

hart & slagaders

P 206097
DÉPÔT GENT X

ZOMER 2026

TIJDSCHRIFT VAN DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA



Hart en hoofd

Geestelijke gezondheid en hart- en vaatziekten

ORNITOTHERAPIE
de invloed van vogelzang
op onze gezondheid

WANDELEN
Voor een gezonder
lichaam en geest

GETUIGENIS
Leen: "Het hart heeft
tijd nodig"



BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW

**Ontvang dit
tijdschrift
aan huis!**

Info op pagina 2

03 VOORWOORD

Ga de natuur in wanneer de natuur en uw huisarts samenwerken voor uw hart

05 PREVENTIE

- 5 • Hart en hoofd : waarom je mentale gezondheid je cardiovasculaire risico mee bepaalt
- 8 • Invloed van vogelzang op onze gezondheid

11 CULTUUR

Kunst en cultuur om onze geestelijke en cardiovasculaire gezondheid een boost te geven?

13 WELZIJN & ADVIES

Wandelen in al zijn vormen

16 VOEDING

Het hart op het bord

18 GETUIGENIS

Leen: "Het hart heeft tijd nodig"

21 ZIJ STEUNEN ONS

- Fashion Store
- Barry Rock

22 NIEUWS VAN DE LIGA

- Save the date: Week van het Hart 2026. Het Vrouwenhart
- Lezen: Shinrin-yoku

23 AAN TAFEL!!

Recept: zalmzalade met gegrilde aubergine en kikkererwten

Schrijf je in!

Vond u dit tijdschrift leuk, wilt u op de hoogte blijven van wat goed is voor uw hart ?

Aarzel niet om u te abonneren!

Het abonnement bedraagt 15 € per jaar voor 4 nummers.

Om u te abonneren, gelieve 15€ over te schrijven op volgende rekening, communicatie : inschrijving

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA

BE73 0012 0738 4460

BIC : GEBABEBB



**BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW**

HART & SLAGADERSS

Tijdschrift van de **Belgische
Cardiologische Liga**

ALGEMEEN DIRECTEUR : Rik Vanhoof
AFGEVAARDIGD BEHEERDER :
Hendrik De Rocker

GIFTEN

Vanaf 40 eur (fiscaal aftrekbaar)
BE80 0010 6651 3077

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA
Elyzeese-Veldenstraat 63
1050 Brussel
Tel. : 02 649 85 37
info@liguecardioliga.be
www.liguecardioliga.be

WETENSCHAPPELIJKE RAAD

Prof. Ernst Rietzschel (UGent), Voorzitter
Prof. Antoine Bondue (ULB)
Prof. Ernst Rietzschel (UGent)
Prof. Nicolas Paquot (ULg)
Dr. Muriel Sprynger (CHU Liège)
Dr. Olivier Descamps (UCL)
Prof. Jean-Luc Vandenbossche (ULB)
Prof. Philippe van de Borne (ULB)
Prof. Ruben Casado (ULB)
Prof. Thomas Vanassche (KUL)
Dr. Sebastien Knecht (AZ Sint Jan Bruges)
Prof. Tine de Backer (UZ Gent)
Prof. Steven Droogmans (VUB)
Prof. Jean-François Argacha (UZ Brussel)
Prof. Julie De Backer (UZ Gent)
Dr. Nada Lakiss (St-Luc Namur)
Prof. Anne-Catherine Pouleur (UCL)

REDACTIECOMITÉ

Dr Jean-Claude Lemaire
Prof. Bernard Cosyns
Prof. Luc Piérard
Prof. Jean-Luc Vandenbossche
Prof. Guy de Backer
Rik Vanhoof
Audrey Velghe-Lenelle
Dominique Kocklenberg
Sylvianne Moyens

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Rik Vanhoof
Elyzeese-Veldenstraat 63
1050 Brussel

GRAFISCHE VORMGEVING

Christine Delor - www.enitalic.be

*Cette revue paraît également en français
« Cœur & Artères »
De Belgische Cardiologische Liga is niet
verantwoordelijk voor de inhoud van de publiciteiten.*

Alle reproductierechten voorbehouden
Photo Credits : ingimages, unsplash, freepik

GA DE NATUUR IN WANNEER DE NATUUR EN UW HUISARTS SAMENWERKEN VOOR UW HART

PROF. BERNARD COSYNS - UZ BRUSSEL



Natuurendierenhebben een directe invloed op uw cardiovasculair systeem. Ze activeren het parasympathisch stelsel, dat voor rust zorgt, en remmen het sympathisch stelsel, dat stress aanstuurt. Het gevolg: een lagere bloeddruk en een betere hartritmevariabiliteit. Ook het cortisolniveau daalt, een welgekomen evolutie, want dit stresshormoon veroorzaakt op lange termijn ontstekingen in de slagaders. Interactie met de natuur, zoals vogelzang, werkt bovendien als een krachtige emotionele buffer. Cardiovasculair herstel na inspanning of stress verloopt er aanzienlijk sneller mee dan in stilte of in een stedelijke omgeving. Een hond of kat aaien stimuleert de aanmaak van oxytocine. Bij huisdiereigenaars stelt men statistisch een lager risico op overlijden aan hart- en vaatziekten vast, mede omdat een huisdier het gevoel van sociale isolatie, een belangrijke risicofactor, vermindert. Bovendien dwingt een hond u elke dag tot een wandeling: een bescheiden maar consistente vorm van lichaamsbeweging, en dus van actieve primaire preventie.

De natuur ingaan betekent ook verblijven in bosrijke omgevingen die de concentratie van fijnstof verlagen, directe irritanten voor het cardiovasculair systeem, en de thermische stress verminderen, een belangrijke oorzaak van hartfalen. In Japan is Shinrin-yoku, ofwel bosbaden, een officieel erkende gezondheidspraktijk. Bomen scheiden fytonciden uit, antimicrobiële moleculen die we inademen en die, naast het versterken van de immuniteit, bijdragen aan vasculaire ontspanning.

In België draait de relatie tussen patiënt en huisarts rond het Globaal Medisch Dossier (GMD). Volgens de meest recente gegevens van het RIZIV en het IMA (Intermutualistisch Agentschap) beheert een actieve huisarts gemiddeld 1.000 tot 1.500 patiënten met

een GMD. Zo'n 75 tot 80% van de Belgische bevolking heeft een actief GMD, al zijn er grote regionale verschillen. In Vlaanderen loopt dat op tot bijna 85%, met een stabiele artsendichtheid. In Wallonië iets minder, rond de 78%. Er zijn ook duidelijke verschillen tussen stedelijk en landelijk gebied: op het platteland, waar artsen schaars zijn, telt een huisartsenpraktijk soms meer dan 1.800 patiënten. Brussel scoort het laagst, met slechts 65 tot 70% GMD-dekking, door de hogere bevolkingsmobiliteit en het vaker rechtstreeks beroep doen op spoeddiensten of specialisten. Vrouwen beheren hun GMD over het algemeen actiever, deels door opvolging rond reproductieve gezondheid, maar ook vanuit een grotere preventiecultuur.

Ook de socio-economische situatie speelt een rol. Wie een bescheiden inkomen heeft, raadpleegt paradoxaal genoeg vaker voor acute of al ingeburgerde chronische aandoeningen, ook al valt die persoon onder de Verhoogde Tegemoetkoming (VT). Residentiële mobiliteit maakt het GMD minder stabiel. In Brussel stelt 26% van de inwoners zorg uit om financiële redenen, tegenover 14% nationaal. Dat ondermijnt de continue band met een vaste huisarts.

De huisarts heeft een fundamentele impact op de cardiovasculaire gezondheid, juist omdat hij inwerkt op vaak stille risicofactoren. Wie geen vaste huisarts heeft, belast de spoeddiensten met klachten die vermijdbaar waren. Het leidt tot de zogenaamde "trappenhuispathologie": aandoeningen die pas worden ontdekt in een gevorderd stadium, met als gevolg lange ziekenhuisopnames, intensieve zorg en dure ingrepen zoals bypasses of spoedstents die gepland hadden kunnen worden. Wie na een hartopname niet wordt opgevolgd door een huisarts, heeft bovendien een beduidend hoger risico op heropname binnen 30 dagen. De agenda's van cardiologen raken verzadigd met routineopvolging, en de zorgkosten stijgen nodeloos.

Dit nummer vat zich mooi samen in twee zinnen: kies voor uw hart voor het groen van de bossen boven het grijs van de ziekenhuizen, en zorg voor uw levensstijl vóór uw lichaam moet worden gerepareerd. Een vaste huisarts is een investering op lange termijn; wachten op de spoeddienst is op het laatste moment de hoogste prijs betalen.

In het bos, op de paden: apps om uw weg te vinden

Wandelen in de natuur vraagt geen abonnement en geen duur materiaal. Een paar gratis apps volstaan om de mooiste wandelroutes van België te ontdekken, vlak bij u in de buurt.

De natuur is nooit ver weg in België. Van het Zoniënwoud tot de Kempen, van de Vlaamse polders tot de oevers van de Schelde: het land telt honderden kilometers bewegwijzerde wandelpaden die voor iedereen toegankelijk zijn. Je moet ze alleen nog vinden — en er je weg in kennen. Gelukkig zijn er verschillende gratis apps waarmee je wandelingen eenvoudig kunt plannen en volgen, ook zonder internetverbinding.

Goed om te weten:
laat uw oordopjes thuis om ten volle te genieten van de geluiden van het bos. Het vogelgezag, het ritselen van de bladeren en de stilte van het onderhout zijn een essentieel onderdeel van het therapeutisch effect van de natuur.

Om te beginnen hoeft u niet ver te zoeken: een uurtje wandelen in een nabijgelegen bos volstaat. Het belangrijkste is dat u de ervaring regelmatig herhaalt. De meeste apps laten u ook uw uitstappen opslaan en uw vooruitgang bijhouden — een kleine maar motiverende stimulans om van wandelen een vaste gewoonte te maken.



ZES APPS OM METEEN TE DOWNLOADEN

wikiloc

iOS & Android · Gratis

Duizenden GPS-routes gedeeld door de community. Filteren op regio, duur en moeilijkheidsgraad. Real-time begeleiding, ook offline (kaart vooraf downloaden).

GAIA GPS

iOS & Android · Gratis

Gaia GPS is een intuïtieve GPX-viewer die je wandelroute eenvoudig op de kaart toont. Stijl de weergave naar wens en gebruik de app offline met een Premium abonnement.



Wandelknooppunt

iOS & Android · Gratis

Speciaal ontworpen voor het Vlaamse knooppuntennetwerk. Bouw zelf uw route door knooppunten aan elkaar te koppelen en navigeer zonder papieren kaart.

AllTrails

iOS & Android · Gratis

Internationale databank met beoordelingen en foto's van gebruikers. Ideaal om natuurpaden en bossen in de buurt te ontdekken.

komoot

iOS & Android · Gratis

Intuïtieve routeplanning voor wandelen en fietsen. Gedetailleerde topografische kaarten en aanbevelingen afgestemd op uw conditieniveau.



iOS & Android · Gratis

Gebaseerd op OpenStreetMap met zeer gedetailleerde kaarten die 100% offline werken. Ideaal voor afgelegen gebieden en dichte bossen.

HART EN HOOFD : WAAROM JE MENTALE GEZONDHEID JE CARDIO- VASCULAIRE RISICO MEE BEPAALT

PROF. DR. HANNE KINDERMANS EN
DR. KAAT IEVEN - UNIVERSITEIT HASSELT

DE STILLE IMPACT VAN STRESS OP HET HART

Wie aan hart- en vaatziekten denkt, komt al snel uit bij cholesterol, bloeddruk of roken. Dat zijn inderdaad belangrijke risicofactoren.



Toch blijft één element vaak onderbelicht: onze mentale gezondheid. Chronische stress, angst en depressie hebben een duidelijke invloed op het hart, en die link wordt steeds sterker onderbouwd in wetenschappelijk onderzoek. Er is niet alleen sprake van een toevallige samenloop tussen mentale aandoeningen en chronische ziekten, maar ze versterken elkaar ook actief. Daarom is een geïntegreerde aanpak, waarbij lichaam en geest samen worden bekeken, noodzakelijk ^(1,2).

Stress is een normale reactie van het lichaam en helpt ons om met uitdagende of bedreigende situaties om te gaan. Een drukke periode op het werk of een spannende gebeurtenis zorgt voor tijdelijke spanning, maar het lichaam kan daarvan herstellen. Wanneer stress echter langdurig aanhoudt, kan dit schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid. Denk aan aanhoudende

werkdruk, relationele problemen of financiële zorgen die maanden of zelfs jaren blijven doorwerken. Onderzoek toont aan dat juist deze langdurige, laaggradige stress een belangrijke rol speelt bij hart- en vaatziekten ⁽⁶⁾. Het verraderlijke is dat deze vorm van stress niet altijd spectaculair aanvoelt, maar zich eerder uit in een voortdurend gevoel van spanning, vermoeidheid, aanhoudende lichamelijke klachten of mentale overbelasting.

HOE KOMT DAT NU?

Bij chronische stress blijft het lichaam voortdurend geactiveerd en worden er langdurig stresshormonen, zoals cortisol, aangemaakt. Dit kan leiden tot lichamelijke veranderingen, waaronder een verhoogde hartslag, een hogere bloeddruk en meer ontstekingsactiviteit in

6

KAN MIJN SMARTWATCH MIJ WAARSCHUWEN WANNEER STRESS EEN PROBLEEM VORMT?

HOE LANGDURIGE STRESS DAN TOCH HERKENNEN?

Maar niet iedereen voelt duidelijk aan wanneer stress zich opstapelt en veel mensen twijfelen of hun klachten “ernstig genoeg” zijn om ermee naar een arts te stappen. Sommigen vrezen zelfs dat hun lichamelijke klachten niet ernstig genomen zullen worden wanneer stress of mentale belasting ter sprake komt. Toch is het net belangrijk om die klachten wél te bespreken. Niet

omdat klachten “tussen de oren zitten”, maar wel omdat lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn.

Iemand met een verhoogd zelfbewustzijn voor dergelijke symptomen en veranderingen in gedrag, voelt beter aan wanneer die grens bereikt wordt en kan vervolgens tijdig ingrijpen.

KAN TECHNOLOGIE HELPEN IN DE AANPAK VAN CHRONISCHE STRESS?

Ingrijpen bij chronische stress hoeft niet complex te zijn. Het begint bij het ernstig nemen van signalen en het bewust inbouwen van herstelmomenten. Beweiging, ontspanning, voldoende slaap en sociale contacten spelen daarin een cruciale rol. Technologie kan daarbij een ondersteunende rol spelen. Een van de meest toegankelijke manieren waarop digitale apps kunnen helpen bij chronische stress, is via ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken. Onder-

zoek toont dat technieken zoals mindfulness, relaxatie en stressregulatie een positief effect kunnen hebben op angst- en stressklachten. Apps maken zulke oefeningen laagdrempelig beschikbaar op momenten waarop spanning oploopt: tijdens een drukke werkdag, voor het slapengaan of bij piekeren. Door meldingen, korte begeleide sessies en dagelijkse routines kunnen apps mensen helpen om bewuster stil te staan bij hun ademhaling en stressniveau. Net daarin ligt hun kracht: niet als vervanging van hulpverlening, maar als praktische ondersteuning om stresssignalen vroeger te herkennen en het lichaam regelmatig tot rust te brengen. Apps bieden bovendien laagdrempelige ondersteuning: mensen kunnen ermee aan de slag wanneer en waar het hen past. Tegelijk blijven ze vooral een hulpmiddel en geen wonderoplossing. Bij ernstige burn-outklachten of onderliggende psychische problemen blijft professionele begeleiding essentieel ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾.

Dus onthou, hart en hoofd zijn geen solisten, maar één orkest. Negeer je de dirigent, dan raakt de muziek ontregeld. Een geïntegreerde psycho-cardio aanpak is wat het geheel weer in harmonie brengt.

Referenties

1. Vaccarino V, Bremner JD. Stress and cardiovascular disease: an update. *Nat Rev Cardiol.* september 2024;21(9):603-16. doi:10.1038/s41569-024-01024-y PubMed PMID: 38698183; PubMed Central PMCID: PMC11872152.
2. WHO. Addressing comorbidity between mental disorders and major noncommunicable diseases [Internet]. 2017 [geciteerd 10 maart 2026]. Beschikbaar op: <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#label/artikels?projector=1>
3. Tsai SY, Hsu JY, Lin CH, Kuo YC, Chen CH, Chen HY, e.a. Association of stress hormones and the risk of cardiovascular diseases systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol Cardiovasc Risk Prev.* 10 juli 2024;23:200305. doi:10.1016/j.ijcrp.2024.200305 PubMed PMID: 39319239; PubMed Central PMCID: PMC11420448.
4. Janssen H, Koekkoek LL, Swirski FK. Effects of lifestyle factors on leukocytes in cardiovascular health and disease. *Nat Rev Cardiol.* maart 2024;21(3):157-69. doi:10.1038/s41569-023-00931-w PubMed PMID: 37752350.
5. L. Taylor J, Makarem N, Shimbo D, Aggarwal B. Gender Differences in Associations Between Stress and Cardiovascular Risk Factors and Outcomes. *Gend Genome.* 1 oktober 2018;2(4):111-22. doi:10.1177/2470289718820845
6. Kivimäki M, Steptoe A. Effects of stress on the development and progression of cardiovascular disease. *Nat Rev Cardiol.* april 2018;15(4):215-29. doi:10.1038/nrcardio.2017189
7. Smets E, Rios Velazquez E, Schiavone G, Chakroun I, D'Hondt E, De Raedt W, e.a. Large-scale wearable data reveal digital phenotypes for daily-life stress detection. *Npj Digit Med.* 12 december 2018;1(1):67. doi:10.1038/s41746-018-0074-9
8. Tompson AC, Ward AM, McManus RJ, Perera R, Thompson MJ, Heneghan CJ, e.a. Acceptability and psychological impact of out-of-office monitoring to diagnose hypertension: an evaluation of survey data from primary care patients. *Br J Gen Pract.* juni 2019;69(683):e389-97. doi:10.3399/bjgp19X702221 PubMed PMID: 30910876; PubMed Central PMCID: PMC6532801.
9. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW. The PHQ-9. *J Gen Intern Med.* september 2001;16(9):606-13. doi:10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x PubMed PMID: 11556941; PubMed Central PMCID: PMC1495268.
10. Cohen BE, Edmondson D, Kronish IM. State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease. *Am J Hypertens.* november 2015;28(11):1295-302. doi:10.1093/ajh/hpv047 PubMed PMID: 25911639; PubMed Central PMCID: PMC4612342.
11. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JBW, Löwe B. The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales: a systematic review. *Gen Hosp Psychiatry.* 2010;32(4):345-59. doi:10.1016/j.genhosppsych.2010.03.006 PubMed PMID: 20633738.
12. Chaunty AJ, Bishop NC, Hamer M, Paine NJ. Sedentary behaviour, physical activity and psychobiological stress reactivity: A systematic review. *Biol Psychol.* 1 juli 2022;172:108374. doi:10.1016/j.biopsycho.2022.108374
13. Leow S, Jackson B, Alderson JA, Guelfi KJ, Dimmock JA. A Role for Exercise in Attenuating Unhealthy Food Consumption in Response to Stress. *Nutrients.* februari 2018;10(2):176. doi:10.3390/nu10020176
14. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med Auckl NZ.* januari 2014;44(1):81-121. doi:10.1007/s40279-013-0090-5 PubMed PMID: 24030837; PubMed Central PMCID: PMC3894304.
15. Sirbu V, David OA. Efficacy of app-based mobile health interventions for stress management: A systematic review and meta-analysis of self-reported, physiological, and neuroendocrine stress-related outcomes. *Clin Psychol Rev.* 1 december 2024;114:102515. doi:10.1016/j.cpr.2024.102515
16. Kraiss J, Fiß F, Chakhssi F, Aktas FB, Koelen JA, Simões JP. Identifying what works in mental health apps through meta-regression analyses of 169 trials. *Npj Digit Med.* 11 maart 2026;9(1):336. doi:10.1038/s41746-026-02466-z
17. Kulke JK, Fuhrmann LM, Berking M, Ebert DD, Baumeister H, Derfiora A, e.a. Efficacy of standalone smartphone apps for mental health: an updated systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health.* november 2025;7(11):100923. doi:10.1016/j.landig.2025.100923

INVLOED VAN VOGELZANG OP ONZE GEZONDHEID

PIERRE LAMBELIN

Ornitotherapie is een recent begrip dat steeds meer wetenschappelijke aandacht krijgt. Dat een wandeling in de natuur goed doet voor het welbevinden, is al langer bekend. Maar dat vogelzang daar een eigen, extra bijdrage aan levert, wordt nu pas echt onderzocht.



De voordelen van uitstapjes in de natuur, al dan niet begeleid door vogelgezang, blijken een gunstig effect te hebben op angst en stress, het geheugen en de concentratie.

Al meer dan vijftig jaar introduceer ik mensen in de wereld van vogels en vogelzang. En ik merk het zelf: na elk ornithologisch uitstapje voel ik me beter in mijn vel.

MAAR WAT ZEGGEN DE STUDIES?

Studies wijzen alvast uit dat uitstapjes in de natuur, met of zonder vogelzang, een positief effect hebben op angst, stress, geheugen en aandacht.

Ornithologie biedt ook bredere voordelen: educatieve groei, sociale verbinding en actieve deelname aan burgerwetenschap. Denk aan de naturalistische opleidingen die steeds meer mensen aanspreken. Wie zo'n opleiding volgt, draagt bovendien bij aan de kennis van onze vogelwereld via platformen als Observation.be, of via herkenningstools zoals Merlin/eBird.

De literatuur maakt een onderscheid tussen de voordelen voor het individu en die voor de gemeenschap. Voor de individuele gezondheid gaat het om geestelijk welbevinden en cognitieve gezondheid. Contemplatief vogels kijken lijkt daarbij op mindfulness: aandacht voor het hier en nu, zonder oordeel.

Op gemeenschapsniveau draait het vooral om de gegevens die via burgerwetenschap worden verzameld, en om het belang daarvan voor de bescherming van soorten en natuur.

Hoewel talrijke studies het geluk en de positieve emoties bij contact met vogels hebben gedocumenteerd ⁽¹⁾, is het meten van het gezondheidseffect niet eenvoudig. De onderzoekers meten de persoonlijke beleving van geluiden via huidgeleiding of salivair cortisol, en het hartaspect via de hartfrequentie. Maar hoe scheid je het effect van vogelzang van andere elementen in de

natuur, zoals geluiden, temperatuur of omgevingslawaai?

Toch zijn er al heel wat studies die aantonen dat vogels en natuur de stemming verbeteren, angst verminderen, het cortisolniveau verlagen, het hartritme beïnvloeden en sociale banden versterken. ⁽²⁾

Een veelbelovende studie is die van Peterson et al., die een gewone natuurwandeling vergeleek met een vogelobservatiewandeling van minstens 30 minuten via de Merlin-app (zie hoger). De deelnemers, inclusief een controlegroep, scoorden op schalen voor subjectief welbevinden (OMS-5) en psychologische nood (STOP-D). De vogelgroep scoorde duidelijk beter op welbevinden en lager op psychologische nood. ⁽³⁾

In een andere studie ⁽⁴⁾ wandelden twee groepen hetzelfde pad. Bij de eerste groep werd onderweg discreet vogelzang afgespeeld, zonder dat de deelnemers dit wisten. De tweede groep hoorde niets. Na afloop werd gevraagd hoeveel vogelsoorten ze dachten gehoord te hebben, en hoe ze de geluidsomgeving hadden ervaren. De eerste groep rapporteerde een merkbaar hoger welbevinden; de tweede groep meldde niets bijzonders.

Stobbe et al. onderzochten angst en paranoia bij gezonde deelnemers en stelden vast dat vogelzang het welbevinden verbetert bij mensen met angstklachten. Opmerkelijk: al na zes minuten luisteren was er een meetbare verbetering. ⁽⁵⁾

Andere studies bevestigen dat dit effect, gecombineerd met het visuele aspect van vogels kijken, ook geldt voor mensen met een depressie. ⁽⁶⁾

Ook het cognitieve aspect werd onderzocht. Erik Wing en zijn team vergeleken het geheugen van ervaren ornithologen met dat van een controlegroep. De ornithologen scoorden duidelijk beter voor het episodisch geheugen: het bewuste, expliciete langetermijngeheugen. ⁽⁷⁾

Een studie van de Universiteit van Tübingen toonde aan dat een wandeling in een stadspark de bloeddruk, hartfrequentie en cortisolniveaus verlaagt in alle geteste groepen, zelfs bij mensen met geluidsdempende oordopjes. Natuur beleven speelt duidelijk een rol in mentaal welbevinden. Curieus detail: bij de doorgewinterde ornithologen steeg de hartfrequentie paradoxaal genoeg licht, mo-

gelijk door de spanning van het herkennen. De vogelliefhebbers als groep kenden de grootste mentale vooruitgang. ⁽⁸⁾



Het luisteren naar geluiden en vogelzang verbetert het welzijn bij mensen met angstklachten, en slechts 6 minuten blootstelling hieraan volstaat voor een merkbare verbetering.



Op de vooravond van mijn zeventigste verjaardag hoor ik nog steeds het hoge, fluitende zangje van de winterkoning even scherp als het diepe, boomachtige geluid van de roerdomp. Twee uitersten van het vogelrepertoire, allebei nog helder te onderscheiden.

In Engeland worden ornithologische gezondheidswandelingen inmiddels officieel voorgeschreven door artsen.

Kortom:

vogelzang heeft meetbare, kalmerende effecten op ons lichaam. Het vermindert stress en bevordert ontspanning. Al na een paar minuten luisteren daalt het cortisolniveau, vertraagt het hart en zakt de bloeddruk. Dat effect is deels toe te schrijven aan een verhoogd veiligheidsgevoel (geen gevaar in de buurt) en aan een herstelde aandacht die ons losrukt van negatieve gedachten.

Vogels observeren leert ons ook anders in de wereld te staan: luisteren in plaats van horen, kijken in plaats van zien. Dat is een waardevolle oefening voor het brein, voor het geheugen en voor de ontwikkeling van kennis. Bovendien helpt het om het gehoor en het gezichtsvermogen scherp te houden.

Referenties

1. Brock, Perino, & Sugden, 2017 ; Cameron et al., 2020 ; Clucas, Rabotyagov, & Marzluff, 2015 ; Cox et al., 2017 ; Ferraro et al., 2020 ; Schor, 2019.
2. Hunter M.R., Gillespie B.W., Chen SY-P, « Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers » *Front.Psychol.*, vol.10 , n° 722, 2019 for exemple.
3. Peterson M. N., Larson L. R., Hipp A., Beall J. M., Lerose C., Desrochers H., Lauder S., Torres S., Tarr N. A., Stukes K., Stevenson K., & Martin K. L. (2024). Birdwatching linked to increased psychological well-being on college campuses: A pilot-scale experimental study. *Journal of Environmental Psychology*, 96, 102306.
4. Ferraro D. M., Miller Z. D., Ferguson L. A., Taff B. D., Barber J. R., Newman P., & Francis C. D. (2020). The phantom chorus: Birdsong boosts human well-being in protected areas. *Proceedings. Biological Sciences*, 287, Article 20201811.
5. Stobbe E., Sundermann J., Ascone L., & Kühn S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, 16414.
6. Hammoud R., Tognin S., Burgess L., Bergou N., Smythe M., Gibbons J., Davidson N., Afifi A., Bakolis I., & Mechelli A. (2022). Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of bird-life. *Scientific Reports*, 12, 17589.
7. Wing E. A., Burles F., Ryan J. D., & Gilboa A. (2022). The structure of prior knowledge enhances memory in experts by reducing interference. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119.
8. Randler C., Vanhöfen J., Härtel T., Neunhoffer F., Engeser C., & Fischer C. (2023). Psychological restoration depends on curiosity, motivation, and species richness during a guided bird walk in a suburban blue space. *Frontiers in Psychology*, 14, 1176202.



KUNST EN CULTUUR OM ONZE GEESTELIJKE EN CARDIOVASCULAIRE GEZONDHEID EEN BOOST TE GEVEN?

EMERITUS PROFESSOR JEAN-LUC VANDENBOSSCHE ULB

Hoe ons brein werkt, heeft een directe weerslag op ons hart. Onze mentale toestand, kortom onze geestelijke gezondheid, beïnvloedt onze cardiovasculaire gezondheid diepgaand. Maar het werkt ook andersom: hartproblemen kunnen op hun beurt onze mentale gezondheid aantasten.

De Europese Vereniging voor Cardiologie publiceerde hierover onlangs een uitgebreid aanbevelingsdocument, een teken dat dit thema eindelijk de aandacht krijgt die het verdient.

Naast de bekende preventiepijlers, stoppen met roken, meer bewegen en gezond eten, zijn er ook tal van andere menselijke activiteiten die onze algemene gezondheid beïnvloeden en in het bijzonder onze geestelijke en cardiovasculaire gezondheid.

Een deel van die activiteiten raakt aan emoties, aan hoe we denken (cognitieve functies), aan onze stemming, aan onze sociale relaties en aan de vraag waar ons leven eigenlijk om draait.

In onze prestatiegerichte maatschappij worden deze behoeften maar al te vaak naar de achtergrond verdronken. Nochtans zijn ze essentieel voor onze geestelijke gezondheid. Positieve emoties koesteren, de wereld begrijpen, optimistisch blijven, zinvolle relaties onderhouden en het gevoel hebben dat je iets bijdraagt, hoe klein ook: dat alles versterkt ons zelfvertrouwen en ons mentale evenwicht.

Kunst kan op elk moment opduiken, als je er maar voor openstaat, maar kunst kan ook worden ontwikkeld, en beoefend als je jezelf in omstandigheden plaatst die gunstiger zijn voor de uitdrukking ervan.

Burn-out, het professioneel uitputtingssyndroom, is het schoolvoorbeeld van wat er misgaat wanneer dit evenwicht ontbreekt. Meer dan 840.000 mensen sterven elk jaar aan aandoeningen die verband houden met psychosociale werkrisico's, zoals overmatig lange werkdagen, jobonzekerheid en pesterijen op het werk. Dat blijkt uit een nieuw wereldrapport van de Internationale Arbeidsorganisatie (IAO), gepubliceerd op 22 april 2026. Werkgerelateerde psychosociale risico's zijn nauw verbonden met cardiovasculaire aandoeningen en psychische stoornissen, inclusief zelfmoord. Gerichte organisatorische maatregelen zijn dringend nodig om dit aan te pakken.

Vanzelfsprekend moet ernstige achteruitgang van de geestelijke gezondheid medisch worden behandeld.

Toch ervaart bijna iedereen dagelijks kleine psychologische tegenslagen. Op zich stellen die niet veel voor, maar als ze zich blijven herhalen zonder tegengewicht, kunnen ze schadelijk worden. Precies daar blijken artistieke en culturele activiteiten een rol te spelen: recent onderzoek toont aan dat ze een beschermend en herstellend effect hebben.

Kunst is moeilijk te omschrijven, zo veelzijdig zijn de vormen. Maar we herkennen ze allemaal: die extra dimensie in een object, een handeling, een tekst of een beeld die ons raakt, die verrassing, verwondering of bezinning teweegbrengt. Kunst kan je overvallen, maar ze gedijt ook als je ze actief opzoekt en de juiste omstandigheden creëert.





Maar op welke manier kan kunst een heilzaam effect hebben op de geestelijke gezondheid en indirect op de cardiovasculaire gezondheid?

Artistieke activiteiten stimuleren neurologisch gezien de aanmaak van neurotransmitters als dopamine, serotonine en endorfines, stuk voor stuk stoffen die de belonings- en pleziercentra in het brein activeren.



De nieuwe ESC-aanbevelingen over geestelijke gezondheid en hart- en vaatziekten verwijzen naar een aanpak die “sociale prescriptie” heet en in België nog weinig wordt toegepast. Hierbij worden artistieke, culturele en muzikale activiteiten ingezet om sociale verbinding te bevorderen en zo isolement, depressie en angst te doorbreken.



Daarnaast bestaat ook “kunsttherapie”, een meer gestructureerde aanpak waarbij een professionele kunstbeoefening inzet als therapeutisch middel. Het helpt patiënten om angst, eenzaamheid of verwarring een uitweg te geven.



Het verschil is duidelijk: kunsttherapie zet het creatieve proces in als geneesinstrument, terwijl sociale prescriptie culturele deelname gebruikt om de algemene levenskwaliteit te verbeteren.

Concreet gaat het om museumbezoeken, galleries, koorzang, theater, tekenatelier, keramiek of pottenbakken: allemaal voorbeelden van sociale prescriptie met bewezen psychologische meerwaarde.



We herontdekken zo wetenschappelijk wat mensen al eeuwenlang intuïtief aanvoelden. Maar we moeten ook kritisch blijven: onderscheid tussen wat bewezen is en wat louter speculatie is. Wees voorzichtig met praktijken die sterk gehypet worden op sociale media, gecommmercialiseerd worden of duur zijn. Hoge kosten en lage effectiviteit gaan vaak hand in hand.

Wat we hier aanbevelen zijn laagdrempelige activiteiten: weinig of geen financiële investering nodig, en ook geen grote tijdsinvestering. Al in 15 tot 30 minuten kun je enkele bladzijden van een

roman lezen, een schets of aquarel maken, een lied zingen of een instrument bespelen.

Het resultaat telt minder dan de activiteit zelf. Niet iedereen is een groot kunstenaar, maar iedereen kan plezier beleven aan het maken. Neem het tekenen: steeds meer mensen ruilen hun smartphone voor potlood en papier en worden zogenaamde “urban sketchers”. Terwijl toeristische foto's allemaal op elkaar lijken, is geen enkele tekening hetzelfde. Elk oevretje heeft zijn eigen karakter, en het tekenen zelf is een moment buiten de tijd, dat dieper in het geheugen gegrift raakt dan een momentopname van een duizendste seconde.

Wezenlijk is dat je er je volledige aandacht aan geeft en even loskoppelt van schermen en meldingen. Zo'n activiteit komt dicht bij mindfulnessmeditatie, die bewezen gunstig is voor de cardiovasculaire gezondheid.

Dit alles staat los van de bewezen preventiemethoden. Het gaat erom de aandacht te vestigen op aanvullende aspecten met een positieve impact op de geestelijke en, indirect, de cardiovasculaire gezondheid. Geen wedstrijd: ik heb deze zondag een uur gesport... en jij? Oh, alleen een museumbezoek?

Maar ja, ook dat kan goed zijn voor het hart!

Referenties

Bueno, H., Deaton, C., Farrero, M., Forsyth, F., Braunschweig, F., Bucheri, S., ... & Vilchinsky, N. (2025). 2025 ESC Clinical Consensus Statement on mental health and cardiovascular disease: developed under the auspices of the ESC Clinical Practice Guidelines Committee: Developed by the task force on mental health and cardiovascular disease of the European Society of Cardiology (ESC) Endorsed by the European Federation of Psychologists' Associations AISBL (EFPA), the European Psychiatric Association (EPA), and the International Society of Behavioral Medicine (ISBM). *European heart journal*, 46(41), 4156-4225.

Shukla A, Choudhary SG, Gaidhane AM, Quazi Syed Z. Role of art therapy in the promotion of mental health: a critical review. *Cureus* 2022;14:e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>

Sittaram, F., Estrada-Muñoz, M., Hausmann, I., Thevoz, X., Buhayer, A., Mach, F., & Meyer, P. (2022). A He (art) museum for an existential rebirth after a myocardial infarction. *Revue Médicale Suisse*, 18 (783), 1065-1069.

Worrell, C., Kirkpatrick, M., Perez, C. R., Fortuna, P., Bumbra, L., Bradnock, L., & Woods, A. J. (2025). The physiological impact of viewing original artworks vs. reprints: A comparative study.

Fancourt D, Finn S. What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).



WANDELEN: DE EENVOUDIGSTE WEG NAAR EEN GEZONDER LICHAAM ÉN HOOFD

DR ANNELIES VANDENBERGHE

De boodschap is eenvoudig
en krachtig: elke stap telt.

In een wereld waarin bewegen vaak wordt geassocieerd met intensief sporten en strak geplande workouts, wordt één essentiële vorm van beweging nog te vaak onderschat: wandelen. Nochtans vormt wandelen de basis van een actieve en gezonde levensstijl. “De boodschap is eenvoudig en krachtig: elke stap telt”, zegt dr Annelies Vandenberghe, expert beweging bij Gezond Leven.



Volgens de bewegingsdriehoek ligt de nadruk op zoveel mogelijk lichte beweging doorheen de dag. Rustig stappen is daarbij het fundament. Wie daarnaast ook momenten van matige intensiteit inbouwt, zoals stevig doorwandelen, versterkt de gezondheidsvoordelen nog verder. Wandelen is dus geen 'minimale' vorm van bewegen, maar net een veelzijdige en toegankelijke manier om elke dag actief te zijn.

DOE JIJ OOK AAN LUNCHWANDELEN?

Wandelen past in elk aspect van het dagelijks leven. "Het kan een bewuste keuze zijn, maar evengoed een vanzelfsprekend onderdeel van je routine", zegt dr. Annelies Vandenberghe. "Denk aan wandelen als transportmiddel: naar het werk, de winkel of het station. Ook praktische verplaatsingen zoals de kinderen te voet naar school brengen, de hond uitlaten of de trap nemen in plaats van de lift, dragen bij tot een actievere dag."

Op het werk kan wandelen verrassend eenvoudig geïntegreerd worden: een lunchwandeling, een wandelvergadering of een telefoongesprek al stappend. En in de vrije tijd zijn de mogelijkheden eindeloos: van rustige wandelroutes, beweegroutes met beweegoefeningen of geocachen, tot meer sportieve varianten zoals power walking, hiking, nordic walking, trailwalking of langeafstandswandelingen. Ook sociale vormen, zoals wandelen in groep, deelnemen aan sponsortochten of het opruimen van afval tijdens het wandelen, maken van bewegen een verbindende activiteit.

Daarnaast winnen meer beleavingsgerichte vormen aan populariteit, zoals troostwandelingen, stiltewandelingen, pelgrimstochten en het Japanse bosbaden (shinrin-yoku), waarbij je bewust en met al je zintuigen de natuur ervaart. Of Afghaans wandelen, waarbij adem-

haling en stapritme op elkaar worden afgestemd. Deze vormen combineren fysieke activiteit met mentale rust.

HOE SNELLER, HOE MEER EFFECT

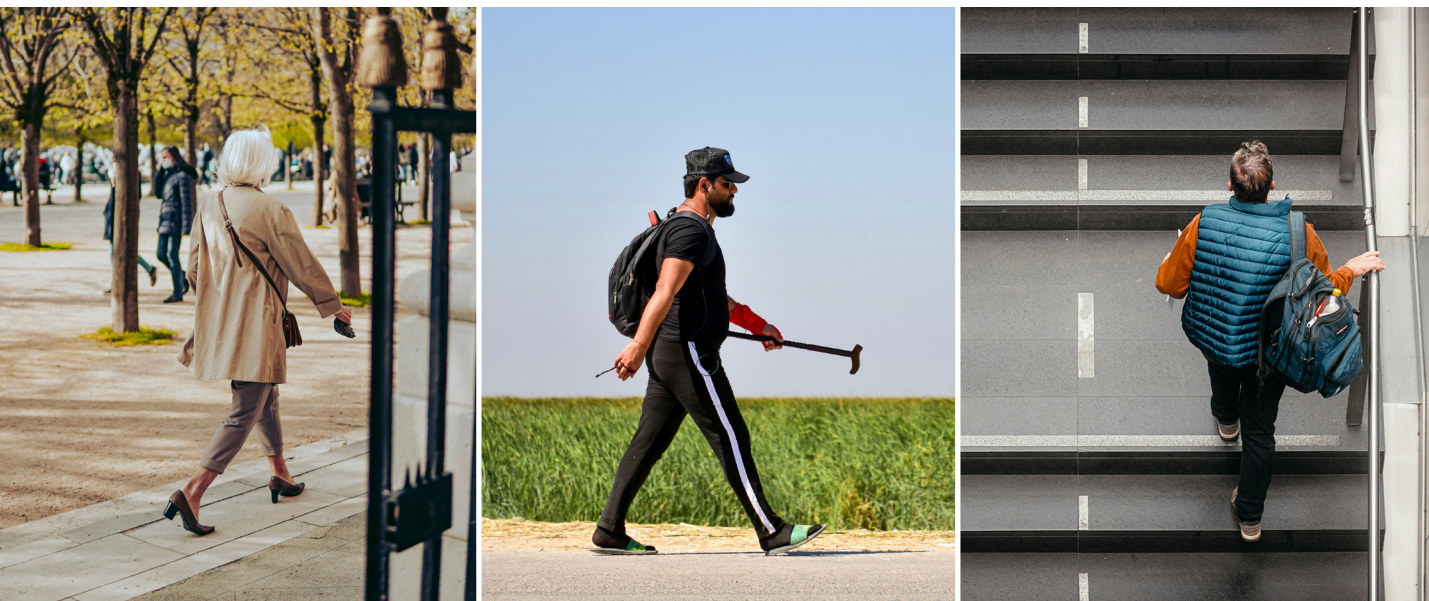
De intensiteit van wandelen kan sterk variëren. "Die wordt vaak uitgedrukt in MET-waarden (Metabolic Equivalent of Task), een maat voor energieverbruik", legt dr. Vandenberghe uit. "Rustig wandelen heeft een lage MET-waarde en komt neer op een lichte inspanning, terwijl stevig doorstappen, wandelen op hellingen of wandelen met gewicht aanzienlijk meer energie vraagt. Met andere woorden: hoe sneller je stapt, hoe steiler het terrein of hoe zwaarder de belasting, hoe meer energie je verbruikt en hoe groter het effect op je lichaam."

GEEN ALLES-OF-NIETSVERHAAL

De bekende norm van 10.000 stappen per dag is bij velen ingeburgerd, maar hoeft niet als een strikte ondergrens gezien te worden. "De grootste gezondheidswinst wordt wel bereikt rond 10.000 stappen per dag. Maar, onderzoek toont aan dat ook 7.000 stappen per dag al aanzienlijke gezondheidsvoordelen opleveren", weet de bewegingsexpert. "Voor wie vandaag weinig beweegt, maken zelfs kleinere stappen – bijvoorbeeld een toename van 2.000 naar 5.000 stappen – een groot verschil."

Kortom:

de norm van 10.000 stappen staat stevig verankerd in wetenschappelijk bewijs, maar het is geen alles-of-nietsverhaal. Elke extra stap draagt bij aan een betere gezondheid.



STAP VOOR STAP GEZONDER

Regelmatig wandelen verlaagt het risico op tal van aandoeningen, waaronder hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde kankers en dementie. Daarnaast heeft het een positieve impact op het mentaal welzijn: het vermindert stress, verbetert de slaapkwaliteit en verhoogt het algemene welbevinden.

“Wandelen heeft ook maatschappelijke voordelen”, vult dr. Vandenberghe aan. “Wie vaker te voet gaat, draagt bij aan minder luchtvervuiling en geluidsoverlast, en helpt mee aan een aangenamere leefomgeving.”

Wandelen is misschien wel de meest toegankelijke vorm van beweging die er bestaat. Het vraagt geen abonnement, geen ingewikkelde planning en geen speciale vaardigheden.

DE KRACHT VAN GROEN

Wandelen in een groene omgeving biedt extra gezondheidsvoordelen. “Natuur werkt rustgevend, helpt mentale vermoeidheid te herstellen en verlaagt stress. In parken en bossen blijven mensen bovendien vaak langer in beweging, wat zowel de fysieke als mentale gezondheid ten goede komt”, aldus de expert.

Wie zich bewust openstelt voor de natuur – door te kijken, luisteren, voelen en zelfs reflecteren – versterkt deze positieve effecten. Die verbondenheid met de omgeving verhoogt de veerkracht en draagt bij aan een duurzame levensstijl.

“Maar, zelfs in een minder ideale omgeving, zoals langs drukke wegen, blijft bewegen zinvol: de voordelen van wandelen wegen ruimschoots op tegen de nadelen van luchtvervuiling. Toch geniet wandelen in een rustige, groene omgeving de voorkeur waar mogelijk.”

VEILIG EN VERANTWOORD OP PAD

Hoewel wandelen laagdrempelig is, blijven enkele voorzorgsmaatregelen belangrijk. Bouw rustig op in tempo en afstand en luister naar je lichaam om overbelasting te vermijden. Bij warm weer is het aangegeven om de heetste uren te vermijden, voldoende te drinken en beschermende, ademende kleding te dragen.

Goede schoenen en aangepaste kledij verhogen het comfort en verkleinen de kans op blessures. Let ook op de ondergrond en omgeving, zeker op oneffen terrein of in druk verkeer. Bij langere wandelingen zijn voldoende hydratatie en voeding essentieel, net als rust en herstel achteraf.

Tot slot: wie kampt met gezondheidsproblemen of chronische aandoeningen, overlegt best met een arts alvorens intensiever te gaan wandelen.

EEN EENVOUDIGE STAP MET GROTE IMPACT

Wandelen is misschien wel de meest toegankelijke vorm van beweging die er bestaat. Het vraagt geen abonnement, geen ingewikkelde planning en geen speciale vaardigheden. Of je nu kiest voor een korte wandeling in de buurt, een stevige tocht in de natuur of een dagelijkse verplaatsing te voet: elke stap brengt je dichterbij een gezonder lichaam en een helderder geest.

Trek dus je wandelschoenen aan en zet die eerste stap. Want gezondheid begint, letterlijk, stap voor stap.



HET HART OP HET BORD

EENVOUDIGE KEUZES VOOR EEN DUURZAME GEZONDHEID

Goed voor je hart zorgen begint bij wat je dagelijks eet. Je hoeft niet perfect te zijn: een paar eenvoudige richtlijnen volstaan om het hart en de bloedvaten te ondersteunen, en tegelijk te genieten van een gevarieerde en smakelijke voeding die bij je past.

De huidige wetenschappelijke aanbevelingen zijn het eens over één essentieel punt: het zijn de globale voedingsgewoonten op lange termijn die de cardiovasculaire gezondheid bepalen, veel meer dan afzonderlijke voedingsmiddelen of wonderproducten (ESC, 2021 - WHO, 2023).

EEN MEER PLANTAARDIG BORD: EEN BELANGRIJKE HEFBOOM

Voedingspatronen die gelinkt zijn aan een betere cardiovasculaire gezondheid, zoals het mediterrane dieet, hebben één ding gemeen: veel plantaardige voeding.

In de praktijk betekent dit:

- de plaats van groenten vergroten: minstens 300 g per dag, 's middags en 's avonds
- regelmatig fruit integreren: $\pm$ 250 g per dag (= 2 stuks fruit)
- meerdere keren per week peulvruchten eten: linzen, kikkererwten, rode bonen....
- de eiwitbronnen variëren: gevogelte, vis, vlees, peulvruchten, eieren, kaas...

Peulvruchten verdienen een bijzondere vermelding: ze leveren tegelijk eiwitten, koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Regelmatige consumptie wordt gelinkt aan een lager cardiovasculair risico, onder meer via een gunstig effect op cholesterol en bloedsuiker.

Het doel is niet om dierlijke producten volledig te schrappen, maar om meer evenwicht te vinden door de eiwitbronnen te spreiden.



KRUIDEN EN SPECERIJEN: BONDGENOTEN OM ZOUT TE VERMINDEREN



Overmatig zout verhoogt de bloeddruk, een van de voornaamste risicofactoren voor hart- en vaatziekten. De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt aan maximaal 5 gram zout per dag te gebruiken.

Minder zout betekent niet flauw eten. Aromatische kruiden zoals peterselie, basilicum, koriander en tijm, en specerijen zoals kurkuma, paprika en komijn geven je gerechten volop smaak en variatie.

Specerijen leveren trouwens meer dan smaak: ze bevatten gezondheidswaardevolle stoffen zoals polyfenolen. Hun effect zit hem vooral in regelmaat: als ze vanzelfsprekend deel uitmaken van je dagelijkse kookgewoonten.





OLIËN: KIEZEN EN VARIËREN

Vetten hadden lange tijd een slechte reputatie. Van-
daag weten we beter: de kwaliteit van de vetten telt,
maar ook de hoeveelheid blijft belangrijk voor een
evenwichtige voeding.

De huidige aanbevelingen stimuleren:

- de vermindering van verzadigde vetten
(aanwezig in bepaalde vleeswaren,
charcuterie en sterk bewerkte producten...)
- het gebruik van oliën rijk aan onverzadigde
vetzuren.

Interessante oliën zijn onder meer:

- **olijfolie:** rijk aan enkelvoudig onverzadigde
vetzuren (geschikt voor koken en als
dressing)
- **koolzaadolie:** rijk aan omega-3 (bij voorkeur
als dressing)
- **walnootolie:** eveneens rijk aan omega-3
(bij voorkeur als dressing).

Eenvoudige vuistregel: wissel af tussen oliën en kies
bewust welke je verhit en welke je koud gebruikt.

DE NOTIE VAN HOEVEELHEID: LUISTEREN NAAR JE BEHOEFTE

Kwaliteit is niet alles: ook de hoeveelheid telt. Eten in
lijn met je echte behoeften helpt je een stabiel gewicht
te bewaren, en dat is rechtstreeks gunstig voor je hart.

Leer naar je lichaam te luisteren: honger en verzadiging
zijn je beste gidsen. Wie daar aandacht aan schenkt,
reguleert van nature zijn inname zonder in een streng
dieet te vervallen.

IN DE PRAKTIJK: EEN EENVOUDIGE EN CONCRETE AANPAK

Liever geen lange lijst regels? Een paar eenvoudi-
ge beeldregels helpen je bij het samenstellen van je
maaltijden:

- ½ bord groenten
- ¼ zetmeelrijke producten (bij voorkeur volkoren)
- ¼ eiwitten (dierlijk of plantaardig)

Dit soort evenwicht maakt het mogelijk in de voe-
dingsbehoeften te voorzien en tegelijk de voedingsdi-
versiteit te bevorderen.

NAAR EEN DUURZAME OVERGANG...

Voedingsgewoonten veranderen duurt tijd. Dat hoeft
geen probleem te zijn: kleine stappen werken net beter
op lange termijn. Denk aan:

- één vegetarische maaltijd per week invoeren
- nieuwe recepten met peulvruchten
uitproberen
- geleidelijk nieuwe specerijen en
aromatische kruiden integreren om de
smaken te variëren

In dit nummer vind je een “hybride” recept dat deze
aanpak in de praktijk brengt: dierlijke en plantaardige
eiwitten, eenvoudig gecombineerd.



Samenvatting

Je cardiovasculaire gezondheid ondersteunen via
voeding hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het draait
om kleine, dagelijkse keuzes die zich opstapelen:

- meer plantaardige voeding op het bord
- minder zout dankzij specerijen en kruiden
- vetten van betere kwaliteit
- een voeding afgestemd op de eigen
behoeften

Kleine aanpassingen, consequent volgehouden.
Dat is het recept voor een duurzaam evenwicht,
voedingskundig én in je gedrag.

Bibliografie

- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de
Belgische volwassen bevolking. HGR nr. 9285, 2019.
- World Health Organization (WHO). Healthy diet. Fact sheet, 2023.
- European Society of Cardiology (ESC). Guidelines on cardiovascu-
lar disease prevention in clinical practice. 2021.

dietconsult
TAKE CARE OF YOURSELF

Stéphanie Tylleman,
diëtiste-voedingsdeskundige en oprichtster
van de centra Dietconsult in Brussel
(www.dietconsult.be)

“HET HART HEEFT TIJD NODIG”
LEENS VERHAAL OVER
HERSTELLEN, AANPASSEN EN
OPNIEUW JE WEG VINDEN

Leen is 41 en leeft
sinds twee jaar met
een hartdiagnose
die haar leven
grondig veranderde.

Leen is 41 en leeft sinds twee jaar met een hartdiagnose die haar leven grondig veranderde. Wat ooit een aangeboren, lekkende hartklep was zonder echte impact, werd stil aan iets waar ze elke dag rekening mee moet houden.

Haar verhaal is niet alleen dat van doorzetten, maar ook van zoeken, aanpassen en leren omgaan met een lichaam dat niet meer vanzelfsprekend meewerkt.

WANNEER JE LICHAAM PLOTS GRENZEN STELT

Het begon met klachten die steeds vaker opdoken. Onderzoek wees op ventriculaire tachycardie, een hartritmestoornis waarbij haar hart plots veel te snel klopt.

Een ICD moest haar beschermen, een soort ingebouwde veiligheid. Het geeft een gerust gevoel, maar herinnert haar ook voortdurend aan haar hart.

Na de eerste ingreep leek alles goed te gaan. Ze revalideerde, volgde haar medicatie en voelde verbetering.

“Je denkt: ik ben goed bezig, dus het komt wel terug in orde.”

Maar dat gevoel hield niet stand. Haar klachten keerden terug en haar conditie ging opnieuw achteruit. De oorzaak bleek haar mitralisklep, waardoor een tweede operatie nodig was.

**“Je denkt: ik ben goed bezig,
dus het komt wel terug in orde.”
Maar dat gevoel hield niet stand.
Haar klachten keerden terug
en haar conditie ging opnieuw achteruit.**

EEN OPLOSSING DIE OOK AANPASSING VRAAGT

Leen bereidde zich goed voor en probeerde zo sterk mogelijk de operatie in te gaan. Tijdens die ingreep bleek herstel van de klep niet mogelijk en kreeg ze een mechanische hartklep.

Die doet wat ze moet doen, maar heeft een impact op haar leven. Haar hart is hoorbaar, ze moet dagelijks medicatie nemen en haar waarden strikt opvolgen.

“Het werkt, en daar ben ik dankbaar voor. Maar het vraagt wel elke dag aandacht.”

Voeding, stress en zelfs kleine veranderingen kunnen invloed hebben. Het is geen tijdelijke fase, maar iets wat ze moet integreren in haar leven.

REVALIDATIE ALS HOUVAST

Kort na de operatie startte Leen met revalidatie. Ze koos voor een intensief programma dat afgestemd werd op haar mogelijkheden.

Sommige dagen voelde ze vooruitgang, andere dagen waren zwaarder.

“Het gaat niet in een rechte lijn. Dat is soms lastig, maar ook normaal.” Wat voor haar echt het verschil maakte, was dat er ook aandacht was voor het mentale aspect.

WAT JE NIET ZIET AAN DE BUITENKANT

Na verloop van tijd lijkt het alsof het gewone leven terugkomt. Je pikt dingen opnieuw op en gaat weer meer doen. Maar vanbinnen voelt dat vaak anders.

“Van buiten lijkt alles weer normaal. Maar zo voelt het niet altijd.”

De onzekerheid, het blijven nadenken en het rekening houden met haar lichaam blijven aanwezig. Leen merkte ook dat haar omgeving haar steunde, maar niet altijd begreep wat er speelde. Gesprekken met een gespecialiseerde psychologe hielpen haar om dat beter te plaatsen.

“Je wordt voorzichtiger, en dat botst soms met hoe je vroeger was.”

TERUG OPPAKKEN OP EEN ANDERE MANIER

Vandaag gaat het fysiek beter. Haar hartklep werkt goed en ze bouwt verder op.

Maar het leven is anders dan vroeger. Ze denkt meer na, voelt haar grenzen en plant bewuster.

“Ik mis vooral de spontaniteit. Gewoon iets doen zonder erover na te denken.”

Dat kan soms frustrerend zijn, zeker omdat het voor de buitenwereld vaak lijkt alsof alles weer normaal is. De realiteit is dat de uitdaging blijft, ook al zie je ze niet.

LEREN LEVEN MET, NIET WACHTEN TOT HET VOORBIJ IS

Leen beseft dat het niet gaat om terugkeren naar vroeger. Het gaat om aanpassen en een nieuw evenwicht vinden. “Je wacht niet tot het voorbij is, je leert ermee leven.” Goede en minder goede dagen horen daar allebei bij.

HAAR BOODSCHAP: WEES MILD VOOR JEZELF

Wat haar hielp, is de combinatie van begeleiding en ondersteuning, zowel fysiek als mentaal. En ook: hulp durven vragen.

“Je hoeft het niet alleen te doen.”

Aan andere patiënten wil ze vooral meegeven om zichzelf tijd te gunnen.

“Ook als het er van buiten goed uitziet, ben je van binnen nog aan het herstellen.”

HERKENNING EN HOOP

Leen hoopt dat haar verhaal herkenning brengt.

“Geef jezelf de tijd. Ook als het anders loopt dan je had verwacht, ook als het soms zwaar voelt. Je hart heeft tijd nodig — en jij ook. Stap voor stap vind je opnieuw je evenwicht. Je hoeft dat niet alleen te doen.”

Goed om te weten

ICD: Een klein toestel dat je hartritme bewaakt en ingrijpt bij gevaarlijke ritmestoornissen met elektrische prikkels of een schok.

INR: Een waarde die toont hoe snel je bloed stolt. Te hoog of te laag kan risico's geven, daarom wordt dit regelmatig gecontroleerd.

Mechanische hartklep

Een kunstklep die de werking van je eigen klep overneemt. Ze gaat lang mee, maar vraagt levenslange medicatie en opvolging.

Beluister het volledige getuigenis van Leen in de reeks “Dit moet van mijn hart”, geproduceerd door de Belgische Cardiologische Liga.



THE FASHION STORE

Mode en maatschappelijk engagement gaan hand in hand bij The Fashion Store. Afgelopen seizoen zette The Fashion Store zich volop in voor de Belgische Cardiologische Liga. Dankzij de betrokkenheid van hun klanten, die de kans kregen om bij te dragen aan een goed doel, kon The Fashion Store maar liefst €15.000 schenken aan onze organisatie. Een indrukwekkend bedrag dat rechtstreeks bijdraagt aan de preventie van hart- en vaatziekten, onderzoek en de ondersteuning van hartpatiënten. Wij zijn The Fashion Store en hun trouwe klanten enorm dankbaar voor dit hart voor de zaak.

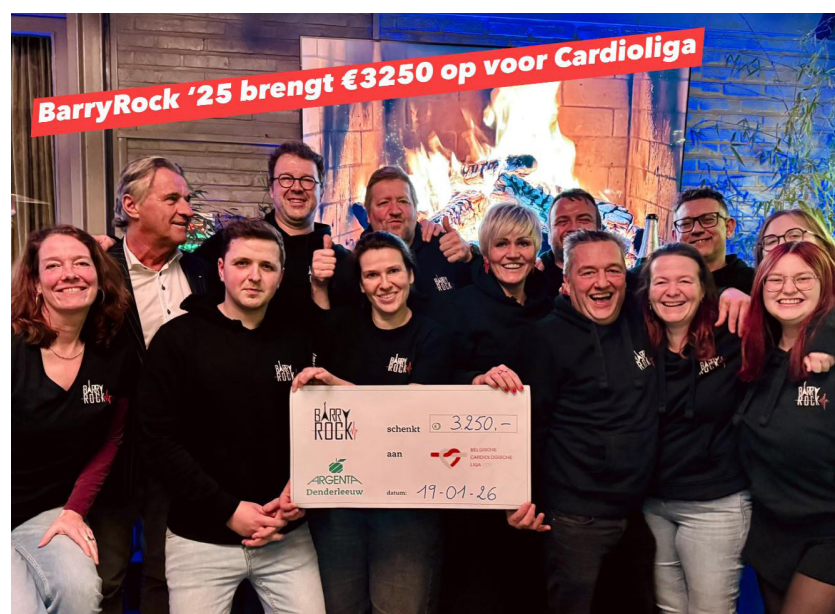


BARRYROCK

De Foo Fighters zingen: "One of these days your heart will stop and play its final beat." Op 15 februari 2021 was dat werkelijkheid voor Bart. Op amper 43-jarige leeftijd sloeg zijn hart zijn laatste slag. Voor zijn familie en vrienden stopte de wereld. Verbijstering, verdriet, kwaadheid. Bart was een levensgenieter die muziek ademde en jaarlijks verschillende goede doelen steun-

de. Dat hij tijdens de coronajaren zoveel concerten en festivals had moeten missen, maakte het verlies nog pijnlijker.

Maar uit dat verdriet groeide iets moois. Zijn vrienden besloten hem én het leven te vieren met een eigen festival: BarryRock. Geen commercieel event, maar een feest van verbinding, waarbij muziek samenbrengt én iets teruggeeft aan de maatschappij. Want zoals Bart zelf altijd deed.



Elk jaar schenkt BarryRock een flink bedrag aan de Belgische Cardiologische Liga. Dit jaar, aan de vierde editie op rij, bedroeg die bijdrage €3.250. Samen met de voorgaande edities brengt dat het totaal op meer dan €11.000. Dankzij gulle sponsors, onvermoeibare vrijwilligers, bands, dj's en een enthousiast publiek blijft BarryRock groeien als een hartelijk eerbetoon aan den Barry, zoals hij door zijn vrienden werd genoemd.

www.barryrockfestival.be



SAVE THE DATE - Week van het Hart 2026

Het Vrouwenhart: een prioriteit voor de volksgezondheid



Van 21 tot 27 september organiseren wij de Week van het Hart, dit jaar gewijd aan het Vrouwenhart.

Want hier is iets wat veel mensen niet weten: hart- en vaatziekten zijn de voornaamste doodsoorzaak bij

vrouwen, niet borstkanker. Toch worden de symptomen bij vrouwen nog te vaak miskend, ook door vrouwen zelf. Niet altijd pijn op de borst, maar vermoeidheid, misselijkheid, pijn in de rug of kaak. Subtiel, en daardoor gevaarlijk.

Die week zetten wij, samen met ziekenhuizen, medische centra en gemeenten door heel België, alles op alles om vrouwen én de mensen rond hen beter te informeren. Over risicofactoren. Over alarmsignalen. Over wat je zelf kunt doen.

Want preventie begint niet in een ziekenhuiskamer. Het begint met weten.

Houd onze website en sociale media in de gaten voor acties bij u in de buurt.

LEZEN



Shinrin-yoku

Stel je voor: je stapt een bos in, ademt diep in en voelt hoe de stress van je afvalt. Dat is de essentie van shinrin-yoku, de Japanse kunst van het bosbaden. In dit boek neemt Héctor García je mee in een eeuwenoude traditie die inmiddels wetenschappelijk onderbouwd is: tijd doorbrengen in de natuur verlaagt je bloeddruk, vermindert stresshormonen en versterkt je immuunsysteem. Geen ingewikkelde technieken, geen dure apparatuur. Gewoon de natuur binnenstappen en je zintuigen de ruimte geven. Een zachte maar krachtige reminder dat het beste medicijn soms vlak om de hoek groeit.



OVER DE AUTEUR

Héctor García (1981) is een Spaanse schrijver die al meer dan twintig jaar in Japan woont. Hij brak internationaal door met Ikigai, dat wereldwijd meer dan vier miljoen keer verkocht werd. Met

Shinrin-yoku combineert hij zijn fascinatie voor de Japanse levensstijl met de wetenschap achter welzijn en gezondheid.

ZALMSALADE MET GEGRILDE AUBERGINE EN KIKKERERWTEN



INGREDIËNTEN

- Filet of rugstuk verse zalm (300g)
- Jonge scheuten of tarwesalade (100g)
- Kikkererwten uit blik (uitgelekt) (200g)
- Extra fijne sperziebonen (200g)
- 1 Aubergine
- Paprika (4 cl)
- Barbecuesaus (2 cl)
- Chilipuree (1 tl)
- Citroen (sap en zeste) (2 st)
- Griekse yoghurt (150g)
- Verse dille (4 cl)
- Rode ui (2 st)
- Peper / zout / gedroogd knoflookpoeder
- Olijfolie (3 cl)
- Basmatirijst, bij voorkeur volkoren (160g)

BEREIDING

1. Bereid de marinade voor de zalm: meng de barbecuesaus, het citroensap en de chilipuree, voeg de stukjes zalm toe en laat minstens 1 uur marineren in de koelkast. Bak daarna op de pan en zet opzij.
2. Bereid de dressing: meng de Griekse yoghurt met het sap en de zeste van een halve citroen, de dille, een snufje grof zout en peper.
3. Snij de aubergine in blokjes en zet opzij.
4. Snij de rode ui in ringen en zet opzij.
5. Was de sperziebonen en verwijder de uiteinden.
6. Stoom de aubergine en de sperziebonen gedurende 8 minuten.
7. Meng in een kom de rode ui en de gestoomde aubergine, voeg 1/3 van de olijfolie toe en leg alles op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet opzij.
8. Meng in een andere kom de uitgelekte en gespoelde kikkererwten met 1/3 van de olijfolie, de paprika, een snufje grof zout en het knoflookpoeder.
9. Bak de kikkererwten en het ui/aubergine-mengsel ongeveer 20 minuten in de oven op 200°C. Haal het ui/aubergine-mengsel eruit na 20 minuten en grill de kikkererwten nog 5 minuten onder de grill.
10. Snij de gekookte sperziebonen in stukjes van ongeveer 1,5 cm, voeg de gegrilde aubergine, de gegrilde rode ui, de jonge scheuten en 1/3 van de olijfolie toe en meng alles.
11. Schik op een bord (of in een kom): de rijst, het groentemengsel met de helft van de dressing, daarop de zalm en de gegrilde kikkererwten, en werk af met een beetje extra dressing.

VOEDINGSWAARDEN

Energie/portie	511 kcal
Totale vetten	26,5 g
waarvan verzadigde vetzuren	6 g
Totale koolhydraten	41,2 g
waarvan suikers	4,2 g
Eiwitten	23 g





BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW

DE BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA, DE VERENIGING DIE AL MEER DAN 50 JAAR VECHT VOOR UW HART.

Laat uw hart spreken, doe een gift aan de Liga. U kunt ons helpen levens te redden.

De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelage van de overheid. Wij doen een beroep op uw vrijgevigheid om ons te helpen onze dubbele opdracht te blijven vervullen : hart- en vaatziekten, een van de belangrijkste doodsoorzaken in België, voorkomen en bestrijden.

Van harte BEDANKT!



Ethiek, transparantie, goed bestuur
**Jouw gift,
ons engagement**
ethische-fondsenwerving.be



RED LEVENS :
BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA
BE80 0010 6651 3077
BIC : GEBABEBB

** De giften zijn fiscaal aftrekbaar vanaf 40 €. In dit geval, ontvangt u van ons een fiscaal attest. Om het verzenden van je fiscaal attest te vergemakkelijken, vragen we je om je volledige naam, adres, e-mailadres, telefoonnummer en geboortedatum te sturen naar : info@liguecardioliga.be.*