



**GEZONDNU
JAARPLANNING**



**JAAARPLANNING
GEZONDNU 2019/2020**



Januari – REBELS!

aanleveren 15-11 / verschijning 24-12

Gezond leven kunnen we voor een deel zelf bepalen, maar dat is een kwestie van keuzes maken. Ongelofelijk lastig om te bepalen wat de juiste keuze is qua voeding, beweging en leefstijl. Het komt aan op wat je weet wat gezondheid is voor jou en dat je durft te kiezen. Soms moet je daarvoor gewoon even flink rebels zijn. Deze editie kiest voor de aanval!

MET

- Twee stuks groente en elke dag een schone vaatdoek ... welke gouden regels moeten blijven en welke mogen weg?
- 10 vragen – Hennep als geneesmiddel
- Wantrouwen in gevestigde instituten (discussie over vaccinatie) is dat schadelijk?
* Ontregel je leven -> vrijheid! Wanneer worden je eigen regels een korset?
- Rebellen in de geneeskunde (groente en fruit bij kanker, leefstijl en diabetes).
- Passie voor paddenstoelenkweken
- SPREEKUUR - afvallen, doorbloeding, hennep, weerstand, sauna
- WIE HELPT MIJ? - eenzaamheid

Februari – MEER LUCHT

Aanleveren 20-12 / verschijning 29-1

Februari: grijs, nat en nog lang geen lente. De ramen zijn dicht, de verwarming staat aan en de pannen staan te stomen op je fornuis, Je kijkt rond en denkt ... lucht! gezondNU 2 opent daarom in de meest grijze maand van het jaar de ramen en laat het even lekker fris doorwaaien.

MET

- Buiten- en binnenklimaat: plasticdeeltjes zitten niet alleen in het water, maar ook in de lucht en die adem je in. Hoe zit dat?
- Wat is het effect van het klimaat (binnen en buiten) op je longen, huid, weerstand, ogen en neus.
- 'Lucht' in je hoofd. Burn-out neemt nog steeds toe - maar waarom lijkt het soms dat alleen lieve en aardige mensen in een burn-out raken?
- Begrijpend luisteren | Hoe laat je de problemen bij de persoon bij wie ze horen zodat ze niet op jouw schouders komen te liggen?
- Genoeg lucht gaat ook over gezonde longen | over het effect van zingen op je longen
- 10 vragen over de relatie tussen je afweersysteem en chronische ziektes
- Maak je eigen gezonde lucht (binnenhuisklimaat, luchtverfrissers)



- Passie voor tarbot
- SPREEKUUR - astma, droge huid, weerstand, ogen en neus
- WIE HELPT MIJ – Wat kun je doen tegen winderigheid?

Maart – HUIS, TUIN EN KEUKEN

aanleveren 17-1 / verschijning 26-2

In maart ontdekken we de gezonde kracht van onszelf. De beste thuisarts, keukenmanager en een directeur als het aankomt op slaap-regels ben je immers zelf. Wordt een betere baas in eigen huis, tuin, keuken, kelder en zolder.

MET

- Thuisdoktoren - hoe doe je dat slim en wat moet je echt in huis hebben qua middeltjes? Gids & tips
- In hoeverre geldt de stelling: voeding is een medicijn (iedereen roept dat, overal lees je dat - maar wat is die status van die claim? (of is voeding een way of live?)
- Zelfhulpboeken -> de slechtste tips uit zelfhulpboeken - en welke helpen wel
- Passie voor etherische oliën
- SPREEKUUR - oren, spraakproblemen en slaapproblemen, ruwe en schrale huid
- WIE HELPT MIJ - darmen (darmgezondheid)

April – LICHT(ER) IS LEUKER

aanleveren 14-2 / verschijning 26-3

Licht zien en licht leven – het is beide van enorme waarde voor ons welzijn en gezondheid. In een donkere zaal val je in slaap. In een lichte slaapkamer blijf je wakker. En zwaar leven en zwaar zijn, is letterlijk ballast. Hoe leef je licht(er)? En hoe zie je scherp.

MET

- Licht heeft effect op je werktempo, je stemming. Hoe werkt licht op je lijf?
- Slank is niet beter, maar overgewicht is ongezond - hoe zit dat?
- Vitamine D-tekort in het najaar - oorzaken en effecten
- Detoxen / rust / vasten / intermitterend fasting
- Lichtgeraakt of een onoplettend - hoe zet je je voelsprietten aan/uit
- Passie voor schapenwol
- SPREEKUUR - reinigen, peelen, spieren, eczeem, hooikoorts en jeuk
- WIE HELPT MIJ - cellulitis



Mei – NAAR BUITEN

aanleveren 14-3 / verschijning 23-4

De eerste echte zonnestrallen gaan schijnen, meivakanties worden gepland en tuinen omgespit. We gaan naar ... buiten! Beter ook want daglicht is letterlijk helend. Maar eenmaal buiten is het wel weer even wennen - buiten = bewegen = spierpijn.

MET

- **Met:** In de loop der jaren zijn we steeds meer binnen-mensen geworden - wat doet dat met ons (bewegingsarmoede/meerderheid zit 90 procent van de dag in huis/kantoor/auto). Hoe leg je je eigen medische kruidentuin aan?
- De beste picknicks
- Plan-beesten (en: waarom word ik altijd geprikt door een mug en jij niet?)
- Blote voetenpaden
- Behandelingen in het buitenland soms totaal anders: lyme/stamcel
- Buitenbeentjes in de keuken
- Passie voor rozen
- SPREEKUUR - voorjaarsvermoeidheid, hoofdpijn, insectensteken, darmen en schildklier
- WIE HELPT MIJ - negatief denkspiraal

Juni - SPIEGEL

aanleveren 18-4 / verschijning 28-5

Je gezicht is letterlijk de spiegel van je gezondheid; je tanden en kiezen, de wallen onder de ogen, de blik in je ogen en de stem, ... ze verraden alles. Maar hoe lees jij je spiegelbeeld als je in de spiegel kijkt? In deze editie gaan we eens goed spiegelen!

MET

- Hoe lees je de spiegel van je gezondheid?
- Ontevreden over je spiegelbeeld: een normaal lichaam wordt steeds minder de norm
- Hoe werkt de 'nieuwe preutsheid'
- Huidaandoening
- Goede voorbeelden/rolmodellen
- Schaamte (voeten, lichaam)
- Train je teen



- Passie voor zeep
- SPREEKUUR - lactose, zonnebrand, hoofdpijn
- WIE HELPT MIJ - jeuk na gebruik shampoo

Juli / Augustus – EILANDEN

DUBBELDIK ZOMERNUMMER | 132 pagina's
aanleveren 16-5 / verschijning 25-6

Op het Japanse eiland Okinawa worden mensen het alleroudst - op Sardinië eten ze het gezondst - op IJsland heeft een opmerkelijk laag percentage van mensen hart- en vaataandoeningen. Eilanden geven je lichaam en geest iets extra's maar wat? In het dubbeldikke zomernummer zoeken we naar het eilandgeheim (met een frisse zeebries uiteraard!).

MET

- Afstand nemen - hoe werkt dat? Want: dat wordt steeds lastiger nu we overal en altijd bereikbaar zijn en willen zijn - welke prijs betalen we voor altijd 'aan' staan?
- Wat zijn de lekkerste en beste verweg-eetculturen
- Te ver = eenzaam = ontwrichtend - wat kan je daartegen doen?
- Retraites
- Zeldzame ziektes
- Zee - water - varen - zwemmen
- Passie voor Sardinië (mediterrane leefstijl - olie - groente, fruit)
- SPREEKUUR - zweet- diarree - soa's
- WIE HELPT MIJ - zeeziek en wagenziek

September – GOED FOUT

aanleveren 18-7 / verschijning 27-8

Natuurlijk; goed eten is belangrijk. En sporten ook. Zeker in een tijd waarin steeds meer mensen overgewicht hebben. Maar zelfs als gezond levend en oplettend mens, vind je soms dat de balans doorslaat: we houden ons zo serieus bezig met gezond, dat het ongezond wordt. Wat is wel is goed fout, en wat is vet gezond?

MET

- Tegenstrijdige adviezen - wat moet je ermee en hoe kan dat ontstaan?
- Voeding onder de loep: vetten/suiker/zout
- Balans versus belasting - je moet immers de balans vinden, maar ook je belasting uitdagen - no alcohol, hoe werkt dat?
- Is natuurlijk genezen altijd beter?
- Falen is fout, en toch soms heel gezond, hoe kun je leerzaam falen?



MIXCOM PUBLISH

- Passie voor quinoa
- SPREEKUUR - rugpijn, voetschimmel, yoga
- WIE HELPT MIJ - tegen blozen

Oktober – STORM OP KOMST

aanleveren 15-8 / verschijning 24-9

De kinderen zijn onrustig, er is storm op komst ... Waarom is flink uitwaaien zo goed voor ons, maar kan een storm zo enorm verwoestend zijn? We gaan op zoek naar regen, water en wind. Naar weerstand, verzet en buigzaamheid. Laat die storm maar lekker razen - jij bent veilig!

MET

- Weerstand en weerbaarheid
- Omgaan met tegenslag hoe doe je dat
- Gevoelig voor alles: HSP
- Hoe zit het met evenwicht - over vallen, hypermobiliteit en de ziekte van ménière
- Regenlaarzen en natte jassen maar binnen. Houd het binnen in je huis toch fris
- Passie voor kastanje
- SPREEKUUR - antibiotica, verslikken, botten, verkoudheid en weerstand
- WIE HELPT MIJ - schimmels in de badkamer

November – KOM UIT JE BUBBEL

aanleveren 12-9 / verschijnt 22-10

We worden meer gevoed door informatie van facebook en google. Maar: die informatie komt tot stand door zaken die we daarvoor hebben aangemerkt als interessant - simpelweg door er op te klikken of door de vrienden de we liken. En het algoritme is genadeloos: Foodies zitten in een foodiebubbel, hardlopers in hun hardloophubbel. Maar welke gezonde geheimen gaan er verloren als we allemaal in onze eigen bubbel blijven zitten - deze editie van gezondNU prikt de bubbel door.

MET

- Hoe werkt de gezondheidsbubbel? Hoe stap je uit je comfortzone (vrijwilligerswerk!)
- Wat is de kracht van echt contact t.o.v. online intimiteit
- Relatie: wat is sleur, wat is veilig?
- Eenzaamheid door een niet genezende wond > gedwongen in huis
- En als we bubbels gaan doorprikken, gaan we ook letterlijk prikken: bloedprikken - wat haal je er allemaal uit qua informatie?
- Passie voor kurk



MIXCOM PUBLISH

- **SPREEKUUR** - nachtrust, slaapstoornissen, hoest, verstopte neus, vastzittende schouder en nek
- **WIE HELPT MIJ** - een lang verborgen leugen weer openbaar maken

December – ENERGIE & KNAL!

aanleveren 17-10 / verschijnt 26-11

Knallen is lekker - het is energie en gaan! Waar boor je energie aan? En waarom volgt na een enorme energie altijd weer zo'n enorme leegte?

MET

- Energie is er nooit genoeg, maar vaak te weinig - hoe worden we energiek in een moe land?
- Onuitgesproken verwachtingen - kost ons energie - hoe voorkom je dat
- Ruzie/woede (ontploffen doe je zo)
- PTTs
- Oog- en gehoorschade
- Passie voor servies
- **SPREEKUUR** - droge ogen, bloeddruk, vitaminegebrek
- **WIE HELPT MIJ** - rugpijn

Januari 2020 – TIJD VOOR ...

aanleveren 14-11 / verschijnt 24-1

Na alle drukte heb je eindelijk tijd voor ... ja, voor alles eigenlijk. Ervaar de heilzame werking van tijd, heel veel tijd. Van rust en ruimte. Van schoon en opgeruimd. Van leeg en loom. Van ... tijd!

MET

- Winterslaap/tijdloze adviezen
- Waarom we er tijdloos uit willen zien (geen rimpels)
- **SPREEKUUR** - moeilijk opstaan
- **WIE HELPT MIJ** - mijn moeder heeft beginnende vormen van vergeetachtigheid