

Z.

LIEVE DEBBY

‘Doe ik mezelf te kort door geen nieuwe liefde te zoeken?’



Debby Gerritsen weet alles over de liefde, de lust en het leven. Dit keer vraagt weduwe Ans zich af of ze op zoek moet naar een nieuwe liefde.

Mijn man is 12 jaar geleden overleden. Sindsdien ben ik alleen, maar niet eenzaam. Ik heb een actief leven met mijn vriendinnen, kinderen en kleinkinderen. Ik fiets, wandel en werk als vrijwilliger bij het buurthuis in het dorp. Natuurlijk denk ik nog vaak aan mijn man, maar ik mis hem niet meer dagelijks. Ik kan me goed red- den. Maar mijn doch- ter vertelde dit week- end over jouw pod- cast, over een dame die op haar 75ste nog smoorverliefd werd. Dat heeft mij aan het denken gezet: doe ik me- zelf iets te kort? Groet, Ans (67)

Hoi Ans, Of jij jezelf iets te kort doet? Dat zou zomaar eens kunnen. Je bent relatief jong. Wie weet wat jou nog allemaal te wachten staat? Een mooie fietstocht door de bergen, warme ap- peltaart op een zonnig ter- ras of struinen over bro- cante marktjes. Mij zul je nooit horen zeggen dat je een partner nodig hebt om leuke din- gen te ondernemen. Maar samen met iemand avon- turen beleven is wat mij betreft nog steeds het al- lerleukste. Want hoe fijn is het om een duwtje in je rug te krijgen als je die steile heuvel op fietst. Hand in hand over de markt te lopen. Of na een lange dag in elkaars armen in slaap te vallen.

In mijn podcast vertelt actrice Ineke Zwanevelt dat ze na het overlijden van haar man, met wie ze 44 jaar gelukkig getrouwd was, als door de bliksem werd getroffen toen ze haar nieuwe liefde Peter ontmoette. Dat klinkt als een geluk, maar ik geloof niet zo in toevalstreffers. Om de liefde te vinden moet je jezelf durven openstellen, hetgeen voor mensen op leeftijd (lees: met ba- gage) soms nog best las- tig kan zijn. Heb je een- maal die potentiële liefde in het vizier? Dan is het een kwestie van doorpakken.

Ineke deed dat door Peter uit te nodigen voor een kop koffie. Want als ze op hem had gewacht, was het er nooit van gekomen, zei ze lachend. Kort na hun eerste ontmoeting sloeg de vonk over. Ineke had nooit verwacht dat ze voor de tweede keer in haar leven een Grote Liefde zou te- genkomen, maar dat ge- beurde tóch. Ze waren knallend verliefd en heb- ben tot zijn dood, een paar jaar na hun ontmoeting, de beste tijd van hun leven gehad. Mooi verhaal, toch? Waarom zou jij jezelf dat niet gunnen? Zet je voel- sprieten gerust eens uit en kijk wie op je pad komt. Jij hebt geen partner nodig die voor je moet zorgen of jou komt redden uit de eenzaamheid, maar je kunt op z'n minst een leuke vent gebruiken met wie je leuke dingen kunt doen. Een betere uitgangspositie kun je niet verzinnen.

Samen avonturen beleven, is wat mij betreft het allerleukste

Iedereen kan pigmentvlekken krijgen, ongeacht

Zelden schadelijk,

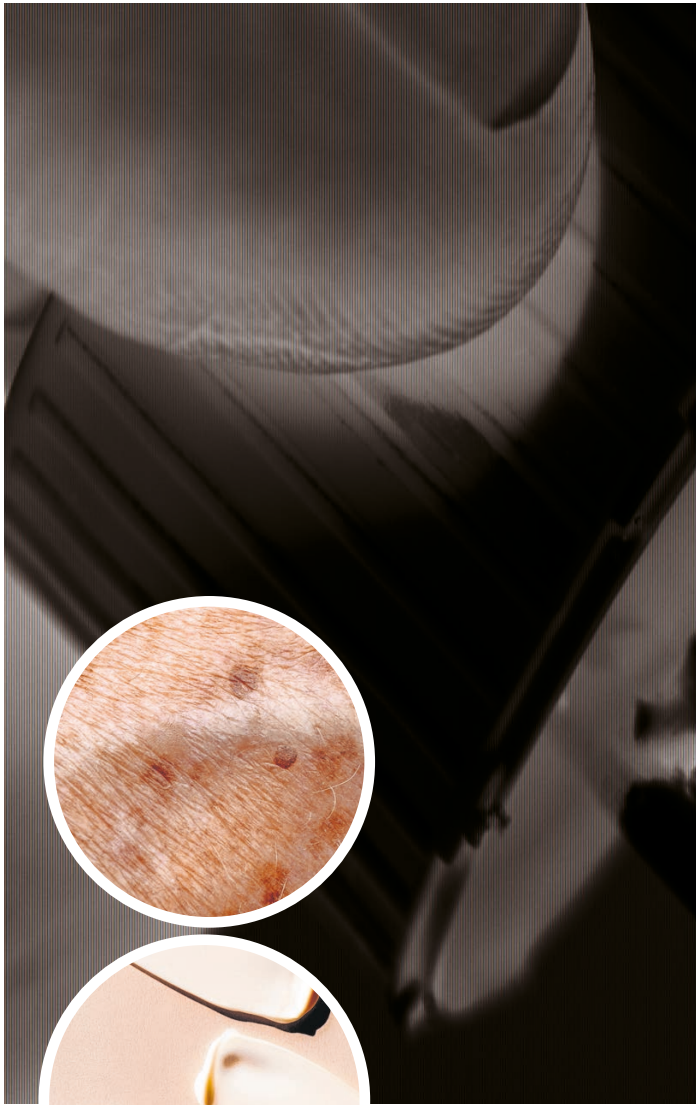
Steeds meer men- sen, ook op jongere leeftijd, hebben ze: pigmentvlekken. De verkleuringen ontstaan door huidveroudering, zonschade en een wisselende hor- moonhuishouding.

ANNELOES TAS

Pigmentvlekken – ook wel zonvlekken, ouder- domsvlekken of lever- vlekken genoemd – zijn oppervlakkige licht- bruine verkleuringen die op het gezicht, han- den of in halsstreek verschijnen. Dus op de plekken waar je huid voortdu- rend onbeschermd UV-straling en zonlicht opvangt. Ze variëren, van een enkel bruin vlekje op de wang tot een ‘snorretje’ boven de lip of een compleet werelddeel op het voor- hoofd. De bijnaam levervlek danken ze overigens alleen aan de licht- bruine kleur en grillige vorm, want ze hebben niets met de lever te ma- ken. Zijn ze eenmaal daar, dan ver- dwijnen ze niet vanzelf en kleuren ze elk jaar iets donkerder. Het is door- gaans een goedaardige vorm van pig- mentschade, maar wel ontsierend: met een vlekkerige huid lijkt je al snel vijf jaar ouder.

Zon en hormonen

Dermatoloog dr. Elian Brennink- meijer, gespecialiseerd in cosmeti- sche dermatologie en onder andere werkzaam bij Centrum Oosterwal in Alkmaar: „We spreken van hyperpig- mentatie, lentigo, als er te veel pig- mentcellen in de huid samen klont- ren. Er ontstaat dan een ongelijke verdeling van melanine in de huid- laag die aan het huidoppervlak de blijvende verkleuring geeft. Behalve ouderdom en langdurige blootstelling aan UV-straling kunnen pigmentvlekken ook opduiken door een verandering in de hormoonhuis- houding, bijvoorbeeld tijdens of di- rect na een zwangerschap, eveneens in combinatie met de zon. In zo’n ge- val spreken we over melasma, ook wel bekend als het zwangerschaps- masker.” Dan is de vlek vaak groter, en vrij onregelmatig van vorm. Je hoeft echter niet zwanger te zijn om melasma te krijgen, zegt Bren- ninkmeijer. „Dit type verschijnt bij vrouwen van alle leeftijden. Jaren- lang gebruik van de anticonceptie- pil maar ook de overgang kan voor een overgevoelige pigmenthuishouding zorgen waardoor er zomers plots een ‘snor’ boven je lip ontstaat.”



▲ Pigmentvlekken kunnen onder andere met een peeling of serum behandeld worden. FOTOS:GETTY IMAGES

Jong en oud

Pigmentafwijkingen kunnen dus bij iedereen ontstaan, ongeacht geslacht, leeftijd of huidskleur. Luca Geleedst, huidtherapeut bij Velthuis kliniek Enschede: „Tegenwoordig blijkt zo’n 90 procent van de mensen boven de 50 jaar in Nederland een vorm van pigmentschade te hebben. Je zou de pigmentvlek de rimpel van de 21ste eeuw kunnen noemen. Inmiddels komen ook al vaker jongere vrouwen vanaf 20 jaar voor een behan- deling van verkleurin- gen.” Ook verkeerd ge- bruik van cosmetica, zoals overmatig ex- foliëren en be- paalde medicatie (antibiotica), in combinatie met zonschade, kan vlekvorming in de hand werken, vertelt Geleedst. Brennink- meijer: „„Ook de don- kere huid loopt kans op pig- mentschade. Bij post-inflammatoire hyperpigmentatie bijvoorbeeld, ont- staat er te veel pigment na onder- huidse ontstekingen en een wondje.

Of juist het tegenovergestelde, viti- ligo; dit is een tekort aan pigment in de huid, met witte vlekken.”

Check de vlek

Hoe weet je nu of de vlek een uit de hand gelopen sproet, moedervlek of pigmentvlek is? Brenninkmeijer: „Een pigmentverkleuring en een naevus (moedervlek) is meestal een gepigmenteerde, goedaardige vlek. Deze is in principe niet schadelijk of gevaarlijk, maar erfelijke aanleg en herhaaldelijke zonverbranding, ook al vanaf jonge leeftijd, kunnen wel een kwaadaardige ontwikkeling van (moeder)vlekken stimuleren.” Geleedst waarschuwt: „Kijk altijd goed naar de vlek, elke vorm van een verandering van de huid, en hoe ziet deze eruit? Als een verkleuring in korte tijd ontstaat, onrustig is of verdikt en blijft schilferen: ga direct naar de huis- arts of dermatoloog. Bij twijfel, altijd eerst een expert ernaar la- ten kijken.” Om pigment- vlekken te voorko- men of te zorgen dat de reeds be- staande vlek met de jaren uitdijt of donker- der kleurt, moet je in elk geval altijd de huid tegen UV-straling beschermen. Geleedst: „Bescherm je gezicht buiten voort- durend met een zonnebrandcrème met de hoogste filter, SPF50. Ook

‘90 procent van de mensen boven de 50 jaar heeft een vorm van pigmentschade’

huidskleur, leeftijd of geslacht

wel storend



op een bewolkte zomerdag.”

Gebruiksaanwijzing

Om de zichtbaarheid van een vlek te verminderen is er ‘anti-pigment’ huidverzorging. Van enkele ingrediënten is een vervagende werking aangetoond, al zijn er kanttekeningen. Geleedst: „Formules met vitamine C (ascorbic acid) maar ook tranexaminezuur blijken het enzym tyrosinase te kunnen afremmen, verantwoordelijk voor de overspannen pigmentproductie. Retinol, vitamine A-zuur, kan door een sterke exfoliërende werking ook een vlekkerig huidbeeld tot rust brengen.”

Voor alle huidverzorging met zulke krachtige ingrediënten – let wel op de concentraties want vitamine C werkt bijvoorbeeld alleen vanaf 5 procent – is het noodzakelijk de voorschriften op te volgen. Geleedst: „Er bestaat ook zoiets als een fotochemische reactie: sterke synthetische en exfoliërende ingrediënten kunnen in combinatie met UV-licht irritaties geven. Dan werk je de vlekvorming juist in de hand.” De nacht is het beste moment; dan wordt de huid niet belast door licht en kunnen de ingrediënten ongestoord werk doen.

Behandeling door de prof

Een professionele behandeling levert sneller resultaat. Brenninkmeijer: „We zien goede resultaten met medische blekende crèmes, enkel verkrijgbaar via huisarts of dermatoloog.

Maar deze bevatten wel sterke werkzame ingrediënten als hydrochinon en tretinoïne (vitamine A-zuur). Dit kun je niet zo maar even gaan ‘smoren’: er zijn verschillende (sterke) concentraties verkrijgbaar en het aanbevolen gebruik hangt af van het huidtype en pigmentprobleem. Waarbij ook gezegd: de kans dat de pigmentvlekken na een behandeling, ook met laser of een peeling, toch weer terugkomen is groot. Preventieve zonbescherming blijft het beste.”

Geleedst: „Een enkele ouderdomsvlek kunnen we direct en doelgericht met laser of IPL-lichttherapie behandelen. Vaak is de vlek al na één behandeling vager. Maar in het geval van melasma of enkele vlekjes op een donkere huid is laser en IPL minder geschikt; dan adviseren wij bijvoorbeeld een TCA-peeling of micro-needling (dermapen) behandelingen. We zien ook mooie resultaten met Cosmelan, een uitgebreid behandelplan met zowel een peelingkuur in de kliniek als speciale producten voor thuis.”

De kosten voor een laser of IPL-behandeling verschillen per kliniek of behandelaar, maar liggen gemiddeld rond 55 tot 65 euro per vlek per keer. TCA-peeling en microneedling beginnen bij 200 euro; een Cosmelan kuur start bij 599 euro.

► velthuiskliniek.nl,
dehuidkliniek.nl,
blushskininstitute.nl en
laserkliniek.nl

5 X ANTIVLEK



■ **Ingrediënten als vitamine C verhelderen maar maken je huid ook gevoeliger voor zonlicht.**

L'Oréal Paris Revitalift Clinical Derm-grade 12% serum (€39,99).



■ **Dagelijks enkel de vlek aanstippen zou na twee weken verschil in omvang en (kleur)intensiteit geven,** aldus Sisley Paris over hun Phyto-Blanc Le Correcteur Taches stiftje (€142,50).



■ **Pure vitamine C in skincare werkt pas in een concentratie vanaf 5% en moet stabiel blijven: zodra er licht en zuurstof bijkomt, neemt de werkzaamheid af.**

Een merk als Prescription, via Soap Treatment Store, maakt concentraties van 20% pure vitamine C (€39).



■ **De concentratie tranexaminezuur moet tussen de 1,5% en 5% zijn.** In Paula's Choice Clinical Discoloration Serum is het 3% (€52).



■ **Skinceuticals mengt 1,8 % tranexaminezuur met 5% niacinamide, vitamine B3, ook een krachtig ingrediënt dat bekend staat om een verhelderende werking.** Discoloration Defense Serum (€92).

Tip: in sommige gevallen kan bij een aanvullende verzekering onder ‘camouflagetherapie’ een pigmentbehandeling vergoed worden.

HEBBEDINGEN TECH

Games, gadgets, apps: techjournalist Anton Damen tipt elke week de leukste en beste die hij tegenkomt.



Jagen op groot wild en memorabele monsters

In Capcoms fameuze *Monster Hunter*-serie jaag je in een fantasiewereld op fantasiemonsters. In *Wild Hearts* jaag je in een fantasiewereld op... Nou ja, je snapt waar game-uitgever EA dit keer de mosterd heeft gehaald. Toch pakt het hier verrassend leuk uit. Dat komt omdat de monsters memorabeler zijn (eekhoorns, zwijnen en andere beesten van flat-formaat), de spelwereld fraaier en mysterieuzer, en vooral omdat je niet wordt doodgegooid met vermoeiende tekst-menu's. Een

strooppartij kun je in jouw voordeel beslechten door à la *Fortnite* snelle constructies te bouwen: een houten muur om een dodelijke staartzwieper te blokkeren, of een stapel kisten waarvan je een vernietigende aanvalssprong lanceert. Je kunt het spel alleen spelen, maar met een druk op de knop schakel je hulptroepen in. Met vrienden worden de matpartijen een stuk fijner.

Wild Hearts voor pc (€70) en voor PS5 & Xbox Series X/S (€80)

Langer, sneller, duurder

Nieuw jaar, nieuw smartphone-vlaggenschip voor Samsung. Drie zelfs, want je hebt de S23, S23+ en de S23 Ultra.

Al verschillen de nieuwe Galaxy S23's niet zo enorm van de voorgangers. De belangrijkste veranderingen zitten dan ook aan de binnenzijde, met een nieuwe, weer wat snellere chip, en een langere accuduur. Helemaal niet vervelend natuurlijk, maar minder leuk is het prijskaartje dat minimaal



honderd euro hoger ligt. Dat is lastig te verkroppen en maakt het moeilijk om superenthousiast te worden van deze nieuwe worp.

Voor het model dat werkelijk iets nieuws presteert – een camera van maar liefst tweehonderd megapixel – moet je het diepst in de buidel tasten: het ‘goedkoopste’ Ultra-model begint bij 1300 euro.

Samsung Galaxy S23, vanaf €890

Achter wifi-slot en grendel



De Zware Jongens heb in hun lange misdaadcarrière al heel wat kluisen gekraakt, maar de Smart Safe van Yale kwamen ze vast nog niet tegen. Die is namelijk nieuw toegevoegd aan Yale's slimme beveiligingsassortiment met onder andere de Linus-elektronische deursloten. Deze wifi-kluis kun je – mits je toegang hebt natuurlijk – op diverse manieren openen. Heel ouderwets, met de meegeleverde sleutel, of met een zelfbedachte (eventueel tijdelijke) pincode of met een app. Zelfs een gesproken opdracht naar Siri of Alexa kan de kluisdeur openen. Elke keer dat de kluis wordt geopend, krijg je automatisch een melding op je telefoon. En probeert iemand in het wilde weg maar wat pincodes uit, dan wordt die getraceerd op een alarm. De Smart Safe werkt op vier batterijen, en mochten die leeg zijn, dan kun je via een trucje alsnog bij de inhoud.

Yale Smart Safe €290



De redactie van Zo werkt samen met de specialisten van AutoTrack, HardwareInfo, Independer, Intermediair, Koken&Eten, Nationale Vacaturebank, New Scientist en Tweakers.