar rust in te
vinden.“ FOTO AMAURY MILLER

'Je krijgt er meer vertrouwen in je lichaam door'

Baat bij yoga bij ziekte Parkinson

Dat je voor yoga lenig, fit en flexibel moet zijn, is een wijdverbreid misverstand. Uit onderzoek blijkt dat mensen met de ziekte van Parkinson juist veel baat bij yoga hebben. Dominique Prins-König (52) ontdekt hier dagelijks de voordelen van.

door Marion van Es

Soepel en gracieus beweegt Dominique zich voor de fotograaf in de ene na de andere yogahouding. Aan niets is te merken dat we met een parkinsonpatiënt te maken hebben. „Ik heb het geluk dat mijn klachten nog steeds meevallen“, zegt Dominique, die in 2018 de diagnose kreeg. „Ik heb niet meer symptomen dan destijds, maar moet daarvoor wel een hogere dosis medicatie gebruiken. De ene dag gaat het beter dan de andere. Vandaag voel ik bijvoorbeeld de stijfheid in mijn armen goed.“

'Hulp bij verkleining dagelijkse obstakels'

Ook voordat zij ziek werd, deed Dominique aan yoga, maar na de diagnose ging ze zich er meer in verdiepen. Ze sloot zich aan bij Yoga4Parkinson, een stichting die tot doel heeft om bewegen te stimuleren bij mensen voor wie dit niet meer vanzelfsprekend is. „Veel mensen met parkinson laten deze sport links liggen om-

dat ze denken dat ze daar te stijf voor zijn, maar het fijne van yoga is juist dat het voor iedereen geschikt is“, legt Dominique uit. „Er is geen goed of fout als je een houding maakt; het gaat erom wat een houding voor jouw lijf doet.“

„Al kom je maar met je armen tot je knieën in plaats van tot de grond: het feit dat je die beweging maakt, levert al winst op. Wie weet kom je de volgende keer een centimeter verder. Zo'n succesje zorgt niet alleen dat je soepeler en sterker wordt en een betere balans traint, maar ook dat je meer vertrouwen in je lijf krijgt.“

Minstens net zo belangrijk als het fysieke aspect is volgens Dominique het mentale deel. „Het draait ook om acceptatie en het loslaten van spanning en zorgen“, legt ze uit. „Soms, als ik wandel, voel ik halverwege dat mijn pillen aan het uitwerken zijn. In mijn hoofd zet ik dan nog ferme passen, maar in de praktijk zijn het kleine, slappe stapjes. Vroeger

Onderzoek mindfulness

Anouk van der Heide, als onderzoeker verbonden aan het Radboudumc, doet onderzoek naar het effect van stress op de ziekte van Parkinson. „Mensen met parkinson hebben vaak problemen met balans en motoriek waardoor ze het lastig vinden om actief te blijven. Terwijl beweging juist voor hen heel belangrijk is.“

„Yoga kan dan een goede vorm van lichaamsbeweging zijn die bovendien stressverminderend kan werken. We weten namelijk dat stress de symptomen van de ziekte kan verergeren. Uit ons onderzoek waarin we zowel Nederlandse als Amerikaanse patiënten hebben ondervraagd, blijkt dat bij mensen die stressverlagende activiteiten als mindfulness deden, klachten – slaapproblemen, stijfheid, tremor – afnamen. De invloed van mindfulness en yoga op het ziektebeloop zijn niet bekend.“

„In het Radboudumc Centrum voor Mindfulness wordt veel onderzoek gedaan naar effecten van mindfulness bij parkinson en verschillende andere ziektebeelden.“

kon ik van zoiets erg van slag raken, want het is frustrerend als je lijf niet doet wat je wilt.“

„Yoga heeft me geleerd om het leven te nemen zoals het komt en daar rust in te vinden: een slechte dag hebben is ook oké. Ik pretendeer zeker niet dat yoga de ziekte kan afremmen, maar het helpt me absoluut om de dagelijkse hindernissen te verkleinen.“

Om meer mensen in aanraking met yoga te brengen, heeft Yoga4Parkinson de ParkinZonnegroet bedacht: een laagdrempelige variatie op een van de bekendste houdingen die oorspronkelijk is bedoeld om de dag goed te beginnen. „Parkinson is een grillige aandoening die bij iedereen andere klachten veroorzaakt, maar deze zonnegroet is voor alle gradaties haal-

baar“, zegt Dominique.

„Als je je evenwicht niet kunt houden, kun je 'm bijvoorbeeld zittend op een stoel doen. Ik heb het geoefend met mijn buurman van 88 die ook parkinson heeft. Net als veel mensen had hij het idee dat yoga iets zweverigs was, maar hij vindt de zonnegroet heel prettig. Het helpt hem ruimte in zijn lijf en in zijn hoofd te maken, zegt hij.“

Yoga4Parkinson roept iedereen met de ziekte op om de uitdaging aan te gaan en te ontdekken wat de zonnegroet (parkinzonnegroet.nl) voor hen kan betekenen.

Verder kunnen mensen zich laten sponsoren om geld op te halen voor sporters die aan de Parkinson Games in augustus willen meedoen.

SPREKKUR



Iris
Groenenberg
EXPERT VOEDING
EN GEZONDHEID

Energie besparen tijdens het koken?

De energieprijzen rijzen de pan uit. Ik douche al korter en stook minder, maar koken moet nog wel (bijna) elke dag. Valt daar nog winst te behalen?

In de keuken kun je vaak nog extra energie besparen. Fijn voor je portemonnee, maar ook voor het milieu.

Allereerst is er een aantal tips die je kunt toepassen, ongeacht of je op gas kookt of op een elektrische kookplaat zoals inductie of keramisch.

De makkelijkste tip is misschien om de deksel op de pan te doen. Daarmee zorg je al voor 2 à 3 keer minder energieverbruik.

Niet te veel water

Ook is het slim om niet te veel water in de pan te doen. Zorg dat je groenten of aardappelen net onder water staan, dat is al voldoende. Het scheelt tijd en energie bij de opwarming van het wa-

Makkelijkste tip: deksel op de pan

ter en zo blijven vitamines beter behouden. Kies daarnaast een pan die de pit helemaal bedekt. Zo gaat er zo min mogelijk warmte verloren.

Kook je op gas? Zet het dan niet te hoog. Koken op half of laag gas zorgt al voor een 60% lager energiegebruik. Bij sommige gerechten kun je het gas, de kookplaat of de oven al uitzetten voordat de bereidingstijd voorbij is. Denk aan eieren, pasta of rijst die in heet water nagaren.

Koken op elektriciteit kost bijvoorbeeld 6% tot 9% aan jaarlijks stroomverbruik. Van de elektrische kookplaten is inductie het zuinigst.

Ook is koken voor meerdere dagen zuiniger omdat je maar één keer de bereidingstijd benut. Voor opwarming van gerechten is de magnetron weer energie-efficiënter dan de oven.

Korte gaartijd

Daarnaast kun je letten op een korte gaartijd van een gerecht, met name relevant als je de oven gebruikt, bakt, wokt of de frituurpan gebruikt.

Indien je kunt kiezen, is het energiezuiniger om de oven met heteluchtfunctie te gebruiken dan een gewone oven. Die is zo'n 15% zuiniger met energie.

Ook kun je overwegen om in een snelkookpan in te investeren. Die bespaart 50-70% aan kooktijd en energie.

In Spreekuur beantwoorden specialisten, onder wie een tandarts, oncoloog en seksuoloog/uroloog, elke week een medische vraag van een lezer. Heeft u een vraag? Mail naar spreekuur@telegraaf.nl



FOTO GETTY IMAGES