



# FIJNE ZOMER

## Prikkelend zomervibes en goede voornemens

Op 1 juni begint de meteorologische zomer. In deze bijlage lees je inspirerende verhalen om er een mooie zomer van te maken. Of je nu eropuit gaat of thuisblijft en geniet van je tuin.

**M**et de zomer voor de deur is het een uitgelezen moment om de auto en andere vakantiespullen reisklaar te maken. Als je naar het buitenland gaat is een aanvullende auto- en/of reisverzekering een musthave. Een aanvullende dekking voorkomt onverwachte kosten en biedt de zekerheid van extra hulp bij schade of pech. De reis wordt een stuk comfortabeler met een extra dakkoffer om je bagage in op te bergen.

### Het oog wil ook wel wat

Het Hollands licht is wereldberoemd dankzij de zeventiende eeuwse Hollandse landschapsschilders als Jacob van Ruisdael, Jan van Goyen en Albert Cuyp. Het is te danken aan de alom aanwezige nabijheid van water (rivieren, meren en zee) en typische Hollandse luchten. Om je huid te beschermen, moet je juist in het voorjaar en op de eerste

zomermaanden extra goed smeren. Dit is ook een goed moment om je moedervlekken te controleren, geef je extra rust en bescherming met een goede zonnebril. Waarbij het oog ook wel wat wil, want een zonnebril is het perfecte zomermode-attriboot. Op vakantie wil je niet ziek of misselijk zijn, zoals bij brandend maagzuur. Daarom helpen we je in deze bijlage met tips voor de juiste middelen voor in je vakantieapotheek. En nu we het toch over gezondheid hebben... De zomertijd is juist een mooi moment om je goede voornemens kracht bij te zetten, zoals stoppen met roken. Dat hoeft je niet in je eentje aan te gaan, vertelt Claire de Nerée van het Trimbos-instituut.



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

IN SAMENWERKING MET ENRA

## Een dure fiets? Blijf diefstal een stap voor

**Met een tweede slot maak je het een dief al een stuk lastiger om jouw fiets te stelen. Heb je een track & trace-systeem? Dan maak je de kans nog kleiner en vergroot je ook de kans dat je fiets na diefstal wordt teruggevonden.**

Sinds 2021 is het aantal gestolen e-bikes toegenomen met 42%. Een serieus probleem dat om een goede aanpak vraagt en dat begint bij bewustwording. Daarom is ENRA aangesloten bij STAAT-E-LEKKER.nl. Op deze website en in alle bijbehorende campagnes vind je tips hoe je diefstal van je fiets- én fietsaccessoires, zoals een accu, kunt voorkomen en hoe je de kans vergroot dat je je gestolen fiets na diefstal terugkrijgt.

**ENRA IS DE BESTE KEUZE VOOR ONBEZORGD FIETSPLEZIER**

### Tweede slot

Het beveiligen van je fiets begint met een tweede slot: een dief heeft dan meer tijd nodig en zal de



fiets sneller laten staan. Daarom is bij ENRA voor alle e-bikes een tweede slot verplicht. Wil je nog meer doen om diefstal te voorkomen? Zorg dan dat je de fiets met het tweede slot ergens aan vastmaakt en dat je het slot door zowel het frame én het wiel haalt.

### Track & trace

Voor duurdere fietsen zet ENRA track & trace in. Met deze GPS-systemen en een opsporingsdienst zorgen we ervoor dat fietsen worden teruggevon-



05

Hoe blijf je huidkanker voor?



12

Gezondheidszorg die levens verandert

den na diefstal. Hiermee houden we de premies betaalbaar en fietsen verzekeraar. Sommige van deze systemen halen een gemiddeld terugvindpercentage van 70%! Mede dankzij bovenstaande maatregelen zagen we afgelopen jaar voor het eerst een daling in het aantal diefstallen, waardoor we de premies voor e-bikes (met uitzondering van e-bakfietsen) dit jaar gelijk hebben kunnen houden. Uiteraard maakt dit een goede verzekering, zoals die van ENRA, niet overbodig! Als het je toch overkomt wil je graag snel weer op weg zijn. Bij de verzekering van ENRA regelt jouw fietsmaker bij schade of diefstal alles voor je.

**ENRA**  
SPECIALIST IN TWEEWIELERVERZEKERINGEN

Onbezorgd fiets-plezier begint met de ENRA fiets- of e-bikeverzekering. Scan de QR-code en bereken jouw premie.

**DEZE ZOMER ONBEZORGD OP PAD MET DE ENRA FIETSVZERZEKERING**  
Overall dekking, op vakantie of thuis



## AAN HET WOORD

### Elke dag verdwijnen honderden e-bikes: zo bescherm je jouw fiets

De zomer is hét seizoen van de fiets. Terrassen, festivals, lange fietstochten. Met zoveel fietsers op de been ruikt de fietsendief zijn kans. Dagelijks verdwijnen er in Nederland 200 tot 300 e-bikes, en in de zomermaanden loopt dat getal alleen maar op. Met name toeristische hotspots zijn dan populair. Meer dan de helft van de Nederlanders kent iemand van wie een e-bike is gestolen. Toch is de beveiliging bij veel mensen ondermaats. Uit een peiling onder e-bikebezitters en -gebruikers blijkt dat slechts 37 procent de e-bike altijd vastzet aan een paal of rek. 'Dieven slaan gericht toe op die momenten waarop fietsers denken maar even weg te zijn. Een minuut voor de deur van de supermarkt is voor een fietsendief meer dan genoeg', aldus Ad Metzen, projectmanager Fiets bij Stichting Verzekeringsbureau Voertuigcriminaliteit (VbV).

De campagne STAAT-E-LEKKER roept fietsers op om van veilig stallen de norm te maken. Met een paar eenvoudige maatregelen verklein je de kans op diefstal aanzienlijk: gebruik naast het ringslot een extra ART-2 gecertificeerd slot en zet de fiets altijd ergens aan vast. Tot slot: dieven slaan toe in seconden. Beveilig je e-bike ook als je maar kort weg bent.

Meer informatie op [www.staat-e-lekker.nl](http://www.staat-e-lekker.nl)

# Waarom vezels belangrijker zijn dan we denken

**Eiwitten, vitamines, supplementen: we horen dagelijks van alles over gezond eten. Maar één voedingsstof blijft opvallend vaak onderbelicht, terwijl we er juist te weinig van binnenkrijgen: vezels. En dat terwijl juist vezels een belangrijke rol spelen bij een gezonde spijsvertering, een verzadigd gevoel én een gezonde darmwerking.**

Volgens het Voedingscentrum halen veel Nederlanders de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels niet. Dat is zonde, want vezels ondersteunen onder andere een regelmatige stoelgang en helpen je darmen gezond te houden. 'Veel mensen denken pas aan vezels wanneer ze last krijgen van hun buik of stoelgang', zegt Maartje van het Voedingscentrum. 'Maar vezels zijn iedere dag belangrijk voor je gezondheid.'

Vezels nemen vocht op in de darm en helpen zo de ontlasting soepel te houden. Daarnaast zorgen ze langer voor een verzadigd gevoel, waardoor je minder snel opnieuw trek krijgt. Toch blijft de inname achter. Dat komt volgens experts vooral doordat we ongemerkt minder vezelrijke producten eten dan we denken. Volkorenproducten, peulvruchten, noten en fruit liggen niet standaard voldoende op ons bord.

**VAN EEN GEZONDE STOELGANG  
TOT EEN VERZADIGD GEVOEL:  
VEZELS DOEN MEER VOOR JE LICHAAM  
DAN VEEL MENSEN BESEFFEN.**

### Meer vezels eten

Het goede nieuws? Meer vezels eten hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Volgens het Voedingscentrum zit de winst vaak juist in kleine aanpassingen. Kies bijvoorbeeld vaker voor volkorenbrood of volkorenpasta, voeg fruit toe aan je ontbijt of neem een handje noten tussendoor. Ook kiwi's worden regelmatig genoemd als natuurlijke bron van vezels. Groene kiwi's hebben vanuit de Europese Commissie een gezondheidsclaim toegekend gekregen omdat ze bewezen goed zijn voor je stoelgang, als je daar 200 gram of 2 groene kiwi's per dag van eet. Maartje van het Voedingscentrum: 'Het klopt inderdaad dat kiwi's veel vezels bevatten, maar dit geldt eigenlijk voor alle fruitsoorten. Juist door lekker te variëren krijg je niet alleen de vezels, maar ook verschillende vitamines binnen. Win-win!'

### Rustig beginnen

Belangrijk is wel om vezels rustig op te bouwen. Wie ineens extreem veel vezels gaat eten, kan juist buikklachten krijgen. 'Je darmen moeten eraan wennen', legt Maartje uit. 'Kleine stappen werken uiteindelijk vaak het beste.'

IN SAMENWERKING MET SCHMIDT AKKERMAN

## De bril als onmisbare zomerpartner

**De bril is allang niet meer alleen een hulpmiddel om beter te zien. Zeker in de zomer speelt hij een grotere rol. Waar het vroeger draaide om zicht, gaat het nu om comfort, bescherming en uitstraling. Op een zonnig terras, onderweg naar werk of tijdens vakantie: de juiste bril maakt direct verschil. Van een afspraak tot een dag aan het strand, je bril bepaalt hoe je de dag doorkomt.**

Volgens Schmidt Akkerman wordt die rol nog vaak onderschat. Veel mensen kiezen één bril voor alles, terwijl de omstandigheden juist in de zomer sterk verschillen. Fel zonlicht, wisselende temperaturen en veel buiten zijn vragen om andere keuzes in glas en montuur. In de praktijk blijkt dat één bril zelden optimaal werkt in elke situatie.

Daarom kiezen steeds meer mensen bewust voor meerdere brillen. Een lichte zonnebril voor buiten,

een comfortabele bril voor dagelijks gebruik en eventueel een variant die beide combineert. Net zoals je je kleding aanpast aan het weer, geldt dat ook voor je bril. Bij Schmidt Akkerman ligt de focus op een combinatie van uitstraling en functionaliteit, afgestemd op jouw dag.

Moderne glazen spelen daarin een belangrijke rol. Denk aan bescherming tegen fel zonlicht, scherp zicht onderweg en comfort tijdens lange zomerdagen. 'Het doel is simpel,' aldus Schmidt Akkerman. 'Je wilt één of meerdere brillen die passen bij je ritme, zonder dat je daar steeds over na hoeft te denken.'

Wat Schmidt Akkerman onderscheidt, is de persoonlijke aanpak. Geen snelle keuze uit een rek, maar advies op basis van hoe jij je zomer doorbrengt. Werk je veel buiten, ben je veel onderweg of juist vaak op het water, dan vraagt dat om andere keuzes. Tijdens een persoonlijk traject wordt gekeken naar gebruik, zodat vorm, kleur en functionaliteit goed aansluiten.

Dat is geen overbodige luxe. Juist in de zomer wil je dat je bril direct goed zit en doet wat hij moet doen. Tegelijk draagt de juiste bril bij aan hoe je overkomt. Subtiel waar nodig, uitgesproken waar het kan. Steeds meer mensen zien hun bril daarom als een vast onderdeel van hun zomerse uitstraling. Niet als losse aankoop, maar als onderdeel van hun dagelijkse comfort en gemak.



**EEN BRIL DIE JE ZOMER  
COMFORTABEL MAAKT EN  
ZEKERHEID GEEFT IN ELKE SITUATIE**



**SCHMIDT  
AKKERMAN**  
EYEWEAR SINCE 1866

Meer informatie?  
Scan de QR-code.

# Eet je vaak kiwi's?

## Dit doet het met je stoelgang

**Sommige mensen hoeven 's ochtends maar naar hun koffie te kijken en kunnen meteen richting het toilet. Bij anderen gaat het allemaal wat moeilijker. Verstopping en een opgeblazen gevoel komen veel vaker voor dan je denkt. Volgens cijfers van de Maag Lever Darm Stichting ervaart een groot deel van de Nederlanders regelmatig problemen met de stoelgang\*. Een van de bekendste voedingsadviezen? Eet vaker kiwi's. Maar werkt dat echt?**

**W**ie weleens last heeft van een opgeblazen buik of een trage stoelgang, heeft het advies waarschijnlijk al eens gehoord: 'Neem elke dag een kiwi.' Het klinkt bijna als een huis-tuin-en-keukenmiddel, maar er zit daadwerkelijk wetenschap achter. Kiwi's bevatten namelijk veel voedingsvezels. En juist die vezels spelen een belangrijke rol bij een gezonde spijsvertering. Vezels nemen vocht op in de darm, waardoor harde ontlasting zachter wordt en makkelijker het lichaam verlaat. Tegelijkertijd helpen ze om de darmen in beweging te houden. Vooral groene kiwi's staan bekend om hun vezelgehalte. Een Zespri™ Green-kiwi is rijk aan zowel oplosbare als niet-oplosbare vezels (4,3 g per 100 kcal). Die combinatie is interessant, omdat beide soorten vezels iets anders doen in het lichaam. Oplosbare vezels ondersteunen onder andere een gezonde darmflora, terwijl niet-oplosbare vezels juist bijdragen aan een regelmatige stoelgang.

### Waarom vezels zo belangrijk zijn

We horen de laatste tijd veel over eiwitten, supplementen en superfoods, maar vezels bleven altijd een beetje onderbelicht. Terwijl veel Nederlanders er ongemerkt te weinig van binnenkrijgen volgens de Voedselconsumptiepeiling 2019-2021 van het RIVM. Volgens voedingsdeskundigen zijn vezels essentieel voor een gezonde spijsvertering. Ze helpen niet alleen bij de stoelgang, maar zorgen ook langer voor een verzadigd gevoel. Toch halen veel mensen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet.

Het lastige is dat klachten zoals een opgeblazen gevoel, een onrustige buik of verstopping vaak geleidelijk ontstaan. Daardoor denken mensen al snel dat het 'erbij hoort'. Terwijl kleine aanpassingen in voeding soms al verschil kunnen maken. Meer fruit eten is daarbij een van de meest laagdrempelige stappen. En kiwi's passen goed binnen die trend van natuurlijke, verse voeding waar steeds meer mensen bewust voor kiezen. Wist je dat groene kiwi's het eerste verse fruit ooit zijn dat een goedgekeurde gezondheidsclaim van

**STEEDS MEER NEDERLANDERS  
LETTEN OP HUN DARMGEZONDHEID.  
EN JUUST DIE KLEINE GROENE VRUCHT  
BLIJKT VERRASSEND VEEL  
VOORDELEN TE HEBBEN**



de Europese Commissie heeft ontvangen? Wil je via voeding een normale darmfunctie bevorderen en tegelijk genieten van een fris en voedzaam tussendoortje? Kies dan voor Zespri™ Green kiwi's\*\*.

### Meer voedingsdichtheid in je eetpatroon

Veel mensen kennen kiwi's vooral als vitamine C-bommetjes. En terecht: kiwi's zijn van nature rijk aan vitamine C\*\*\*, wat bijdraagt aan de normale werking van het immuunsysteem. Maar de vrucht heeft meer in huis. Zo bevat een Zespri™-kiwi ook folaat, wat helpt vermoeidheid te verminderen, en kalium, dat bijdraagt aan het behoud van een normale bloeddruk. Dat maakt kiwi's een voorbeeld van voeding met een hoge voedingsdichtheid. Voedingsdichtheid betekent simpel gezegd: hoeveel nuttige voedingsstoffen je binnenkrijgt per hap. En juist plantaardige producten zoals groenten, fruit, noten en granen spelen daarin een belangrijke rol.

### Kleine gewoonte

Wat kiwi's vooral aantrekkelijk maakt, is dat ze zo makkelijk zijn. Het is gewoon fruit dat je makkelijk kunt toevoegen aan je dag. Twee kiwi's in de ochtend, door de yoghurt, in een smoothie of gewoon los tussendoor: het zijn kleine gewoontes die kunnen bijdragen aan een vezelrijker voedingspatroon. Dit soort eenvoudige, haalbare veranderingen blijken vaak het meest effectief. Wanneer je rigoureuus je hele leven wil omgooien, kan het nog weleens moeilijk vol te houden zijn. Maar stap voor stap bewuster kiezen voor voeding die je lichaam ondersteunt, is op de lange termijn veel effectiever. Dat past ook bij een bredere ontwikkeling waarbij gezondheid steeds meer draait om preventie en dagelijks welzijn. We willen ons fitter voelen, beter slapen, meer energie hebben en lekkerder in hun vel zitten. Darmgezondheid speelt daarin een grotere rol dan lange tijd werd gedacht.

### Luisteren naar je buik

Hoewel voeding veel kan doen, blijft het belangrijk om naar je lichaam te luisteren. Aanhoudende darmklachten of ernstige verstopping kunnen verschillende oorzaken hebben. Bij langdurige klachten is het daarom verstandig om een arts te raadplegen. Maar wie simpelweg wat vaker vezelrijk wil eten, hoeft het niet ingewikkeld te maken. Soms begint gezonder eten gewoon met iets kleins uit het fruitschap.



Bronnen:

\*. Cijfer uit de Poeptest, een enquête van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) bij 54.000 Nederlanders in 2023.

\*\**. Consumptie van groene kiwi's is bevorderlijk voor een normale darmfunctie door de frequentie van de stoelgang te verhogen. Gebaseerd op een dagelijkse inname van 200 g vers vruchtvlees van groene kiwi's (wat overeenkomt met twee grote kiwi's). Een gevarieerde en evenwichtige voeding, samen met een gezonde levensstijl, vormen de basis voor een goede gezondheid. Publicatieblad van de Europese Unie: <https://eur-lex.europa.eu>*

\*\*\*. Zespri™ SunGold™ kiwi's zijn rijk aan vitamine C (152 mg per 100 g) en folaat (82 µg per 100 g) en zijn een bron van kalium (298 mg per 100 g) en vezels (2 g per 100 kcal). Zespri™ Green kiwi's zijn rijk aan vitamine C (88 mg per 100 g), folaat (73 µg per 100 g) en vezels (4,3 g per 100 kcal), en zijn een bron van kalium (300 mg per 100 g).



**Scan de QR-code voor meer informatie over Zespri™-kiwi's en de voordelen van vezelrijke voeding.**

# Stoppen met roken levert geen extra stress op, het maakt je leven juist beter

**Voor veel mensen voelt stoppen met roken als iets extreem stressvol. Natuurlijk, het is absoluut niet makkelijk, maar het beeld dat een sigaret juist ontspant, dat klopt volgens Claire de Nerée van het Trimbos-instituut niet.**

Een van de hardnekkigste misverstanden over roken is dat het zou helpen tegen stress. 'Veel mensen zien roken als een rustmoment, een moment van ontspanning', zegt Claire de Nerée van het Trimbos-instituut. 'Ze denken dat ze stress krijgen door te stoppen. Maar wat je met roken eigenlijk doet, is ontwenningverschijnselen van het niet roken onderdrukken.'

Wie namelijk rookt en al even geen nicotine heeft binnen gekregen, krijgt tijdelijk te maken met ontwenningverschijnselen die lijken op stress: onrust, gejaagdheid, prikkelbaarheid. Nicotine zorgt er juist voor dat hartslag en bloeddruk omhoog gaan. Als de nicotine in het bloed afbreekt, dat is al na 2 uur, komen de ontwenningverschijnselen die lijken op stress. Als je rookt gaan die ontwenningverschijnselen weer weg en dan lijkt het alsof je stress wegroekt. 'Dat is verwarrend', zegt De Nerée. 'Maar het betekent niet dat stoppen je stressvoller

maakt. Op de langere termijn voelen mensen zich juist rustiger en stabiel.'

## Doe het samen

Het kan stoppen met roken extra zwaar maken. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Toch vinden veel mensen het lastig om hulp te vragen. 'Er heerst vaak het idee dat je het op eigen kracht moet doen', zegt De Nerée. 'Maar begeleiding vergroot aantoonbaar de kans dat stoppen lukt.' Bij professionele begeleiding stoppen mensen meestal niet meteen. Eerst wordt gekeken naar rookmomenten, emoties en gewoontes. 'Je bereidt je voor, zodat je niet overvallen wordt door trek', legt De Nerée uit. Ook na het stoppen blijft begeleiding belangrijk. 'De eerste maand is zwaar, omdat alles nieuw is: het eerste feestje, de eerste stressvolle werkdag. Met nazorg sta je er niet alleen voor.'

## Vergoeding

Goed om te weten: stoppen met roken met professionele begeleiding wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Dat was al één stoppoging per jaar, maar sinds dit jaar zijn dat er drie. 'Dat is een belangrijke stap', zegt De Nerée. 'Terugval kan altijd gebeuren. De meeste mensen hebben meerdere pogingen nodig om gestopt te blijven.' Wel verschilt het per zorgverzekeraar hoe intensief de begeleiding is en wat onder nazorg valt, dus check altijd je polis.

IN SAMENWERKING MET NICORETTE

## Sterk de zomer door Zo houd je je goede voornemens vol als het terras lonkt

**De zomer staat voor de deur. De dagen worden langer, we zijn meer buiten en schuiven spontaan aan op het terras. Heerlijk, maar voor wie wil stoppen met roken is het een periode vol verleidingen. Dat vaste sigaretje bij een drankje, even mee naar buiten of dat gevoel van vakantie-vrijheid. Toch is juist deze periode verrassend geschikt om rookvrij te blijven. Mits je het slim aanpakt.**

Stoppen met roken wordt vaak gekoppeld aan januari, goede voornemens en discipline. Maar ieder moment is een goed moment om te stoppen, ook zeker de zomer. Deze langere dagen bieden iets wat minstens zo belangrijk is: ruimte. Ruimte om routines te doorbreken, dagen anders in te delen en nieuwe gewoontes te laten ontstaan. En precies dát helpt bij stoppen.

## Nieuwe gewoontes

Want de grootste uitdaging zit niet alleen in nicotine, maar in momenten of triggers. Het terras, de borrel, het wachten op het vliegveld. Het goede nieuws: die momenten kun je echt opnieuw invullen door oude gewoontes te vervangen door nieuwe. Bestel bewust iets anders te drinken, houd je handen bezig met een glas water of snacks, of kies op

vakantie voor plekken waar roken minder vanzelfsprekend is. Ook beweging helpt, juist in de zomer. Een ochtendwandeling op je vakantiebestemming, een duik in zee of een fietstocht door de stad zorgt voor afleiding én een goed gevoel. Veel stoppers merken al snel dat ze meer lucht hebben, zich fitter voelen en beter ruiken en proeven. Dat eerste ijsje of diner buiten smaakt simpelweg beter.

## Hulpmiddelen

Wat daarnaast helpt, is vooruitdenken. Bedenk vóór je op vakantie gaat of het terras op loopt wat jouw plan B is op lastige momenten. Even bellen met iemand, kauwgom, muziek in je oren: simpele afleidingen maken het verschil. En vergeet niet waarom je begon. Meer energie, frisse kleding, geen rooklucht meer en geld over voor leuke zomerdingen. Schrijf het desnoods op in je telefoon. Extra ondersteuning kan in deze periode fijn zijn. Hulpmiddelen zoals nicotinevervangers kunnen

## UITGELICHT

### Geniet van de zomer, bescherm je huid

De zomer is hét seizoen van genieten: terrassen, stranddagen, festivals en lange avonden buiten. Maar terwijl we massaal de zon opzoeken, vergeten we soms hoe krachtig UV-straling is. Huidkanker is de snelst groeiende vorm van kanker in Nederland en UV-straling is de belangrijkste oorzaak van huidkanker. Gelukkig is veel schade eenvoudig te voorkomen.

### Zo geniet je veilig van de zon

HUKAS adviseert vanaf zonkracht drie: weren, kleren en smeren.

- Zoek tussen 12.00 en 15.00 uur vaker de schaduw op
- Draag een pet, zonnebril en luchtige kleding
- Smeer elke twee uur met minimaal factor 30

Ook op bewolkte dagen kan UV-straling sterk zijn. Vooral kinderen verdienen goede bescherming, omdat zonneshade op jonge leeftijd later risico's vergroot.

Wie slim omgaat met de zon, én zijn huid goed verzorgt kan nog jarenlang zorgeloos genieten van zonnige dagen!

Bron: [www.hukas.nl](http://www.hukas.nl)



helpen om trek op onverwachte momenten te verminderen en zo rust te brengen. Zo kan de Nicorette Mondspray de trek in een sigaret al na 30 seconden\* verlichten. 1 Nicorette Mondspray kan tot wel 150 sigaretten vervangen. Voor sommige mensen werkt een combinatie-aanpak goed: een pleister als basis, aangevuld met een flexibele oromucosale vorm van Nicorette zoals een spray of kauwgom voor momenten van 'doorbraakhunkering'. Deze combinatietherapie verdubbelt de kans om te stoppen\*\*.



**Meer tips om rookvrij te blijven tijdens de zomer? Scan de QR-code.**

\*Bij twee verstuivingen. Start steeds met één verstuiving. Vermindert de trek niet, dan een tweede verstuiving gebruiken \*\*De nicorette® combinatietherapie is aangewezen voor zware rokers, rokers die last hebben van een 'doorbraakhunkering' of rokers bij wie een behandeling met één enkele vorm van nicotinesubstitutie therapie niet heeft geholpen. Gebruik voor de combinatietherapie slechts één oromucosale vorm per 24 uur. Nicorette is een geneesmiddel en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedragsondersteunend programma. Lees voor gebruik de bijsluiter. Werkzaam bestanddeel: nicotine. Nicorette niet gebruiken indien u jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. Nicorette niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u Nicorette gebruikt tijdens de zwangerschap. Nicorette patch en Nicorette gum niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een hersenbloeding heeft gehad. Nicorette patch niet gebruiken wanneer u lijdt aan een gegeneraliseerde chronische huidaandoening. Nicorette gum niet gebruiken wanneer u een ontsteking in de mond, keel of slokdarm heeft. © 2026 Kenvue Netherlands B.V. NL-NIC-2026-292205. KOAG/KAG 33-0226-5904.

# Wat een moedervlek verbergt?

## Wij zien het onder 200 keer vergroting

**Eén op de vijf Nederlanders krijgt huidkanker, en hoe eerder ontdekt, hoe kleiner de behandeling. Daarom kijken ze bij de Dr. Brinkmann Kliniek al 25 jaar tot 200 keer dieper in de huid dan een gewoon onderzoek. De landelijke campagne Huidalert helpt jou nu ook herkennen wanneer een plekje verdacht is.**

Romy staat in een 3D-scanner in Nieuwegein, een soort schiphol-poortje. Armen losjes uit, een paar seconden stilstaan. Klik. Op het scherm verschijnt een 3D-avatar van haarzelf met elke huidafwijking apart in beeld. 'Bizar', zegt ze later. 'Voor het eerst zag ik mijn huid op een manier waarop ik die zelf nooit had kunnen zien. Zelfs de kleinste plekjes werden zichtbaar.'

In haar familie komt huidkanker voor; haar tante heeft een melanoom gehad en ook haar moeder heeft al plekken moeten laten weghalen. Bij haar tante werd het helaas pas in een melanoom stadium ontdekt. 'Je gaat nu eenmaal naar de dokter als iets opvalt. En huidkanker valt vaak pas op als het al een tijd aan de gang is.' Via haar huisarts is ze doorverwezen, en valt in een specifieke groep: hoogrisicopatiënten. 'Wat deze techniek zo bijzonder maakt, is dat ze de 3D-scans van je huid over tijd met elkaar kunnen vergelijken. Daardoor zien ze zelfs hele kleine veranderingen, waardoor ze huidkanker veel eerder kunnen ontdekken.'

### De rekening van vroeger

De cijfers achter Romy's verhaal zijn fors. Huidkanker is goed voor 52 procent van alle kankerdiagnoses in Nederland en één op de vijf Nederlanders krijgt er ooit mee te maken. De oorzaak is voor een groot deel zonschade. 'Onze huid heeft een heel goed geheugen', zegt dermatoloog dr. Margrit Brinkmann. 'Wat iemand op zijn vijftiende deed in een Spaanse zon, kan op zijn vijfenvijftigste de diagnose worden.' Vroeger werd een lichte huid vaak onderschat en dacht men dat een paar keer verbranden erbij hoorde voordat je bruin werd. Maar wat veel mensen niet weten: elke verbranding telt mee en zet blijvende schade.'

Brinkmann groeide op in een Duits dorp waar mensen onbeschermd buiten werkten. Ze zag al jong mensen kampen met uitgezaaide huidkanker. 'Dat heeft mij gevormd.' Vijfentwintig jaar geleden richtte ze de Dr. Brinkmann Kliniek op, die zich uitsluitend richt op huidkanker en vanaf dag één werkt met digitale uitvergrotingen.



'Een huisarts of ziekenhuisdermatoloog kijkt vaak met een loepje dat tien tot twintig keer vergroot. Wij kunnen tot 200 keer uitvergroten, waardoor onderliggende huidstructuren zichtbaar worden.' De klinieken van Dr. Brinkmann zijn inmiddels beschikbaar op tien locaties door heel Nederland.

**'WIJ ZIEN MOEDERVLEKKEN ZO KLEIN ALS EEN POTLOODPUNT, DIE NOG STEEDS KWAADAARDIG KUNNEN ZIJN'**

### Eerder gezien is beter behandeld

Volgens Brinkmann levert die digitale aanpak voor patiënten drie concrete voordelen op. 'Ten eerste worden agressieve ontwikkelingen al in een vroeg stadium zichtbaar, vóór ze met het blote oog opvallen. Ten tweede maakt die vroege herkenning een veel minder ingrijpende behandeling mogelijk. En ten derde voorkomen we onnodig chirurgisch snijden, doordat we het risico veel nauwkeuriger kunnen beoordelen. Zo zorgen we voor minder littekens, minder belasting voor de patiënt en lagere kosten.' Wie via de huisarts wordt doorverwezen, kan terecht op een van de tien gespecialiseerde vestigingen, bij acute verdenking vaak dezelfde dag.

### Voor wie meer controle nodig is

Een specifieke groep, zoals Romy, heeft méér nodig dan een goede inspectie van enkele plekjes. 'Denk bijvoorbeeld aan iemand met meer dan honderd moedervlekken, een lichte huid, atypische moedervlekken of huidkanker in de familie', legt Brinkmann uit. 'Bij zo'n patiënt kan tussen honderden moedervlekken één gevaarlijke zitten, en die moeten we vinden.' Voor deze hoogrisicopatiënten richtte Brinkmann Dermazoom op, met locaties in Nieuwegein en Assen. Daar maken 92 camera's in één seconde een 3D-avatar; slimme computers met AI geven elke plek een eigen risicoscore. Iedere scan wordt vervolgens beoordeeld door een ervaren dermatoloog. Het werkelijke verschil zit in de tijd. 'Bij elke vervolgsan vergelijkt de unieke 3D-apparatuur pixel voor pixel met de vorige scan.'

Verandert er iets, dan zien we het vóórdat het met het blote oog opvalt. En dat is precies het moment waarop we snel kunnen ingrijpen, met een minimale ingreep.'

### Huidalert: landelijke campagne voor vroege herkenning

Met al die technologie zou je bijna vergeten dat de eerste schakel jij zelf bent. De meeste huidkankergevallen worden opgemerkt door de patiënt of een naaste. Maar wanneer is een plekje reëel verdacht? Daarvoor lanceerden de klinieken, gebaseerd op de richtlijnen van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Stichting Melanoom, de landelijke campagne Huidalert.nl. Één missie: vroege herkenning van huidkanker. De campagne wordt onder meer ondersteund via wachtkamerschermpjes in huisartsenpraktijken, om mensen alerter te maken van het huidkankerprobleem.

Op huidalert.nl staan vijf letters die het verschil maken: de ABCDE-zelfcheck. 'Tijdens het onderzoek werd ook veel tijd genomen om mij goed voor te lichten over zelfcontrole. Ik heb geleerd dat de E van evolutie heel belangrijk is', zegt Romy. 'Een plekje dat groeit, bloedt of jeukt. Een wondje dat niet wil genezen. Dat is je signaal om naar de huisarts te gaan.' Romy maakt er routine van. 'Elk kwartaal check ik zelf al mijn huidplekjes met ABCDE. En via huidalert.nl kun je zelfs een herinnering voor een zelfcheck krijgen, dat je het zeker door alle drukte niet vergeet. En vertrouw ik het niet, dan trek ik direct aan de bel.'

### Samen één missie: vroege herkenning van huidkanker

- Zelfcheck met Huidalert.** Doe regelmatig zelf de ABCDE-zelfcheck via huidalert.nl: kijk je moedervlekken na op asymmetrie, border, color, diameter en evolutie.
- De huisarts.** Zie je bij de zelfcontrole een veranderend plekje of twijfel je? Maak een afspraak met je huisarts. Die beoordeelt, stelt je gerust of verwijst zo nodig door.
- Dr. Brinkmann Kliniek.** Bij verwijzing voor huidkankerdiagnostiek. Tien vestigingen door heel Nederland, korte wachttijden, digitale dermatoscopie tot 200x vergroting als standaardonderzoek. Volledig vergoed na verwijzing (afgezien van eigen risico).
- Dermazoom.** Voor patiënten met verhoogd risico (bv. 100+ moedervlekken, >5 atypische moedervlekken, huidkanker in familie of zelf gehad). Toegang uitsluitend via verwijzing. Locaties Nieuwegein en Assen.

**Digitaal vergroten maakt het verschil. Scan de QR-code hier:**



**Dr. Brinkmann  
Kliniek**  
**Dermazoom**



## Zo ga je veilig op pad met het gezin

**Je kijkt er waarschijnlijk al maanden naar uit: met het gehele gezin op vakantie. Toch kan het ook overweldigend zijn, want: hoe zorg je ervoor dat dat veilig gebeurt? ANWB-vakantie-expert Susanne Trompenaars weet raad.**

Ga je dit jaar met de auto richting Spanje, Italië of Kroatië? Of blijf je dichterbij huis en ga je naar een mooi park in Nederland? Waar je ook heengaat, ANWB-vakantie-expert Susanne Trompenaars heeft voor alle vakantiegangers hetzelfde advies: begin op tijd met de voorbereiding. Check niet de avond van tevoren of jullie identiteitsbewijzen nog geldig zijn, maar doe dat een paar weken van tevoren. 'Een goede voorbereiding is het halve werk', aldus Trompenaars.

'Regel niet alleen je identiteitsbewijzen, maar ook de andere documenten die je nodig hebt. Denk bijvoorbeeld aan je reis- en annuleringsverzekering, rijbewijzen en een toestemmingsformulier voor alleenreizende ouders', gaat de vakantie-expert verder. En als je met die voorbereiding bezig bent,

**'EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK'**

vergeet dan ook je auto niet. 'Bekijk hoe het zit met je bandenspanning, oliepeil en koelvloeistof. Maak ruim van tevoren een afspraak bij de garage om je auto vakantieklaar te maken. Zo ga je in ieder geval zo veilig mogelijk de weg op.'

En als je dan bijna de weg opgaat, regel van tevoren je eventuele tolvignet, tolbadge en milieustickers. 'Check ook of er geplande wegwerkzaamheden op je route zijn en of je niet op een zwarte zaterdag vertrekt. Met kleine kinderen wil je niet urenlang in de file staan', weet Trompenaars.

'Mocht je onderweg pech krijgen, bel dan binnen Europa met je Alarmcentrale', tipt de vakantie-expert. 'Sta je op een gevaarlijke plek, bel direct 112. Zet de auto zo ver mogelijk rechts op de vluchtstrook, draai de wielen naar rechts en zet de alarmlichten aan. Ga achter de vangrail staan, met een veiligheidshesje aan, en wacht daar op hulp.' Zorg ervoor dat je een paraplu of deken in de auto hebt liggen, voor als het heet of juist koud is buiten.

En last, but zeker niet least: zorg voor een EHBO-verbanddoos in de auto. 'In sommige landen is dat zelfs verplicht', aldus Trompenaars. 'Zorg voor paracetamol, diarreeremmers, ORS, maagtabletten, pleisters, gaas, een schaar, pincet, tekenpen, steriele handschoentjes... Eigenlijk de basis van je voorbereiding.' Veel plezier!

### AAN HET WOORD

Christian Kapitein (34),  
JAMES Autoservice Cocar Oudenbosch

#### Wat maakt jouw vak zo mooi?

'Veel: de innovaties, de techniek, plus het feit dat wij zorgen voor de veiligheid van onze klanten. En service: veel garages kunnen auto's repareren, maar weinigen geven de klant het gevoel dat die écht geholpen wordt. Wij kennen onze klanten persoonlijk, reageren altijd op telefoon of mail of WhatsApp en denken mee. Ik wil dat onze klanten elke meter veilig kunnen rijden – zeker ook op zomervakantie!'

#### Waarom is goed onderhoud belangrijk?

'Juist om te zorgen dat de auto het goed blijft doen. Onderhoud is behoud: voor de levensduur, betrouwbaarheid en vooral veiligheid. Een auto weegt al snel 1.000 tot 1.750 kilo. Dan wil je dat remmen, banden, stuurinrichting en wielophanging in orde zijn. Zeker met zware bepakkings, op weg naar je vakantieadres. Opvallend: bij elektrische auto's wordt onderhoud vaak vergeten! Mensen denken: die zijn onderhoudsvrij. Maar ook een elektrische auto heeft banden, remmen en wielophanging. De remmen van EV's kunnen snel gaan vastzitten, doordat ze weinig worden gebruikt.'

#### Wat is het geheim van de beste bandenkeuze?

'Banden zijn veiligheid. Ze zijn het enige contact tussen auto en weg: vier vlakken rubber, zo klein als je hand, die cruciaal zijn voor jouw veiligheid en rijcomfort. Die moet je 100% kunnen vertrouwen. Daarnaast kijk ik altijd goed naar grip, slijtage, geluid, verbruik en prijs/kwaliteit. Liefst van een betrouwbaar merk zoals Bridgestone. Voor Nederland zijn all-seasonbanden vaak prima. Maar wil je echt het beste, en elk seizoen? Kies dan een specifieke zomer- en winterband. Mijn belangrijkste tip: neem veiligheid serieus. Check je auto, je banden, je vloeistoffen – en gebruik de zomercheck van je garage!'

Topic Media Agency B.V. Wibautstraat 200, 1092 GS Amsterdam | www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | Mediaconsultant Jurriën Drijver en Romy de Wit | Redactie foréttekst Amsterdam | Artdirectie en vormgeving Samantha Bronkhorst | Druk Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.



# ZORGeloos

# DE ZOMER IN



PLAN DE  
 AUTO  
 CHECK  
29,95



Koop 2 of 4  
**All season** banden  
en ontvang tot  
12 **gratis** wasbeurten

**DOE DE AUTO ZOMERCHECK!**

Ga zorgeloos de zomer in met een uitgebreide check van je auto, inclusief controle van o.a. banden, remmen en airco.

Van 21 mei tot en met 31 juli 2026 bij jouw vestiging in de buurt. Maak snel een afspraak en profiteer van deze tijdelijke actie!

**HELEMAAL ZORGeloos OP VAKANTIE?**

Kies naast de Zomercheck ook voor JAMES Pechhulp Onderweg. Zo ben je altijd verzekerd van hulp, waar je ook bent. Vraag bij de receptie naar de voorwaarden en ga met een gerust gevoel op reis!



**SCAN & PLAN  
 JOUW AUTO  
 ZOMERCHECK**



# Nederlanders deze zomer massaal met vierwieler op reis Auto in conditie, of (ook) aan vakantie toe?

**Meer dan 60% van alle Nederlanders gaat deze zomer met de auto op vakantie. Dat betekent: volle bekpakking, lange files, zwoegende airco's en duizenden kilometers rijden in korte tijd. Is je auto daar klaar voor?**

Ruim 60% van de Nederlandse vakantiegangers reist in het hoogseizoen met de auto naar hun vakantiebestemming. Volgens het CBS maken we samen meer dan 8 miljoen buitenlandse vakanties met eigen vervoer. Trips naar populaire bestemmingen als Frankrijk, Italië, Spanje, Duitsland of bijvoorbeeld de Alpen betekenen al snel honderden tot duizenden kilometers in korte tijd. Met meer bagage, hogere temperaturen, langere ritten, langere files en zwaardere bergwegen. Juist als jij lekker wilt uitrusten, krijgt jouw auto het flink te verduren!

**'JUIST ALS JIJ LEKKER WILT  
UITRUSTEN, KRIJGT JOUW AUTO  
HET FLINK TE VERDUREN!'**



## Zekerheid vooraf

Meestal gaat dat goed. Maar soms ook niet: de ANWB krijgt vanuit het buitenland veel meldingen over controlelampjes, stotteren of verlies van vermogen, niet-startende auto's en lekke banden. Stuk voor stuk storingen die je vakantiegevoel flink kunnen verpesten! Zeker als je met kinderen, bagage of caravan langs de snelweg staat, ver van huis en in een land waarvan je de taal niet goed spreekt. 'Een vakantierit is voor een auto echt iets anders dan de dagelijkse rit naar werk, school of supermarkt', zegt Marlies Pestman, directeur van JAMES Autoservice Nederland. 'Je rijdt langer, vaak bij hogere temperaturen en met een zwaarder beladen auto. Dan wil je vooraf zeker weten dat je banden, remmen, accu, verlichting, vloeistoffen en airco dat aankunnen.' Dat is geen overdreven voorzichtigheid. Bij de ANWB Vakantiecheck 2025 op verzorgingsplaats Hazeldonk, vlak voor de Belgische grens, hadden monteurs hun handen vol aan het bijvullen van olie, koelvloeistof en ruitensproeiervloeistof en het vervangen van kapotte koplampjes. Opvallend: bij een aantal auto's moesten ze zelfs de accu ter plaatse vervangen om pech te voorkomen.

## Zomercheck

Een grondige zomercheck is volgens Pestman geen overbodige luxe. 'Kleine, sluimerende defecten kunnen tijdens zware vakantieritten opeens de

kop opsteken. Bij JAMES Autoservice controleren de specialisten je auto op de belangrijkste punten. Denk bijvoorbeeld aan je banden en de bandenspanning. Is vervanging nodig, dan profiteer je bij Bridgestone van een leuke bonusactie. Ook je remmen, accu, verlichting, vloeistoffen, ruitenwissers en airco controleren ze grondig. Zo kun je met een gerust hart op reis. En mocht er onderweg toch iets gebeuren? Met de JAMES Pechhulp ben je verzekerd van hulp onderweg in vrijwel heel Europa!

*Bij alle 70 vestigingen van JAMES Autoservice ben je het hele jaar door welkom voor een deskundige autocheck. Tussen 21 mei en 31 juli zelfs met leuke zomeracties!*

## Top 5 Pechoorzaken in het buitenland

1. Brandende dashboardlampjes (o.a. motormanagement)
2. Startproblemen / Kapotte accu
3. Stotterende motor / Verlies van vermogen
4. Lekte band (zonder reservewiel)
5. Problemen met de dynamo

(Bron: ANWB.)



Scan nu de QR-code, maak online een afspraak en ga zorgeloos de zomer in.



IN SAMENWERKING MET PERFECT FIT AUTOMOTIVE

# Een dakdrager is voor elke auto en versie weer anders

**'Past deze dakdrager op mijn auto?'  
Het is een vraag die eigenaren  
Robert, Lon en hun team van  
Alleskanmee.nl dagelijks tientallen  
keren beantwoorden.**

'Het simpele antwoord is bijna nooit de juiste oplossing,' vertelt Robert. 'Een dakdrager is autospecifiek. Elke keer als er iets aan een model verandert, verandert de dakdrager mee. En past de bestaande vaak niet meer op de nieuwe auto. Een Volkswagen Tiguan uit 2019 vraagt om een andere set dan een uit 2022. Net als een bumper of een koplamp gaat het om een maatwerkproduct voor jouw auto. Elk model heeft een andere daklijn. Wij weten dat. Daarom bellen klanten ons.'

## Persoonlijk advies

Die nadruk op het persoonlijke contact, dáár begint het verhaal van Alleskanmee.nl — dé Nederlandse specialist in dakdragers, dakkoffers en transportoplossingen voor op de auto. Wat op een zolderkamer begon, naast de vaste baan in de automotivesector, is in twintig jaar uitgegroeid tot de grootste speler van Nederland, met een solide webshop, een fysieke winkel én



eigen magazijn in Den Bosch. 'Als we horen welke auto en model het is, kan ik uit mijn hoofd zeggen welke drager je moet hebben. Welke past en welke niet. We kunnen heel makkelijk de onzekerheid wegnemen en vertellen wat een passende set is. Dat is de kennis die je niet bij de autoshop of bouwmarkt om de hoek vindt,' weet Robert. Alleskanmee.nl is het tegenovergestelde van een anonieme webshop. Lon, Robert en hun team beantwoorden jaarlijks ruim 10.000 klantvragen en leverden in 2025 alleen al 35.000 dakdragers en dakkoffers. De website van Alleskanmee.nl helpt de autobezitter met zoekfilters het juiste product voor de eigen auto te selecteren. Toch hebben steeds meer mensen de voorkeur aan een telefonisch advies of een bezoek aan de fysieke winkel in

Den Bosch. 'Puur omdat ze op basis van de keuze en variatie online nog persoonlijk advies willen,' vertelt Robert. 'Klanten willen de zekerheid dat de dakdrager op hun auto past; dat ze het juiste product aanschaffen. Wat logisch is, want je wil veilig en zorgeloos op reis.' Alles is direct uit voorraad leverbaar, met pasgarantie. Tot aan setjes die specifiek voor één of twee modellen geschikt zijn. 'Die hebben wij hier op de plank, ook al wordt die maar één keer per jaar verkocht.'

Robert: 'Onze kracht zit in de combinatie: het breedste assortiment van Nederland, persoonlijk gespecialiseerd advies van mensen die élk automerk en -model kennen, én twee decennia aan opgebouwde kennis die ervoor zorgt dat je zorgeloos op reis gaat.' Meer dan 11.000 reviews, met een gemiddelde van 9,3 zijn het bewijs.



**Wie deze zomer op vakantie gaat, weet welke naam te onthouden: Alleskanmee.nl. We hebben al ruim 100.000 Nederlandse**

**automobilisten zorgeloos op weg geholpen. Scan voor advies de QR-code of bel gewoon. We zijn bereikbaar op: 073-690 9798.**

**ALLESkanmee.nl**

**MEER DAN 11.000 REVIEWS,  
MET EEN GEMIDDELDE  
VAN 9,3 ZIJN HET BEWIJS**

# Met extra zekerheid op weg: waarom aanvullende autoverzekeringen onmisbaar zijn

Wie de weg op gaat, is wettelijk verplicht om ten minste een WA-autoverzekering af te sluiten. Deze basisverzekering dekt alleen de schade die je als bestuurder bij een ander veroorzaakt. Veel automobilisten denken hiermee voldoende verzekerd te zijn. Maar de praktijk is vaak anders, zo legt Corina Vermeulen, productmanager bij ZEKUR, uit: 'Zonder aanvullende dekking kom je al snel voor onaangename verrassingen en hoge kosten te staan. Zeker bij complexe schades of incidenten in het buitenland.'

## WA, Beperkt Casco of Volledig Casco

Bij het afsluiten van een autoverzekering kies je tussen een verplichte WA-verzekering (Wettelijke Aansprakelijkheid), een Beperkt Cascoverzekering (WA+) en een Volledig Cascoverzekering (allrisk). Waar een WA-verzekering alleen schade aan anderen verzekerd, vergoedt de Beperkt Cascoverzekering ook sommige schades aan je eigen voertuig, zoals ruitbreuk, diefstal of stormschade. De Volledig Cascoverzekering biedt dekking voor vrijwel alle schades aan je auto. Ook als je deze zelf veroorzaakt of als de dader onbekend is. Meestal kiezen mensen een autoverzekering op basis van de waarde en leeftijd van hun auto.

Toch beschermen zelfs de meest uitgebreide basisdekkingen je niet tegen alle risico's die zich kunnen voordoen. Aanvullende verzekeringen, zoals een rechtsbijstandverzekering, pechhulpverzekering en schadeverzekering inzittenden, bieden in dat geval uitkomst.

## Schade verhalen met rechtsbijstand

Een botsing is zo gebeurd, maar het verhalen van de schade is vaak een uitdaging. Als je alleen voor WA of Beperkt Casco verzekerd bent, moet je normaal gesproken zelf de schade verhalen op de tegenpartij. Corina Vermeulen: 'Dat is een lastig proces. Wie moet je aanspreken en hoe moet je dit doen? En wat als de tegenpartij niet meewerkt of uit het buitenland komt? Of als je schade hebt op vakantie in het buitenland? Je ziet: het wordt al snel behoorlijk ingewikkeld. Met een aanvullende rechtsbijstandverzekering voor motorrijtuigen krijg je professionele juridische ondersteuning. Óók in het buitenland. Zo sta je er niet alleen voor bij conflicten over aansprakelijkheid, problemen met garages, onenigheid bij de aanschaf van een nieuwe auto of misschien wel het belangrijkste: als je letselschade hebt opgelopen na een ongeval.'

**SCHADE VERHALEN OP EEN ANDER  
IS INGEWIKKELD. MET EEN  
RECHTSBIJSTANDVERZEKERING KRIJG  
JE PROFESSIONELE ONDERSTEUNING**



De rechtsbijstandverzekering is bovendien geldig in vrijwel heel Europa. Zo ben je tijdens auto-vakanties goed beschermd. Vermeulen: 'Juridische procedures kunnen lang duren en zijn erg kostbaar. Zelf heb je deze kennis vaak niet. Het is dan fijn om een deskundig team achter je te hebben staan dat opkomt voor jouw belangen.'

## Pechhulp: hulp over de grens en snel weer onderweg

Pech onderweg komt zelfs met de best onderhouden auto's voor. 'Denk aan een lege accu, een technisch probleem of misschien wel een foutje bij het tanken,' aldus Vermeulen. 'Juist in het buitenland, waar je soms de taal niet spreekt en de weg niet kent, is pechhulp goud waard.'

Met de pechhulpdekking van ZEKUR sta je er niet alleen voor. Er wordt 24/7 hulp geboden. Je auto wordt waar mogelijk ter plekke gerepareerd of anders naar een garage in de buurt gesleept. Kun je niet direct verder? Dan worden soms ook hotelovernachtingen en vervangend vervoer vergoed. 'Dat biedt rust. Of je nou een roadtrip maakt, op wintersport gaat of gewoon een dagje naar België of Duitsland rijdt.' Maar ook als je alleen in Nederland rijdt kan pechhulp handig zijn. Je hoeft zelf minder uit te zoeken en je krijgt hulp als je een keer langs de weg komt te staan.

## Schadeverzekering inzittenden: bescherming voor iedereen in de auto en je spullen

De schadeverzekering inzittenden (SVI) is de meest afgesloten aanvullende autoverzekering. Maar deze is echt niet alleen noodzakelijk voor mensen met een partner of gezin. 'De schadeverzekering inzittenden dekt schade aan je spullen

in de auto én letselschade voor alle inzittenden, inclusief de bestuurder,' legt Vermeulen uit. 'Dus ook als je een keer een vriend of collega meeneemt. Als je bij een ongeval gewond raakt, ben je met de uitkering van deze verzekering beschermd tegen medische kosten, verlies van inkomen en smartengeld. Bovendien ben je met de SVI uitgebreider verzekerd dan met een standaard ongevalverzekering die uitkeert als je blijvend invalide raakt of overlijdt. Daarnaast zijn ook je persoonlijke spullen en die van de andere inzittenden goed verzekerd.' De SVI is geldig in alle landen op de groene kaart en keert altijd uit, ongeacht wie schuld heeft aan het ongeval. Je hoeft dus niet te wachten op ingewikkelde aansprakelijkheidstrajecten.

## Geen zorgen met ZEKUR Auto Plus

ZEKUR biedt goedkope autoverzekeringen voor een brede doelgroep. Waar mogelijk bundelt ZEKUR de belangrijkste verzekeringen. Dat is makkelijk en voordelig. Zoals de aanvullende autoverzekering-bundel ZEKUR Auto Plus met een schadeverzekering inzittenden, rechtsbijstandverzekering en pechhulp Europa.

'We willen niet dat klanten belangrijke dekkingen over het hoofd zien en achteraf tegen hoge kosten aanlopen,' stelt Vermeulen. 'Met deze bundel heb je alles in één keer goed geregeld. En je krijgt premievoordeel, omdat je meerdere verzekeringen in één keer afsluit.' Met ZEKUR Auto Plus krijg je 10% korting op de premie van de drie aanvullende verzekeringen.

**Sluit de bundel ZEKUR Auto Plus af bij je autoverzekering en ontvang 10% korting op de premie van deze aanvullende autoverzekering-bundel. Bereken je scherpe autopremie op ZEKUR.nl of scan direct de QR-code.**



**ZEKUR.**



### ALTIJD INCLUSIEF

INCLUSIEF GOURMET SPECIALITEITENRESTAURANTS, VOORUITBETAALDE FOOIEN,  
ONBEPERKT WIFI EN DAARBOVENOP KEUZE TUSSEN: GRATIS WIJN & BIER TIJDENS LUNCH/DINER  
OF KREDIET VOOR EXCURSIES AAN LAND

**TIJDELIJKE AANBIEDING: TOT WEL 50% KORTING**

#### *Maritimes & Iceland*

#### NEW YORK NAAR REYKJAVIK

14 nachten | 9 July 2026 | *Oceania Vista*



veranda stateroom prijs per persoon vanaf\*  
WAS €7,319 | **NU €4,026**

#### *Iceland to British Isles*

#### REYKJAVIK NAAR SOUTHAMPTON

12 nachten | 23 August 2026 | *Oceania Marina*



veranda stateroom prijs per persoon vanaf\*  
WAS €6,369 | **NU €3,185**

#### *Discovering Scotland*

#### SOUTHAMPTON NAAR BELFAST

11 nachten | 4 September 2026 | *Oceania Marina*



veranda stateroom prijs per persoon vanaf\*  
WAS €6,289 | **NU €4,403**

VOOR MEER INFORMATIE VERWIJZEN WIJ NAAR  
**OCEANIACRUISES.COM**  
OF UW VERTROUWDE REISAGENT



Scan deze QR-code met de camera van je smartphone om de aanbieding te bekijken

**OCEANIA**  
CRUISES®

YOUR WORLD. YOUR WAY.®

IMMERSIEVE VAARROUTES | KNUSSE, LUXUEUZE SCHEPEN | ECHTE GASTVRIJHEID | DE MEEST VERFIJNDE KEUKEN OP ZEE

*Oceania Regatta, Oceania Insignia, Oceania Nautica, Oceania Sirena, Oceania Marina, Oceania Riviera, Oceania Vista, Oceania Allura, Oceania Sonata & Oceania Aurelia* zijn geregistreerde merken van Oceania Cruises Ltd.  
ALGEMENE VOORWAARDEN: \*Aanbiedingen, tarieven en vaarroutes geldig vanaf 18 mei 2026 en onder voorbehoud van wijzigingen of intrekking zonder voorafgaande kennisgeving. De Tijdelijke Aanbieding loopt af op 30 juni 2026. Korting tot 50% op specifieke categorieën en afvaartdata, onder voorbehoud van wijzigingen en volgens capaciteit. Voor de VIS260709-reis geldt 45% korting op specifieke categorieën. Voor de MNA260823-reis geldt 50% korting op specifieke categorieën. Voor de MNA260904-reis geldt 30% korting op specifieke categorieën. Het bedrag van de korting varieert per afvaart en categorie, en geldt per persoon. Vermeld de code 'ZZ'. Uitsluitingen van toepassing. Surf naar [www.OceaniaCruises.com](http://www.OceaniaCruises.com) voor actuele prijzen. Alle tarieven gelden per persoon in euro, op basis van een tweepersoonsbezetting (tenzij anders aangegeven). Oceania Cruises behoudt zich het recht voor om fouten of weglatingen recht te zetten en om alle tarieven, vergoedingen, aanbiedingen en toeslagen te allen tijde te wijzigen. De volledige algemene voorwaarden zijn beschikbaar op [www.OceaniaCruises.com/legal](http://www.OceaniaCruises.com/legal).

## Aan het woord: Eli Lilly

**Eli Lilly and Company bestaat 150 jaar en begon bij één man: Eli Lilly. Na zijn militaire dienst zag hij hoe inconsistent medicijnen vaak waren. In 1876 startte hij daarom een klein laboratorium in Indianapolis met één doel: betrouwbare en effectieve geneesmiddelen maken.**

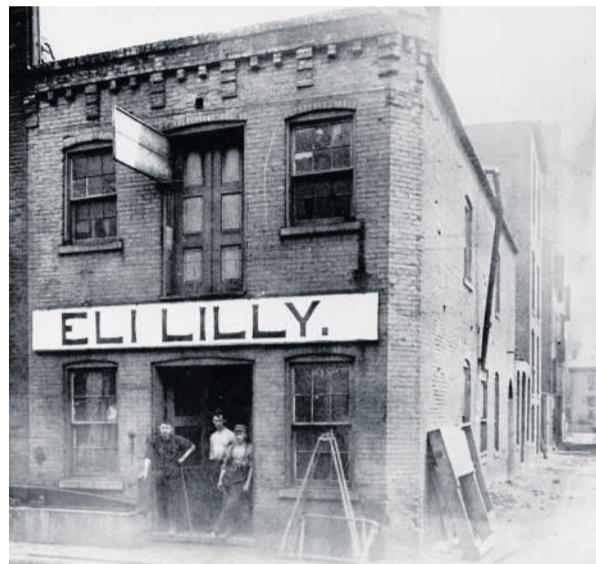
### Belangrijke mijlpalen:

- 1876: oprichting in Indianapolis
- 1890–1900: introductie van gestandaardiseerde medicijnen en capsules
- 1923: eerste grootschalige productie van insuline, doorbraak voor miljoenen diabetespatiënten wereldwijd
- Jaren 40: een van de eerste bedrijven ter wereld die penicilline op grote schaal produceerde
- Jaren 50: ontwikkeling en opschaling van antibiotica
- Jaren 80–90: opkomst van biotechnologie en baanbrekende behandelingen voor depressie en schizofrenie
- Jaren 2000–2010: uitbreiding naar oncologie en nieuwe diabetesbehandelingen
- Jaren 2020: innovaties op het gebied van obesitas, de ziekte van Alzheimer, genetische geneeskunde en AI-gedreven drug discovery

Vandaag richt Eli Lilly and Company zich sterk op de toekomst van healthcare. Denk aan AI-gedreven onderzoek, data-analyse, gentherapie voor kinderen met zeldzame aandoeningen en nieuwe behandelingen voor obesitas en diabetes. Innovatie in healthcare vraagt jaren onderzoek, miljarden-

investeringen en wereldwijde samenwerking tussen technologie en farmacie.

Wat begon als een reactie op inconsistente zorg na de burgeroorlog, groeide uit tot een wereldspeler in meerdere therapeutische gebieden. De rode draad is altijd hetzelfde gebleven: innovatie inzetten om ziektes beter behandelbaar te maken. Want gezondheid gaat boven alles.



### AAN HET WOORD

Esther Hendriks, bestuurder MantelzorgNL

#### 'Je bent vaak mantelzorger zonder het te weten'

'Een van je ouders wordt ziek. Je kind heeft een beperking. Of je partner heeft dementie. Heel veel Nederlanders vinden het normaal om meer dan de gebruikelijke hulp, ondersteuning en zorg te bieden aan een dierbare. Bij MantelzorgNL vinden we dat niet vanzelfsprekend. Mantelzorg is namelijk iets wat je overkomt en wat je ineens moet inpassen in je dagelijks leven. Het werk begint vaak klein, maar wordt steeds meer. Daar komt bij; soms ben je die dierbare langzaam aan het verliezen. Je moet 'zorgen voor' combineren met 'zorgen om'. Mantelzorg kan fysiek én mentaal zwaar zijn.'

#### Een luisterend oor

'Van al die ongeveer 5 miljoen mantelzorgers in Nederland weet de meerderheid niet dat ze mantelzorger zijn. Ze noemen zich niet zo, juist omdat ze hun werk vanzelfsprekend vinden. Toch is het belangrijk dat die term er is. Als mantelzorger kun je namelijk hulp zoeken, bijvoorbeeld in je omgeving. Maar ook kan iedereen bij MantelzorgNL terecht voor een luisterend oor. Verder weten we de weg naar praktische hulp, bijvoorbeeld van de gemeente. Uiteindelijk is het belangrijk dat jij mantelzorger kunt zijn op een manier die bij je past.'

IN SAMENWERKING MET GARDENA



## Vergroen je gevel en laat je straat bloeien

**Meer groen in je straat, wie wil dat nou niet? Met de actie 'Laat je straat bloeien - vergroen je gevel' laat GARDENA zien hoe makkelijk het is om zelf het verschil te maken.**

Een geveltuintje, een smalle strook groen direct voor je huis, is dé manier om je straat groener en gezelliger te maken. Het zorgt voor meer sfeer, verkoeling op warme dagen en brengt burens

dichter bij elkaar. En het mooiste, je hebt geen grote tuin nodig om te beginnen. Twijfel je of het iets voor jou is? Goed om te weten, met een paar simpele stappen leg je al binnen 30 tot 60 minuten je geveltuintje aan. Check de regels van je gemeente, wip een paar tegels eruit en plant wat groen. Zo eenvoudig kan het zijn.

Meedoen is net zo makkelijk. Ga aan de slag voor je eigen deur en deel jouw resultaat via de GARDENA-website of Instagram. Zo inspireer je anderen en laat je zien hoe jouw straat tot leven komt. De mooiste en meest creatieve geveltuinen zet GARDENA in de spotlight. Extra motivatie nodig? Door mee te doen maak je kans op aantrekkelijke prijzen, van maandelijkse tuinpakketten tot een hoofdprijs van €1.000, persoonlijk overhandigd door Boer Tom.

Dus waar wacht je nog op? Check de website van jouw gemeente, haal er een paar tegels uit, zet er groen voor terug en laat jouw straat bloeien. Want als jij begint, volgt de rest vanzelf. #laatjestraatbloeien #vergroenjegevel



**GARDENA**

Meer informatie? Scan de QR-code.

# Hoe mantelzorg je leven ingrijpend kan veranderen: 'ik was mezelf helemaal kwijtgeraakt'

**Boodschappen doen, zinnen afmaken en toiletbezoeken begeleiden. Mantelzorg begint klein en groeit ongemerkt. Margreeth Menkveld en Tineke van der Heijden gingen zo allebei steeds meer voor hun man zorgen. En dat had een enorme invloed op hun leven.**

's Ochtends haar man helpen met aankleden, hem ondersteunen bij elk toiletbezoek en elke maaltijd, en 's avonds weer helpen met uitkleden en tandenpoetsen. Dit is slechts een greep uit de vele mantelzorgtaken die Margreeth Menkveld vanaf 2020 te doen kreeg. In dat jaar werd bij haar man de diagnose Mild Cognitive Impairment (MCI) gesteld. 'Je kunt dat zien als een mogelijk voorstadium van dementie', zegt Menkveld. Haar man is ook blind, al toen ze elkaar ontmoetten. Toch voelde ze zich destijds geen echte mantelzorger. 'Dat kwam vooral omdat hij heel zelfstandig was, hij had bijvoorbeeld een goede baan.' Zorgen voor hem ging ze pas echt doen bij de cognitieve stoornis. 'Door zijn blindheid was het lastig om de diagnose te stellen. Al jaren eerder had ik het idee dat er cognitief bij hem iets niet klopte. Zijn oriëntatie werd bijvoorbeeld minder, en zijn compensatievermogen voor zijn blindheid verdween.' De impact van de cognitieve aandoening op Menkvelds leven was enorm. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. 'Je staat de hele dag aan. Voortdurend was ik bezig met wat hij nodig had. Daarnaast veranderde ook onze relatie. Bijvoorbeeld de wederkerigheid en gelijkwaardigheid verdwenen.'

**'IEDEREEN ZAG ME ALLEEN ALS MANTELZORGER, MAAR ZE VERGATEN DAT IK OOK MENS WAS, MET BEHOEFTE EN GEVOELENS'**

## Steeds eenzamer

Tineke van der Heijden herkent zich grotendeels in Menkvelds woorden. Bij haar man is vorig jaar de ziekte van Alzheimer vastgesteld, die zich nog in een relatief vroeg stadium bevindt. 'Het zorgelijke is dat je weet dat zijn situatie langzaam maar zeker minder wordt. Nu beperken mijn mantelzorgtaken zich nog tot het aanvullen van zijn zinnen; hij komt niet altijd goed uit zijn woorden. Ook neem ik de telefoon voor hem op, dat lukt hem niet meer. En ik kan niet goed meer met hem discussiëren, vanwege de 'muur' die tussen ons staat.' Haar man Kees van der Heijden vult dit zelf aan: 'Soms staan de woorden klaar in mijn hersenen, maar lukt het niet om ze als volzin uit mijn mond te laten komen.' Ook Van der Heijden merkt dat de relatie met haar man veranderd is. 'Het is moeilijk dat ik veel thuis moet blijven voor hem. Ik vereenzaam en heb behoefte om bij iemand mijn verhaal te doen. Momenteel ben ik op zoek naar mogelijkheden daarvoor. Al ervaar ik ook wel een hoge drempel: ik ben niet iemand die gemakkelijk om hulp vraagt.'

## Leven met de dag

Van der Heijden wordt ontlast door DemenTalent, een organisatie die mensen met dementie helpt



Mantelzorger Margreeth Menkveld

aan vrijwilligerswerk. 'Bij een plaatselijk museum doet mijn man sinds een halfjaar tuinwerkzaamheden, zoals schoffelen. Ook is hij aangesloten bij de klussendienst in ons dorp. Kees is behoorlijk handig, en mensen kunnen via een app bij hem kleine klusjes aanvragen, zoals het installeren van een stopcontact. Hij doet werk dat hij erg leuk vindt, en ik ervaar meer rust. Zo leven we met de dag en proberen we samen zo lang mogelijk te genieten.' Vergelijkbare ontlasting van haar mantelzorgtaken kreeg Margreeth Menkveld in 2023, toen haar man naar een speciaal verpleeghuis voor blinden en slechtzienden verhuisde. Het 'zorgen voor' is langzamerhand veranderd in een andere vorm van mantelzorg: 'zorgen dat'. 'De meeste zorgtaken zijn me nu uit handen genomen', zegt Menkveld. 'Daardoor is onze relatie ook weer ten goede gekeerd, het is weer gezellig. Ik ben niet meer alleen mantelzorger, maar we zijn ook weer partners.'

## Oog voor de mens

Dit laatste neemt niet weg dat Menkveld de mantelzorgjaren als loodzwaar heeft ervaren. 'Mijn man is naar een verpleeghuis gegaan omdat het met mij niet meer ging. Ik was mezelf helemaal kwijtgeraakt. Mijn leven bestond uit wachten tot hij me nodig had.' Hoewel ze wel steun kreeg uit haar omgeving (zowel professioneel als niet-professioneel) heeft ze iets gemist. 'De zorg was erop gericht mijn draaglast te verminderen, in plaats van ook mijn draagkracht te vergroten. Intussen gaat het beter met me, maar dat heeft echt een tijd geduurd. Iedereen zag me al die tijd alleen als mantelzorger, als iemand die voor een dierbare zorgt. Maar ze vergaten dat ik ook mens ben, met gevoelens, behoeften en verlangens. Met een toekomstbeeld dat ineens totaal veranderde. Men vroeg vaak: hoe is het met je partner, en zelden: hoe is het met jou? Mijn oproep aan iedereen die met mantelzorgers te maken heeft, is dan ook: iemand is eerst en vooral mens, en daarna mantelzorger. Heb daar oog voor.'



Bestuurder Esther Henriks

## Over MantelzorgNL

Zorgen voor een naaste voelt vaak vanzelfsprekend. Het begint met kleine dingen – boodschappen doen, een ritje ergens naartoe, er gewoon zijn – maar kan in de loop van de tijd zwaarder worden. Besef je dat je mantelzorger bent? Dan is het goed om te weten dat je er niet alleen voor staat. MantelzorgNL is de landelijke vereniging van en voor mantelzorgers. Ruim 5 miljoen mensen in Nederland zorgen dagelijks voor een partner, ouder, kind, vriend of buur. Eén op de vier werknemers combineert werk met mantelzorg. Ruim 500.000 jongeren tussen de 16 en 24 jaar doen dat ook. Toch voelt 10 procent van alle mantelzorgers zich zwaarbelast of zelfs overbelast. MantelzorgNL zet zich in voor iedereen die zorgt: met informatie, belangenbehartiging en een luisterend oor. Heb je vragen of wil je gewoon je verhaal kwijt? Bel gratis de Mantelzorglijn via (030) 760 60 55 of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl.



Meer informatie? Scan de QR-code.

# Eli Lilly en de levensveranderende gezondheidszorg 'Uiteindelijk gaat het allemaal om mensen'

**Deze maand bestaat Eli Lilly and Company 150 jaar. Een bijzondere mijlpaal die het farmaceutische bedrijf wil vieren door te vertellen dat we wat gezondheid en zorg betreft in bijzondere tijden leven. Meer dan ooit kunnen ziekten worden behandeld of zelfs genezen – het resultaat van anderhalve eeuw medische vooruitgang, waarin pioniers als Eli Lilly een rol speelden.**

**O**oit was diabetes een doodsvonnis. Een nare infectie? Reële kans dat je het niet zou overleven. In 150 jaar tijd is onze levensverwachting meer dan verdubbeld. De voornaamste reden voor die enorme levenswinst is de ontwikkeling van de gezondheidszorg. Als kolonel in de Amerikaanse Burgeroorlog zag Eli Lilly van dichtbij hoe groot de noodzaak voor effectieve en betrouwbare geneesmiddelen was. Hij wilde mensen helpen en begon in een klein laboratorium betrouwbare en veilige geneesmiddelen te ontwikkelen. Daar stond hij aan de wieg van de opschaling van insuline als behandeling voor diabetes, maakte hij het poliovaccin op grote schaal beschikbaar en leverde hij een bijdrage aan de doorbraak die antibiotica heet. Zijn lab groeide uit tot een bedrijf dat hij zijn eigen naam gaf: Eli Lilly and Company. Deze maand bestaat het 150 jaar.

**'RUIM DE HELFT VAN NEDERLAND  
HEEFT OVERGEWICHT,  
OBESITASMEDICATIE KAN HELPEN  
HET TIJ TE KEREN'**

## Mensen bereiken

'In de basis draaide het voor Eli Lilly allemaal om kwaliteit, betrouwbaarheid en respect voor elkaar. Wij investeren al tientallen jaren in de zoektocht naar antwoorden op de gezondheidsuitdagingen van onze tijd. Denk bijvoorbeeld aan de ziekte van Alzheimer of obesitas. Voor Eli Lilly was de patiënt altijd het startpunt en voor ons geldt dat vandaag de dag nog steeds.' Aan het woord is Marco Frenken, algemeen directeur van Lilly Nederland in Utrecht. Levensveranderende gezondheidszorg ontstaat door goed naar mensen te luisteren, vertelt hij: 'Neem de obesitasmedicatie waar nu zoveel mensen baat bij hebben. De ontwikkeling daarvan begon met onder andere het luisteren naar de ervaringen van diabetespatiënten. Volgens het RIVM heeft ruim de helft van de Nederlanders overgewicht; als de trend doorzet, gaat het om bijna twee derde van onze inwoners in 2050.'

De WHO beschouwt obesitas als chronische ziekte, maar patiënten krijgen nog vaak te maken met de overtuiging dat het hun 'eigen schuld' is. Dat helpt uiteraard niet bij het vinden van passende zorg. Marco Frenken: 'De overheid heeft al geruime tijd als doel het overgewicht onder de bevolking terug te dringen, maar we zien voorsnog een stijgende lijn. Obesitasmedicatie zou kunnen helpen om het tij te keren, uiteraard in combinatie met



Marco Frenken

leefstijlaanpassingen. Prof. dr. Liesbeth van Rossem vergelijkt de obesitaspandemie heel beeldend met een bad dat leeg moet. Het is noodzakelijk om de kraan dicht te draaien, maar de stop moet er ook uit. Anders stroomt het bad misschien niet meer over, maar het blijft wel vol.'

## Toegang tot medicatie

Zolang mogelijk in goede gezondheid leven is belangrijk, maar voor mensen die al ziek zijn is toegang tot effectieve en passende zorg cruciaal. Het behandelen van obesitas is zelf overigens ook een vorm van preventie, omdat daarmee het risico op andere aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker kan worden verkleind. Alleen heeft lang niet elke obesitaspatiënt toegang tot medicatie. Marco Frenken: 'Stel je voor dat je na tien of misschien zelfs wel twintig jaar diëten zonder resultaat eindelijk bij de zorgverlener durft aan te kloppen en dan een dieetadvies krijgt. Of dat er simpelweg te weinig tijd is om het gesprek te voeren dat nodig is. Daar willen we zorgverleners bij helpen. Mensen die lange tijd met obesitas worstelen, hebben specifieke zorg nodig. Medicatie kan dan uitkomst bieden, maar zonder recept geen vergoeding. En zonder vergoeding zijn de innovatieve medicijnen die bij obesitas worden gebruikt voor veel patiënten onbetaalbaar.' En dat baart hem zorgen. 'Je kunt op het internet allerhande alternatieven vinden, soms voor een fractie van de prijs. Alles van nepmedicatie tot experimentele behandelingen, met alle risico's van dien. De erkenning van het ziektebeeld is er nu, maar de erkenning van de benodigde zorg is net zo belangrijk. Daar moeten echt nog wel wat bruggen geslagen worden en daar blijven wij ons voor inzetten.'

## Pas echt impact

'Naast innovatie en toegankelijkheid is ook beschikbaarheid essentieel als het gaat om medicatie. Nederland is een aanzienlijke speler in de internationale farmaceutische sector en daar

**'EEN MEDICIJN HEEFT PAS  
ECHT IMPACT ALS  
HET DE PATIËNT BEREIKT'**

draagt Lilly met haar vestiging in Utrecht al vijftig jaar aan bij.' Dat de visie van het bedrijf is gericht op mensen in de algemene zin, blijkt wel uit de staat van dienst van de diverse medewerkers, zo werkt Algemeen Directeur Marco Frenken al bijna dertig jaar bij Lilly. Naast het investeren in de zoektocht naar innovatieve nieuwe behandelingen, wordt ook geïnvesteerd in medicijnproductie. Binnenkort verrijst een hightech productiefaciliteit in Katwijk. 'Deze nieuwe vestiging, onderdeel van het Leiden Bio Science Park, gaat medicijnen voor diabetes en obesitas maken. Dat zorgt voor honderden nieuwe banen, maar ook voor de garantie van beschikbare geneesmiddelen in Nederland. Zo wordt de snelle toegang tot nieuwe therapieën ondersteund, ook in de rest van Europa. Een medicijn heeft tenslotte pas echt impact als het de patiënt bereikt.'

Lilly is een van de weinige farmaceuten die nog de naam draagt van de man die het bedrijf 150 jaar geleden oprichtte. Het bedrijf groeit niet enkel door overnames, maar bovenal door te investeren in de wetenschap. 'De overtuigingen die Eli Lilly bij onze oprichting had, hebben wij vandaag de dag nog steeds. Kwaliteit, betrouwbaarheid, beschikbaarheid – uiteindelijk gaat het allemaal om mensen.'

CMAT-29732



**Lilly**  
A MEDICINE COMPANY

Meer informatie? Scan de QR-code.



## Laat je zomer niet verstoren door maag- of darmklachten

**De zomer is een feest voor je smaakpapillen, maar helaas niet altijd voor je maag. Ontdek wat brandend maagzuur veroorzaakt, hoe je de symptomen herkent en wat je eraan kunt doen.**

**B**arbecueën tot laat in de avond, een road trip door de Provence met elke dag nieuwe culinaire gerechten, of gewoon heerlijk niks op het terras met een bord vol pittige hapjes. De zomer nodigt uit tot andere eetgewoonten dan de rest van het jaar. Meer vet voedsel, meer gekruid eten, meer koolzuurhoudende dranken en soms ook meer stress door een hectische aanloop naar de rustperiode. Al die factoren verhogen de kans op iets wat misschien niet iedereen herkent: brandend maagzuur.

### Wat gebeurt er precies in je maag?

Om brandend maagzuur te begrijpen, is het belangrijk te weten hoe de maag werkt. De maag produceert zuur voor de spijsvertering en om bacteriën te doden. De maag wordt beschermd door een slijmvlieslaag. Soms wordt er echter te veel zuur aangemaakt, wat het slijmvlies irriteert en een branderig gevoel veroorzaakt in de maag of achter het borstbeen. Dit kan ook naar de slokdarm of keel trekken, wat we reflux of zure oprispingen noemen. Wat daarbij meespeelt, is niet alleen wát je eet, maar ook hóe je eet. Snel eten, grotere porties of laat op de avond nog uitgebreid tafelen kunnen ervoor zorgen dat de maag extra wordt belast. Ook strakke kleding kan de druk op de maag verhogen. Juist in de zomer, wanneer ritme en gewoontes veranderen, stapelen dit soort factoren zich ongemerkt op.

**‘RENNIE ZET OVERTOLLIG  
MAAGZUUR SNEL EN EFFECTIEF  
OM IN WATER EN ANDERE  
LICHAAMSEIGEN STOFFEN’**

### Herken je de symptomen?

De symptomen van brandend maagzuur verschillen per persoon. Het branderige gevoel in de maag is het meest voorkomend. Maar er zijn meer signalen om op te letten. Opboeren, een branderig gevoel achter het borstbeen, een zure of zoute smaak achter in je keel, moeite met slikken of zure oprispingen: ze kunnen allemaal wijzen op overtollig maagzuur. Heb je na het eten ook last van een opgeblazen gevoel of een snel vol gevoel? Dan kunnen gasvorming en winderigheid meespelen. Ben je niet zeker welke klachten je hebt? Op [rennie.nl](http://rennie.nl) vind je een handige Symptomen Checker die je helpt om je klachten te herkennen. Iedereen ervaart de klachten net even anders en de oorzaken kunnen ook verschillen. Het helpt om die signalen serieus te nemen. Niet door alles te vermijden, maar door bewuster om te gaan met momenten waarop je merkt dat je maag gevoeliger reageert.

### Snel en effectief verlichting

Heb je weleens last van acuut brandend maagzuur of zure oprispingen? Rennie\* begint te werken in 40 seconden. Het is een maagzuurbinder en zet het overtollig maagzuur snel en effectief om in water en andere lichaamseigen stoffen, met een lokale werking direct en alleen in de maag. Zo wordt ook de slijmvlieslaag beschermd. Rennie wordt niet opgenomen in het bloed en kan gedurende de zwangerschap en borstvoeding worden gebruikt. Daarnaast bevat het geen dierlijke ingrediënten. Al meer dan 90 jaar is Rennie een vertrouwd merk en het is de Nederlandse nr. 1 bij brandend maagzuur\*\*.

### Zo blijf je genieten

Uiteindelijk draait de zomer om ontspannen genieten. Af en toe afwijken van je normale eetpatroon hoort daarbij. Door signalen van je lichaam te herkennen en te weten wat je kunt doen als je maag protesteert, houd je zelf de regie. Zo voorkom je dat tijdelijke klachten de overhand krijgen en blijft er ruimte voor waar de zomer echt om draait: lange avonden, goed gezelschap en onbezorgd eten en drinken.

### Dit zit er in je vakantieapotheek

De zomer staat voor verrassingen, soms ook voor je maag. Slim om de juiste middelen bij de hand te hebben. Dit zijn tips voor je vakantieapotheek.

Bij acuut brandend maagzuur of zure oprispingen kies je voor Rennie\*, verkrijgbaar in verschillende smaken: pepermunt, sinaasappel en anijs. Liever geen tablet? Er is ook Rennie Kauwgom, makkelijk mee te nemen en suikervrij, dus geschikt voor diabetici.

Heb je last van een opgeblazen gevoel of winderigheid? Dan is Rennie Deflatine\* de aangewezen keuze.

Voor meerdere maag- en darmklachten tegelijk, zoals krampen, misselijkheid of een vol gevoel, of andere symptomen van dyspepsie, is Iberogast\*\*\* er als natuurlijk en bewezen effectief geneesmiddel. De geneeskracht is afkomstig van geneeskrachtige kruiden, die samen meerderde maag- en darmklachten kunnen verlichten. Iberogast is vrij van gluten en lactose.

En mocht je op vakantie last krijgen van obstipatie, dan helpt Iberolax\*\*\*\* effectief, mild en zonder krampen. Iberolax is geschikt voor diabetici, zwangere vrouwen en kinderen vanaf 6 maanden.



\*Rennie is een geneesmiddel. Lees voor aankoop de aanwijzingen op de verpakking. Niet te gebruiken bij hypercalciëmie, verlaagd fosfaatgehalte in het bloed, nierstenen en/of nier-insufficiëntie.

\*\* Nr. 1 merk o.b.v. verkopen, Circana scanning data MAT P12 2025.

\*\*\*Iberogast is een geneesmiddel.

Lees voor gebruik de bijsluiter.

\*\*\*\*Iberolax is een medisch hulpmiddel.

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

KOAG/KAG 80-0426-6317



**Rennie**

Scan de QR code en ontdek de Rennie-producten op [Rennie.nl](http://Rennie.nl) of doe de Symptomen Checker online.

# Regel **vóór 31 mei** uw tolkastje voor de vrachtwagenheffing



Mijn tolkastje werkt.  
En die van jou?

Op 1 juli start de vrachtwagenheffing. Sluit daarom vóór 31 mei een contract af met een aanbieder van tolkastjes. Dan heeft u voldoende tijd om het kastje te ontvangen en vóór 1 juli te plaatsen. Vergelijk de aanbieders en kies vandaag nog.



# Voor iedereen die nog niet toe is aan een hoortoestel

Ervaart u dat gesprekken niet goed te verstaan zijn, maar wilt u geen hoortoestel? Dan is deze baanbrekende Zwitserse innovatie misschien wat voor u.

Veel mensen merken dat gesprekken niet meer zo vanzelf gaan als vroeger. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet altijd wat er gezegd wordt. Vooral in gezelschap, bij achtergrondgeluid, onderweg of in de auto kost luisteren steeds meer moeite. Toch zijn veel mensen nog niet toe aan het dragen van een zichtbaar hoortoestel.

Voor deze groep is er nu een nieuwe oplossing die het gehoor ondersteunt, zonder dat het direct als een hoortoestel aanvoelt.

## Wel een hoortoestel, geen hoortoestelgevoel

De Phonak Virto R Infinio is ontwikkeld door het Zwitserse moederbedrijf van Schoonenberg. Het is een volwaardig hoortoestel dat eruitziet als een modern oordopje. Het toestel zit discreet in het oor en valt nauwelijks op. Hierdoor biedt het gehoorondersteuning, zonder de uitstraling van een klassiek hoortoestel. Dat maakt het toestel geschikt voor mensen die nog geen hoortoestel willen dragen, maar wel behoefte hebben aan beter verstaan in dagelijkse situaties.

## Verstaan vanuit elke richting

Ondanks het compacte formaat is de technologie zeer geavanceerd. De Phonak Virto R Infinio analyseert geluiden continu en herkent verschillende luisteromgevingen. Het toestel past het geluid automatisch aan, waardoor gesprekken helder en natuurlijk klinken, vanuit elke richting. Dit zorgt voor meer luistercomfort, zowel thuis als onderweg, in de auto of in een druk restaurant.

## Oplaadbaar en verbonden

Het toestel is volledig oplaadbaar, waardoor losse batterijen niet meer nodig zijn. Daarnaast beschikt het over een stabiele Bluetooth-verbinding. Telefoongesprekken en audio kunnen rechtstreeks in het oor worden ontvangen, wat handsfree bellen en luisteren mogelijk maakt.

## Op maat gemaakt voor maximaal comfort

Elke Phonak Virto R Infinio wordt volledig op maat gemaakt. Hierdoor sluit het toestel nauwkeurig aan op het oor en is het comfortabel om te dragen, ook gedurende langere tijd. U merkt nauwelijks dat er een toestel in het oor zit. Het hoortoestel is bovendien waterbestendig en geschikt voor dagelijks gebruik.

## Testpersonen gezocht!

Voor dit vernieuwende in-het-oor toestel zoeken wij testpersonen. Herkent u de beschreven situatie en wilt u ervaren hoe dit toestel past bij uw dagelijks leven? Dan nodigen wij u uit om de Phonak Virto R Infinio zelf twee weken gratis en vrijblijvend te testen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview over uw ervaringen.

## Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 30 mei. Bel 088 932 43 54 of ga naar [www.schoonenberg.nl/aanmelden](http://www.schoonenberg.nl/aanmelden). Deelname is gratis en geheel vrijblijvend. Tijdens de afspraak bekijkt de audicien eerst of het toestel geschikt is voor u en daarna kunt u het testen in de praktijk.



Ontdek zelf de grote voordelen van de Phonak Virto R Infinio en meld u vandaag nog aan!

Meld u nu aan!

Gratis en vrijblijvend  
[www.schoonenberg.nl/aanmelden](http://www.schoonenberg.nl/aanmelden)  
of bel 088 932 43 54



*"Ik merkte dat ik gesprekken niet goed meer kon volgen. Heel vervelend. Dankzij Schoonenberg kan ik weer volop genieten. Ik adviseer iedereen om mee te doen aan de test en het verschil zelf te ervaren!"*

**ZEKUR.**

**10%**  
korting

**Alles in je bundel,  
niets aan je hoofd.**

**ZEKUR Auto Plus**

- ✓ Rechtsbijstand
- ✓ Pechhulp Europa
- ✓ Schadeverzekering inzittenden

Met onze **autoverzekeringsbundels** ga je altijd relaxed de weg op. Daar zit namelijk alles in wat je nodig hebt. Kies jouw bundel op [ZEKUR.nl](https://www.zekur.nl) en krijg nu **10% korting op ZEKUR Auto Plus.**