



COMBINED DOCUMENT - MULTIPLE QUERIES - 16 PAGES

Printopdracht: Aangevinkte documenten: 258,263,419,585-590
Tijdstip printopdracht: Tue Dec 6 04:24:13 2016

Verzenden naar:

Maarten Reijnders
NEDERLANDSE VERENIGING V. JOURNALISTEN
JOHANNES VERMEERSTRAAT 22
AMSTERDAM, NLD 1071 DR

Zoektermen: ("arjan dasselaar")("andrew dasselaar")

Bron: Dutch Language News - Full Text and Abstracts
Project ID: Geen

1 of 1 DOCUMENT



AD/Algemeen Dagblad

8 oktober 2016 zaterdag

70 kilo lichter in elf maanden

BYLINE: ANDREW DASSELAAR

SECTION: Weekend; Blz. 34, 35, 36, 37

LENGTH: 1678 woorden

HIGHLIGHT: Zonder dieet, pillen of een operatie, maar puur door (ook nare) emoties toe te laten, kreeg **Andrew Dasselaar** weer een gezond gewicht.

Vlucht EK148 naar Dubai. De Emirates grondstewardess heeft me zojuist laten inchecken met 5 kilo te veel bagage, bovenop de toch al royale limiet van 30 kilo. Misschien vanwege de foto in mijn paspoort. Toen die werd gemaakt, in maart 2013, woog ik nog zo'n 140 kilo. Twee maanden daarvoor was dat zelfs bijna 154. Vandaag tikt de weegschaal iets meer dan 81 kilo aan.

Nee, geen operatie. Ook geen pillen. Zelfs geen diëtist. Mijn vrienden, die me ruim 70 kilo zagen afvallen in iets meer dan elf maanden, wilden weten hoe ik het deed. Standaard volgden dan acht woorden: minder eten, meer groente en fruit, veel bewegen. Alleen was het maar de halve waarheid. Mijn echte dieet bestond uit slechts twee woorden: pijn accepteren.

Die les probeer ik ook vandaag in praktijk te brengen. Ik hou niet zo van vliegen, of beter gezegd: niet zo van gevlogen worden. Slechts een keer ben ik niet bang geweest in een vliegtuig. Dat was toen ik zelf aan de stuurknuppel zat, tijdens een vliegles in Nieuw-Zeeland, waar de reis vandaag ook naar toe gaat. We kwamen in turbulentie terecht. Gewoon niet tegenstribbelen, vertelde de instructeur me. Hoe krampachtiger je de stuurknuppel vastpakt, hoe harder het toestel gaat bokken. Loslaten werkte. Soepel vloog ik de kleine Piper Tomahawk over de Marlborough Sounds.

Natuurlijk weten de piloten van deze enorme A380 beter dan ik hoe je met slecht weer moet omgaan. Ik ben ook niet bang omdat ik ze niet vertrouw, ik ben bang omdat ik geen controle heb. Zij hebben het roer in handen, ik niet. En turbulentie herinnert me daaraan.

Vroeger meed ik dingen waarvoor ik bang was. Tegenwoordig probeer ik juist zoveel mogelijk dingen te doen die ik eerder niet aandurfde. Zoals naar Nieuw-Zeeland gaan om een oude droom te realiseren.

Bezweet voorhoofd

Ook mijn afvallen begon dankzij angst. Om precies te zijn: met een paniekaanval. Ik weet de tijd en de plaats nog exact. Om 17.06, op donderdag 6 december 2012, in mijn werkkamer in Amsterdam. Van de ene op de andere seconde verandert mijn bestaan vol werk en koffie in een universum van radeloosheid.

Zweet op mijn voorhoofd en in mijn nek. Een hartslag van rond de 140. En angst, heel veel angst. Ooit verongelukte ik bijna met mijn huurauto, toen ik van een berg af reed in de Verenigde Staten. Toen was ik een paar seconden doodsbang. Nu voel ik me net zo, alleen zit ik gewoon achter mijn bureau, en houdt het gevoel bijna een dag aan.

Angst zonder direct aanwijsbare aanleiding: het is typisch voor een paniekaanval. Ik ken de symptomen dankzij de blauwe maandag dat ik psychologie studeerde, en vanwege mijn beroep, wetenschapsjournalist. Maar ik wil het niet weten. Emoties, zeker de vervelende, probeer ik te onderdrukken. Weg te duwen. De afgelopen jaren vooral door heel hard te werken en veel te eten.

Mensen die paniekaanvallen hebben, beschrijven vaak dat ze lijden onder een van twee angsten. De eerste is de angst voor de dood. In deze groep vind je de mensen die zich bij de spoedeisende hulp melden in de overtuiging dat ze een hartaanval hebben. Ik ben niet bang om te sterven. Er is niets om bang voor te zijn. Zoals de filosoof Epicurus zei: Als ik er ben, is de dood er niet - als de dood er is, ben ik er niet.

Nee, mijn angst zit achter deurtje nummer twee. De angst om mijn verstand te verliezen. Gek te worden. Er nog wel te zijn, maar tegelijkertijd niet. Niet de dood van het lichaam, maar de dood van het 'ik', daarvoor ben ik bang. Dus wat doe ik, tijdens deze paniekaanval? Wat ik altijd doe: zo snel mogelijk proberen de controle terug te krijgen. Ik bel een bevriende arts, die me hopelijk kan geruststellen. Ik omschrijf kort mijn symptomen, want dit heb ik nog nooit meegemaakt. „Ben ik gek geworden?" vraag ik haar. Het antwoord is to the point en empathisch tegelijk. „Als dat zo was, had je die vraag niet gesteld."

De volgende dag verklaart de huisarts dat ik overwerkt ben. Niet gek na tien jaar met 80-urige werkweken. Rust nemen moet ik. Herman Finkers noemde een show ooit Kalm aan en rap een beetje; ik vat het niet op als een grap, maar als een instructie. Ik dwing mezelf ontspannende dingen te doen, wat in mijn geval neerkomt op veel eten. Ik was al dik, maar in zes weken kom ik nog eens 7 kilo aan. Ik bereik mijn hoogste gewicht ooit: 153,7 kilo. Maar eten helpt niet meer. De paniekaanvallen worden alleen maar intenser.

Op een dag eet ik een kilo lasagne in wat niet meer dan een kwartier kan zijn geweest. Toch ben ik nog onrustig. Het heeft niet gewerkt.

Dan voel ik heel even niets meer. De voorbode van de ergste paniekaanval tot dusver. Net zoals de zee zich bij een tsunami terugtrekt voordat een vloedgolf van water alles platwalst, zo is er vlak voor een paniekaanval alleen een leegte die erom schreeuwt opgevuld te worden. Totdat de angst komt, en ik weer wens dat ik niets voel.

Mijn hart bonst zo hard dat ik denk dat ik erin blijf, maar de angst om gek te worden overschreeuwt alles. Dan krijg ik een opwelling. Als de angst alleen maar erger wordt als ik mezelf verdoof met voedsel, misschien moet ik dan juist het tegenovergestelde doen. Misschien moet ik loslaten, ophouden met proberen te controleren hoe ik me voel.

De angst spoelt over me heen. Tot mijn verbazing verdrink ik niet. De golven worden lager en lager, en uiteindelijk kalmeert de zee. Nu ik eindelijk luister naar mijn emoties, stopt mijn hoofd met schreeuwen. Het is een les die ik in de maanden daarna tientallen keren zal vergeten en weer zal herontdekken. Maar het gewichtsverlies zal de volgende dag beginnen.

Het is alsof ik eindelijk iets heb begrepen dat achteraf zo voor de hand ligt: dat emoties geen kwaad kunnen. Dat ze geen macht hebben. Dat nare gevoelens net zoiets zijn als turbulentie in een vliegtuig: je weet niet

wanneer het komt, leuk is het niet, maar het gaat altijd vanzelf voorbij. En het belangrijkste: hoe meer je tegenstribbelt, hoe meer last je ervan hebt.

Operatie Walrus

Er is genoeg gelegenheid om te oefenen. Vaak voel ik me eenzaam. Mijn vriendenkring kent me vooral als iemand die altijd werkt, en aan een relatie heb ik me al elf jaar niet gewaagd. Jarenlang was eten mijn substitoot voor gezelschap en intimiteit. Vriendschap vond ik achter de koelkastdeur.

Nu ik mijn eenzaamheid en andere onplezierige emoties niet langer wegeet, is er onmiddellijk resultaat: week na week verlies ik anderhalve kilo.

Tegen vrienden noem ik mijn afvalpoging laconiek Operatie Walrus, maar er is een prijs. Ik moet een andere manier vinden om met mijn emoties om te gaan. Zo kom ik terecht bij een psycholoog die me aan het werk zet. Ze laat me situaties waarin ik me onprettig voel, achteraf analyseren op papier. Waar was ik bang voor? Wat dacht ik dat er zou gebeuren, en wat gebeurde er echt? Hoe vaak had mijn angst het bij het juiste eind?

Het kost me uren per dag, maar de conclusie is duidelijk. Mijn trouwe metgezel angst blijkt een onbetrouwbare adviseur. De paniekaanvallen verminderen. Na tien sessies zitten de gesprekken erop. Tijd om ook deze zijwieltjes los te laten.

Een half jaar later is er nog meer goed nieuws. Ik ben zo snel gewicht kwijtgeraakt dat mijn huisarts vreest voor ondervoeding. Maar bloedonderzoek wijst het tegenovergestelde uit. Jarenlang had ik een tekort aan vitamine D, nu niet meer.

En dan duikt mijn gewicht onder de 100 kilo. Ik begin te hopen dat ik misschien van mijn slaapapneu af kan komen. De afgelopen jaren heb ik geslapen met een masker dat mijn luchtweg met overdruk openhoudt. Zonder dat masker stopt mijn ademhaling 84 keer per uur, bijna 700 keer per nacht. Of liever: stopte. Dat masker kan voortaan af. Als ik in nog geen jaar ruim 70 kilo ben afgevallen, verklaar ik Operatie Walrus voltooid.

Wat nu? Het behaalde resultaat vasthouden is het lastigste, weet ik na decennia gejojo. Ik maak mediteren een vast onderdeel van mijn dag, om me bewust te worden van automatismen in mijn gedrag. Jaren heb ik nare gevoelens verward met honger en pakte ik zonder erbij na te denken wat te eten.

Ik ga ook hardlopen, en blijkt het leuk te vinden. Kort daarna zit ik bij een sportdiftist voor een probleem dat ik nooit had verwacht: ik eet inmiddels zo gezond en beweeg zo veel dat ik ondanks borden vol groente te weinig calorieën binnenkrijg. Bij al die groente en magere kip kan ik best een handje cashewnoten meewokken, blijkt.

En dan is er nog mijn carrière. Dat ik niet mijn oude leven als journalist met 80-urige werkweken kan oppakken, is duidelijk. Gelukkig heeft een decennium aan structureel overwerken een groot voordeel: ik heb het spaargeld om me op iets anders te kunnen oriënteren zonder gelijk in de financiële stress te schieten.

Daarom zit ik vandaag in het vliegtuig. Ik ben eerder in Nieuw-Zeeland geweest en toen vond ik het er fantastisch. Bovendien wacht een goed aangeschreven opleiding tot docent Engels. Lesgeven vind ik leuk - van 2005 tot 2009 doceerde ik journalistiek aan twee universiteiten - maar dat is niet de echte reden. Na zeven boeken in het Nederlands wil ik het boek over mijn gewichtsverlies in het Engels schrijven. De opleiding is een snelle manier om mijn taalvaardigheid op te krikken.

Of het lukt om op de Engelstalige schrijversmarkt binnen te breken? Geen idee. Maar dat vind ik niet langer een reden om het niet te proberen. Bovendien is het van later zorg. Eerst een vliegreis van meer dan een dag.

Boven Irak gebeurt waar ik aan het begin van de vlucht al bang voor was: turbulentie. En ik ben net zo angstig als vroeger. Ik begin om me heen te kijken, eerst zoekend naar geruststelling, dan naar afleiding. Onderdrukking.

Totdat ik beseft dat ik opnieuw controle probeer te krijgen over iets waar ik geen invloed op heb. Net als bij de paniekaanvallen. En ik hou op te proberen mijn angst te beheersen. Het vliegtuig trilt nog net zo hard, maar ik merk opeens dat ik glimlach. Leren loslaten. Met die lessen zal ik vast de rest van mijn leven bezig zijn.

'Dan voel ik even niets meer. De voorbode van de ergste paniekaanval'

'Jaren lang heb ik nare gevoelens verward met honger'

VIEW ORIGINAL PAGE: , , ,

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant

SUBJECT: Profiles + Biographies (94%)

LOAD-DATE: 7 October 2016

1 of 9 DOCUMENTS



AD/Algemeen Dagblad

4 november 2008 dinsdag

Meedenkende zoekmachine

SECTION: DIGI01; Blz. 24

LENGTH: 609 woorden

SAMENVATTING

Semantische technologie moet speurtochten op internet gemakkelijker maken. Kan Google slimmer worden?

VOLLEDIGE TEKST:

Tekst: **Arjan Dasselaar** Illustratie: Karin Schwandt - 'Zoek 'oude taart' en krijg dames op leeftijd En bijna bedorven gebak'

Wetenschappers denken dat zoekmachines als Google op den duur veel slimmer kunnen worden.

En dat is nodig ook. Want er mankeert nogal wat aan de zoekmachines van nu. Die hebben meestal geen idee waar u het eigenlijk over heeft. Op nogal letterlijke wijze presenteert Google pagina's waarin de woorden voorkomen die u heeft ingevoerd. En dus krijgt u op de zoekvraag 'oude taart' zowel berichten over dames op leeftijd, als over bijna bedorven gebak.

Het omgekeerde geldt ook. Zoekmachines als Google zijn zich er maar nauwelijks van bewust dat met verschillende woorden soms precies hetzelfde wordt bedoeld. 'Tweede Kamerlid' of 'volksvertegenwoordiger', bijvoorbeeld. Semantiek, ofwel de leer der betekenis, is niet aan apparaten besteed.

Al in 2001 besloot Tim Berners-Lee dat daar wat aan moest veranderen. Lee is bekend als uitvinder van het World Wide Web. Hij is tevens directeur van W3C, de gezaghebbende instantie die ondermeer nadenkt over innovatie van het web. Volgens Berners-Lee is het hoog tijd dat het web niet alleen informatie beschikbaar maakt, maar ook zelf leert te 'begrijpen' waar die informatie over gaat.

Dit intelligente internet moet het 'Semantische Web' gaan heten. Langzamerhand komt het van de grond. Maar dan grotendeels onzichtbaar.

En dat is maar goed ook, meent dr. Jacco van Ossenbruggen, die aan het Amsterdamse Centrum voor Wiskunde en Informatica onderzoek doet naar methodes om een semantisch web mogelijk te maken: „Semantische webtechnologie moet het zoeken makkelijker maken. Dus juist als het goed werkt, zou je er niets van moeten merken.”

Op de achtergrond gaat de introductie van semantische technologie onverdroten voort. Ook bij Google, aldus Van Ossenbruggen: „Als je zoekt op een vluchtnummer als KL2020, krijg je bij Google gelijk informatie over de vertrek- en aankomsttijden van dat vliegtuig te zien.”

In feite snapt Google dus waarover de zoekvraag gaat. Vooralsnog is de intelligentie van Google beperkt. Maar dat kan snel veranderen. Van Ossenbruggen: „Google is vrij duister over waar ze allemaal aan werken.”

Yahoo doet minder geheimzinnig. Vooral in de Verenigde Staten is deze zoekmachine nog altijd een belangrijke concurrent van Google. Yahoo kondigde in maart van dit jaar aan websitebouwers te gaan helpen om hun sites geschikt te maken voor een semantisch web.

Het uiteindelijke doel van zowel Yahoo als Google is een zoekmachine die bij alle vragen precies snapt op welke informatie een gebruiker zit te wachten.

„Zoekmachines doen nu het domme werk, en jij het slimme werk,” zegt Van Ossenbruggen. Het semantische web zou die situatie moeten omdraaien.

Een stap in de goede richting zet de Amerikaanse site Twine.com. Deze semantische zoekmachine kan het echter niet alleen af.

Om goed te functioneren heeft Twine veel hulp nodig van gebruikers die het systeem voeden met hun aanbevelingen. Dat is uiteraard niet wenselijk. Deels vanwege misbruik (zie kader 'Van metadata tot semantiek'). En deels omdat Twine minder goed overweg kan met nog onontgonnen terrein. Maar ook daaraan wordt gewerkt. Van Ossenbruggen is betrokken bij het project MultimediaN/E-Culture.

Daarvoor is een zoekmachine gebouwd die websites over kunst en cultuur kan begrijpen, zonder menselijke hulp.

Het is een kwestie van tijd voordat soortgelijke semantische zoekmachines hun werk gaan doen zonder beperkt te zijn tot ÈÈn onderwerp.

LOAD-DATE: November 3, 2008

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant

JOURNAL-CODE: ADNL

Copyright 2008 AD NieuwsMedia BV
All Rights Reserved

2 of 9 DOCUMENTS



AD/Algemeen Dagblad

7 oktober 2008 dinsdag

Een dinosaurus als troeteldier

SECTION: DIGI01; Blz. 24

LENGTH: 638 woorden

SAMENVATTING

Een dinosaurus als huisdier, of een zeehond voor eenzame senioren. Robots die u gezelschap houden: het klinkt als science fiction, maar de toekomst is allang begonnen.

VOLLEDIGE TEKST:

Tekst: **Arjan Dasselaar** - 'Voor Paro zorgen heeft een gunstige invloed op ouderen met dementie'

Nederlandse verzorgingstehuizen experimenteren met robotzeehond Paro, geliefd onder demente ouderen. En de betere gadgetwinkel verkoopt de prijzige Pleo, een robot-dinosaurus die levensecht beweegt.

Dat laatste kan fabrikant Ugobe natuurlijk dapper volhouden, aangezien niemand het tegendeel kan bewijzen. De Pleo is gebaseerd op de camarasaurus, een dier dat inmiddels 145 miljoen jaar is uitgestorven. Bij een test blijkt de Pleo in elk geval realistisch genoeg om een (niet gerobotiseerde) kat blazend te laten wegvluchten.

Pleo heeft ook in Nederland fans. „Ik beschouw haar als mijn virtuele huisdier," zegt Laurens Nash, een roboteigenaar uit Katwijk. Nash bezit behalve Pleo ook nog twee cavia's, twee konijnen en een poes, en viel voor het 'levensechte' gedrag van de robot.

„Pleo reageert op je gedrag, maar is ook zelfstandig. Net als een echt huisdier verliest ze soms haar aandacht voor je en gaat ze uiteindelijk zelfs lopen om de ruimte te verkennen," aldus Nash. Hoewel er aan dat realisme wel wat beperkingen zitten: „De illusie is snel voorbij als de batterij het na 1 tot 1,5 uur uiteindelijk opgeeft en ze in een 'diepe slaap' terecht komt."

De levensechtheid van Pleo is een van de redenen waarom het robotdier in de Verenigde Staten een succes is geworden. Hoewel fabrikant Ugobe klein is, werden er in korte tijd 50.000 stuks verkocht. Zeker gezien de prijs (350 dollar of 250 euro) een goede prestatie. Het bleek voor investeerders reden genoeg om recent nog eens 12,8 miljoen dollar in het jonge bedrijfje te steken. Ugobe belooft op korte termijn nieuwe robots. Spelletjes spelen kon wel met het robothondje Aibo, dat vanaf 1999 de robohuisdierenmarkt veroverde. De Aibo is bij een selecte club van liefhebbers nog altijd populair. Maar vanwege de tegenvallende verkopen stopte Sony in maart 2006 met de productie van Aibo's. Dat weerhoudt liefhebbers er niet van om via veilingssites als eBay forse bedragen te bieden op tweedehands exemplaren. Het Amsterdamse verzorgingstehuis Leo Polak is de trotse bezitter van een nog duurdere robot dan Aibo. In het Leo Polak hebben ouderen met dementie een elektronische zeehond tot hun beschikking. Paro, zoals de zeehond heet, is een Japanse vinding. Het apparaat is net als Furby beperkt in zijn gedragingen. Toch bleken de ouderen enthousiast over Paro. Net als Woonzorg Nederland, eigenaar van het Leo Polak. Woonzorg Nederland telde 4000 euro neer om Paro te kunnen aanschaffen.

„Voor Paro zorgen heeft een gunstige invloed op het gedrag en de stemming van ouderen met dementie," zegt Jasper Klapwijk van Woonzorg Nederland. „Agressie en depressie dalen. Datzelfde kun je bereiken met echte huisdieren. Maar echte dieren zijn onvoorspelbaar en kunnen onverwachte bewegingen maken waar dementerende mensen van schrikken. Bovendien vereisen ze meer onderhoud. En in verpleeghuizen zijn huisdieren vaak niet toegestaan."

Experimenten met Paro en andere sociale robots hebben inmiddels de interesse gewekt van het Rathenau Instituut, dat de politiek adviseert over de maatschappelijke gevolgen van wetenschappelijke ontwikkelingen. Het Rathenau Instituut begon vorig jaar een onderzoek naar sociale robots. Projectleidster Martijntje Smits meldt dat ondermeer wordt gekeken naar Japan, waar robots ongekend populair zijn. Een stagiair-onderzoeker van het Rathenau Instituut neemt dan ook persoonlijk poolshoogte in het Verre Oosten. De resultaten van het onderzoek zullen waarschijnlijk in 2009 bekend worden.

ZIE OOK

www.pleoworld.com
paro.jp/english

LOAD-DATE: 7 oktober 2008 dinsdag

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant

JOURNAL-CODE: ADNL

Copyright 2008 AD NieuwsMedia BV
All Rights Reserved

3 of 9 DOCUMENTS



AD/Algemeen Dagblad

6 September 2005 Tuesday 10:28 AM (Central European Time)

Slaap je slank

SECTION: Pg. 23

LENGTH: 595 words

ARJAN DASSELAAR

Het is een feit: wie niet ontbijt, loopt een grotere kans om dik te worden. Maar wetenschappers komen er gaandeweg achter dat het ook niet verstandig is om je tegen je zin uit bed te slepen zodat je om zeven uur achter de beschuiten zit. Te weinig slaap, is het vermoeden, leidt tot overgewicht. Zelfs een uurtje te vroeg uit bed kan al voor problemen zorgen.

Om tot die conclusie te komen, keken wetenschappers van de Amerikaanse Columbia University vorig jaar naar de slaapgewoontes van vele duizenden proefpersonen. Daarvoor konden ze gebruik maken van twee grote studies uit de jaren 80, waarbij tussen 1982 en 1987 zo'n 18.000 mensen werden gevolgd.

Het resultaat was onverwacht. Erg slechte slapers tussen de 32 en 59 jaar, die minder dan vier uur nachtrust kregen, hadden 73 procent meer kans om overgewicht te krijgen dan de groep die tussen de zeven en negen uur per nacht sliep. Bij mensen die vijf uur per nacht sliepen, lag dat percentage op 50 procent. En bij degenen die het op zes uur per nacht hielden, was nog altijd 23 procent de klos.

Het verband tussen overgewicht en te weinig slaap wordt door andere onderzoekers bevestigd. In 2002 publiceerden wetenschappers van de University of California in San Diego onderzoek waarbij naar liefst 1,1 miljoen proefpersonen was gekeken. Ook zij vonden een verband tussen slaapttekort en overgewicht.

De conclusie: het is slimmer om 's ochtends nog even te blijven liggen. Maar waarom dat zo is, was aanvankelijk een raadsel. Intuïtief ligt het eerder voor de hand dat juist slechte slapers mager worden. Een wakker persoon verbruikt immers meestal meer energie dan iemand die ligt te slapen.

Dat raadsel lijkt te zijn ontrafeld. Wie slaapt, kan niet eten. En slechte slapers hebben een behoorlijke kans op een bovengemiddelde eetlust. Daarvoor is een hormonale oorzaak.

Onderzoekers van de University of Chicago maakten in december 2004 bekend dat slechte slapers minder van het hormoon leptine, en meer van het hormoon ghreline aanmaken. Proefpersonen die twee nachten lang maar vier uur slaap kregen, hadden 18 procent minder leptine in hun bloed, en juist 28 procent meer ghreline. Wetenschappers van de beroemde Stanford University kwamen ook in 2004 tot vergelijkbare resultaten. Vijf uur slaap in plaats van acht leidde tot 15,5 procent minder leptine en 14,9 procent meer ghreline. Weinig leptine en veel ghreline zorgt voor trek. En dat was tijdens het onderzoek ook wel te merken. De onderzochte mannelijke proefpersonen hadden gemiddeld bijna een kwart meer zin in eten. En dan vooral in dikmakers als snoep, koekjes, chips, nootjes en pasta en minder trek in fruit, groente en zuivelproducten. Waarom het lichaam zo raar op slaap reageert, is niet helemaal duidelijk. Onderzoeker James Gangwisch van de University of Chicago zoekt een mogelijke verklaring in de prehistorie. „Wellicht is dit mechanisme ontstaan vanuit de vroegere noodzaak om in de zomer, wanneer de nachten kort zijn, veel energie op te

slaan in de vorm van vet. Dat hielp mensen om in de winter te overleven." Bijkomend voordeel: door in de winter extra te slapen, deden mensen extra lang met de opgespaarde energie.

In een tijd waarin voedsel in ieder jaargetijde makkelijk verkrijgbaar is, maar slaap door alle drukte vaak een luxegoed is, werkt dat mechanisme echter contraproductief. Zeker omdat het verband tussen slaapttekort en overgewicht ÉÉN op ÉÉN is: hoe minder slaap, hoe meer overgewicht. Wie zichzelf na een periode hard werken wil trakteren, kan daarom beter in een nieuw bed investeren dan in een nieuwe keuken.

LOAD-DATE: September 6, 2005

LANGUAGE: DUTCH; NEDERLANDS

PUBLICATION-TYPE: Krant

Nexis®

Printopdracht: Alle documenten: 1-7
Tijdstip printopdracht: Tue Dec 6 04:17:35 2016

Verzenden naar:
Maarten Reijnders
NEDERLANDSE VERENIGING V. JOURNALISTEN
JOHANNES VERMEERSTRAAT 22
AMSTERDAM, NLD 1071 DR

Zoektermen: ("arjan dasselaar")

Bron: Dutch Language News - Full Text and Abstracts
Project ID: Geen

1 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

May 17, 2005

In therapie met ecstasy ; Therapeuten gebruiken partydrug bij behandelingen

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. L8

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: May 17, 2005

LANGUAGE: DUTCH

© 2005 PCM Uitgevers B.V.

2 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

April 19, 2005

Patient zijn voordat je ziek bent (1) ; Aids bestrijden alsof het junkmail is

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. L8

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: April 19, 2005

LANGUAGE: DUTCH

© 2005 PCM Uitgevers B.V.

3 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

February 16, 2005

Knuffelen is gezond ;Aanraken heeft heilzame effecten Algemeen Dagblad February 16, 2005

Knuffelen is gezond ; Aanraken heeft heilzame effecten

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. 14

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: February 16, 2005

LANGUAGE: DUTCH

© 2005 PCM Uitgevers B.V.

4 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

February 16, 2005

Ouder maar ongezonder

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. 17

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: February 16, 2005

LANGUAGE: DUTCH

© 2005 PCM Uitgevers B.V.

5 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

January 26, 2005

Vrolijk zonder antidepressiva ; Pillen zijn niet altijd nodig

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. 15

LENGTH: 7 words

Vrolijk zonder antidepressiva ;Pillen zijn niet altijd nodig Algemeen Dagblad January 26, 2005

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: January 26, 2005

LANGUAGE: DUTCH

© 2005 PCM Uitgevers B.V.

6 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

December 29, 2004

Weg met de kater! ; Hoe de effecten van te veel alcohol te verminderen Geen wetenschapper weet hoe een kater precies ontstaat

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. 17

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: December 29, 2004

LANGUAGE: DUTCH

© 2004 PCM Uitgevers B.V.

7 of 7 DOCUMENTS

Algemeen Dagblad

November 3, 2004

Licht doet leven ; Waarom we ons in de zomer zoveel beter voelen dan nu Korte winterdagen en minder licht kunnen leiden tot depressiviteit

BYLINE: DOOR **ARJAN DASSELAAR**

SECTION: Diagnose; Pg. 13

LENGTH: 7 words

De uitgever heeft geen publicatierecht

LOAD-DATE: November 3, 2004

LANGUAGE: DUTCH

Licht doet leven ;Waarom we ons in de zomer zoveel beter voelen dan nu Korte winterdagen en minder licht kunnen leiden tot depressiviteit Algemeen Dagblad November 3, 2004

© 2004 PCM Uitgevers B.V.