



**f** Fans in OLYMP  
www.facebook.com/olymp.men

**a** App van OLYMP  
Gratis in de App Store

**OLYMP DEALERS CASUAL**

Alblasserdam Smit Mode  
Alkmaar t' Modehoff  
Amsterdam Modehuis Blok  
Arnhem Chris de Bouter Herenmode  
Asten Modehuis Vardonschot  
Baarle-Nassau Modehuis van der Sluis  
Barendrecht Smit Mode  
Bennekom Eigenraam Mannenmode  
Boskoop Faay Fashion Mannenmode  
Bunde Maison Therese  
Den Haag Middeldorp Mannenmode  
Duijven Bloemberg Mode  
Enter Roetgerik Mode & Schoenen  
Goes Rob Jacobs Mannenmode  
Gorinchem van Rijswijk Man & Mode  
Hattem Jan Borst Mode  
Heerlen Berden Mode  
Heiloo van Os Mode  
Hellevoetsluis Smit Mode  
Hendrik Ido Ambacht Smit Mode  
Hilversum Hammen House  
Hoorn Schutz Mannenmode  
Kloosterhaar van Braam Mode  
Krimpen aan den IJssel Smit Mode  
Lochem The Duesenberg Connection  
Mierlo Lenssen Mannenmode  
Nistelrode van Tilburg Mode  
Nootdorp Smit Mode  
Oud-Beijerland Modecentrum Bas Hollaar  
Papendrecht Smit Mode  
Putten van Ganswijk Mode  
Renkum Zents Mannenmode  
Ridderkerk Smit Mode  
Roermond Outlet for Men  
Rosmalen Joost Nolens Fashion for Men  
Uithoorn Modehuis Blok  
Velp Nederhoed Men's Fashion  
Vianen Ron Bloks Mode  
Vlissingen Knuijt Mannenmode  
Woerden Gerits Men's Fashion  
Zaamslag van Westen Mannenmode  
Zevenaar Nederhoed Men's Fashion  
Zwijndrecht Smit Mode

**OLYMP ONLINE DEALERS**  
WWW.OLYMPSHOP.DE

VOOR DEZE EN OVERIGE VERKOOPADRESSEN  
ZIE WWW.OLYMP.COM

VOOR MEER INFORMATIE:  
TUERLINGS FASHION GROUP, TELEFOON 013-4671152

**OLYMP**

OLYMP Bezner GmbH & Co. KG · Bietigheim-Bissingen · GERMANY  
Telefon +49 7142 592-0 · mail@olymp.com · www.olymp.com

# Kom van die bank af!

**BEWEGING** / Kinderen zitten vaak lang stil. Dat lijkt niet goed voor hun ontwikkeling en gezondheid. In Amsterdam is een groot onderzoek begonnen: 'Hoe ziek word je van zitten?'

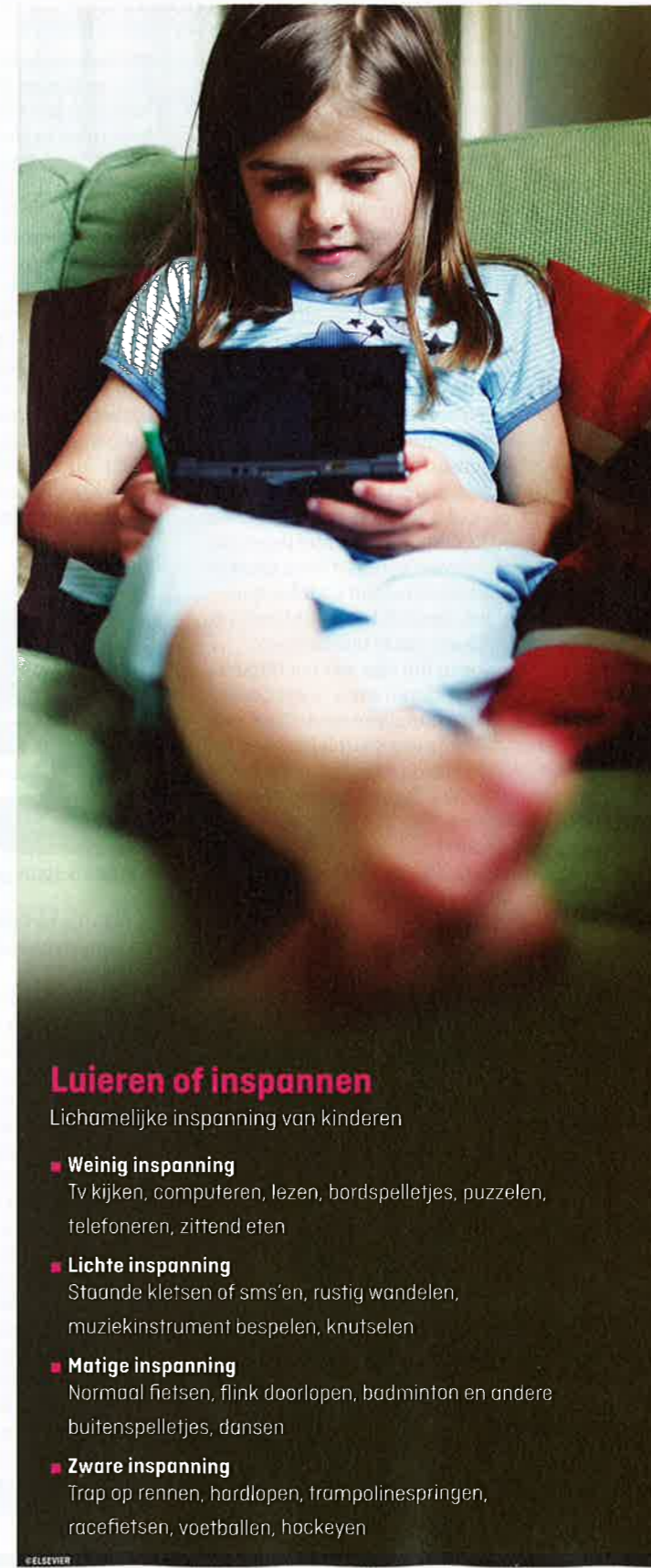
José van der Sman

**G**een schoolbanken of -stoelen meer, maar zitballen. Statafels in de klas om aan te werken. Ballen om naar elkaar over te gooien, terwijl je de leerstof opdreunt. Als Mai Chin A Paw even haar fantasie de vrije loop laat, kan ze een heleboel dingen bedenken die schoolgaande kinderen en jongeren uit hun zittende houding kunnen halen en hen gedurende de schooldag in beweging kunnen brengen. Is dat nodig? 'Dat gaan we onderzoeken,' zegt ze in haar werkkamer in het EMGO Instituut voor gezondheid en zorg van het VU medisch centrum (VUmc) in Amsterdam.

Chin A Paw staat aan het hoofd van een zojuist begonnen groot-schalig en langlopend onderzoek onder kinderen en jongeren tussen de 10 en 18 jaar naar eventuele negatieve gezondheidseffecten van langdurig zitten. Dat onderzoek, getiteld 'Hoe ziek word je van zitten?', is volgens haar nodig omdat kinderen en jongeren meer dan ooit een zittend leven leiden. In de schoolbanken, in de auto, achter de computer, voor de televisie of spelend met hun telefoon of tablet.

Chin A Paw: 'We weten uit eerder onderzoek dat kinderen niet alleen veel minder bewegen dan gezond voor ze is, maar ook dat ze veel tijd achtereen zittend doorbrengen. Europees onderzoek bijvoorbeeld heeft uitgewezen dat Nederlandse kinderen tussen de 10 en 12 jaar bijna 8 uur per dag zittend doorbrengen. We veronderstellen dat dat slecht is voor hun gezondheid en gaan dat vanuit verschillende invalshoeken nader onderzoeken.'

In het onderzoek draait het om drie hoofdvragen, zegt Chin A Paw. 'Ten eerste willen we inzicht krijgen in de relatie tussen een zittende leefstijl en zaken als bloeddruk, cholesterol en glucose, die samenhangen met diabetes en hart- en vaatziekten. Verder zijn we in experimenteel laboratoriumonderzoek aan het uitzoeken welke biologische mechanismen ten grondslag liggen



aan eventuele negatieve lichamelijke effecten van langdurig zitten. Ten derde gaan we onder Europese jongeren onderzoeken welke individuele en omgevingsfactoren een rol spelen bij veel langdurig zitten.'

Het onderzoek wordt gefinancierd door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) en ZonMw met een subsidie van 675.000 euro. Het past bij het nieuwe inzicht van wetenschappers dat alleen een half uur matig tot intensief bewegen niet voldoende is om de kans op een lang en gezond leven te vergroten. Het lijkt ook belangrijk om niet te lang achter elkaar te zitten. Uit epidemiologische studies onder volwassenen van de Nederlandse onderzoeker Hilde van der Ploeg en collega's, gepubliceerd in 2012 in *Archives of Internal Medicine*, blijkt dat mensen die veel zitten – meer dan 10 uur per dag – gemiddeld korter leven dan mensen die wei-

**'Het kan geen kwaad dat de printer een flink eind weg staat'**

nig zitten – minder dan 4 uur per dag. Dit effect blijft zelfs bestaan als de langzitters braaf elke dag een half uur sporten of op een andere manier matig tot intensief bewegen.

Hoe kan dat? Het zou kunnen dat de stofwisseling ongunstig verandert tijdens langdurig stilzitten, omdat de spieren te weinig worden gebruikt. Vooral als grote spiergroepen lang onbenut blijven, zoals de beenspieren, tikt dat aan. Of dit zo is, moet natuurlijk uitgebreid worden onderzocht. Maar wie niet wil wachten op de uitkomsten, kan alvast beginnen met regelmatige onderbrekingen van het zittende bestaan – kwaad kan het in elk geval niet.

In haar omgeving zijn al een paar mensen die een deel van de tijd staand werken, zegt Chin A Paw. Zelf staat ze doelbewust vele malen per dag op van haar stoel tijdens besprekingen. Als ze langer achter elkaar gegevens moet analyseren of moet schrijven, zit

## Luieren of inspannen

Lichamelijke inspanning van kinderen

- **Weinig inspanning**  
Tv kijken, computeren, lezen, bordspelletjes, puzzelen, telefoneren, zittend eten
- **Lichte inspanning**  
Staande kletsen of sms'en, rustig wandelen, muziekinstrument bespelen, knutselen
- **Matige inspanning**  
Normaal fietsen, flink doorlopen, badminton en andere buitenspelletjes, dansen
- **Zware inspanning**  
Trap op rennen, hardlopen, trampolinespringen, racefietsen, voetballen, hockeyen

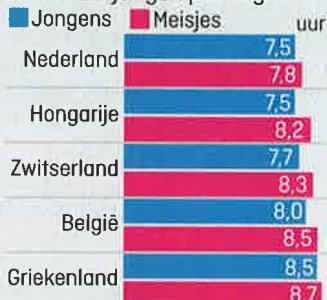
ze in de lotushouding waarin de spieren actief blijven. 'Het kan ook geen kwaad dat de printer een flink eind weg staat,' zegt ze lachend.

Chin A Paw en haar collega's Teatske Altenburg en Evi van Ekris concentreren zich op kinderen en jongeren. Wat voor invloed heeft langdurig zitten op hun gezondheid en ontwikkeling? Uit experimenten van Chin A Paw en Altenburg was al gebleken dat bij gezonde jongeren het geregeld onderbreken van stilzitten leidt tot een positieve beïnvloeding van de suikerstofwisseling. Geregeld even in beweging komen, lijkt dus ook op jonge leeftijd de stofwisseling gunstig te beïnvloeden.

Chin A Paw beaamt dat kinderen vroeger ook veel tijd zittend doorbrachten, in de schoolbanken of thuis op de bank of stoel. Niet met een iPad, maar met een boek. Niet met een spelcomputer, maar met een tekenblok of puzzel. Hoeveel kinderen vroeger stil-

### Urenlang zitten

10- tot 12-jarigen per dag



zaten en of dat minder is dan tegenwoordig is niet duidelijk, want er was destijds nog niet de geavanceerde meetapparatuur die tegenwoordig wordt gebruikt. 'Maar de indruk is toch dat zitten en bewegen vroeger veel vaker werden afgewisseld, omdat kinderen vroeger bijvoorbeeld niet uren achtereen vrij onbeweeglijk naar een beeldbuis zaten te kijken.'

Dat werpt ook de vraag op of het verstandig is om, zoals veel ouders tegenwoordig doen, kinderen in de buggy, bakfiets of auto te vervoeren in plaats ze zelf te laten lopen en fietsen. Chin A Paw: 'Ouders moeten zelf de afweging maken tussen gezond en veilig, maar zich er wel van bewust zijn dat beweging van jongs af aan heel belangrijk is voor een optimale lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een kind.'

## SPIRITUEEL

# Christelijke verbeelding

lerse succesauteur C.S. Lewis verkondigde zijn geloof op aansprekende wijze. Vijftig jaar na zijn dood krijgt hij nog veel aandacht.

**B**ekeringen blijven fascinerend. Vooral ook doordat een bewust besluit om op een dag een nieuw geloof te omhelzen vaak gepaard gaat met een zeker radicalisme. Het bekendste voorbeeld is de christenvervolger Saulus, die na zijn transformatie tot Paulus een bijzonder fanatieke gelovige werd. Met groot succes. Het is niet overdreven om hem de invloedrijkste christen uit de geschiedenis te noemen. Bij Clive Staples (roepnaam: Jack) Lewis (1898-1963) verliep het iets minder dramatisch. De in Belfast geboren schrijver zag als jongeling helemaal niets in religie. Het zou gaan om kinderachtige mythen waaraan wanhopige mensen zich vastklampen. Maar op zijn 31ste ervoer de agnost plotseling zo'n sterk godsbesef dat hij niets anders kon dan voor het christendom kiezen. Met tegenzin, noteerde hij, 'als een verloren zoon die worstelend en tegenstribbelend naar binnen wordt gebracht, om zich heen blikkend, op zoek naar een kans om te ontsnappen'. Christenen mogen blij zijn met het binnenhalen van deze verloren zoon, want Lewis ontpopte zich als populaire verdediger van hun geloof. Hij was een soort lekenprediker die in zijn werk steeds terugkwam op het belang van de goddelijke orde waarnaar een mens zich dient te voegen. Naast sterk apologetische essays publiceerde hij fictie waarin hij de stichtende moraal op een handige wijze wist te verpakken.

Verreweg het bekendst werd de zevendelige kinderboekenserie *De kronieken van Narnia*. Een duidelijk religieuze allegorie, met Aslan, de leeuw die sterft om de mensheid te redden en daarna opstaat uit de doden, als de verzinnebeelding van de Verlosser.

**H**et opmerkelijke is dat Lewis, anders dan veel christelijke collega's, na zijn dood niet snel in de vergetelheid is geraakt. Hij stierf op 22 november 1963, de dag dat de Amerikaanse president John F. Kennedy werd doodgeschoten, zodat zijn verscheiden betrekkelijk weinig aandacht kreeg. Maar zeker in de Angelsaksische wereld is hij nu nog bekend en geliefd. Wat mede te danken is aan Hollywood. De Disney-bewerking van *De kronieken van Narnia* wakkerde de interesse voor zijn werk weer aan, net zoals de film *Shadowlands*. Deze tranentrekker concentreert op zich een late liefde van de door Anthony Hopkins gespeelde Lewis. Op gevierde leeftijd raakte hij in de ban van een zeventien jaar jongere,

gescheiden Joodse dichteres uit New York, Joy Davidman. Met haar bracht hij vier gelukzalige jaren door, totdat zij in 1960 aan botkanker bezweek. Zijn vijftigste sterfdag vormt een mooie aanleiding om de schrijver weer eens in de schijnwerpers te zetten. Diverse publicaties zijn dit jaar al verschenen, waarbij het meest werd uitgekeken naar de biografie van Alister McGrath, een theoloog met een goede reputatie. *C.S. Lewis. A Life* is een redelijk goed boek geworden. McGrath komt niet met echte onthullingen en toont zich evenmin een meester in het opdissen van smeulige verhalen. Wel oordeelt hij opvallend kritisch over Joy. De Amerikaanse oogt op de foto in de biografie niet alleen een stuk onaanrekkelijker dan Debra Winger in *Shadowlands*, ze komt er in vergelijking met de



C.S. Lewis sprak gevoel én verstand aan

romantische film ook een stuk berekenender en materialistischer uit naar voren.

**W**ie de biografie leest, krijgt begrip voor de afkeer van Joy die J.L. Tolkien koesterde. De schepper van *De Hobbit* raakte bevriend met Lewis tijdens hun periode in Oxford. De katholieke Tolkien stimuleerde Lewis om zich te verdiepen in het geloof, terwijl hij zich bij het schrijven van *In de ban van de ring* gesteund en aangemoedigd wist door zijn geestverwant. De avonturen van Frodo, Gandalf en co inspireerden Lewis vervolgens tot het schrijven van *De kronieken van Narnia*. Hij begreep dat met het fantasy-genre iets moois kan worden overgebracht. Dit was een van zijn sterke punten, zegt biograaf McGrath. C.S. Lewis probeerde verstand én gevoel aan te spreken. Hij liet zien dat christenen een grotere kans van slagen hebben bij het verspreiden van de blijde boodschap als ze ruim baan geven aan hun verbeeldingskracht.

Gerry van der List