

# Janneke Bressers (huisarts)

(medische) informatie en andere zaken ...



**Beste echo lezers,**

Het voorjaar komt eraan! Bij het wakker worden hoor ik de vogeltjes weer fluiten. De dagen worden langer en ook de zon heeft weer volop geschenken de afgelopen week. Bij mij zorgt dat ervoor dat ik meer energie krijg en zin heb om naar buiten te gaan. Hopelijk bij jullie ook! Want naar buiten gaan is goed voor de gezondheid.

Door zonlicht op de huid maakt je lichaam vitamine D aan. Vitamine D is nodig voor het behoud van sterke botten. Wanneer het lichaam voldoende vitamine D aanmaakt kan je het risico op botontkalking op latere leeftijd zelfs verminderen. Op mijn spreekuur zie ik veel patiënten waarvoor meer bewegen goed zou zijn. Bij mensen met suikerziekte of hoge bloeddruk kan meer beweging ervoor

zorgen dat de suikerwaardes of bloeddruk dalen, waardoor minder – en soms zelfs helemaal geen – pillen (meer) nodig zijn. En ook bij artrose (slijtage van de gewrichten) zorgt regelmatig een eind wandelen of fietsen ervoor dat de gewrichten soepel blijven en er minder pijn is.

Aan het einde van de winter merken veel mensen dat ze toe zijn aan het voorjaar. Ze hebben last van een winterdip, waarbij ze moe zijn en minder energie hebben. Soms is er zelfs sprake van een winterdepressie. Sombere dagen hebben dan de overhand. De langer wordende dagen en het zonnetje kunnen al veel goed doen. Maar wist u dat bij een depressie lichaamsbeweging ook heel effectief is?

Heel veel redenen dus om vaker naar buiten te gaan. Vinkel is een prachtig dorp met mooie omgeving waar volop de mogelijkheid is voor een stevige avondwandeling of fietstochtje door de bossen. En dan zorgt het avondzonnetje op het gezicht ook nog voor een extra portie vitamine D!

Ik zal naar jullie toeteren als ik voorbij rijd op weg naar huis!

*groeten*  
*Janneke Bressers*  
*(huisarts Vinkel)*