

50 is het nieuwe 40, 40 is... Juist! We voelen ons allemaal jonger dan onze moeders op die leeftijd. Hoe komt dat?

De veertig voorbij



De deskundigen

Hanne Laceulle is verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek.

Dokter Gitte Boumeester is cosmetisch arts bij Bergman Clinics.



Signe Sordam (61), 1 dochter (29), 2 kleinkinderen Jurist bij de gemeente Utrecht • Motto: 'Je kunt het treffen met de juiste genen, maar je moet ze wel onderhouden' • Mooie oudere vrouw: Tina Turner • Hoe oud voel je je? "Tussen de 45 en vijftig, maar ik beseft dat ik zonder leesbril nauwelijks functioneer."

"Mijn familie ziet er ook jonger uit, maar als ik mijn moeder bekijk op foto's van haar vijftigste verjaardag toont ze toch iets ouder dan ik nu. Mijn moeder was nooit bezig met haar lichaam, terwijl ik na mijn zwangerschap ging sporten en er al snel aan verslaafd was. Dat wij vrouwen beter voor onszelf zijn gaan zorgen, heeft te maken met de emancipatie. Pas enkele decennia geleden kregen we het gevoel dat we er mogen zijn, niet alleen voor onze kinderen, maar ook voor onszelf. Dat we ons niet hoeven weg te cijferen. De prioriteit van de gemiddelde vrouw was vroeger de zorg voor het gezin, en dat straalde ze ook uit. Hoezo genieten?"

Sinds drie jaar dans ik. Ik ben dol op de dansschool en op de meiden die daar leven. Door de fantastische muziek en choreografie werk ik aan mijn conditie terwijl ik plezier heb. Het is belangrijk om de leuke dingen op te zoeken. Het leven duurt maar zo kort en ik wil alles meemaken wat er is aan moois. Als je gebukt gaat onder het leven, raakt dat aan je uitstraling. Drinken doe ik nauwelijks; een enkele keer een glas rode wijn bij het eten. Wel heb ik twintig jaar gerookt, een dieet heb ik alleen gevolgd toen ik stopte met roken. Ik geloof niet in diëten, op gewicht blijven is een kwestie van matigen. Wat ik altijd, echt altijd, doe, is mijn huid reinigen voor het slapen - ik kan denk ik niet slapen als ik het niet heb gedaan. En smeren, want zolang je smeert, vertraag je het verdrogingsproces." ▶

'Het leven duurt maar zo kort en ik wil alles meemaken wat er is aan moois'

'Tot nog niet zo lang geleden was je gewoon oud als je 65 werd'



Hanne Laceulle werkt aan een promotieonderzoek over zelfverwerkelijking en ouder worden: "In de westerse wereld is er een grote culturele verlegenheid met het ouder worden. Het weinig rooskleurige beeld is: na het bereiken van je fysieke hoogtepunt is er slechts nog het verval, dat eindigt in een zekere dood. Om dat het hoofd te bieden, willen we eeuwig jong blijven. Succesvol ouder worden betekent hier: fit en vol energie, zo lang mogelijk blijven uitgaan en ons lekker jeugdig en hip kleden. Daar past geen leesbril of gehoorapparaat bij. Sterker nog: als dat noodzakelijk wordt, heb je ergens toch wel gefaald. Met die houding ontzeggen we onszelf een mooie levensfase en we leren niet om te gaan met onze eigen kwetsbaarheid. Dat is jammer, want de jaren brengen zo veel meer met zich mee dan narigheid waar je je met hand en tand tegen moet verzetten. Ik wil pleiten voor werken aan drie deugden: zelfaanvaarding, generativiteit (bijdragen aan ons voortbestaan door je levenservaring royaal te delen met de volgende generaties) en strijdbaarheid. Met dat laatste bedoel ik niet boos toetreden tot een politieke partij tegen de rest van de wereld, maar zorgen dat je niet passief afwacht wat het einde zal brengen. Een leuk initiatief is de Red Hat Society (zie kader op volg. pag.), een groep vrouwen die ingaat tegen de geldende schoonheidsidealen en het beeld van de oude, nutteloze lastpost. Ze doen gewoon leuke dingen. Samen, en duidelijk zichtbaar als vrouwen van middelbare leeftijd. Tot nog niet zo lang geleden was je gewoon oud als je 65 werd; dan ging je met pensioen. Het leven was ingedeeld in drie overzichtelijke stadia: eerst opgroeien en leren, dan werken en gezinsvorming, en ten slotte de welverdiende rust. Tegenwoordig loopt dat veel meer door elkaar heen. Bovendien is de periode na de pensionering nu veel langer. De kans dat je tot je 85ste gezond en wel door het leven gaat, is immers veel groter dan vroeger. Deze periode wordt ook wel de 'derde leeftijd' genoemd. Voor die nieuwe fase is geen vanzelfsprekende inhoud beschikbaar. Dat geeft veel vrijheid: het keurslijf van 'oud' - met de daarbij horende kleding en levensstijl - bestaat niet meer. Maar het geeft ook druk, want er moet wél invulling aan die lange fase worden gegeven. En hoe doe je dat? Want met dat keurslijf zijn we ook een deel van onze houvast kwijtgeraakt en daarom grijpen we maar terug op jong en snel - dat wordt immers in onze cultuur hoog gewaardeerd. Wat dat aangaat zie je een enorme generatiekloof tussen de mensen die de oorlog bewust hebben meegemaakt (de tachtigplussers van nu) en de babyboomers (de hippies die nu met pensioen gaan). En daar ligt ook ongeveer de scheidslijn tussen de generatie die is opgegroeid met groot respect voor autoriteit en religie enerzijds en de generatie voor wie individuele vrijheid en eigen levenskeuzes heel belangrijk zijn anderzijds."

Het allerlaatste nieuws uit de wetenschappelijke wereld

Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat een bloedeiwit van jonge muizen het brein en de spieren van oude muizen verjongt. De spieren van de oudjes herstellen sneller en worden sterker; de spiervezels verdubbelden in grootte en de oude muizen konden na de behandeling 57 minuten in plaats van 35 minuten lang in een tredmolen rondrennen. Dagelijkse toediening gedurende een maand bleek ook het brein van de oude muizen te verjongen en het geheugen en reukvermogen te verbeteren. En nu is het natuurlijk hopen dat de menselijke versie van het eiwit hetzelfde verjongingseffect bij mensen zal hebben.

De Red Hat Society

Jenny Joseph schreef in haar gedicht *Warning* (1961) dat ze, zodra ze oud genoeg is, gekke dingen zal doen als een rode hoed dragen met een daarbij vloekende paarse jurk en op de stoep zitten als ze moe is. Naar aanleiding van dat gedicht gaf een vrouw in Californië haar vijftigjarige vriendin een rode hoed cadeau en gingen ze met een hele club vrouwen van middelbare leeftijd met een rood hoedje leuke dingen doen. In Nederland zijn er inmiddels meer dan honderd afdelingen actief.

Veranderingen in het leeftijdsgevoel

- Zangeres Neneh Cherry is vijftig, oma, en momenteel op tournee. Daarin ging *good old* Tina Turner haar ruimschoots voor: in het jaar 2000 gaf ze op haar zestigste maar liefst 113 concerten. Met dit soort voorbeelden voel je je toch nog piepjong als je veertig wordt?
- Er zijn nu veel minder geschreven en ongeschreven regels. Tot in de jaren zestig werd je geacht je baan op te geven en thuis te blijven zodra je was getrouwd. Vanaf dat moment was je geen juffrouw meer, maar noemde je jezelf mevrouw met de achternaam van je echtgenoot en daar kleedde je je ook naar. Dat is nu volkomen achterhaald. De mevrouw (en meneer trouwens ook) lijkt een uitstervend fenomeen als het gaat om jezelf aanduiden of voorstellen. Als aanspreekvorm bestaan ze natuurlijk nog wel (dat geldt gelukkig niet voor de juffrouw).
- De Madonnageneratie is de groep vrouwen van vijftig tot 64 jaar (Madonna zelf wordt dit jaar 56), die zich beter door de economische recessie heen heeft geslagen dan de mannen. Werken buiten de deur houdt vrouwen langer jong en in de wereld.

‘Het mooiste compliment is dat mijn dochter mijn kleding leent’

Mariëtte van Haren (52), 1 zoon (21) en 1 dochter (19) • Redacteur bij TrosKompas • Motto: ‘Blij in het leven staan voorkomt zeurrimpels’ • Crèmes, scrub en maskers: 2x per week scrubben, 1x per week peel off mask, dagelijks reinigen • Mooie oudere vrouw: Sonja Barend • Hoe oud voel je je? “38. Ik heb niet het gevoel dat ik sindsdien ouder ben geworden.”

“Ik heb nooit écht gerookt, hoogstens één à twee sigaretten per maand. Sporten doe ik wel heel regelmatig, ik ren drie keer per week ongeveer een half uur en zit twee keer per week op de hometrainer - maar heel easy, met een blaadje. Ik merk nu wel dat mijn lichaam verandert, meer dan mijn gezicht. Ik krijg ineens kwabjes waar ik ze nooit had en dat vind ik frustrerend. Mijn dagelijkse lunch van sla met een ei en wat feta vind ik echt heerlijk, maar als ik niet op de kilo’s hoefde te letten, had ik beslist een ander eetpatroon. Ik ben namelijk dól op lekker hartig, vet eten. Ik gebruik crème met vitamine A-zuur (retinol); dat is het enige waarvan ze zeggen dat het echt helpt tegen rimpels. Ik bestel het op internet, in de winkel is het niet te krijgen. Ik hoor vaak van mensen dat ik er jong uitzie, maar zelf kijk je daar toch anders tegenaan. Toch zou ik niet snel aan de fillers gaan. Ik zeg niet nooit, zeker niet als ik de lijnen naast mijn mond zie, maar ik durf het gewoon niet. Je hoort toch te vaak van die verhalen over bubbels en misvormingen. En met snijden kun je aan de gang blijven: zitten je wangen goed, krijg je weer een oud nekkie... Het mooiste compliment over mijn uiterlijk is mijn dochter die mijn kleding leent - blijkbaar ben ik nog best hip. Terwijl vijftig worden wel een dingetje was; het klinkt zo middelbaar! *Omroep Max* begint bij vijftig en over drie jaar krijg ik mijn eerste 55-pluskortingen...” ▶



'Stress vermijden en niet roken helpt echt tegen huidveroudering'



Dokter Gitta Boumeester is cosmetisch arts. Ze studeerde biomedische wetenschappen en geneeskunde aan de

Universiteit van Leiden.

Waarom ziet de ene vijftiger eruit alsof ze net veertig is geworden en de andere alsof het pensioen nabij is?

“Dat zit ’m voor 10 tot 20% in de genen; kijk naar je oudere familieleden en je weet wat je ongeveer te wachten staat. Daarnaast beschermt pigment tegen veroudering; hoe meer je ervan hebt, hoe mooier de ouder wordende huid blijft. Pigment maakt de huid minder kwetsbaar voor zonschade - nog altijd de grootste boosdoener. Uv-licht is op de eerste plaats zo schadelijk doordat het de huid als het ware afbreekt, denk maar aan een elastiekje dat te lang in de zon ligt. Ten tweede richt te veel zon op de lange termijn schade aan binnen in de huid, en dat uit zich in vlekjes of huidkanker. De ellende is: die schade wordt aangericht als je nog jong bent en niet denkt aan veroudering; je draait je nog eens om in de zon en bakken maar. Dat wordt zichtbaar vanaf je veertigste.”

Wat kan het gezonde leven bijdragen aan een rimpelloos perzikhuidje?

“Veel. Een goede huidverzorging en zonbescherming voorkomt grote poriën, niet

roken maakt écht verschil en ook stress vermijden helpt tegen huidveroudering.”

En sporten? Onlangs verscheen een onderzoek waaruit bleek dat na zon en roken joggen de grootste rimpelveroorzaker was.

“Hum. Ja, dat verwijst ik toch naar de categorie van het zoveelste onderzoek. Beweging is echt goed. Wel zie je soms bij mensen het, wat ik noem, ‘duursportgezicht’; zo’n wat tanig, ingevallen gezicht. Op latere leeftijd ben je beter af met een voller gezicht en een wat dikkere huid, dat toont aanmerkelijk jonger.”

Wat zijn de mogelijkheden als we er ‘toch iets aan willen laten doen’?

“Er zijn veel manieren, die variëren van een subtiele verbetering tot snijden. Om te beginnen zijn er milde peelings en bindweefselmassages bij de huidtherapeut, ter verbetering van de huidstructuur en het verstevigen van de huid. Die peeling gaat een stapje verder dan behandelingen bij de schoonheidsspecialiste. Als je lijntjes, vlekjes en couperose wilt laten aanpakken, kom je bij de laserbehandelingen, ook uitgevoerd door de huidtherapeute. Nog een stap verder op dit gebied is de TCA-peeling, geschikt voor milde zonschadigde huid en vlekjes, dit is een middeldiepe peeling, uitgevoerd door een arts. Tot slot is er de supreme peel, een

heel pittige peeling, waarbij de opperste huid wordt verwijderd en wordt de middelste huid gestimuleerd met een combinatie van crotonolie en fenol. Voor deze behandeling ga je onder narcose en na afloop kun je je twee weken niet echt buiten vertonen. Dit zijn de behandelingen die de huid, zeg maar, resetten. Heel geschikt voor ex-rokers en zonners.”

En dan het echte werk?

“Op de schaal van ‘iets’ tot ‘snijden’ heb je eerst nog de injectables: botox en fillers door de cosmetisch arts. Voor grotere behandelingen ga je naar de plastisch chirurg: liposuctie voor buik, billen en benen en facelift, mini- of halslift, de ooglid-, borst- of buikwandcorrectie.”

Zeg je weleens nee tegen een verzoek?

“Zeker. Ik vraag altijd aan mensen wat ze hopen te bereiken, echt altijd. En dat moeten reële wensen zijn.”

Is het een bepaald type dat iets laat doen?

“Nee, hier komt een dwarsdoorsnede van de bevolking, al zijn dat wel veel meer vrouwen dan mannen, de verhouding ligt rond de 7:1. Overigens zeggen vrijwel alle mannen in de wachtkamer: ‘Van mij hoeft het allemaal niet, hoor, ik vind haar mooi zoals ze is.’ De vraag is de laatste jaren toegenomen; iets aan je uiterlijk laten doen was lange tijd erg on-Nederlands.” ■

Informatie om vrolijk van te worden

* **Oud worden zonder het te zijn - Over vitaliteit en veroudering, € 19,95.** De oudste mens aller tijden werd 122 jaar, de eerste die 135 wordt, is al geboren. Wat betekent dat voor de jeugd van nu? Hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp legt uit wat er is gebeurd dat onze levensverwachting zo is toegenomen, terwijl ons lichaam niet is veranderd.

* **De wijsheidparadox - hoe het verstand groeit terwijl de hersenen ouder worden, € 15.** Uit modern hersenonderzoek blijkt dat het waar is wat ze zeggen: het verstand groeit met de jaren! Veel leidinggevend, kunstenaars en staatslieden hebben dan ook op hoge leeftijd de succesvolste periode van hun carrière. Neuropsycholoog Elkhonon Goldberg laat in dit boek zien dat het brein met het klimmen der jaren op veel

gebieden aan kracht wint en het lerend vermogen na het vijftigste levensjaar eerder toe- dan afneemt.

* **Google ‘Ouder worden voor beginners’ en je komt op het gelijknamige weblog van auteur Anja Meulenbelt.**

Ze behandelt het onderwerp op een vrolijke manier vanuit alle perspectieven; van dik worden en drinken tot mindfulness, van vooroordelen tot geloof en levensdoelen.

* **Een kwestie van (nog meer) lef - Stijlgids voor vrouwen tussen de 40 en de 60+ (alleen nog tweedehands verkrijgbaar).** Journaliste-publiciste Joyce Roodnat zet de genoegens van het ouder worden op een rij en beschrijft hoe je daar je voordeel mee kunt doen. Adviezen op het gebied van uiterlijk en make-up, levenshouding en mentaliteit.



‘Met de drukte van drie kinderen is mijn ijdelheid drastisch afgenomen’

Lisa van Gaalen (42), 3 zoons (7, 4, 1½) • Kraamverzorgster, grafisch vormgever en illustratrice • Motto: ‘Happines is taking things the way they are.’ • Crèmes, scrub en maskers: dag- en nachtcrème • Mooie oudere vrouw: Michelle Pfeiffer, Juliette Binoche, Sophia Loren • Hoe oud voel je je? “Ongeveer 35. Ik begrijp twintigers nog heel goed, maar merk wel dat ik inmiddels ouder ben.”

“Ik heb nooit gerookt, en dat is mijn geluk, heb ik net geleerd; het breekt het bindweefsel af. Met alcohol ben ik matig. Het gaat weleens mis als ik met vrienden op stap ben, maar dankzij de wetenschap dat de kater altijd volgt, beheers ik me redelijk; een kater kan echt niet als je kinderen hebt. Dat is trouwens wel een verschil met bijvoorbeeld mijn moeder; zij ging in Zeeland op deze leeftijd echt niet meer uit met vriendinnen. Ze kreeg bovendien tien jaar eerder kinderen dan ik. Ik denk dat lol maken en sleur vermijden je echt jonger houdt. Ik eet en leef redelijk gezond, gebruik weinig suiker, bak alles in kokosolie en zorg dat ik veel groentes eet. Normaal dus eigenlijk. Dat geldt ook voor de beweging; ik fiets veel voor mijn werk als kraamverzorgster en ren zolang het leuk is; met goed weer en als ik het niet te druk heb met het dagelijks leven. Ik zorg dat ik op tijd naar bed ga, goed slapen maakt echt een verschil. Met de drukte van drie kinderen is mijn ijdelheid drastisch afgenomen, ik heb nu gewoon geen tijd voor maskertjes en dergelijke. Vroeger vond ik het heel belangrijk hoe ik eruitzag, nu tellen andere dingen. Wel merk ik dat ik jonger word geschat dan ik ben. Laatst kwam ik ergens kramen en toen ik over het tuinhekje heen stapte, zei die vrouw: ‘Ja, jij bent nog jong.’”

Wat wel doen?

- Om te beginnen een gratis advies van niemand minder dan Sophia Loren: “Let op je houding, houd je rug recht en...” (zie verder bij ‘Wat niet doen?’)
- Gebruik na je veertigste een goede foundation en laat je daarbij adviseren in de winkel.
- Losvallend, goed geföhnd haar staat oneindig veel jeugdiger dan het haar vastgezet of heel kort (maar met het Hollandse klimaat is dat inderdaad best lastig).
- Blijf in beweging. Vooral na je vijftigste slaat de verstijving toe en gaat je basisconditie achteruit als je ‘m niet onderhoudt. En beseft dat je dagelijkse hoeveelheid beweging automatisch vermindert als je de kinderen niet meer met de fiets naar sport en blokfluitles hoeft te brengen.
- Smeren, smeren, smeren. En ‘s avonds: reinigen die huid!
- Slaap genoeg. Van slaapttekort krijg je trek (slecht voor de lijn) en kringen onder de ogen. En het vergroot de kans op een hoge bloeddruk.
- Goed contact met je vrienden zou de levensduur verlengen en beschermen tegen overgewicht, depressies en hartziektes. Trommel ze dus snel weer eens op!
- Je huid en humeur knappen enorm op van seks, vandaar de term ‘seks glow’. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een actief seksleven een beter immuunsysteem hebben en minder stress ervaren.
- Wees trots op je jaren. Je bent er, geniet ervan!

Wat niet doen?

- ... “maak géén oudemensen-geluiden.” Dus kreun niet bij het uit de auto stappen of opstaan uit een lage stoel, mompel niet in jezelf en zeg of puf nóóit ‘hèhè’!
- Donkere lippenstift maakt het gezicht harder dan mooi is en met donkere kleuren is het bovendien sneller zichtbaar als de lippenstift uitloopt in rimpeltjes rond de lippen.
- Kleur je haar niet in een al te afwijkende tint van je eigen kleur.
- Kies geen zware sport waarvan je inmiddels van tevoren weet dat je het niet volhoudt. Wandel of fiets liever dagelijks een stuk of ga op dansles.
- Zorg dat je gezicht (vooral de T-zone) niet glimt, daar zijn matte-rende poeders voor.
- Vermijd suiker. Het versnelt de rimpelvorming, doordat suikers zich hechten aan het collageen in de huid, waardoor hij minder elastisch wordt.
- Vermijd stress. Het verhoogt de bloeddruk, veroorzaakt rimpels en kan - als het te lang aanhoudt - je leven met jaren verkorten.
- De belangrijkste veroorzakers van rimpels zijn naast stress: roken, zon en volgens recent onderzoek... joggen! Niet roken dus, flink smeren tegen de zon, en dat joggen, tja... Tot slot spelen de hormonen (vooral na de menopauze) een belangrijke rol en daar is weinig tegen te doen.
- Strijd niet tegen de ouderdom; het is een kwestie van oud worden of jong sterven.