

De verborgen kracht van je darmen: waarom gezonde darmen cruciaal zijn voor je algehele welzijn

Onze darmen spelen een cruciale rol in onze gezondheid, maar de impact ervan wordt vaak onderschat. Bij MDL Fonds weten ze hoe belangrijk een goed werkend darm-microbioom is. “Het is als een onzichtbaar ecosysteem in je lichaam dat invloed heeft op bijna elk aspect van je gezondheid.”

Je darmen doen meer voor je gezondheid dan je misschien denkt. Ze verteren niet alleen voedsel, maar spelen ook een cruciale rol in je algehele welzijn. Dit komt onder andere door het darmmicrobioom, een verzameling van miljarden micro-organismen zoals bacteriën, schimmels en gisten. Hoewel dit misschien wat vreemd klinkt, zijn deze micro-organismen essentieel voor een gezond lichaam, legt Karine Hoenderdos van MDL Fonds uit. Het darmmicrobioom werkt nauw samen met ons lichaam. “Wij voeden deze micro-organismen via onze spijsvertering, en in ruil helpen zij ons bij vitale processen zoals de vertering van voedsel, het aanmaken van vitamines en het versterken van ons immuunsysteem,” aldus Karine.



nismen via onze spijsvertering, en in ruil helpen zij ons bij vitale processen zoals de vertering van voedsel, het aanmaken van vitamines en het versterken van ons immuunsysteem,” aldus Karine.

‘GEZONDHEID BEGINT IN JE BUIK. ZIT DAT NIET GOED, DAN KAN DAT GROTE GEVOLGEN HEBBEN.’

Dat immuunsysteem, waarvan zeven-tig procent zich in de darmen bevindt, vormt een belangrijke verdedigingslinie. “Gezondheid begint in je buik. Als daar iets niet goed zit, kan dat gevolgen hebben voor je hele lichaam.” Een gezond darmmicrobioom betekent een goede balans tussen goede en slechte bacteriën. Als die balans wordt verstoord, kan dat leiden tot uiteenlopende gezondheidsproblemen. “Een ontregeld immuunsysteem kan mogelijk bijdragen aan ziektes zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, allergie-

en en sommige auto-immuunziekten, zoals reuma,” waarschuwt Karine. Daarnaast is er de fascinerende hersen-darm-as, een tweerichtingscommunicatie tussen je darmen en hersenen. “Ze staan voortdurend in verbinding. Denk bijvoorbeeld aan hoe zenuwen je buik beïnvloeden. Als je gespannen bent of vlinders in je buik hebt, moet je vaak ook ineens naar de wc. Dit benadrukt hoe belangrijk een gezonde buik is.” Om je darmen gezond te houden, is een gevarieerd dieet belangrijk. “Wanneer je moeilijk kan poepen of een opgeblazen gevoel hebt, is dat een teken dat je beter voor jezelf moet zorgen. De eerste stap is gezonder eten en minder suiker consumeren. Eet veel, plantaardige producten, zoals groenten, granen, peulvruchten, noten en fruit. Daar wordt je buik blij van. Het fijne is dat je snel effect kan zien aan je ontlasting. Gaat poepen beter of ben je minder opgeblazen? Dan kan je ervan uitgaan dat het beter gaat met je microbioom.”

Meer weten over het microbioom? Luister dan naar Buikbelang, de podcast van MDL Fonds, UMC Groningen en Wageningen University over het microbioom. Met elke aflevering een gesprek met een arts of wetenschapper. Te beluisteren via Apple, Spotify en andere podcastapps.

IN SAMENWERKING MET LISTERINE

Met deze tips krijg je je gebit écht goed schoon

Veel mensen denken dat alleen poetsen en flossen voldoende is. Maar spoelen met mondwater hoort bij een goede gebitsverzorging.

Want met tandenpoetsen en flossen alleen krijg je je gebit niet volledig schoon, blijkt uit klinisch onderzoek*). Er kunnen tandplak en gaatjes (cariës) ontstaan en het tandvlees kan gaan ontsteken. Spoelen met LISTERINE® als dagelijkse routine bij de gebitsverzorging voorkomt allerlei mondproblemen. Het kost je slechts 30 seconden. Het effect van spoelen is groot, blijkt keer op keer uit klinische studies*). De combinatie poetsen, flossen en spoelen biedt de meest effectieve bescherming voor je gebit. Door te spoelen weet je zeker dat je gebit ook écht schoon is. Er zijn altijd plekjes die je niet kunt bereiken met de (elektrische) tandenborstel en ook met flosdraad niet schoon krijgt. Spoelen met LISTERINE® is vijfmaal effectiever dan flossen om tandplak boven de tandvleesrand te verminderen**).

Voorkomt slechte adem
Mondspoelingen gaan bacterievorming tegen en voorkomt zo tand-



problemen en ontstoken tandvlees. Dezelfde bacteriën zorgen ook voor een slechte adem. Op de plekken waar tandplak ontstaat, nestelen zich bacteriën die vieze geurtjes geven. Door na het poetsen en flossen te spoelen met LISTERINE® mondwater, geef je bacteriën zo min mogelijk ruimte en maakt tandplak geen kans. Extra spoelen, als onderdeel van de dagelijkse tandpoetsroutine, zorgt daarnaast ook voor sterkere, gezonde tanden. Het fluoride in de spoeling versterkt het tandglazuur. Hierdoor zijn je tanden beter

SPOELEN MET LISTERINE® IS VIJF KEER EFFECTIEVER DAN FLOSSEN

beschermd en vermindert de kans op gaatjes.

LISTERINE® bevat essentiële oliën op basis van natuurlijke ingrediënten zoals thymol, menthol, eucalyptol en methyl salicylaat. Hiervan is bewezen dat ze de bacteriën bestrijden. LISTERINE® biedt een uitgebreid assortiment mondspoelingen voor dagelijks gebruik en verzorging van de mond. De basis wordt gevormd door de essentiële oliën, met additionele toevoegingen, afhankelijk van het type product. Zo biedt de LISTERINE® Total Care-productlijn verschillende varianten, waaronder een mondspoeling die tandsteen helpt voorkomen en een variant die zich richt op tandvleesbescherming. Daarnaast helpt de LISTERINE® Advanced White mondspoeling bij het verminderen van tandverkleuring.

LISTERINE® biedt totaalbescherming voor een gezonde mond. Scan de QR-code en vind het product dat bij u past.

*) Comparative Effectiveness of Toothbrushing, Flossing and Mouthrinse Regimens on Plaque and Gingivitis: A 12-week virtually supervised clinical trial. Journal of Dental Hygiene.
**) Eliminatie van bacteriën zorgt voor een blijvende vermindering van tandplak na gebitsreiniging.

Het belang van mondspoelen
Tanden vormen slechts 25% van de mond. Dus hoe goed je je tanden ook poetst, je bereikt nooit alle ruimtes tussen de tanden. Met mondwater kan je de plaatsen bereiken die noch met een tandenborstel, noch met flosdraad of interdentaal borsteltjes bereikt worden. Mondspoelingen helpen tegen slechte adem en zijn een onmisbaar onderdeel van de dagelijkse mondhygiëne. Bij rokers en mensen met bepaalde ziektebeelden, zoals diabetes type-2 en cardiovasculaire aandoeningen, vermindert de doorbloeding van het tandvlees. Hierdoor ben je gevoeliger voor tandproblemen. De dagelijkse routine van een goede tandverzorging is voor deze mensen nog belangrijker. Het gebit en tandvlees zijn extra gevoelig.

Spoelen met LISTERINE® is vijfmaal effectiever dan flossen om tandplak boven de tandvleesrand te verminderen**). LISTERINE® is een verzorgingsproduct voor de dagelijkse mondhygiëne, voor een gezonde mondflora en een gezond gebit. Door mondspoelingen blijven er minder bacteriën in de mond achter, wordt de groei van bacteriën geremd en voorkom je een slechte adem.

Weerstand? Ik kan wel tegen een stootje!

NIEUW

**OPTIMEL
PROBIOTICA**

**EEN DAGELIJKSE PORTIE
GOEDE BACTERIËN
EN VITAMINES**

VERRIJKT MET BACTERIE CULTUREN:



De probiotica in Optimel Probiotica zijn levende yoghurtculturen, die de lactosevertering van de drinkyoghurt verbeteren bij mensen die lactose moeilijk verteren. BB-12®, LGG® en LA-5® en logo's zijn merkregistraties van Chr. Hansen A/S.



**Voldoende beweging,
goede nachtrust en
gezond eten verster-
ken je weerstand.
Maar vergeet je dar-
men niet! Want wat
veel mensen niet we-
ten is dat ook je dar-
men betrokken zijn bij
een goede weerstand.**

op het lichaam. Ook zijn steeds meer mensen zich hiervan bewust. Het geheim zit hem in de verhouding tussen goede en slechte bacteriën. Je darmen bevatten miljarden bacteriën, zowel goede als slechte. Als de balans van goede en slechte bacteriën in je darmen goed in balans is, ben je beter bestand tegen 'uitdagingen', zoals te veel slechte bacteriën.

Wat kun je zelf doen?

Om het microbioom gezond te houden is een gezonde levensstijl en een gevarieerd voedingspatroon van belang. Het eten van voldoende vezels en een dagelijkse portie goede bacteriën helpen daarbij. Vezels uit producten als volkoren producten, peulvruchten, groente en fruit komen in je dikke darm terecht, waar ze deels de goede bacteriën van voedsel kunnen voorzien. En producten met goede bacteriën, zoals gefermenteerde producten (zuurkool, yoghurt, kombucha) of producten waaraan goede bacteriën zijn toegevoegd, zorgen voor een aanvoer van goede bacteriën in de darm. Als je ineens meer vezels of producten met extra bacteriën eet, kan het zijn dat je dat in eerste instantie merkt in je buik. Er moet een nieuw evenwicht gevonden worden in je darmen en je lichaam moet zich daar op aanpassen. Bouw het daarom rustig op en maak er een gewoonte van. Een dagelijkse portie goede bacteriën: je darmen zullen er blij mee zijn.

WIST JE DAT 70% VAN JE WEERSTAND ZICH IN JE DARMEN BEVINDT?

Nieuw: Optimel Probiotica*

Optimel Probiotica* helpt op een eenvoudige en lekkere manier om dagelijks een portie goede bacteriën en vitamines binnen te krijgen. Optimel Probiotica* is verrijkt met de goede bacterie culturen LGG™, LA-5™ en BB-12™. Samen met de levende yoghurtbacteriën zijn dit miljarden goede bacteriën per portie. Daarnaast is het een bron van vitamines B6, B12 en D, die dragen bij aan een goede weerstand. Optimel Probiotica* is vanaf nu verkrijgbaar in verschillende heerlijke fruitsmaken drinkyoghurt en yoghurt**. En zoals je van Optimel gewend bent bevat Optimel Probiotica* 0% vet en geen toegevoegde suikers. Zo kies je voor iets lekkers én iets goeds.

**Optimel Smaakt lekker, voelt goed.
Wil je meer weten? Ga dan naar
optimel.nl voor meer informatie.**

Dit zijn probiotica

Probiotica zijn levende bacteriën die mogelijk een positieve invloed hebben op je gezondheid. Deze goede bacteriën dragen bij om het microbioom (alle bacteriën en andere micro-organismen in de darm) gezond te houden.

Een gevarieerde voeding en gezonde leefstijl zijn belangrijk. Met de aanbevolen 450 ml zuivel per dag krijg je belangrijke voedingsstoffen binnen.

**De probiotica in Optimel Probiotica zijn levende yoghurtculturen, die de lactosevertering van de drinkyoghurt en yoghurt verbeteren bij mensen die lactose moeilijk verteren.*

*** Drinkyoghurt en yoghurt met L. acidophilus, Bifidobacterium animalis subsp. lactis en L. rhamnosus Gorbach & Goldin*



Darmgezondheid

Darmgezondheid krijgt steeds meer aandacht. Momenteel wordt er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van het microbioom

Wereldreis in luxe stijl

Altijd al gedroomd van verre reizen? Een cruise biedt de perfecte gelegenheid om de wereld te ontdekken, met alle comfort aan boord. Ontsnap aan het dagelijks leven en ga op avontuur!

Ontdek nieuwe horizonnen
Voor 50-plussers is er geen betere manier om lang gekoesterde reisdromen waar te maken dan met een cruise. Terwijl je comfortabel aan boord van een luxe schip verblijft, ontdek je de verste uithoeken van de wereld. Of je nu altijd al de mystieke fjorden van Noorwegen, de exotische eilanden in de Stille Oceaan of de adembenemende ijsvlaktes van Antarctica wilde zien, cruises maken dit op een relaxte manier mogelijk. Het mooiste? Alles wordt voor je geregeld: van maaltijden en entertainment tot excursies op land. Dit betekent dat je volledig kunt genieten van de reis zonder je zorgen te maken over praktische zaken.

Het fijne aan een cruise is dat je een drijvend hotel bij je hebt. Na een dag



vol ontdekkingen kun je terugkeren naar je comfortabele hut en gebruikmaken van de vele faciliteiten aan boord. Denk aan restaurants met culinaire hoogstandjes, ontspannende spa's, zwembaden, en zelfs entertainment zoals theatershows of workshops. Deze unieke combinatie van avontuur

ELKE DAG BRENGT JE NAAR EEN NIEUWE BESTEMMING

en comfort maakt een cruise de ideale manier om te reizen voor 50-plussers die nieuwe ervaringen willen opdoen, zonder in te leveren op gemak en luxe.

Begin aan jouw droomreis!
Nu is het moment om die verre oorden waar je altijd van hebt gedroomd, te verkennen. Laat je inspireren door de wereld om je heen en geniet van de prachtige uitzichten vanaf het dek. Elke dag brengt je naar een nieuwe bestemming, een nieuwe beleving. Boek vandaag nog je cruise en laat je meevoeren naar een onvergetelijk avontuur!

UITGELICHT

HET BELANG VAN MONDSPOELEN

Hoe goed je je tanden ook poetst, je bereikt nooit alle ruimtes tussen de tanden. Met mondwater kan je de plaatsen bereiken die noch met een tandenborstel, noch met flosdraad of interdentale borsteltjes bereikt worden. Mondspoelingen helpen tegen slechte adem en zijn een onmisbaar onderdeel van de dagelijkse mondhygiëne. Bij rokers en mensen met bepaalde ziektebeelden, zoals diabetes type-2 en cardiovasculaire aandoeningen, vermindert de doorbloeding van het tandvlees. Het immuunsysteem heeft daardoor minder kans om tegen bacteriën in te gaan. Daardoor ben je gevoeliger voor tandproblemen. Waardoor je adem sneller gaat ruiken. De dagelijkse routine van een goede tandverzorging is voor deze mensen nog belangrijker. Het gebit en tandvlees zijn extra gevoelig, waardoor spoelen een belangrijke toevoeging is aan de dagelijkse mondverzorging. Uit klinische studies blijkt dat twee keer per dag spoelen met LISTERINE® na het tandenpoesen en flossen. LISTERINE® is een verzorgingsproduct voor de dagelijkse mondhygiëne, voor een gezonde mondflora en een gezond gebit. Door mondspoelingen blijven er minder bacteriën in de mond achter. Hierdoor wordt de groei van bacteriën geremd en voorkom je een slechte adem.

IN SAMENWERKING MET HEALTH CONSULTANCY

In een handomdraai 350 lichaamsfuncties in kaart met AI bij Healthconsultancy en waterstoftherapie

Hoe maak je een scan van het lichaam in slechts een paar minuten?
In een rap tempo scant het apparaat het lichaam. Dwars door kleding heen worden op basis van bio resonantie en radionika (test het magnetische veld, de aura) 350 parameters van de lichaamsfuncties en organen getest. Dankzij een geavanceerd softwaresysteem met AI worden afwijkingen van de norm getoond en kan geanalyseerd worden wat de mogelijke redenen hiervoor kunnen zijn. Kees van Zijtveld in Blaricum is opgeleid in de orthomoleculaire geneeskunde en studeerde medische psychologie bij Shelly instituut, Springfield, Missouri. Sinds 2014 heeft hij een orthomoleculaire praktijk.

De Corpus Analyzer AI: de unieke lichaamsscan!
Kees: 'Bij onduidelijke lichamelijke of psychische klachten is de Corpus Analyzer AI een prachtig apparaat om inzichtelijk te maken wat de mogelijke oorzaak van het disfunctioneren van organen, lichamelijke of hersenproblemen is. De Corpus Analyzer AI Methode is niet te vergelijken met een reguliere diagnose, maar onthult waar de



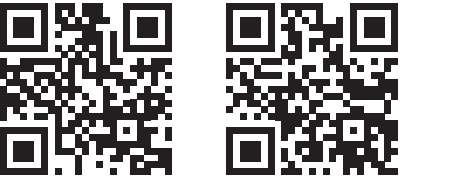
onevenwichtigheden in het fysieke, het etherische, het emotionele of het mentale lichaam zich manifesteren. Laat zien of er een tekort aan een bepaald mineraal of vitamine is en het geeft inzicht in toxiciteit van het lichaam, bijnierfalen, leververvetting, hart -en darm problemen, etc.'

Gezondheidsscan en antipollen-capsules en -neusspray tegen hooikoorts
Kees: 'De Corpus Analyzer AI, is maar beperkt bekend en omdat het verhelderend kan zijn om te weten waar je nu zo moe van bent of waarom je bepaalde klachten hebt die maar niet opgelost worden, bied ik de lezer een gezondheidsscan aan voor slechts € 60,00 exclusief BTW.

Waterstoftherapie: de nieuwe cel herstellepak!
Voor mensen met astma, COPD, kortademigheid en long covid is er een goed alternatief H2-waterstoftherapie. Dit is een oplossing om zonder medicijnen weer gezond te worden. Waterstof kan als kleinste molecuul doordringen in alle cellen van het lichaam en als enige in de mitochondriën. Dat geeft een energie boost, brengt verlichting en kan helend werken. Na 10 jaar en 600 wetenschappelijke onderzoeken is dit een veilig en doeltreffend alternatief. De H2-machines produceren waterstof en zuurstof in de verhouding 2:1 waarmee je 4-8 uur achterheen aangesloten kunt blijven en slapen met een nasaal/neus

adapter en er is ook een waterstofbril voor de ogen en voor de oren om de tinnitus te behandelen. En H2 waterstof-generatorflessen maken waterstofrijk water om te drinken. Kortom, maak een afspraak kom kijken & beproeven. Voor een afspraak: bel 06-55838000

Voor meer informatie ga naar www.healthconsultancy.eu en www.waterstofshop.eu of scan de QR-code.





ONTDEK OCEANIA CRUISES

Oceania Cruises is 's werelds meest vooraanstaande cruisemaatschappij, die gastronomie en topbestemmingen hoog in het vaandel draagt, met een vloot van acht kleine luxeschepen voor maximaal 1 250 gasten. Elke reis doet tal van pittoreske bestemmingen aan en biedt een ervaring op mensenmaat, tot in de puntjes verzorgd met twee personeelsleden die klaar staan per drie gasten. Gepersonaliseerde service gegarandeerd dus, net zoals de meest verfijnde keuken op zee en een waaier aan faciliteiten inbegrepen in de prijs.



Vanaf de zomer van 2025 pakt Oceania Cruises uit met een nagelnieuw schip: op 18 juli 2025 vaart *Allura* voor de eerste keer af vanuit Triëste (Italië) voor een zesdaagse cruise richting Athene (Griekenland) aan een speciale introductie prijs. Onderweg staan pareltjes in het oosten van het Middellandse Zeegebied op het programma, zoals Rijeka (Kroatië), Ravenna (Italië), Dubrovnik (Kroatië) en Kotor (Montenegro).

Allura is het achtste schip van Oceania Cruises, zusterschip van *Vista* dat sinds haar inhuldiging in mei 2023 wereldwijd geroemd is voor haar klasse. Wat maakt deze schepen zo bijzonder?

Allereerst de nog grotere focus op het culinaire met 1 chef-kok voor elke 10 gasten. De vijf speciale

eetgelegenheden met gezonde opties uit de Aquamar Kitchen tot meest verfijnde gerechten uit de Franse, Aziatische of Italiaanse keuken, allemaal gratis. Voor 1200 gasten staan 800 toegewijde bemanningsleden klaar. Aan boord kan men heerlijk vertoeven in de ruimste standaard hutten op zee tot een suite van 291 vierkante meter. Een aanbod van honderden meeslepende excursies en tours aan wal in kleine groepen om uit te kiezen tijdens elke reis. Een uitgebreid verrijktprogramma aan boord, inclusief kunstlessen in de geliefde Artist Loft van Oceania Cruises en tal van gastsprekers. Een uitgestrekt culinair centrum en bijbehorende Chef's Studio, waar men kan deelnemen aan kooklessen en tips worden gedeeld door de getalenteerde chef-instructeurs. Ervaringen met het combineren van eten en wijn, inclusief demonstraties tijdens de exclusieve Sommelier's Choice en Cellar Master's Classic Wine Pairing lunch. Een luxe nieuwe bibliotheek, met wanden van kamerhoog glas met prachtig meubilair.

Oceania Cruises nodigt u uit voor de reis van uw leven, waarop u uw passie voor reizen en gastronomie ten volle zult kunnen beleven.



Het Belang van Slaap

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn. Tijdens de slaap rust je lichaam uit en herstelt het zich, wat zorgt voor nieuwe energie en een betere weerstand. Het versterkt je immuunsysteem, verbetert je geheugen, verhoogt je concentratie en draagt bij aan betere prestaties in het dagelijks leven.

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn. Tijdens de slaap rust je lichaam uit en herstelt het zich, wat zorgt voor nieuwe energie en een betere weerstand. Het versterkt je immuunsysteem, verbetert je geheugen, verhoogt je concentratie en draagt bij aan betere prestaties in het dagelijks leven. Een goede nachtrust is niet alleen belangrijk voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale welzijn. Goede slaap heeft zowel op korte als lange termijn positieve gevolgen. Op korte termijn zorgt het ervoor dat je je uitgerust voelt, voldoende energie hebt, lekkerder in je vel zit en je beter kunt concentreren. Op lange termijn heeft het een positieve invloed op je afweersysteem en verkleint het de kans op aandoeningen zoals depressie, dementie, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas.

Toch kampen veel mensen met slaapttekort, wat negatieve gevolgen kan hebben. Er zijn verschillende oorzaken die de slaap kunnen verstoren, zoals een onregelmatig slaapritme en gebrek aan routine. Slaapcomfort speelt ook een belangrijke rol, want een slechte matras of kussen kan de kwaliteit van je nachtrust aanzienlijk verminderen. Piekeren, stress en onverwerkte trauma's kunnen het inslapen of doorslapen bemoeilijken. Daarnaast zijn er medische problemen, zoals slaapapneu, rusteloze benen en een verstoorde biologische klok, die slaap negatief kunnen beïnvloeden. Door aandacht te besteden aan een regelmatig ritme, een comfortabele slaapomgeving en het aanpakken van stressfactoren, kun je je nachtrust verbeteren en bijdragen aan een gezonder

en energieker leven. Het is belangrijk om het juiste matras te kiezen dat bij jouw lichaam past en een slaapvriendelijke omgeving te creëren die donker, stil en comfortabel is. Vermijd schermtijd voor het slapengaan om de productie van melatonine niet te verstoren en houd een vast slaapschema aan, ook in het weekend. Streef naar ongeveer 7,5 uur slaap per nacht, zodat je de kans op chronische aandoeningen kunt verminderen en optimaal kunt profiteren van alle voordelen die goede slaap met zich meebrengt.

GOEDE NACHTRUST IS BELANGRIJK VOOR JE MENTALE WELZIJN

AAN HET WOORD

CHRIS NEDERHORST
DIRECTEUR-EIGENAAR
ROYAL HEALTH FOAM

Waarom je niet moet besparen op een nieuw matras

Veel matrassen bevatten schadelijke en ongezonde stoffen, zoals brandvertragers, synthetische lijm en chemische middelen tegen huisstofmijt, bedwants-

sen en muggen. Volgens de richtlijnen van het RIVM moet je een nieuw matras drie dagen laten luchten. Daarna ruik je deze stoffen misschien niet meer, maar ze blijven wel actief in het matras. Brandvertragers en andere chemische middelen zijn namelijk ontworpen om jarenlang te werken. Daarnaast gebruiken veel grote matrassenfabrieken sneldrogende lijmsoorten die formaldehyde bevatten, een stof die als kankerverwekkend wordt beschouwd. Ook bevatten veel boxspring- en poc-

ketmatrassen staal, wat magnetische velden kan veroorzaken. Dit kan de spierspanning verhogen, wat kan leiden tot nachtelijke krampen en een minder diepe slaap.

Een goed matras kan veel verschil maken. Het zorgt voor een betere nachtrust, wat je gezondheid ten goede komt. Een kwaliteitsmatras biedt meer veerkracht en ondersteuning, ventileert goed en voorkomt dat je te veel zweet of het te warm of te koud krijgt. Dit draagt bij aan een comfortabel slaap-

klimaat. Onze matrassen zijn voorzien van een Tencel tijk, een ademende en anti-allergische stof gemaakt van eucalyptus- of berkenhout. Dit natuurlijke materiaal is een gezond alternatief voor polyester. Bovendien is de hoes afritsbaar en wasbaar, wat zorgt voor extra hygiëne. En een kwaliteitsmatras is niet alleen beter voor je gezondheid en comfort, maar ook een slimme investering. Omdat het langer meegaat, bespaar je uiteindelijk op de lange termijn.'

Discover
WONDERS
with SCENIC®

Ga op een buitengewone reis aan boord van de Scenic Eclipse, 's werelds eerste Discovery Yacht™, waar geavanceerde innovatie en ultiem comfort samenkomen. Ontdek de wonderen van Antarctica's ijzige landschappen, de buitengewone eilanden van Azië, de historische waterwegen van Europa en meer, met exclusieve toegang tot adembenemende bestemmingen, in een ontspannen maar verfijnde stijl.

Natuurlijke schatten van Indonesië, Borneo en Taiwan

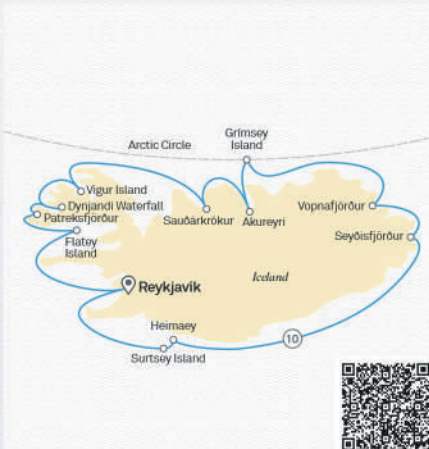
🕒 17 Dagen 📍 Keelung > Benoa



Afvaarten: 02/04 & 20/06/2025
Verandah Suite vanaf €12.435pp

Rondreis door IJsland & Oversteek van de Noordpoolcirkel

⌚ 11 Dagen 📍 Reykjavík > Reykjavík



Afvaarten: 05/07 & 15/07/2025
Verandah Suite vanaf €7.520pp

Suites vanaf 32m² met
privéveranda en
butlerservice

Alle excursies
zijn inbegrepen

Tot tien gastronomische
ervaringen, van informeel
tot haute cuisine

Premium dranken met meer
dan 100 soorten whisky

Alle taxes, havengelden,
fooiën aan boord en WIFI
zijn inbegrepen

Bezoek scenic.eu of neem contact op met uw plaatselijke reisagent

Royal Health Foam matrassenfabriek: Het best bewaarde geheim van Scheveningen

Maak kennis met Royal Health Foam; een kleine maar uiterst bijzondere matrassenfabriek uit Scheveningen die al 27 jaar lang een goed bewaard geheim vormt binnen de matrassenbranche. Bekend en geliefd bij kenners en professionals in de industrie, is Royal Health Foam een naam die vaak wordt gefluisterd als het gaat om unieke kwaliteitsmatrassen. Dit bedrijf heeft zijn sporen verdiend door vakhandel te voorzien van kwaliteitsmatrassen en heeft zo een uitstekende reputatie opgebouwd.

In tegenstelling tot grootschalige, onpersoonlijke productiebedrijven, bevindt Royal Health Foam zich in een bijzonder industrieel pand middenin een woonwijk, waar ook de showroom is gevestigd. Hier kunnen klanten de matrassen uitproberen die ter plekke zijn ontwikkeld. Ook dit onderscheidt het bedrijf van de gangbare praktijk waarbij matrassen elders worden geproduceerd en via winkels of online worden verkocht.

Klanten over de hele wereld
Royal Health Foam heeft een sterke aanwezigheid in de vakhandel en heeft indrukwekkende klanten over de hele wereld. Het bedrijf heeft matrassen geleverd aan enkele van 's werelds meest exclusieve locaties, waaronder het pasagiersschip "The World", een luxe schip dat fungeert als een drijvend privéapartementencomplex. Het vertrouwen dat Royal Health Foam heeft gekregen om matrassen te leveren aan dit veelei-



EEN MATRAS VAN ROYAL HEALTH FOAM IS VRIJ VAN SCHADELIJKE STOFFEN

sende publiek, getuigt van het vermogen van het bedrijf om een comfortniveau te bieden dat zelfs de meest veeleisende klanten tevreden stelt.

Eerste met proefslapen
Royal Health Foam was het eerste beddenbedrijf dat al in 1998 gratis proefslapen aanbood. Dit initiatief bleek een succesvolle manier om klanten risicoloos kennis te laten maken met hun matrassen. Klanten kunnen de matrassen 99 dagen uitproberen en krijgen hun geld terug als ze niet tevreden zijn. Retourmatrassen worden met korting verkocht in de koopjeshoek van de showroom en op de website, waardoor klanten de mogelijkheid hebben om een kwaliteitsmatras te kopen tegen een gereduceerde prijs.

Vakmanschap zonder reclame
Royal Health Foam heeft bewust gekozen voor vakmanschap, kwaliteit en een klantgerichte aanpak in plaats van grootschalige reclamecampagnes.

Terwijl het bedrijf bescheiden blijft en nauwelijks reclame maakt, zijn het de tevreden klanten die het woord verspreiden. Royal Health Foam blijft trouw aan zijn principes van vakmanschap, innovatie en kwaliteit, waardoor het de voorkeursleverancier is geworden van zowel de luxe cruise-industrie als vooraanstaande ziekenhuizen. Met hun unieke matrassen heeft Royal Health Foam vele klanten een goede nachtrust bezorgd. Hierdoor blijken ze het goed bewaarde geheim dat nu langzaam maar zeker wordt onthuld.

Gezond slapen zonder schadelijke stoffen
Een van de belangrijkste pijlers van Royal Health Foam is het vermijden van chemische - en giftige stoffen in hun producten. Door te kiezen voor zoveel mogelijk natuurlijke materialen en het vermijden van toegevoegde chemische middelen, zoals anti bedbug, anti mug, antihuistofmijt, brandvertragers etc., zorgt Royal Health Foam voor een veilige en gezonde slaapomgeving. Dit is cruciaal omdat we dagelijks vele uren in contact zijn met ons matras.

Topkwaliteit voor een eerlijke prijs
Royal Health Foam staat bekend om zijn focus op hoogwaardige kwaliteit tegen betaalbare prijzen. Door direct van de fabriek aan de consument te leveren en te vertrouwen op mond-tot-mondreclame, kan het bedrijf de kosten laag houden en klanten laten profiteren van fabrieksprijzen. Dit maakt Royal Health Foam aantrekkelijk voor consumenten die op zoek zijn naar een kwaliteitsmatras zonder de hoofdprijs te hoeven betalen.

Ouderwetse service zoals vroeger
In een tijdperk waarin callcenters en geautomatiseerde klantenservices de norm zijn geworden, hecht Royal Health Foam waarde aan persoonlijke service en direct contact met klanten. Klanten kun-



nen rechtstreeks contact opnemen met het bedrijf zonder tussenkomst van een callcenter, waardoor ze een persoonlijke en klantvriendelijke service krijgen. Royal Health Foam gaat verder dan de standaard klantenservice door matrassen persoonlijk bij klanten tot op de slaapkamer af te leveren, uit te pakken en, indien gewenst, de oude matras mee te nemen voor recycling.

Medische toepassingen en samenwerking
Chris Nederhorst werkt samen met de TU Delft, TU Eindhoven en Philips aan verschillende slaapprojecten. Ook levert hij aan diverse ziekenhuizen zoals het Amsterdams Medisch Centrum, het Utrechts Medisch Centrum en het Erasmusziekenhuis. Ook maakt hij speciale high-end matrassen voor boten, caravans en campers.

Conclusie
Royal Health Foam is een uniek bedrijf in de matrassenbranche dat zich onderscheidt door vakmanschap, hoge en betaalbare kwaliteit en ouderwetse klantgerichte service. Het bedrijf heeft een sterke reputatie opgebouwd in de vakhandel en bij exclusieve klanten in binnen- en buitenland. Met zijn focus op gezond slapen zonder schadelijke chemicaliën en zijn streven naar betaalbaar comfort, is Royal Health Foam het 'stille' adres waar de hele matrassenbranche al jaren van profiteert. Onderzoek het zelf en profiteer mee!



Kijk voor meer informatie op de website: www.healthfoam.com of scan de QR-code.
Royal Health Foam
Soetensstraat 18, (zijstraat van de Stevinstraat) Scheveningen
Telefoon: 070-338 70 10



Warmtepomp- en installatiebranche zuchten onder zwalkend beleid

In 2030 moeten één miljoen woningen gasvrij zijn. ‘We waren goed op weg om dat doel te halen,’ constateert Frank Agterberg, voorzitter van de Vereniging Warmtepompen. Totdat de regering Schoof in het Hoofdlijnenakkoord van april 2024 alle verplichtingen tot verduurzaming van de woning schraptte.

Achtereenvolgende regeringen hebben de warmtepomp een belangrijke rol toebedacht bij de energietransitie en de verduurzaming van woningen, vertelt Agterberg. ‘Wil je af van fossiele energiebronnen, dan is duurzame elektriciteit uit zon en wind het meest voor de hand liggend. De warmtepomp past daar naadloos in. Het is min of meer de standaardtechniek geworden om huizen en gebouwen te verwarmen. Op stroom, met een hoog rendement omdat een deel van de warmte uit de omgeving afkomstig is.’ Er lag een plan op tafel om de hybride warmtepomp verplicht te stellen bij de bij de vervanging van de bestaande cv-ketel. De norm verdween met het aantreden van de regering Schoof in de prullenbalk. Het effect is dat het aantal huishoudens dat de cv-ketel heeft vervangen door een warmtepomp in 2024 is gehalveerd. Het doel van één miljoen gasvrije woningen in



‘WE HADDEN EEN AFSpraak. DIE IS NU EENZIJDIG OPGEZEGD’

2030 is uit zicht. Het frustreert Agterberg: ‘De branche en installatiebedrijven hebben investeringen gedaan en personeel aangenomen en komen nu in de problemen. Dat komt door een onbetrouwbare overheid. We hadden een afspraak. Die is nu eenzijdig opgezegd. Dat heet onbehoorlijk bestuur. Daar kun je een land niet mee verduurzamen.’ Hij is ervan overtuigd dat de terugval in de vraag een incident is. ‘De klimaatdoelen van Parijs blijven keihard overeind. De CO₂-reductie komt voor een deel op de schouders van de gebouwde omgeving. Ministers Sophie Hermans (Klimaat) en Mona Keizer (Wonen) moeten met iets komen. Over de beste oplossing hoef je niet heel hard na te denken.’

Salderingsregeling

Sommigen vrezen dat de warmtepomp de netcongestie vergroot. ‘Dat hoeft niet,’ bezweert Achterberg. ‘We zijn hard aan het werk om te zorgen dat de warmtepomp een deel van de oplossing kan zijn, door die slim te maken. Dat de warmtepomp het huis al verwarmt, voordat het stroomverbruik piekt.’ Veel mensen combineren de warmtepomp met eigen zonnepanelen op het dak. ‘In combinatie met de salderingsregeling was dat bijzonder interessant.

De stroom die je in de zomer aan het net leverde, kreeg je in de winter gratis terug. Dat gaat veranderen.’ Agterberg ziet het vooral als een stimulans om de woning extra te isoleren, kritisch te kijken naar het eigen energieverbruik en na te denken over de betaalbaarheid van de elektriciteit. ‘Die vraag staat los van de warmtepomp. Die heeft al een mooi rendement, dus je hebt relatief weinig stroom nodig.’

IN SAMENWERKING MET FERROLI

Nederland verduurzaamt: hoe hybride warmtepompen de slimme tussenstap vormen

Steeds meer huishoudens zoeken naar manieren om hun energiekosten te verlagen en tegelijkertijd duurzamer te wonen. Met de strengere regelgeving en subsidies voor duurzame installaties groeit de vraag naar warmtepompen enorm. Maar veel huiseigenaren vragen zich af: moet ik nu al volledig van het gas af, of is er een slimmere tussenoplossing?

Volgens experts is de hybride warmtepomp de meest toegankelijke manier om energie te besparen zonder een complete verbouwing. Dit systeem werkt samen met een cv-ketel en schakelt alleen bij wanneer dat nodig is. Zo kan een woning stap voor stap verduurzamen, zonder in te leveren op comfort. Uit een recent on-

derzoek, waaraan Ferrolì heeft meegedaan, blijkt dat mensen gemiddeld 1000 euro per jaar besparen na het installeren van hun hybride warmtepomp.

Veel hybride warmtepompen verliezen hun efficiëntie zodra de buitentemperatuur daalt. Onder de 5°C schakelen veel systemen automatisch terug op gas, waardoor het besparingsvoordeel verdwijnt. Ferrolì's hybride oplossingen werken wél door: zelfs bij -10°C is het warmtepompdeel efficiënter dan een cv-ketel. Dit betekent lagere energiekosten en tot wel 80% minder gasverbruik, zelfs op de koudste dagen. Daarnaast is deze oplossing ideaal voor huishoudens met een cv-ketel die nog enkele jaren meegaat. Door nu een hybride warmtepomp te installeren, profiteer je direct van lagere energiekosten en CO₂-reductie, zonder direct afscheid te



NIET ALLE HYBRIDE SYSTEMEN PRESTEREN BIJ KOUD WEER

AAN HET WOORD

MARCO OUDSHOORN
PRODUCT CATEGORY
DIRECTOR INTERGAS

Hoe draagt jullie Xtend hybride warmtepomp bij aan de verduurzaming?

‘Ondanks dat het kabinet de warmtepomp niet langer verplicht bij de vervanging van de bestaande cv-installatie, zijn er zijn genoeg goede redenen om uit volle overtuiging een hybride warmtepomp aan te schaffen. Een hybride warmtepomp is een superaantrekkelijke investering. Ook als je het niet vanwege de klimaatdoelen doet, kun je de aanschaf prima vanuit je portemonnee beredeneren, gewoon op basis van een kosten/batenanalyse. Het voordeel wordt alleen maar groter. Het is te verwachten dat de gasprijs de komende jaren alleen nog maar verder zal stijgen. De investering verdient zich zo steeds sneller terug. De keuze voor een hybride warmtepomp is dan helemaal een “no-brainer”.

Hoe ondersteunt Intergas particulieren en woningcorporaties?

‘We installeren niet zelf, maar begeleiden bij de communicatie en training. De meeste mensen zijn gehecht aan wat ze kennen. Voor corporaties is het vaak een hele uitdaging om bewoners mee te krijgen. Samen met de installateur proberen wij woningeigenaren en huurders zo goed mogelijk, op een begrijpelijke manier, te informeren. Wat helpt, is dat de installatie aan het internet verbonden kan worden, waardoor de installateur op afstand kan ondersteunen. Zo worden bewoners geholpen met een optimaal ingeregelde installatie die past bij hun specifieke situatie, zonder dat ze daarvoor thuis hoeven te blijven.’



Meer weten? Kijk op www.ferroliduurzaam.nl voor meer informatie.

Energieheld: hybride warmtepomp maakt korte metten met hoge gasrekening

De hybride warmtepomp speelt een essentiële rol bij de verduurzaming van woningen, is de overtuiging bij Intergas. Het biedt de snelste en goedkoopste weg naar serieuze gasbesparing. De technologie combineert een hybride warmtepomp met een traditionele cv-ketel, wat resulteert in aanzienlijke gasbesparingen en een lagere CO2-uitstoot.

In de zoektocht naar duurzame oplossingen voor verwarming biedt de hybride warmtepomp een veelbelovende route. Het Demoproject Hybride heeft twee opeenvolgende winters in 200 woningen de werking van hybride warmtepompen gemeten, om het effect op de energierekening te bepalen. De resultaten van het onderzoek overtreffen alle verwachtingen. Gemiddeld bespaar je ruim 75% op je gasverbruik en ruim 1000 euro op jaarbasis op de energierekening; zo’n 85 euro per maand. ‘Zet je dat af tegen de initiële investering, dan heb je het over een rendement tot wel 25 procent, en dat zónder zonnepanelen,’ vertelt Marco Oudshoorn, Product Category Director bij Intergas. De resultaten van het demoproject worden bevestigd door de prestaties van tienduizenden systemen die Intergas al heeft geleverd.

Eenvoudig in te passen

‘Er zijn heel veel oplossingen beschikbaar die voor een huiseigenaar een grote stap betekenen in de verduurzaming. De hybride warmtepomp is heel goed en relatief eenvoudig in te passen in bestaande woningen,’ meent Ralf Jansen, Intergas Sales Director Nederland. ‘Voor de meeste particuliere woningbezitters is het goed betaalbaar en overzichtelijk. De hybride warmtepomp installeer je als een klein kastje naast de cv-ketel die je al hebt. Je zet zonder ingrijpende verbouwing in één keer een grote stap bij het besparen

‘AFGEZET TEGEN DE INITIËLE INVESTERING, HEB JE HET OVER EEN RENDEMENT TOT WEL 25 PROCENT’



op je gasrekening. De installatie van een hybride warmtepomp is een dagje werk. Je hoeft je huis er niet voor uit.’ Het Demoproject Hybride toont aan dat de hybride warmtepomp een eenvoudig te installeren, betaalbare en duurzame oplossing is. De technologie vermindert het fossiel gasverbruik drastisch, blijkt uit de meetresultaten bij 200 woningen. Als het wordt gecombineerd met isolatiemaatregelen, hybride tapwater, een opslagsysteem of verbetering van het afgiftesysteem reduceert de gasafname zelfs tot nul. Oudshoorn benadrukt dat de hybride warmtepomp een eindoplossing is, en geen tijdelijke tussenoplossing. ‘Ook op de lange termijn past het uitstekend in de duurzaamheidsambities. Het kleine beetje aardgas dat uiteindelijk nog nodig is voor het verwarmen op winterse dagen en voor het opwarmen van het tapwater, kan in de toekomst prima worden vervangen door groengas, waterstof of batterijtechnologie. Het gaat er vooral om dat we nu stappen maken om minder afhankelijk te worden.’

Bijstook met gas

In het algemeen zijn huizen van na 2000 geschikt voor een all-electric systeem. De hybride kan in alle bestaande woningen worden toegepast. Een uitdaging bij all-electric is de netcongestie; overbelasting van het stroomnet. Bovendien ben je er vaak niet met alleen de verwarmingsunit, verklaart Oudshoorn. ‘Je moet als bewoner ook je gedrag aanpassen om op een efficiënte manier de stookkosten naar beneden te krijgen. Als je kijkt naar de investering die nodig is, zou

‘JE ZET ZONDER INGRIJPENDE VERBOUWING IN ÉÉN KEER EEN GROTE STAP QUA BESPARING OP JE GASREKENING’

het verstandiger zijn om het geld te verdelen over meerdere woningen die aanzienlijke stappen zetten in reductie, in plaats van één woning volledig van het gas af te halen.’ Op doorsnee dagen verwarmt de buitenunit van de hybride warmtepomp de woning. Het douche- en keukenwater wordt verwarmd door de bestaande cv-ketel. De bewoner merkt niet of de warmtepomp of de cv het huis verwarmt, ze zijn helemaal op elkaar afgestemd en werken naadloos samen. Een bijkomend voordeel van de hybride warmtepomp is dat op koude dagen, wanneer de vraag het grootst is én warmtepompen een lager rendement hebben wordt bijgestookt met gas. Hierdoor wordt het stroomnet minder zwaar belast. De combinatie van elektriciteit en gas vermindert de piekbelasting op het stroomnet, wat gunstig is voor de stabiliteit van het net. Zo is gasreductie haalbaar voor iedereen. Voor Jansen en Oudshoorn is de conclusie duidelijk: ‘Als maatschappij wil je met minimale kosten en impact een zo groot mogelijke impact hebben op het gezamenlijk gasverbruik en de CO2-reductie. Minder aardgas is goed voor de portemonnee, goed

Warmwatervat

Een warmwatervat – welke gekoppeld wordt aan de hybride warmtepomp – kan je als huiseigenaar nog een stap verder helpen om te besparen op het warmwater. ‘Zeker als je ook nog zonnepanelen hebt, bespaar je niet alleen op je gas, maar ook op je elektriciteitsrekening. Je gebruikt zo je hybride warmtepomp het hele jaar door’ Bovendien maakt de investering de woning aanzienlijk aantrekkelijker als deze in de verkoop gaat. ‘De energiekosten en de stappen op het gebied van de verduurzaming van de woning worden steeds belangrijker voor potentiële kopers. Met de installatie van een hybride warmtepomp ziet het totaalplaatje er qua vaste lasten opeens heel anders uit.’

voor de verduurzaming en goed voor de onafhankelijkheid als land in de energiehuishouding, vat Jansen de voordelen samen. ‘De hybride warmtepomp is de natuurlijke upgrade van de cv-ketel, omdat de hybride het dichtst in de buurt komt qua comfort en het gebruik wat mensen gewend zijn van een standaard cv-ketel. Bovendien is hybride geschikt voor vrijwel alle woningen. Daarom geloven we erin.’




Ontdek onze slimme hybride warmtepomp. Scan de QR-code.



NATIONALE HOORTESTDAG 2025

Doe een
gratis hoortest
op 21 februari



Kom naar de hoortestdag

Kom vandaag, vrijdag 21 februari, langs voor een gratis hoortest in een van onze winkels. Binnen 15 minuten weet je hoe je gehoor ervoor staat. Mocht het nodig zijn, vertellen we je graag over onze innovatieve hooroplossingen en hoe deze je kunnen helpen. Er is altijd een oplossing die bij jou past. Wil je liever op ander moment langskomen? Maak dan snel en gemakkelijk een afspraak via www.schoonenberg.nl/afspraak of bel ons op 0800-0515 (gratis).

**Loop vandaag binnen! Vind een winkel bij jou in
de buurt op www.schoonenberg.nl/winkels**