

SPECIAL
alles over de
overgang

Saar & VICHY

+

**LIEVE
HUISARTS**
'Mag ik alsjeblieft
hormonen?'

MANNEN OPGELET
Zeg dit nooit tegen
een vrouw in de
overgang

NOG EVEN EN IK GA GILLEN

OPVLIEGERS OP HET WERK
Daar moeten we over praten

OORLOG IN HUIS
Pubers vs moeder in overgang

NACHTZWETEN, GEEN ZIN IN SEKS, BYE BYE TAILLE & NOG MEER GEZELLIGS

VICHY

LABORATOIRES

Hormonale veranderingen tijdens en na de overgang verergeren 5 zichtbare tekenen van huidveroudering: huidverslapping, ouderdomsvlekken, rimpels, droge huid en een doffe teint.

Jouw routine tijdens de overgang, ontwikkeld met dermatologen en gynaeologen:

STAP 1

NEOVADIOL MENO 5 BI-SERUM

Vermindert 5 zichtbare tekenen van de overgang op de huid.



STAP 2

NEOVADIOL VERSTEVIGENDE, LIFTENDE DAGCRÈME

Verstevigt de huid & vermindert rimpels



**HYPOALLERGEEN. GESCHIKT
VOOR GEVOELIGE HUID.**

Ga voor tips, adviezen en informatie over de overgang naar vichy.nl/overgang



INHOUD

4 CIJFERS & FEITEN

Lees en huiver...

6 HET HOORT ERBIJ, OF NIET?

Wat gebeurt er met je lijf in de overgang?

8 ZIJ ZITTEN ER MIDDENIN 3 vrouwen over hun overgang

20 8 VRAGEN AAN.. ...de overgangsconsulente

22 DIT VINDEN WE ERVAN "De ene opvlieger na de andere"

27 KOELKASTLIJSTJE voor mannen

28 HUIS VOL HORMONEN Jij in de overgang, je dochter aan het puberen

34 HUIDPERIKELEN Hoe houd je je huid soepel en gezond?

40 SHOPPING Crèmes en verzorging

42 HENK RIJKS & VIDO "Vooral niet vragen: 'Heb je het warm schat?'"

46 HOE OVERLEEF JE DE OVERGANG? 7 zéér nuttige tips

EN VERDER

26 COLUMN YVANKA

43 COLUMN MIRIAM

Breng het gesprek op gang



Er wordt vaak een beetje lacherig gedaan over vrouwen in de overgang. Over opvliegers en chagrijnig of vergeetachtig zijn. En dat terwijl het voor veel vrouwen echt een vervelend ding is. Maar we houden onze mond, want ja, die opmerkingen, hé? Ik ken vrouwen die het gewoon glashard verzwijgen voor hun echtgenoot en ondertussen in stilte lijden.

Het woord taboe vind ik vaak te makkelijk gebruikt, maar met de overgang is wel iets aan de hand. We praten er niet graag over, we verbergen het, we ontkennen het. Dat moet natuurlijk eens gaan veranderen. In een tijd waarin steeds meer mensen zichzelf kunnen en mogen zijn, willen wij vrouwen in de overgangsleeftijd natuurlijk niet langer achterblijven.

Waarom zeggen we niet tegen onze puberkinderen dat mama in de overgang is en zich daardoor af en toe ongelukkig voelt? Waarom zeggen we niet tegen onze chef dat we graag wat meer thuis willen werken, omdat we tijdelijk minder goed tegen al die prikkels op het werk kunnen? Wat een mooie wereld zou dat zijn.

Zolang er lacherig en geheimzinnig over wordt gedaan, krijgen we het gesprek niet op gang. Daarom deze mini-special van Saar Magazine ('50+ en nog lang niet dood') samen met Vichy. We hopen dat deze bijdraagt aan meer begrip voor vrouwen die in de overgang zitten. Het wordt hoog tijd. ■

Barbara van Erp
hoofdredeacteur Saar



Overgangs FACTS

BEELD CLASSIC STOCK / ALAMY STOCK PHOTO

ELK JAAR MAKEN 25
MILJOEN VROUWEN
DE OVERGANG DOOR

25 MILJOEN

45+

Vrouwen van 45+
zijn bijna allemaal
in de overgang

80 %

80 PROCENT VAN ALLE VROUWEN KRIJGT OP EEN
BEPAALD MOMENT LAST VAN OVERGANGSKLACHTEN

vroeg

1 procent van de vrouwen komt
voor haar 40ste in de overgang

IN 2025 ZULLEN ER WERELD-
WIJD 1,2 MILJARD VROUWEN DE
OVERGANG MEEMAKEN

2025

Gemiddeld

De overgang begint gemiddeld
op 51-jarige leeftijd

LAAT

1 procent van de vrouwen
menstrueert nog op haar 59ste

impact

20 PROCENT VAN DE VROUWEN HEEFT ZULKE HEFTIGE KLACHTEN DAT HET HUN
LEVEN ENORM BEÏNVLOEDT. DIT HOUDT IN DAT ZE MINDER GOED FUNCTIONEREN OP
HUN WERK, NIET GOED SLAPEN EN VEEL LAST HEBBEN VAN OPVLIEGERS

34 procent van de vrouwen tussen
de 45 en 60 jaar meldt zich ziek op
werk vanwege overgangsklachten

WERK

langlopers

15 procent van de vrouwen heeft na tien jaar nog steeds last
van de overgang

niets aan de hand

20 PROCENT HEEFT NOOIT IETS
GEMERKT VAN DE OVERGANG

JAREN

GEMIDDELD GENOMEN HEBBEN VROUWEN
VIER JAAR LAST VAN ALLE OVERGANGS-ELLENDEN,
25 PROCENT KORTER DAN ÉÉN JAAR



Alles over de overgang

(én hormonen!)

Terwijl je je nog als de dag van gisteren je eerste ongesteldheid herinnert, komt de laatste in gillende vaart dichterbij. De overgang. Wat moet je je daar nou bij voorstellen? Volgens de een is het de hel, de ander zegt er niks van te merken.

V

Voor Janita (55) is het al jaren met recht een *hot topic*. Ze heeft wel elf jaar in de overgang gezeten. Compleet met opvliegers, nachtzweeten, chagrijn, depressies en een droge vagina. Als ze er eens goed voor gaat zitten en alle ellende opsomt, durft haar vriendin Doortje (54) niks te zeggen. Zij heeft namelijk nooit ergens last van gehad. Van de ene op de andere dag hield haar menstruatie op en dat was dat. Zoveel vrouwen zoveel overgangen dus? Nou, zo sterk is het nu ook weer niet. Maar feit is dat we niet allemaal dezelfde overgang doormaken. En dat je er weinig aan kunt doen dat jij wel veel last hebt en je buurvrouw niet. Dat is genetisch bepaald. Gelukkig kunnen we inmiddels wel wat doen aan de symptomen, maar daarover later meer. Tussen de 40 en de 60 jaar gaan de meeste vrouwen in de overgang. Om even het verschil aan te geven tussen het woord menopauze en overgang: de menopauze is de laatste menstruatie en de overgang is de periode daar omheen.

In de overgang staat de hormoonhuishouding op z'n kop en moet alles opnieuw z'n plekje vinden. De hoeveelheid eicellen die een vrouw heeft, neemt per jaar af en als het einde van de voorraad in zicht raakt, wordt er minder oestrogeen en progesteron aangemaakt. Zo start de overgang. Dit kun je merken doordat je onregelmatiger ongesteld wordt bijvoorbeeld. Ook kun je typische overgangsklachten krijgen zoals opvliegers, transpireren, een droge huid en klachten aan de urinewegen. Daarbij kan je huid minder elastisch worden en je ogen en mond droger. Een veel voorkomende klacht, waarover niet elke vrouw makkelijk praat, is een droge vagina tijdens de overgang. Die droogte ontstaat door de afname van oestrogenen. Daardoor wordt de wand van de vagina dunner en klagen vrouwen over een jeukerig en branderig gevoel. Het zal niemand verbazen dat de zin in seks als gevolg daarvan kan afnemen. De overgang heeft ook effect op je botten. Door de verminderde hoeveelheid oestrogeen worden je botten brozer. Daarbij neemt je risico op hart- en vaatziekten toe en nog sterker als je risicogroep bent (hoge bloeddruk, roker, overgewicht, hoog cholesterol of als je last hebt van migraine of meerdere miskramen hebt gehad). Hoelang de overgang duurt is niet te zeggen. Vrouwen kunnen tot 5 en soms wel tot 10 jaar last hebben van overgangsklachten. Soms beginnen de klachten pas na de menopauze. Een indicator van hoe jouw overgang eruit gaat zien, is die van je moeder. Moeders die vroeg in de overgang gingen, hebben vaak dochters die hetzelfde meemaken. Al gaat dit niet in elk individueel geval op.

De overgang en hormonen slikken: hoe zit dat nou?

In Nederland slikt maar vijf procent van de vrouwen in de overgang hormonen, tegenover 25 tot 40 procent in het buitenland. Gynaecoloog Dorenda van Dijken vertelt ons precies hoe het zit, wat we kunnen slikken en of we er ook minder snel door verouderen.

Waarom slikken we in Nederland zoveel minder hormonen dan in het buitenland?

"Naast onze calvinistische inslag is het heersende idee, ook onder artsen, nog steeds dat hormoontherapie een verhoogd risico op borstkanker geeft. Dat bleek ooit uit een Amerikaans onderzoek in 2002 waarbij producten gebruikt werden die in Europa niet gangbaar zijn. Inmiddels werken we al jaren met veiligere hormonen. Vrouwen die jonger zijn dan vijftig kunnen rustig tot hun vijftigste doorgaan met hormonen en hebben geen risico en vrouwen die ouder zijn dan vijftig

Hormonen slikken werkt goed en het is veilig, maar artsen blijven terughoudend

gebruiken het bij voorkeur niet langer dan vijf jaar (want zij hebben sowieso al meer kans op borstkanker vanwege hun leeftijd)."

We mogen dus best een pilletje als we last hebben. Maar wat moeten we dan slikken?

"Er is niet één menopauze survivaalpakket. Het hangt af van welke klachten je het meeste last hebt. Als de menstruatie het grootste probleem is, dan kan de anticonceptiepil een oplossing zijn, maar het is niet zo dat de pil helpt bij alle overgangsklachten zoals sommige artsen denken. Bij andere klachten kan beter worden gekozen voor hormoontherapie, dat bestaat uit een combinatie van oestrogenen en progestagenen die nodig is om de baarmoeder te beschermen tegen overmatige aangroei van het slijmvlies. Het voordeel van deze therapie is dat je veel minder en veiligere hormonen binnenkrijgt dan wanneer je de anticonceptiepil slikt. Als je geen baarmoeder meer hebt of bijvoorbeeld een Mirena-spiraal hebt, kun je

Rokers komen heftiger in de overgang



volstaan met alleen oestrogenen. Oestrogenen kun je slikken, maar ook toedienen met een pleister, spray of gel."

Hormonen vertragen ook de veroudering. Kunnen we niet beter allemaal een pilletje nemen als we er fris en fruitig uit willen blijven zien?

"Haha. Soms kijk ik in de spiegel en denk ik: had ik ook maar hormonen genomen. Want het is wél waar: vrouwen die extra hormonen slikken blijven er beter uitzien. Ze hebben bijvoorbeeld minder last van rimpels en haaruitval. Maar als arts moet ik ernaar kijken wat medisch het beste voor je is. En je kunt natuurlijk niet de rest van je leven extra hormonen blijven slikken. Als je ooit stopt, komt de zwaartekracht dubbel zo hard. Maar het klopt dat je veroudering ermee uitstelt ja."

Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik ook bij die twintig procent ga horen die geen overgangsklachten heeft?

"Niet. Zelfs gezond leven of veel sporten heeft er geen invloed op, het is echt iets genetisch. Er wordt vaak gedacht dat stoere vrouwen er makkelijker doorheen komen, maar ook dat klopt niet. Als je gezond leeft, voel je je doorgaans beter, waardoor je beter met de klachten kunt omgaan, maar het voorkomt het niet. Het enige wat echt niet helpt is roken; rokers komen jonger en vaak heviger in de overgang. En ook een hoge bloeddruk kan voor overgangsachtige klachten zorgen. Maar verder valt er niet veel aan te doen. Mijn hoop is dat de jongere generatie artsen veel betere kennis gaat hebben en de overgang zal zien als een serieus probleem, dat is nu echt nog te weinig het geval." ■

HANDLEIDING: VERSLA DE OPVLIEGER!

Een van de drie vrouwen in de overgang heeft last van opvliegers. Daar wordt vaak grappig over gedaan, maar in de praktijk is het dat natuurlijk niet. Een opvlieger kan uit het niets ontstaan, maar soms ook uit stress of schrik. Dan gaan namelijk de hormonen cortisol en adrenaline door je lichaam dansen en schiet je lichaamstemperatuur omhoog. Probeer spannende en stressvolle situaties zoveel mogelijk te vermijden en let ook op wat je eet. Gekruid eten, snelle koolhydraten, koffie, thee, alcohol, badderen en sauna's zijn niet per se een goed idee. Dus let daarmee op.

.....

WORD JE OUDER DOOR DE OVERGANG OF ANDERSOM?

Onderzoek op het Japanse eiland Okinawa (daar waar de mensen bovengemiddeld vaak ouder dan honderd worden) liet zien dat ouder worden en lang vruchtbaar zijn verband houden. Joop Laven, hoogleraar verloskunde en gynaecologie, stelt in NRC dat lang werd verondersteld dat menopauze verouderingsklachten veroorzaakt. "Maar in feite is het andersom. Als een lichaam sneller veroudert, houden ook de eierstokker er eerder mee op."

Zij zitten er middenin



ZWETEN EN OPVLIEGERS.
DAAR DENKEN WE AAN BIJ
DE OVERGANG. MAAR ER ZIJN
ZOVEEL MEER VERSCHIJNSELEN.
“SOMMIGE VROUWEN GAAN
ER VANUIT DAT ZE EEN
BURN-OUT HEBBEN.”

“We hoeven geen klagende zeurmutsen te worden”

Esther Meulman (49) gaat niet publiekelijk met een waaier zitten wapperen om aandacht voor haar overgangsverschijnselen te vragen, maar wil het er wel over kunnen hebben.

“Ik kreeg ineens hele rare griepverschijnselen, terwijl ik nooit ziek was. Het leken wel koortsaanvallen. Een week lang heb ik thuis onder een dekentje op de bank gelegen. Het waren dus opvliegers.

Een ander gek probleem was dat mijn vetpercentage begon te stijgen. Ik at niet anders, trainde nog net zo regelmatig en toch bleef het maar omhoog gaan. Mijn leuke, jonge trainer op de sportschool begreep er ook niets van. Steeds kwam hij weer met een nieuw trainingsschema. Natuurlijk denkt zo’n knul van 25 niet aan de overgang. Ik was zelf 43, ik dacht er ook niet aan. Zo iets begint toch na je vijftigste? Wist ik veel dat het jaren daarvoor al op gang komt. Pas toen mijn menstruatie onregelmatig werd, ging er bij mij een lichtje branden. Omdat ik geregeld met klotsende oksels zat, begon ik erover met vriendinnen. “Daar gaan we het niet over hebben,” reageerden ze. Dat is inmiddels anders, omdat het bij hen nu ook is begonnen.

De overgang *sucks*, maar dat wil niet zeggen dat vrouwen in klagende zeurmutsen

moeten veranderen. Ik vind wél dat erover gepraat moet worden. Soms moet ik me verontschuldigen als ik uit mijn slof schiet op mijn werk. Mijn lontje is veel korter. Of ze me begrijpen als ik zeg dat ik last heb van de overgang, weet ik niet, maar dan weten ze in ieder geval wat er speelt. Ik zal nooit demonstratief met een waaier wapperen, dat gaat me echt te ver. Wel ben ik blij dat thuiswerken nu geaccepteerd is, zodat niemand mijn zweetlip ziet op Zoom.

Ik kan lachen om mijn kinderen wanneer ze mij als een karikatuur neerzetten als ik kortaf tegen ze doe. Mijn klachten zijn gelukkig leefbaar. Een gezonde leefstijl draagt daar zeker aan bij. Gas terugnemen vind ik moeilijk; ik vind het leuk om veel met mijn werk bezig te zijn. Ook merk ik dat ik nu echt trouw mijn gezicht moet reinigen ’s avonds en een crème moet smeren. Ik hou van pure gezichtsverzorging. Het lijkt te helpen, want als ik het een paar dagen vergeet, zie ik de vouwen en groeven in mijn gezicht. De laksheid van vroeger, die kan ik me echt niet meer permitteren.”

JURK DANTE 6

“Mijn huisarts kon er niks mee, hij dacht dat ik reuma had”

Bianca Wolst (53) kon de deur niet uit als ze ongesteld was en moest in de buurt van een wc blijven. En heeft ze eindelijk hulp gevonden.

“Ik dacht dat je in de overgang bent als je niet meer ongesteld wordt. Daarom had ik dus geen idee wat er aan de hand was toen ik last kreeg van hele zware menstruaties, bloedarmoede en spierpijn. Niemand in mijn omgeving hoorde ik over dat soort klachten en mijn huisarts kon er ook niks mee. Hij dacht dat ik reuma had. Voor mijn bloedarmoede kreeg ik pillen en voor mijn andere klachten moest ik een paracetamol nemen. “Leer er maar mee leven.” Daar had ik dus geen zin in.

Per toeval kwam ik terecht in een Facebookgroep voor vrouwen in de overgang. Ik herkende me helemaal in alle verhalen. Wist ik veel dat de overgang in drie fases verloopt. Ik zat er middenin! Gelukkig ben ik niet blijven hangen bij mijn huisarts. Ik loop nu bij een mesoloog die mij serieus neemt. En waarachtig: ik ben op de goede weg. Het is leefbaarder geworden, al heb ik er nog weleens een slechte dag tussen zitten. Niet iedereen snapt dat. “Ook niet gezellig,” wordt er gezegd als ik

op een verjaardag ben en op tijd weer naar huis ga. Mijn collega’s in de horeca kijken er gelukkig niet gek meer van op als ik even in de koelcel sta. Hormonen zijn echt geen flauwekul. Wij vrouwen moeten de overgang niet onderschatten. Het duurt te lang voordat we professioneel worden geholpen. Niemand die ooit tegen me heeft gezegd dat die zware menstruaties niet normaal waren en dat een Novasure behandeling daar zo goed tegen helpt. Bij deze behandeling wordt het baarmoederslijmvlies verbrand om bloedverlies te verminderen. En dat terwijl ik voorheen de deur niet uit kon als ik ongesteld was, omdat ik binnen het bereik van een wc moest blijven. Ik wil een leuke, actieve, goeduitziende oma zijn en blijven. Daarom smeer ik ook dagcrème, nachtcrème en gebruik ik serums. In de lockdown heb ik mijn grijze haar laten uitgroeien. Ik ben blij dat ik heb doorgezet. Dat is een voordeel aan ouder worden: ik heb lak aan andermans mening. Als ik het maar mooi vind.”

TRUI & OTHERSTORIES



“Ik wil mijn leven en lichaam weer terug”

Caroline van Blerkom (55) is echt geen dampende waas van opvliegers. Maar dat slechte slapen, de concentratieproblemen en die plots verschenen buikrol: kan dat nou niet anders?

“Opeens was ik vier kilo zwaarder. Het vet hoopt zich sinds de overgang op dramatische wijze op. Ik hou van eten en drinken, dus dat is een hard gelag. Net zoals het nachtzweeten. Bij een praktijk voor vrouwengezondheid werd me verteld dat ik mijn vitamines en mineralen moest aanpassen. De acht potjes supplementen op mijn aanrecht zien er vrij deprimerend uit. Bovendien helpt het me niet genoeg. Misschien ook omdat ik vind dat ik gewoon moet kunnen leven. Soms drink ik een goed glas wijn, maar dan word ik 's nachts gestraft met een opvlieger. Ik ga echt niet als een grote, dampende waas door het leven, maar als ik op mijn werk een opvlieger krijg, is dat wel vervelend. “Zie je het aan me?” vraag ik mijn collega's als ik het gevoel heb dat mijn hoofd knalrood is. Ze zien het gelukkig niet. Dat ik regelmatig slecht slaap, merkt ook niemand aan me, maar zelf voel ik me hele dagen doodmoe. Daarom mag de overgang van mij

meer aandacht op de werkvloer krijgen. Eén miljoen vrouwen loopt rond met klachten, dat is echt heel veel. Ik denk dat er heel wat thuiszitten in de veronderstelling dat ze een burn-out hebben, terwijl het eigenlijk de overgang is. Het feit dat ik ben gaan sporten met een personal trainer en sneller gas terugneem, doet me goed. Ik voel me daardoor mentaal sterker.

Voor mijn huid drink ik veel water, ik smeer goede crème en de laatste tijd iets vaker oogcrème. Jarenlang was de overgang echt een non-onderwerp. Nu komen er opeens allemaal experts uit de lucht vallen. Waar waren die vijf jaar geleden toen het allemaal bij mij begon? Zelf ga ik nu op zoek naar een menopauzekliniek die me professioneel kan begeleiden in de zoektocht naar een oplossing, want dit is niks. Ik wil gewoon mijn leven, nachtrust en lichaam zonder rol weer terug. Als je last hebt van je rug, dan ga je toch ook naar de fysio?” ■

HAAR & MAKE-UP CARLA REP, BLOUSE DANTE6 BROEK FILIPPA K OORBELLEN VINTAGE

Vragen aan de overgangs consulente

Zegt de huisarts dat je klachten er nou eenmaal bij horen en dat je het dus maar moet uitzingen? Niks daarvan! Overgangsconsulente Lianne Schots vertelt ons precies wat we willen weten over die ene fase uit het vrouwenleven.

Overgangsverschuinselen, waarom herkennen huisartsen die vaak zo slecht?

“Dat is meestal gewoon een kwestie van tijd: als patiënt heb je bij de huisarts maar tien minuten om je verhaal te doen. Daarnaast zijn er huisartsen die zeggen dat ‘het er nu eenmaal bij hoort.’ Heel jammer als een vrouw het er dan bij laat zitten. Een overgangsconsulent kan als aanspreekpunt dienen. Wij brengen alle symptomen in kaart en van daaruit kunnen we doorverwijzen naar een huisarts, gynaecoloog, psycholoog of seksuoloog voor verdere zorg.”

Hoe lang duurt de overgang gemiddeld?

“Het merendeel van de vrouwen zit er vanaf haar 45ste tot haar 55ste in. De ergste klachten zijn vaak zo rond je vijftigste. Maar er zijn ook vrouwen die al rond hun veertigste pre-menopauzaal zijn, waardoor hun klachten niet worden herkend als gerelateerd aan de overgang.”

Kent de overgang ook positieve verschuinselen?

“Het is zeker niet alleen maar kommer en kwel. Veel vrouwen zien het echt als een nieuwe fase. Je maakt de balans op, beslist nu om wat anders te doen. De kinderen zijn misschien net de deur uit en je hebt je handen meer vrij. Ook neemt het zorghormoon af, waarmee je als meisje, puber en moeder vol zat. Dat houdt in dat je meer voor jezelf gaat zorgen zonder je daar schuldig over te voelen.”

Wat zijn de minder bekende overgangsklachten?

“Hartkloppingen, of het hebben van een opgejaagd gevoel. Dat hoeft niet altijd aan de overgang gerelateerd te zijn. Het kan ook te maken hebben met een slechte conditie of hartproblemen. Spier- of gewrichtsklachten zijn ook atypische overgangsklachten. Net als slecht slapen. Ook daarvoor geldt trouwens dat het net zo goed te maken kan hebben met vermoeidheid, een primair slaapprobleem of met piekeren. Het is goed om dit verder uit te zoeken.”

Zijn er manieren om nachtelijk zweten te lijf te gaan?

“Er zijn natuurlijk de basisdingen: slapen onder een dun dekbed, het raam open doen en geen dikke pyjama dragen in bed. Daarnaast helpt het om geen alcohol te drinken, ‘s avonds niet te

veel suikers te eten en koffie na het middaguur te laten staan.”

Welke supplementen zijn in deze periode nodig?

“Het is verbazingwekkend hoeveel vrouwen met vitamine D tekort rondlopen. Dit heeft invloed op je botstructuur, immuniteit en weerstand. Verder beschermt omega 3 tegen hart- en vaatziekten. Maar voordat je potten met vitamines gaat inslaan is het belangrijk om te kijken naar je voeding en beweging en naar je alcohol- en nicotinegebruik. Daarmee maak je het grootste verschil.”

Moeten we wel of niet aan de hormonen bij ernstige klachten?

“Het gaat erom wat een vrouw zelf wil en in welke fase ze zit. Menstrueert ze nog? Wat is haar leeftijd? Heeft ze kanker gehad of trombose? Als een vrouw ouder dan zestig is, wordt het eigenlijk nooit geadviseerd om nog aan hormonen te beginnen. En als je het gebruikt, dan ook niet langer dan vijf jaar. Het is maatwerk, maar het is jammer dat hormonen zo lang in een slecht daglicht hebben gestaan. Mocht je het om wat voor reden niet kunnen of willen gebruiken, dan loont het de moeite om door een orthomoleculair therapeut te laten kijken of plantaardige oestrogenen uitkomst kunnen bieden.”

Waarom wordt onze huid een stuk droger en kwetsbaarder?

“Dat komt omdat ons oestrogeengehalte een stuk lager is. Dat heeft invloed op de soepelheid en kwetsbaarheid van de huid. Het is tijdens de overgang extra belangrijk om de huid goed te hydrateren en te verzorgen.” ■





IK WORD GEK

Alles gaat hangen en zakken, je haar valt uit, je libido daalt naar nul en je zweet 's nachts als een otter. "Hallo! Mag ik even wat aandacht voor deze ellende?"

BEELD STOCKSY

EEN ONSJE MEER

SARA (52) “Mijn gewicht is nooit een probleem geweest, maar sinds de overgang ben ik er dagelijks mee bezig.”

GISELLE (52) “Hormonen wilde ik absoluut niet, maar op den duur was het kiezen tussen hormonen of me op laten nemen in een instelling. Dan is de keuze niet zo moeilijk.”

PILLETJE

Zwijgen

ELLA (50) “Ik praat erover met vriendinnen, nooit met mijn man. Hij heeft geen idee. Als hij er al naar zou vragen, zou ik er niet over liegen, dat zou al te zot zijn. Maar er gewoon zomaar uit mezelf over beginnen, doe ik niet. Ik wil niet dat hij mij als oud en uitgerangeerd ziet. Wat natuurlijk belachelijk is, dat weet ik heus wel.”

WATERBED

MIEKE (50) “Ik lig hele nachten te zweten, slaap nooit meer acht uur achter elkaar en ben kapot, voordat de dag goed en wel is begonnen.”

BARBARA (54)
“Ik wil mijn
lichaam
zonder rol weer
terug.”

De rol

Vluggertje

SUSAN (55) “Een opvlieger duurt een paar minuten bij mij. Het gaat zo: ik krijg het warmer en warmer, mijn hoofd wordt knalrood, het zweet druppelt over mijn lijf. Daarna zakt het langzaam weg en na een minuut of tien voel ik me weer de oude, maar dan uitgeteld.”

ZONDER SLAAP

NIENKE (51) “Het is bijna onmogelijk geworden om in slaap te vallen. En dat is cru, omdat dit de eerste 45 jaar van mijn leven mijn grote talent was. Achteraf heb ik daar niet genoeg van genoten. Ik heb het voor lief genomen, en *now it comes back to bite me in the ass*. Nachtenlang lig ik naar het plafond te staren, terwijl ik terugdenk aan die heerlijke tijden dat acht uur per nacht het minimale was dat ik haalde.”

Haar

IRMA (54) “Mijn haar viel enorm uit. Zo vervelend vond ik dat. Overal waar ik ging, liet ik opeens haren achter. Als ik mijn haar föhnde lag er daarna zoveel haar in de douche dat ik een pruik kon maken.”

DOORTJE (50) “Mijn huid is slap geworden en mijn tieten en taille bestaan amper meer. Mensen zeggen dat het erbij hoort en dat ik er niet zo over moet klagen. Hallo? Mag ik even wat aandacht voor deze poel van ellende?”

ALLES HANGT

RAADSEL

VERA (53) “Je hersens worden de Bermudadriehoek: wat er aan informatie ingaat, verdwijnt spoorloos.”

Seks

GHISLAINE (48) “Ik vind het sneu voor mijn man, maar seks zit er echt even niet in. Ik voel me zo oncomfortabel. Geen polonaise aan mijn lijf.”

BLOED

MARTINE (47) “Volgens mij is het begonnen. Om de twee weken ben ik ongesteld. En niet normaal ongesteld, maar zeer hevig met bloedstolsels. Bah.”

YVANKA

Yvanka van der Zwaan (47) is oprichter van het populaire blog Wine Up. Ze schreef de roman 19% kans op geluk. Ze is gescheiden en moeder van een zoon en twee dochters.



Wapperen

"Ik word helemaal gek van die opvliegers." Tenover me zit Mascha met een menukaart te wapperen, terwijl de rest van het gezelschap in tassen zit te graaien naar leesbrillen. Probeerden we tien jaar geleden nog allemaal met gestrekte armen een lunch te bestellen, nu heeft iedereen zich geschikt in het leesbril-lot. "Ach meid," zegt Nadine die naast me zit. "Je moet maar zo denken: de helft van de wereldbevolking krijgt vroeg of laat met die verrekte overgang te maken dus je bent in ieder geval niet alleen aan het wapperen." Iedereen, behalve Mascha, begint te lachen. "Ja, lach maar," zegt ze mopperend. "Ik ben er anders behoorlijk klaar mee. Al meer dan vier jaar zweet ik me 's nachts de ziekte en heb ik zeker drie keer per dag zin om te huilen of schreeuwen. Dat is precies drie keer meer dan m'n zin in seks."

"Alsof je tien jaar geleden zoveel seks had," giert Monique die sinds vier jaar gescheiden is. "Ik in ieder geval niet. Sinds ik in de overgang zit heb ik juist méér seks dan ooit."

"Oh, dus we moeten gewoon allemaal scheiden! Schat, had dat dan eerder gezegd," grinnikt Barbara terwijl ze haar bril op het puntje van haar neus zet en de menukaart bestudeert. "Ik weet niet wat jullie nemen, maar ik volg zo'n hormoon-dieet dus voor mij vandaag geen koolhydraten.

Sinds het begin van de overgang ben ik serieus negen kilo aangekomen

Sinds het begin van de overgang ben ik serieus negen kilo aangekomen. Negen! Dat zijn twee dikke baby's haha." "Ja, ik zag al dat je wat gewicht had verloren," zegt Nadine bewonderend. "Maar kijk wel uit, hè, op onze leeftijd is het kop of kont. Wie een klein kontje wil, moet een uitgemergelde ouwe kop accepteren. Iedereen wijn?"

"Ik moet helemaal niets", foetert Mascha zachtjes. "Oh jongens, niet zo leuk nieuws over Myrthe." Iedereen legt de menukaart neer en kijkt Barbara verwachtingsvol

aan. "Die burn-out waardoor ze thuiszat, blijkt toch een depressie te zijn. Ze slaapt slecht, is heel neerslachtig en behoorlijk aangekomen."

"Hé, wat naar", zegt Mascha die opeens weer rechtop zit. "Maar gelukkig krijgt meer dan twintig procent van de Nederlanders vroeg of laat te maken met een depressie, dus misschien moet ze er gewoon lekker om lachen. Iemand nog een wijntje?"

7 dingen die je niet tegen een vrouw in de overgang moet zeggen

HANG DEZE OP DE KOELKAST VOOR JE MAN, ZODAT HIJ GEEN FOUTEN MAAKT.

1 "Zit je in de overgang ofzo?"

Het woord overgang is verboden. Ja, ze zit erin, maar elke keer als ze met een zweethoofd rondloopt of ligt te woelen in bed zeggen wat er speelt, helpt niet. Laat haar gaan. Wees lief. Maak een kopje gemberthee.

2 "Zou je dat wel doen??"

Niets dodelijker dan een man die opmerkt dat zijn vrouw wat dikker is geworden. Ja, het is zo, maar nee, dat hoeft je niet te zeggen. Neem gewoon ook een toastje met brie en bewonder haar lichaam zoals je dat vroeger ook deed.

3 "Wat loop je te mokken!"

Als je merkt dat ze met haar ziel onder haar arm loopt, geef daar dan geen negatief commentaar op, maar vraag gewoon wat er is. Ze zal hoogstwaarschijnlijk opknappen van jouw oprechte belangstelling.

5 "Wat loop je weer te stressen"

Staat ze strak van de spanning vanwege werk, irritante pubers of omdat zij altijd ALLES moet doen? Buig mee, help haar, slik je woorden in, wees haar bondgenoot.

4 "Denk je dat het er binnenkort nog in zit?" (seks dus)

Ze kan een tijdje minder zin in seks hebben. Het zit wat dieper weggestopt. Ga daar voorzichtig mee om. Neem een periode genoeg met knuffelen zonder direct recht op je doel af te gaan. Na verloop van tijd vloeit de seks vaak wel weer terug, vooral als jij blijft zeggen hoe dol je op haar bent en hoe prachtig je haar vindt.

6 "Heb je last van je empty nest-syndroom?"

Als de kinderen zijn uitgevlogen kost het haar misschien ietsje meer moeite om eraan te wennen. Zeker als ze óók in de overgang zit. Wacht niet af totdat zij weer eens een weekendje weg plant, maar neem zelf initiatief. Ze zal je overladen met dankbaarheid.

7 "Ben je nou alweer boos?"

Eigenlijk moet je haar gewoon zien als een kind in de puberteit. Soms heel volwassen, soms buitengewoon onredelijk. Ze ziet het zelf ook wel, maar ze kán gewoon even niet anders. Toon begrip. Werk er omheen. Wacht op een betere bui.

Jij in de overgang je kind in de puberteit

Bij Ellen Dikker thuis knettert het tegenwoordig nogal eens vanwege de botsende hormonen. Zij en haar puberzoon hebben weinig nodig om de strijd aan te gaan. "Ik ben stom? Jij bent stom!"



W

We staan als twee kemphanen tegenover elkaar in de keuken. Ik (50) boos tegen mijn puberzoon (15): “Ik vind dit echt zo stom van je”.

Puberzoon geïrriteerd tegen mij:

“Nee, jij bent stom!”

“Ik ben stom? Jij bent stom!”

“Nee jij!”

“Jij bent de stomstel!”, roep ik weer terug.

Mijn man schiet in de lach. “Wat zijn jullie toch een lekker stelletje. Jut en Jul weer aan de gang”. En mijn jongste (9) voegt daar nog aan toe: “Jullie lijken wel een stel kleuters.”

En zo is het maar net. Want waar gaat het over? Mijn zoon heeft de hele wasmand over de

keukenvloer gekieperd, omdat hij op zoek was naar z’n favoriete North Face hoodie. Ik ben woest omdat hij die trui vol vlekken wil aantrekken naar opa en oma én omdat hij te beroerd is om de rest van de vieze was terug in de mand te stoppen, zodat ik op weg naar de koelkast struikel over stinkende voetbalsokken. Hij vindt het op zijn beurt belachelijk dat ik daar zo’n probleem van maak.

Het is niet voor het eerst dat het zo knalt en knettert. Ons huis is tegenwoordig regelmatig het strijdtoneel van botsende hormonen. Zijn hormoonhuishouding is hyperactief, die van mij ligt met een depressie op de bank. En zo’n clash aan chemische stoffes leidt tot kortsluiting. KABOEM.

Kinderen in de puberteit, moeders in de overgang, wie heeft dat kunnen bedenken? Foutje van de natuur zul je zeggen. Maar nee, foutje van mijn generatie. Want wij zijn veel te laat aan kinderen begonnen. Kijk, die kids verzamelen testosteron en oestrogeen om zo rond hun twintigste de toppen van hun vruchtbaarheid te bereiken. Romeo en Julia, het bekendste liefdespaar aller tijden, waren slechts veertien jaar. De natuur heeft het eigenlijk heel goed bedacht. Op je twintigste een kind, ben je mid-dertig als ze gaan puberen, niks aan het handje, je bent sterk en veerkrachtig, al die hormoonuitschieters van je kroost ketsen af op jouw laagje teflon van humor en pit en tegen de tijd dat jij aan de overgang begint ben



je allang oma waardoor je afnemende energie precies matcht met de middagslaapjes van je kleinkind. Perfect getimed allemaal. Maar nee, wij zijn eigenwijs. Wij teisteren de wetten van de natuur en daarom zitten we nu met de shit. Het begint ‘s morgens vroeg al. Jij beweegt je gammel en chagrijnig na een slapeloze nacht naar de keuken om koffie voor jezelf te zetten, komt je puber zo mogelijk nog chagrijniger uit z’n stinkhol om hangend over de keukentafel, blik op z’n telefoon, te vragen of jij even z’n lunchpakket wilt maken, want daar heeft

‘Ons huis is tegenwoordig regelmatig het strijdtoneel van botsende hormonen’

hij écht geen tijd voor. Je gromt: “Ik ben je dienstmeid niet,” maar ondertussen sta je al boterhammen te smeren om het op de vroege ochtend nog een beetje gezellig te houden. Ontploffing voorkomen, maar de toon van de dag is gezet.

Als hij zich eindelijk gedoucht heeft en met een broodtrommel in z’n rugzak naar de voordeur begeeft, begint hij plotseling te krijsen. Z’n fietssleutel! Waar heb ik z’n fietssleutel gelaten? Waar IK z’n fietssleutel heb gelaten? Hallo gast, het is JOUW fietssleutel. En ga mij niet lopen vragen waar jouw spullen zijn, want ik ben zelf alles voortdurend kwijt. Zo ben ik bijvoorbeeld al sinds gisteravond op zoek naar mijn agenda. Ja, ik weet het, een papieren agenda geeft me het etiket SuperBoomer, maar ik vind zo’n geschreven jaaroverzicht nou eenmaal een mooi bewaardocument. En hoe ouder ik word, hoe meer het op een lifesaver begint te lijken. Hoefde ik er vroeger niet eens in te kijken, omdat al mijn afspraken in mijn hoofd gegraveerd stonden, nu druppelt alles door het vergiet dat mijn brein is geworden en kan ik niet zonder.

Maar goed, die fietssleutel zit gewoon in z’n

>



jaszak. Man en kinderen vertrekken. En omdat ik in een tijdsvacuüm zit, zonder agenda, besluit ik me er helemaal aan over te geven. Eerst in bad. Kop thee mee. Laptop naast me om een afleveringetje te Netflixen. Kan mij het schelen. Om 11.00 uur nestel ik me op de bank. Ooit begonnen aan een kinderboek, nu is hét moment aangebroken om daar weer eens in te duiken. Omdat ik me steeds moeilijker kan concentreren, duurt het even voor ik erin zit. Ik voel net een gelukzalig gevoel opkomen omdat ik eindelijk weer schrijf, als ik de sleutel in de voordeur hoor. NEE, HET KIND IS ALWEER THUIS! Een tussen-uur of zelfkeuzewerktijd of verkort rooster of weet ik wat. Hij ploft naast me op de bank, koptelefoon op z'n oren, tosti in z'n hand. Ik probeer nog even iets te schrijven, maar hij zit in mijn aura. Dit gaat niet werken.

Oké, ander plan. Ga ik vanmiddag wel naar mijn demente vader. Moet ik toch

nog naartoe deze week. Gebroken kom ik rond etenstijd thuis. Inmiddels is het hele huis vol gamende en schreeuwende pubers. Overal lege zakken chips, colablikjes en rondslingerende schoenen maat kano. Die bende, ik trek het niet. Voel het zweet alweer uitbreken. Snel naar de keuken. Met mijn verhitte kop eerst een glas wijn naar binnen tanken. Goed, niet zeuren, ik maak wel een grote pan spaghetti voor die gasten. Ik wil ze net roepen om te komen eten, als ik mijn zoon vanuit de gang hoor: "Mam, we gaan bij Mick eten, weet nog niet hoe laat ik thuis ben. Doe!"

Daar zit ik, alleen. Vloekend en jankend boven mijn bord spaghetti. Ben ik nou zo star of is hij zo egoïstisch? Natuurlijk wil hij liever met z'n vrienden zijn dan met z'n oude moeder. Ik zie hoe hij soms naar mij kijkt. Precies zo keek ik naar mijn moeder. Zijn ergernis als ik niet meteen begrijp hoe AppleTV werkt. Hoe vaak ik niet hoor: Ben jij echt zo langzaam? Ben je echt zo blind? Ben je echt zo doof? Bij mij wordt alles minder, hij sprint naar de top. En dan is die moeder met haar moodswings en zwaaiende kipfilets onder haar arm alleen maar ballast.

Daar zit ik, alleen. Vloekend en jankend boven mijn bord spaghetti. Ben ik nou zo star of is hij zo egoïstisch?

Misschien is dat dan wél een foutje van de natuur. Dat je niets uit je vroege kindertijd onthoudt. Ooit was ik jong en ging ik vrolijk zingend en huppelend met hem door de straten. Maar dat is hij allemaal vergeten. Hij herinnert zich later deze minst leuke versie van zijn moeder.

Alhoewel, misschien is het een zegen. Want het idee dat hij met mij in het openbaar heeft gehuppeld, overleeft hij niet. ■

PSYCHOLOOG OVER OVERGANG, PUBERTEIT & HORMONEN

Psychologe Josine van Vegchel: "Gek genoeg is er een boel overlap tussen de puberteit en de overgang.

In beide situaties verandert er veel in de hormoonhuishouding en hoewel de oorzaak verschilt, heeft het wel vaak dezelfde effecten. Zo hebben zowel pubers als vrouwen in de overgang vaak last van slaapttekort en stemmingswisselingen. Bij pubers komt dat doordat hun hersenen zich gaan reorganiseren. De emotionele hersenen doen dat eerder dan de rationele, waardoor ze wel heel gevoelig zijn, maar weinig rem op hun emoties hebben. Het brein mist nog een soort leidinggevende die aan de touwtjes trekt, waardoor de emoties vrij spel hebben.

In de overgang daalt het oestrogenniveau en dat betekent dat er ook minder serotonine wordt aangemaakt. Deze neurotransmitter staat bekend als het 'gelukshormoon', maar heeft ook invloed op je slaap, stofwisseling, seks en zelfvertrouwen. Een tekort aan serotonine kan je dus behoorlijk uit balans brengen.

Tel daarbij op dat zowel pubers als vrouwen in de overgang behoefte hebben aan autonomie én last hebben van onzekere gevoelens en de boot is aan."

HARMONIE-TIPS

1. Pick your battles. Maak niet overal een punt van, want boze ouders maken de puber óf angstiger, zodat deze zich steeds meer terugtrekt op z'n kamer, óf rebelser, waardoor het van kwaad tot erger wordt.

2. Trek duidelijke grenzen bij de dingen die je echt belangrijk vindt en wees dan ook consequent. Het is misschien een dooddoener, maar het niet rationele puberbrein heeft duidelijkheid en sturing nodig.

3. Geef je puber ook veel complimenten en breng de dingen zo positief mogelijk. Onze pubers zijn zeer beloningsgevoelig en hunkeren naar bevestiging.

4. Laten liggen. Vaak verschuift hun slaap/waakritme en ook al is het soms bloedirritant als ze pas na het middaguur hun bed uitkomen, ze hebben die slaap echt nodig. Laat ze in het weekend dus gewoon lekker uitslapen.

5. Kijk naar je eigen aandeel. Durf zelf ook sorry te zeggen als je onredelijk bent geweest.

6. Zorg dat je zelf in balans blijft. Houd je slaap en stressniveau in de gaten en plan tijd voor jezelf in. Ga sporten, spreek af met vriendinnen. Een beetje afstand nemen kan alles weer in een ander perspectief plaatsen.



Geef je huid liefde (en een heerlijke crème!)



Tijdens de overgang merken we dat onze huid slapper en dunner wordt. Wat werkt nou echt tegen huidveroudering en hoe voorkomen we (diepere) rimpels?

OH NEE, CRAQUELÉ!

Je probeert je gefrons tot een minimum te beperken, je laat wellicht jaarlijks een shotje botox inspuiten en je drinkt misschien wel twee liter water om je huid een plezier te doen. Diepe rimpels zullen zich dan niet snel voordoen bij jou. Wat niet te voorkomen is: je huid wordt sowieso dunner en slapper. Dat heeft te maken met hormonale veranderingen: je oestrogeenlevel daalt jaarlijks en tijdens de overgang neemt de hoeveelheid cortisol (het stresshormoon) toe waardoor het collageen in de huid afneemt. Tijdens en na de overgang produceert je huid ook nog eens minder talg, die al die tijd voor een beschermend olielaagje op je huid zorgde en je pH-waardes op peil hield. Hierdoor krijgen veel vrouwen te maken met een droge huid, rimpels, huidverslapping, ouderdomsvlekjes en dofheid. Je huid heeft dus meer verzorging dan ooit nodig! Vanaf nu dient er gereinigd, gesmeerd en nog eens gesmeerd te worden. En leg de focus op lekker veel slapen, bewegen en vette vis eten. Ja echt, dat moet, want je kunt van de nood beter een deugd maken.

HOE WERKT ANTI-RIMPELCRÈME?

Geen enkele crème doet diepe, bestaande rimpels verdwijnen, maar er zijn wel degelijk crèmes die ingrediënten bevatten die de fijne lijntjes en rimpels helpen verminderen. Bestu-



deer een gezichtscreme voor aankoop goed. Vitamine A-zuur en vitamine C hebben een bewezen werking tegen huidveroudering. Vitamine C, E en vitamine B3 herstellen de barrièrefunctie van de huid en daarmee de vochtbalans. Dag droge huid! En als je dan toch aan het smeren bent, smeer dan gelijk een goede zonnebrandcrème waar ook antioxidanten inzitten. Zichtbare tekenen van huidveroudering zijn voor een heel groot deel te wijten aan de zon. Blijven smeren dus.

DO

Smeer altijd je huid in na het douchen. Dit voorkomt een jeukende, droge huid.

DON'T

Douche niet te lang en te heet. Dit verwijdert je huideigen vetten en maakt dat je huid trekkerig aanvoelt.



VERGEET NIET TE EXFOLIËREN

Het klinkt tegenstrijdig, want met je dunner wordende, kwetsbare huid wil je voorzichtig omgaan. Toch heeft het zin om eens per week de dode huidcellen die zich ophopen op je gezicht te verwijderen met een exfoliant. Dit geeft een frisse uitstraling én het maakt dat de huidverzorgingsproducten die je gebruikt beter worden opgenomen. Je kunt kiezen voor een product met glycolzuur, dat geschikt is voor de rijpere en droge huid. Kies voor salicylzuur als je last hebt van een vette huid. Onthoud wel: exfoliëren maakt je huid kwetsbaarder voor UV-straling. Gebruik altijd minimaal factor 30 op je gezicht en laat je adviseren door een schoonheidsspecialist of huidtherapeut.

GOED OM TE WETEN

- Rimpels worden veel sneller zichtbaar als de huid vochtarm is. Hadden we al gezegd dat je moet smeren en water drinken?
- Een hele simpele, naast het smeren van zonnebrandcrème, is het dragen van een goede zonnebril. Dit scheelt fronsrimpels, want het felle licht zorgt ervoor dat je vaak met je ogen knijpt.
- Een bodylotion is lekker smeerbaar voor een droge huid, maar een olie kan beter zijn. Wat geschikt is voor jouw huid heeft te maken met of jouw huid droog of vochtarm is. Heb je last van een trekkerig gevoel, dan kun je een zogenaamd lipidentekort hebben.

‘Vanaf nu moet je reinigen, smeren en lekker veel vette vis eten’



‘Vrouwen die hormonen slikken, zien er jonger uit’

OESTROGEEN COCKTAIL

Last van opvliegers, nachtelijk zweten en andere onuitstaanbare overgangsklachten? Hormoontherapie kan helpen en raakt langzamerhand van haar slechte imago af. Sterker nog, vrouwen ontdekken ook de positieve kanten die het voor de huid oplevert. Dat is logisch, want de hormonale tekorten die ervoor zorgen dat de huid zijn elasticiteit verliest, worden aangevuld. Er zijn identieke-tweelingonderzoeken die ook laten zien dat vrouwen die hormoon-suppletie gebruiken er jonger uitzien dan vrouwen die dat niet doen. In sommige landen is het normaler om tijdig met hormonen te beginnen om huidveroudering af te remmen. In Nederland krijg je alleen hormonen voorgeschreven als dit medisch wenselijk is. ■

‘HYALURONZUUR WERKT ECHT’

Wat moet je nou doen en laten voor je huid?

Wat werkt, wat niet? Dermatologe Ellen Liberton weet raad.

Wat is een veelgemaakte fout als het gaat om huidverzorging bij 45+ vrouwen?

“Kies geen huidverzorging die niet geschikt is voor je leeftijd. Je huid verandert, wordt droger en verliest collageen. Een crème die geschikt is voor twintigers heeft geen zin. Daar reageert je huid niet goed op.”

Kun je pigmentvlekken nog aanpakken met een huidverzorgingsproduct of is er grover geschut nodig?

“Echte pigmentvlekken moet je behandelen met een medische crème, laser of cryotherapie. Dat laatste is een behandeling om ouderdomsvlekken met een stikstofpen te bevriezen. Welke behandeling het meest doeltreffend is, hangt af van het huidtype en van het soort hyperpigmentatie.”

Wat is het meest bewezen ingrediënt tegen rimpels?

“Je huid verbetert onder andere met behulp van hyaluronzuur, collageen en vitamine C bevattende crèmes.”

Met welke huidproblemen hebben vrouwen op latere leeftijd het meest te kampen en hoe kan dit voorkomen worden?

“Zonbeschadiging, een slappe huid, een droge huid en huidkanker zijn het meest voorkomend. Als je op tijd start met de juiste huidverzorging, een hoge zonnefactor gebruikt, niet vaak in de zon bent én niet rookt, dan kun je je huid een stuk vitaler houden.”



Melk, lotion en
oogreiniging in één
product. Verwijdert
make-up zonder moei-
te en zorgt voor een
zachte schone huid.
€ 14,95



Klotsende oksels en nare geurtjes zijn passé met deze
extreem effectieve deo met anti-transpiratie werking.
Ideaal bij opvliegers. € 11,95



Een dagelijkse
booster die de
huid hydrateert
en zorgt voor
een sterkere
huidbarrière. €
23,50

Overgangs proof

ONZE HUID VERANDERT NOGAL
ROND DE OVERGANG. EEN BEETJE
EXTRA LIEFDE EN AANDACHT
(+ DE JUISTE PRODUCTEN)
HOUDEN JE GEZICHT EEN STUK
GLADDER EN VITALER



Vergeet nooit
je hals in te
smeren, tenzij
je een groot
fan bent van de
turtleneck. Met
de Phytosculpt
verstevig je de
hals en de huid
van de kaaklijn.
€ 34,94



Vermindert de
zichtbare tekenen
van de overgang
op de huid zoals
elasticiteit, stevig-
heid, droogheid.
Er zijn twee varian-
ten. Voor de droge
of de normale huid.
€ 35,95



UV Age Daily
is niet alleen
je lifesaver in
de zon door
de UVA & UVB
bescherming,
maar
gaat ook huid-
veroudering
tegen.
€ 20,95





HEE, OOK VOOR MANNEN IS HET GEEN PRETJE

Henk Rijks (59) staat erbij en kijkt ernaar. De overgang van zijn vrouw (en jaren geleden die van zijn moeder) is hem een groot raadsel. Gelukkig weet hij heel goed wat hij *niet* moet zeggen.

“Je gaat toch niet over mij schrijven, hè?”, vraagt mijn vrouw verschrikt als ik haar het onderwerp van deze column vertel. (OK deal, ik zal niet uit de school klappen over hoe je in je broek plaste van het lachen bij het lezen van het boek *Wen Er Maar Aan* van Maike Meijer). Nou begrijp ik de reserve van mijn vrouw heel goed. Zelf loop ik ook niet graag te koop met

al te persoonlijke verhalen. En ja, wat weet ik -man van middelbare leeftijd, licht kalend- er nou van, de overgang? Weinig. De eerste keer dat ik met het verschijnsel in aanraking kwam was toen mijn moeder zich had opgegeven voor een zogeheten VIDO-cursus. Vido, zo legde ze mij uit, staat voor Vrouwen In De Overgang. Indertijd, we schrijven jaren '80,

BEELD STOCKSY

‘Hij kon er prima mee leven dat zijn vrouw ‘effe’ geen zin had in seks. Kortom, wat deed hij fout? Antwoord: alles!’

voorzag dat kennelijk in een behoefte, maar eerlijk gezegd: ik had geen idee wat ze daar precies ging leren. Wel herinner ik me dat de menopauze van mijn moeder samenviel met de moeilijkste (lees: meest opstandige) periode uit mijn puberteit, én dat mijn vaders midlifecrisis zich op hetzelfde moment aandiende, inclusief de jonge vriendin. Kortom, een explosief mengsel van simultaan opborrelend en neergaand testosteron en oestrogene, fysiek ongemak en hoogoplopende ruzies en huilbuien. Mijn moeder en ik ontwikkelden ongeveer tegelijkertijd een snorretje, zo laat de situatie zich het beste samenvatten.

Nu, als volwassen vent en echtgenoot, sta je er toch een beetje bij en kijk je ernaar. Want laten we wel wezen, net zo min als dat ik me echt kan voorstellen hoe het is om een kind te baren (‘t schijnt ongeveer zoiets te zijn als vijf keer heel hard in je ballen getrapt te worden, en dat tot de macht tien), zo is het ook buitengewoon lastig om je iets voor te stellen bij het begrip menopauze. Ja, uiterlijk verandert er het nodige, maar de mentale impact is, naar het schijnt, vele malen groter. Je ziet je vrouw af

en toe lijden zonder dat je er al te veel aan kunt doen. Ja, begrip tonen, al moet je daar erg mee oppassen. Zo stond er onlangs een ingezonden brief in de Engelse krant *The Guardian* van een man die raad zocht omdat zijn vrouw in de overgang was. Naar zijn gevoel deed hij alles goed: hij hield rekening met haar gevoelens, hij had zoals het een Echte Man betaamt zich helemaal suf geresearched op het internet zodat hij van hoed en rand wist. En ondanks dat hij zo geil als boter was en hij zijn vrouw nog steeds mega aantrekkelijk vond, kon hij er ook prima mee leven dat zij ‘effe’ geen zin had in seks.

Kortom, wat deed hij nou fout? Antwoord: alles! Want, zo zei de expert, door zichzelf zo weg te cijferen en zich op het oog voorbeeldig te gedragen verloor hij zijn authenticiteit volkomen! Bovendien zou zijn vrouw zich geïnfantiliseerd kunnen voelen door al die research en zich meer een onderzoeksobject dan een partner voelen. Kortom, het is makkelijker een lijst te maken met dingen die je beter níet kunt doen of zeggen dan wel:

- “Grijs haar is juist in de mode, schat! Ik zie allemaal jonge meiden die hun haar met opzet grijs verven, de granny-look dus wat zeur je nou?”
- “Jarenlang hoor ik je klagen als je ongesteld werd. Ben je dan niet blij dat je daar nu vanaf bent?”
- “Een opvlieger? Volgens mij moet je gewoon wat minderen met die wijntjes.”
- “Mijn moeder ging vroeger naar een VIDO cursus, zou dat nog bestaan? Is dat niks voor jou?”

Sterkte ermee, mannen. Het duurt maar een jaartje of tien. ■

MIRIAM

Miriam (53) woont samen met man JP in Brabant. Ze is verslaafd aan koolhydraten en golft. Haar zoon is vuilnisman en hangt in de sportschool als hij vrij is. Haar dochter doet iets ingewikkelds voor een consultancy-bedrijf in Dubai en verwacht in oktober haar eerste baby.



Heet!

Ik dacht lekker makkelijk door de overgang heen te fietsen. Mijn allereerste opvlieger was zelfs een soort van grappig, omdat ik niet wist wat me overkwam. JP, mijn man, zat me verbaasd aan te kijken toen ik vanuit het niets opsprong en gilde: “Heet! Heet! Heet!” Snel volgde een eindeloze rij met klachten waardoor ik keer op keer bij mijn huisarts belandde. Oververmoeid.

Hartkloppingen. Een opgezette buik die niet weg te krijgen was. Emoties die elkaar razendsnel opvolgden. En opvliegers dus. Na drie jaar ellende en het twee jaar wegblijven van mijn menstruatie viel eindelijk het verlossende woord. Ik zat keihard in de

De Overgang. Eind goed, al goed? Nou nee. Ik begon aan te komen. En veel ook. Tot ergernis van mijn man. Elke keer als ik iets in mijn mond stop, kijkt hij me met argusogen aan. Zijn ‘zou je dat nou wel doen’-blik maakt mij razend. Als ik ‘s nachts lig te woelen (opvlieger, opvlieger) broemt hij dat ik rustig moet doen. Als ik ‘s middags uitgeput een dutje op de bank doe, kijkt hij afkeurend.

Hoe vaak ik hem ook uitleg dat ik in de overgang zit, hoeveel folders ik hem ook in zijn handen stop, het lijkt wel alsof hij niet wil geloven dat zijn meisje aan het verouderen is. Ik verdenk hem ervan dat hij vindt dat ik er niet genoeg aan doe. Terwijl mijn

keukenlade inmiddels vol ligt met supplementen en de huisarts me hormonen heeft voorgeschreven. Die brachten overigens snel verlichting, maar na een paar weken begon ik volkomen onverwacht weer te menstrueren. Ook slik ik dagelijks de toegestane hoeveelheid

Als ik eerlijk ben heb ik deze periode eigenlijk het meest last van mijn man

paracetamol vanwege mijn pijnlijke gewrichten. Ik doe er dus van alles aan om zo min mogelijk last te hebben van die hele klote overgang. Als ik eerlijk ben heb ik deze periode eigenlijk het meest last van mijn man. Ik dacht lekker makkelijk door die overgang heen te fietsen, maar ik viel om en bleef liggen. En niemand helpt me een handje. ■



Zo overleef je de overgang

BEELD STOCKSY TRUI EN BROEK ESSENZA HOME



Het lijf dat je vijftig jaar kende, heeft ineens een eigen wil.

Dat is even wennen. Hoe sla je jezelf nou een beetje lekker door die overgang? 7 lifestyle-tips om je leven passend te maken aan je nieuwe lijf.

1 Zet de overgang in je agenda
Die overgang is een bitch, in het begin. Je humeur holt achter-uit, tranen komen wanneer je ze niet verwacht en je voelt je ineens niet meer je oude vertrouwde zelf. Schroom niet om hulp van de huisarts in te schakelen. Met een paar hormoonpillen of pleisters lukt het soms om de scherpe randjes eraf te halen. En gun jezelf in godsnaam ook wat ruimte voor een baaldag in je agenda. Uiteindelijk gaat die overgang ook weer over en ontdek je je nieuwe zelf. Je kent je lijf, je kent jezelf en je weet wat je wil. Je bent niet meer bezig met kinderen krijgen en de ratrace die daarna komt. Je bent je eigen stralende middelpunt. Zo!

'Je bent je eigen stralende middelpunt. Zo!'

2 NOG EVEN DOORGAAN MET ANTICONCEPTIE

Zo'n 15 procent van de vrouwen boven de 45 raakt onverwacht zwanger. Zit je niet direct op zo'n verrassingspakketje te wachten, houd de anticonceptie er dan toch nog even bij totdat je zeker weet dat je pre-menopauze ook écht de overgang is geworden. Die voorbereidende fase kan een paar maanden duren, maar ook een paar jaar. Uitblijvende menstruaties zeggen helaas niet alles. De enige die echt uitsluitsel kan geven over je vruchtbaarheid is je gynaecoloog.

3

MAAK 'T BLOEDZUIVER

De diagnose overgang is redelijk makkelijk te stellen door bloed te laten prikken. Wordt er een lage waarde FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) in je bloed gevonden, dan is de productie van eicellen waarschijnlijk gestopt. Maar ben je aan pil, dan heeft dit bloedonderzoek geen zin. De hormonen van de pil maken de uitslag namelijk onbetrouwbaar. Wacht dus twee maanden na je laatste pil met prikken (en gebruik weer eens een condoom).

4

Hap jezelf een helder hoofd

Lekker dan. Alsof die opvliegers nog niet genoeg zijn, wordt je hoofd ineens een bordje noodles. Goed voedsel helpt om de boel helder te houden. Eet dus een keer per week vette vis, wees niet te zuinig met walnoten en gebruik regelmatig wat lijnzaadolie. Zo krijg je genoeg omega-3 vetten binnen om je brein fit te houden. En eet dagelijks minimaal 400 gram groenten. Als je al begint bij de lunch, dan bouw je lekker op gedurende de dag.

'Bouw aan je spieren, dan versnelt je spijsvertering'

5

HET LEVEN IS OM TE LEREN

Ook goed voor je brein: iets nieuws leren. Een taal, of een vaardigheid zoals pottenbakken of gitaar spelen. Blijf je hersenen stimuleren en neem hier rustig de tijd voor. Nieuwe dingen leren is vitamine voor de geest. En omdat het iedere week beter gaat, of je uiteindelijk iets moois maakt, word je er nog blij van ook.

6

Bouw je eigen corset

Na je veertigste blijft het goede leven makkelijker aan je plakken. Hoort erbij, maar om niet iedere herinnering tastbaar te maken, is krachttraining een goede zet. Tweewekelijks het liefst. Doe bijvoorbeeld een les Bodypump op de sportschool, of gun jezelf een personal trainer. Train je core, zoals dat heet. De spieren in je buik en je rug en bouw een inwendig corset. Bijkomend voordeel van die stevige spieren is dat je je niet alleen sterker voelt, maar dat ook je spijsvertering versnelt. Meer energie, minder extra's. En omdat je met al dat sporten ook de binding van het calcium in je botten stimuleert, zet je de rem op botontkalking.

7

SNAP JE SLAAP

Nachtzweeten, opvliegers, hoofd op hol. Zo'n 40 procent van de vrouwen heeft tijdens de menopauze last van slapeloosheid. Kan er ook nog wel bij. Vertel jezelf dat je móét slapen en je ligt gegarandeerd wakker. Voor een goede nachtrust is ontspanning en overgave nodig. Slaap overkomt ons, we hoeven er in principe niets voor te doen. Maar dit proces kan wel verstoord raken – ook bij van nature goede slapers – door bijvoorbeeld opvliegers en frustratie en gepieker. Het lastige is dat dit nogal eens onttaardt in gepieker over het slapen zelf. Vervolgens kruip je met een gespannen gevoel in bed en ontstaat er een vicieuze cirkel. Wil je goed leren slapen na die nachtelijke frustraties, dan moet je eerst bereid zijn om wakker te liggen. Accepteren dat het slapen niet lukt in plaats van erover na te denken en ertegen te vechten. Doorvoel goed wat er gebeurt als je wakker ligt, hoe eng dat misschien ook is. Door naar die emoties toe te bewegen, worden ze namelijk bekender en daardoor minder bedreigend en stressopwekkend. Wat ook kan helpen is om de emoties die je 's nachts ervaart – die prop in je keel, die spanning in je buik – overdag op te roepen en toe te laten. Dan ben je 's nachts iets meer ontspannen en dus een stap dichterbij slapen. ■



Deze special is een uitgave van Snippet Media in samenwerking met L'Oréal. **Hoofdredactie** Barbara van Erp **Chef redactie** Femke Sterken
Art Director Leonie Berkenbosch **DTP** Astrid Terpstra **Covermodel** Mariska Scheepers **Product Brand Manager Vichy Nederland** Roy Buijs

“
Ik heb er
50 jaar over
gedaan
om er zo
goed uit
te zien

”



VERMINDERT
ZICHTBARE TEKENEN
VAN DE OVERGANG
OP DE HUID

+17%
HUIDDICHTHEID*

-28%
RIMPPELS**

VICHY
LABORATOIRES



INNOVATION

DE EXPERT IN HUIDVERZORGING TIJDENS DE MENOPAUZE

NEOVADIOL

VERSTEVIGENDE,
LIFTENDE DAGCRÈME

PROXYLANE
CASSIA EXTRACT
HYALURONZUUR

KLINISCH BEWEZEN
MET DERMATOLOGEN

UW HUID WEERSPIEGELT OOK UW GEZONDHEID.

*Neovadiol tijdens de menopauze dagcrème droge huid -Klinische score bij 220 vrouwen na 3 maanden.

**Klinische score onder 220 vrouwen na 3 maanden.