



Beweeg een half uur per dag

“Blijf bewegen”, tipt Bernadette Laermans, energiecoach bij Randstad RiseSmart. “Het liefst buiten, tien minuten tot een half uur per dag. Vitamine N noem ik het. Groen en natuur. Het kost niks en het effect is zoveel groter dan bijvoorbeeld op een loopband een half uur te staan trainen. Je nachtrust zal er merkbaar op vooruitgaan.”

Geef je (werk)dag structuur

Discipline en structuur zijn enorm belangrijk, legt Van Houdenhove uit. “Zeker nu we thuis werken moeten we onze dag indelen. Plan je werk in een voor- of namiddag. Ook vooruitzichten hebben is belangrijk. In de herfst hebben we het gevoel op drijfzand te lopen. Dan is het belangrijk ijkpunten te hebben, en om greep en controle op de dingen te behouden door iets te doen. Een cursus volgen of leren pianospelen.”

Cocoon niet te veel

Cocoonen met een warm dekentje voor televisie kan. Maar volledig terugplooiën op jezelf en je gezin, doe je het best niet. “Op die manier kan je je wentelen in je somberheid”, zegt ontwikkelingspsycholoog Maarten Vansteenkiste (UGent). “Door met de ander te spreken, kan je je zorgen delen, zeker in coronatijden is dat belangrijk. Al is het vijf minuutjes met iemand op straat of aan de telefoon. Door te durven delen, krijg je het gevoel er niet alleen voor te staan.”

Blaas drie keer kaarsjes uit

Vrienden en familie kan je beter blijven zien. “Ons onderzoek heeft uitgewezen dat we vandaag minder warme, hechte contacten hebben dan toen het land in maart op slot ging. Dat gevoel leeft zeker bij jongeren”, aldus Vansteenkiste. “Vandaag missen we groepsbin-

ding en dat doet ons energiepeil zakken.” Al kan je dat gebrek aan hechtheid creatief oplossen.

“Stop dus zeker niet met feestjes geven. Ja, we zijn beperkt in het aantal nauwe contacten dat we individueel mogen onderhouden, maar spreid een verjaardag bijvoorbeeld over drie weken. Het voordeel is dat je dan drie keer kaarsjes kan uitblazen. Je ervaart dan wel niet

de verbondenheid van de bredere familie, maar je kan een warmer gesprek hebben met de bepekte bezoekers in je huis.”

Maak eens een pannenkoek voor je buur

Vansteenkiste: “Vrijwillig iets doen voor een ander geeft je energie. Waarom geen burendag organiseren op woens-

dag? Verras je buur met een stuk zelfgemaakte taart of een pannenkoek. Geloof me, dat doet beide partijen deugd.” Connecties zijn ontzettend belangrijk, vindt stressmanager en dokter Luc Swinnen: “Durf ook verder te denken. Losse eindjes aan mekaar knopen, ruzies uit een ver verleden oplossen of een verwaterde vriendschap weer oprakelen: het brengt ons brein tot rust.”

Pannenkoeken en pastinaak tegen de herfstblues

Zo kom je de donkere maanden door

Het vallen van de bladeren, het miezerige weer en het korten van de dagen maakt ons moe en prikkelbaar. Zeker in coronatijden, verstoken van sociaal contact of perspectief, kan die dip nog zwaarder doorwegen. Bestaat er eigenlijk een antidotum tegen die vervloekte herfstblues? Experts geven concrete tips. “’s Ochtends een glas citroensap kan al wonderen doen.” *CHRISTINE DE HERDT*



FIT&GEZOND

Moeilijk kunnen opstaan. Sombere gevoelens. En veel willen slapen. Ziehier de symptomen van de herfstblues. Zo’n dip bij het vallen van de bladeren bestaat wel degelijk en is zelfs biologisch te verklaren. “Wanneer het donkerder wordt en de dagen korten, vermindert de concentratie van cortisol in ons bloed. Voor de aanmaak van dat stresshormoon, dat ervoor zorgt dat we wakker blijven, is er natuurlijk daglicht nodig”, legt emeritus professor en psychiater Boudewijn Van Houdenhove uit.

“Tegelijk wordt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine niet afgeremd. Want daar is ook licht voor nodig om het af te breken. Daardoor voelen we ons futloos.” De een heeft er wat meer last van dan de ander. Bij vijf procent – een half miljoen Belgen – neemt de herfstblues zelfs extreme vormen aan. “Bij hen is er wellicht sprake van een seizoensgebonden depressie of SAD (*Seasonal Affective Disorder*). Covid-19 voegt er nog een extra dimensie aan toe. De angst voor de toekomst doet je energiepeil dalen. Het goede nieuws is dat er voor het gros van de mensen, die milde klachten hebben, iets aan te doen is.”

Pompoen, pastinaak en stoofpotjes

“Eet herfstgroenten: pompoen, pastinaak”, stelt Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZ Antwerpen. “Doe peulvruchten in een stoofpotje. Het zijn complexe koolhydraten die minder snel verteren en minder schommelingen in het bloedsuikerniveau veroorzaken. Daardoor krijgen we meer energie. Voeding heeft ook een sociale component. Experimenteer met receptjes. Probeer het allemaal uit. Maak er tijd voor. Zeker nu geeft het veel voldoening.”

Drink lauw water met citroen

Energiecoach Bernadette Laermans: “Neem ’s ochtends eens een koude douche die langzaam opwarmt. Drink daarna 40 centiliter lauw water met één uitgeperste citroen in verwerkt. Dat brengt je darmflora op gang. Na enkele weken is je lichaam gezuiverd en voel je je super fit.” Of we koffie moeten laten? “Zeker niet, hou het vooral plezant.”

Wees zuinig met vitamines

“De belangrijkste reden voor najaarsmoeheid is een gebrek aan zonlicht”, besluit Van Houdenhove. “Er zijn ook hulpmiddelen die dat licht kunnen imiteren, zoals lichttherapie. Via een speciaal toestel stel je je dan bloot aan lampen die over de ideale frequentie beschikken om melatonine af te breken. Met een lichtbril, waarin lichtbronnen zijn ingewerkt, kan je ook een goed resultaat boeken.” Diëtist Sels vult aan: “Op doktersvoorschrift kan je ook vitamine D innemen, maar doe dit nooit op eigen houtje.”