

# Fit de lente in!

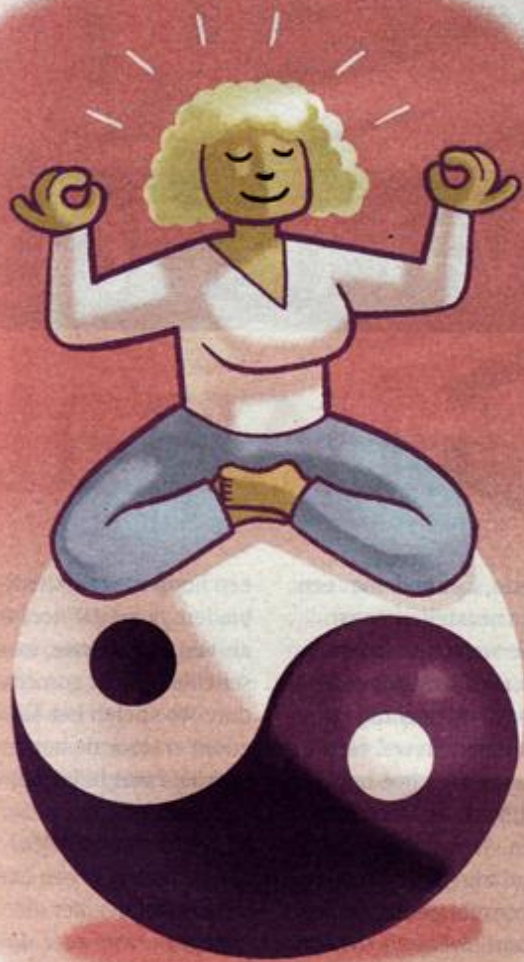
Vijf vragen aan...



• Wellness-coach  
Suuz van  
Straalen

Nog even en dan breekt de lente weer aan. Lekker weer naar buiten. En liefst zo fit mogelijk. Vandaar dat u hier deze weken gezondheidstips aantreft.

**Deze week:** Wellnesscoach Suuz van Straalen (31), eigenaar van Heel Puur ([www.heelpuur.nl](http://www.heelpuur.nl)), over het voorkomen van gezondheidsproblemen.



## 1 Wat doet een wellness-coach precies?

Suuz: „Een wellnesscoach is een expert in de preventieve gezondheidszorg. Dat doen we door stress te beperken, te zorgen voor meer ontspanning, de vitaliteit en de levensvreugde te vergroten. De sessies bestaan uit gesprekken en uit aanraking. Ik praat met mensen om een inschatting te maken van hun leven. Vaak zie je dat ze erg 'in hun hoofd' zitten en weinig contact hebben met hun lichaam. Door middel van massages kan dat weer hersteld worden. Ook kunnen beweging, gezonde voeding en gewichtscntrole onderdeel zijn van de coaching.”

## 2 Dus mensen komen niet met klachten?

„Nee, dat is niet de bedoeling. Maar vaak is er al iets aan de gang, zoals hoofdpijn, of concentratieproblemen. Of mensen hebben al eens een burn-out gehad en willen dat nu voorkomen. Maar het gaat er dus om dat we problemen voorkomen.”

## 3 Hoe kan dat dan?

„Je kunt het lichaam en de geest zien als een gezin met kinderen. De geest is dan de vader, het lichaam de moeder en de organen zijn de kinderen. Als de vader (geest) veel afwezig is, dan gaan de moeder en de kinderen vragen om aandacht.

Dat uit zich in zeurende klachten, zoals hoofdpijn. Als die aandacht van de vader er dan komt, dan verdwijnen de klachten.”

## 4 Waarom is ontspannen zo belangrijk?

„Ontspanning klinkt als iets wat je even doet. Maar in de praktijk valt dat tegen. Het lichaam heeft twee systemen voor actie en rust: het sympathische zenuwstelsel, dat is het gaspedaal en het parasympathische zenuwstelsel, dat is meer de rem. Als er meer rust is, kan dat laatste systeem beter aan het werk: de ademhaling wordt rustiger, het adrenalinepeil zakt en er is weer meer energie voor o.a. de spijsvertering en de celopbouw, kortom het herstel.”

## 5 Wie komen er vaak?

„Vaak vrouwen, met een drukke baan en kinderen en ook nog een druk sociaal leven. Dan gaan we kijken hoe we daarin ook nog aandacht voor haarzelf kunnen creëren. Behalve ontspanningsoefeningen, kijken we naar haar leven. Voelt die ene hobby nog als leuk, of is het een verplichting?”

### Algemene ontspanningstip:

Suuz: „Zorg dat je in elk geval een kwartier per dag helemaal voor jezelf hebt. Dat is het minimum, maar het is veel beter dan niks.”