

ISA HOES & MEDINA SCHUURMAN



Hoe  
ouder  
hoe.  
mooier

DE 2<sup>de</sup> HELFT TE LIJF

ISA HOES & MEDINA SCHUURMAN

Hoe  
ouder  
hoe.  
mooier


DE 2<sup>de</sup> HELFT TE LIJF


**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen


**KOSM • S**


[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

 [kosmos.uitlevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitgevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

[www.isamedina.com](http://www.isamedina.com)

 [isahoos](https://www.instagram.com/isahoos)

 [medinaschuurman](https://www.instagram.com/medinaschuurman)

We hebben ons best gedaan de informatie in dit boek zo volledig mogelijk te maken. Desondanks is ieder lichaam en iedere situatie anders. Twijfel je ergens over? Raadpleeg dan altijd je eigen zorgprofessional.

© 2020 Isa Hoes en Medina Schuurman/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Omslagillustratie en illustratie bladzijde 7: Astrid Vos

Omslagontwerp: Femke den Hertog

Vormgeving binnenwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

Fotografie: Mark Uyl

Met dank aan: Jos Teunis, Dorenda van Dijken, Neelie Kroes, Marlies Bongers, Wies Verbeek, Lilianne Ploumen, Marianne Verhoeven, H el ene Delhaas, Lisette Thoof, Angela Maas, Rahma el Mouden, Marguerite van Randwijck en Leonard Hofstra

ISBN 978 90 215 7754 8

ISBN e-book 978 90 215 7755 5

NUR 770

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

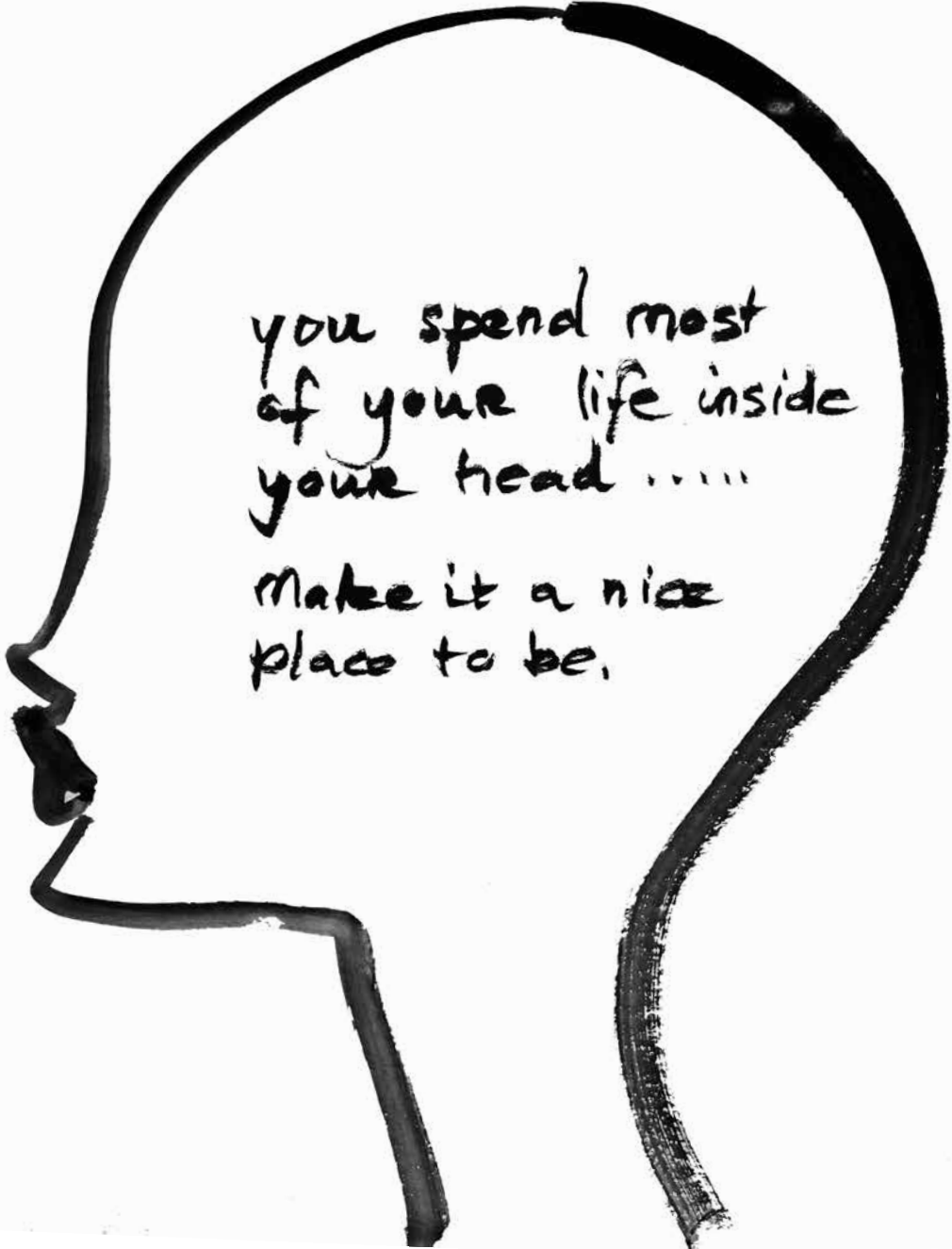
Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

Voorwoord – Je tweede helft: pak het aan!	11
<b>Hoofdstuk I – Bij het verlaten van de tunnel die de overgang heet</b>	<b>17</b>
Wat is de overgang?	19
Elke vrouw beleeft de overgang op haar eigen manier	21
Hoe zit het nu met ons?	25
Wat kun je dan precies doen?	27
Hormoontherapie	27
Fabels	33
Hevige bloedingen	36
Klachten door veroudering	40
'n Beetje Leuk Ouder Worden	41
<b>Hoofdstuk II – Na de overgang: de lijn gaat weer omhoog</b>	<b>47</b>
Working girls forever	51
Rol van het feminisme	62
Nederlandse moslima met Marokkaanse roots	89
<b>Hoofdstuk III – Hart, lijf, leden</b>	<b>99</b>
Hart- en vaatziekten	100
Check je cholesterol	107
Osteoporose	107
Heel belangrijk: weet hoe je lichaam in elkaar zit!	111
<b>Hoofdstuk IV – It's in your head: het brein</b>	<b>117</b>
Fixed mindset of growth mindset?	118
Holisme	120
Stress	121
Accepteer	123
Compassie naar jezelf	125
De kunst van het rebalancen	137

<b>Hoofdstuk V – Letterlijk en figuurlijk: zo voed je jouw lijf!</b>	141
Tips, tips, tips!	141
Zoektocht naar jouw eigen ideale voeding	145
Welke suppletie?	148
Goede voeding in de praktijk	149
Do's and don'ts voor een goede stoelgang	152
Detox je keuken	153
Tackle je snack-attacks	154
Tips voor avondje uit	155
Balansdagen	156
Vasten is een soort verjongingskuur	159
<b>Hoofdstuk VI – Good looking and Sex And The City 4 ever?</b>	165
Let's talk about sex...	169
De seks verandert!	170
Huwelijken onder druk?	172
Geen zin in seks	173
Shameful topics	174
Andere vormen van intimiteit	184
Tips & tricks voor een goed seksleven	185
<b>Hoofdstuk VII – Nawoord – Op naar empowerment</b>	191
Met dank aan...	195
Meer info	197
Bronnen	199
Register	201
Toegift	206



you spend most  
of your life inside  
your head .....

Make it a nice  
place to be.

## Onze diepste angst

*Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.  
Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.*

*Het is ons licht, niet ons duister dat ons het meest beangstigt.*

*We vragen ons zelf af:*

*Wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?*

*Maar waarom niet? Je bent een kind van God.  
Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.*

*Er is niets verhevens in, jezelf klein te maken,  
zodat andere mensen zich niet onzeker zullen voelen.*

*We zijn allemaal bedoeld om te stralen, zoals kinderen dat doen. Dit is niet  
slechts weggelegd voor een enkeling van ons,  
maar voor ons allemaal.*

*Als we ons eigen licht laten schijnen,  
geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.  
Wanneer we bevrijd zijn van onze angst,  
zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.*

Marianne Williamson, spiritueel leraar, schrijfster van *A Return to Love*





## Voorwoord

### JE TWEEDE HELFT: PAK HET AAN!

**E**n toen waren we ineens allebei vijftig plus.  
Oké.  
Wow.

Nogal een besef.

En nu?

Hebben we nog een rol?

Ja natuurlijk! Maar welke?

Worden we in deze gekke tijd wel oud?

En hoe worden we gezond oud?

Is jouw overgang al voorbij?

Mwoh... Maar ik zie langzaam het licht!

Gaan we nog seks hebben?

Hebben we daar straks nog zin in dan?

Ik denk dat ik er meer zin in heb dan ooit.

In seks?

Nee, in dat nieuwe leven, die tweede helft!

Klinkt goed, maar eh...corona... crisis?

Crisis? Kansen! Let maar op!

Vijftig dus.

De eerste helft van het leven is toch wel definitief klaar en die eerste helft is voor ons tamelijk enerverend en behoorlijk louterend geweest. Hoop gedaan. Hoop geleefd. Hoop geleerd. Hoop verloren, hoop gewonnen.

Toen floot de scheidsrechter voor de rust en moesten we dwars door een tunnel die 'De Overgang' heet naar de toekomst. Niks rust natuurlijk, integendeel zelfs, eerder een soort centrifuge. Maar heel langzaam komen we weer op adem en zien een oogverblindend licht opdoemen en een volledig nieuw landschap: hallo, tweede helft, goedemorgen komende vijftig jaar! We zitten heus nog even in de overgang, hebben her en der nog serieus wat te zorgen, maar we komen eraan! Alle goden. Vijftig plus! Wat staat ons te wachten?

Kijk, hoe het moet eindigen, dat hebben we altijd wel geweten. Wij dromen ervan om *in the end* samen met vele anderen een dorpie te stichten in Spanje; jonge knappe verplegers om ons heen en vredig en dankbaar mogen we dan slapend sterven in de zon, liefst aan zee. Daar hebben we alvast over nagedacht en dat geeft rust en een goed vooruitzicht. Maar dat is pas voor veel later en dan zijn we inmiddels al talloze stadia, gezamenlijke zoektochten op ons platform isamedina.com en vele boeken verder. Want dat hebben we wel ontdekt in de afgelopen jaren: hoe waanzinnig het is om met jullie alles te mogen delen en samen op pad te gaan.

Dus voor nu is de vraag: hoe gaan we die komende jaren invullen? Hoe maken we een fantastische, frisse start van deze tweede helft van ons leven, nu we de tunnel die de overgang heet langzaam beginnen te verlaten? Hoe ziet onze tweede helft eruit, waar liggen onze kansen en hoe kunnen we die zo goed mogelijk voorbereid pakken? Wat gaan we dan precies leren, delen, doen? Hoe blijven we daarbij zo gezond en fris en fruitig en wijs mogelijk, kortom: hoe worden we mooier beter ouder in een compleet nieuwe werkelijkheid die door de coronacrisis pats-boem is gecreëerd? Want zo zien wij het wel: vrouwen gaan door de overgang, best een ding waar eerder weinig info over was en waarvan wij inmiddels weten wat het inhoudt, maar nu lijkt het wel alsof de hele wereld in een soort overgang zit. En waar dat toe leidt, is nog de vraag. Eigenlijk zitten we met zijn allen in hetzelfde schuitje, man en vrouw. Dus laten we het samen gaan onderzoeken en al die vragen eens serieus aanvliegen.

Want de antwoorden? Eh... We hadden een tijdje geleden eigenlijk nog geen idee. En je kent ons, dat is een uitstekend uitgangspunt voor een nieuw boek, want als wij iets niet weten wat we wel *willen* weten, gaan we dapper en blijmoedig op pad. Dan gaan we op zoek naar die antwoorden, naar kennis, naar oudere vrouwen die al ferm en fier vooruitlopen op het pad dat voor ons nog zo maagdelijk lonkt. Naar experts die ons bijpraten over de meest actuele stand van zaken. Waar zijn ze, die vrouwen die al zulk mooi werk doen, veranderingen bewerkstelligen? Hebben we er überhaupt wel genoeg van, van die rolmodellen, of moeten wij juist die voorbeelden worden? Om daarachter te komen moest er diep worden gegraven en daarna nog dieper!

Gelukkig vonden we 'enkele' (!) prachtige vijftigplusvrouwen met een ijzersterk verhaal. De gesprekken die we met hen hebben gevoerd, zorgden voor vele eyeopeners en we merkten dat één boodschap in al die gesprekken zat: **vrouw van vijftig plus, ga in je kracht staan**. Ga je tweede helft te lijf!

Fijn ook om te horen: er is voor ons vrouwen nog héél veel te doen. Het is een misvatting te denken dat de emancipatie in Nederland is voltooid.

Alleen al in de kunst, cultuur en media bepalen mannen meestal wat kwaliteit heeft en wat niet, vallen vrouwen in de boeken- en filmwereld bij hoge uitzondering in de prijzen en krijgen vrouwen minder vaak een podium dan mannen. Dat raakt ons als actrices rechtstreeks in het hart. En dit fenomeen geldt voor bijna alle sectoren, voor alle leeftijden.

Dit wordt ook onderschreven door de vier wetenschappers Rosemarie Buikema, Belle Derks, Linda Senden en Ruth van Veelen (verbonden aan de Universiteit Utrecht, Gender & Diversity Hub) in een opiniestuk in *NRC*; we komen er later nog even op terug. Zij pleiten zelfs voor het oprichten van een Nederlandse Emancipatie Autoriteit (NEMA). Misschien moeten wij ons daar toch nog eens hard voor gaan maken?

Ja, lieve dames, wij moeten dus de voorbeelden worden!

Voor ons 'middelbare' (rotwoord!) vrouwen geldt dat wij inmiddels al jaren achter de rug hebben van trial-and-error, geleerde levenslessen, geïncasseerd verlies. En alles wat wij tot nu toe leerden en meemaakten, droeg ertoe bij dat wij

onzelf zijn geworden en weten wat ons inspireert en drijft. Heel veel onzekerheden zijn wel afgeschud, overboord gezet, zodat we NU kunnen gaan bijdragen. Maar de gesprekken die we voerden leerden ons nog een belangrijke les: je moet je tweede helft goed voorbereiden.

Het parool is en blijft daarom – ook na je overgang: zorg goed voor jezelf. Ga wijs en zorgvuldig om met:

- je gezondheid;
- je leefstijl;
- je economische positie.

Want wat willen we nou allemaal worden als we later groot zijn? In ieder geval geen zure oude takken. Wel die oude(re) en interessante, wijze, leuke vrouw – kortom: een vrouw die in haar kracht staat – met wie mensen graag omgaan, naar wie ze graag luisteren. Een vrouw dus die impact heeft op haar omgeving, die letterlijk midden in het leven staat, met pubers of jongvolwassenen als kids aan de ene kant en bejaarde ouders aan de andere kant, of soms ben je zelfs al wees. Maar hoe het ook zij: juist wij staan overal centraal en hebben meer dan ooit energie nodig, vitaliteit, kracht en wijsheid om volgende generaties van vijftig plus te kunnen inspireren. Pak het aan, dames! Amen! And so be it.

## Neelie Kroes (voormalig politica, 79): Ga mee in de vibe

'Als er rond je vijftigste een aantal dingen niet meer gebeuren, zoals niet meer ongesteld worden, heb je dus eigenlijk een tweede leven. Met daarbij opgeteld een enorme ervaring. Je bent vermoedelijk een aantal keren flink op je bek gegaan en hebt daar hopelijk veel van geleerd. Ikzelf ben vaak genoeg op mijn bek gegaan. Maar als het tegenzit, denk ik: waar is het fout gegaan en hoe kan ik dat veranderen?

Zo'n tweede leven is natuurlijk een heel lange tijd, want als je een beetje voorzichtig in het verkeer bent en goed voor jezelf zorgt, word je met gemak honderd jaar in goede gezondheid. Dat vind ik het fascinerende. Dus zeg nooit: daar ben ik te oud voor, maar neem gelijk het heft in handen. Ik spoor vrouwen aan mee te gaan in de vibe: het is je tweede fase, pak hem aan.'

## Je bent nooit te oud voor:

- zelfliefde;
- liefde;
- een nieuwe richting inslaan;
- zelfbewust(er) in het leven staan;
- bevredigend werk vinden;
- compassie;
- seks;
- nieuwe vrienden;
- jezelf ontwikkelen;
- kinderlijke verwondering;
- emotionele intelligentie;
- goed voor jezelf zorgen;
- het op waarde schatten van de schoonheid van de wereld om ons heen;
- en wat we zeker niet moeten vergeten: breien? 😊

## In het boek *The Power Age* van Kelly Doust vonden we nog een fijn rijtje:

- Ontwikkel passie en visie, dan is alles mogelijk.
- Wees jezelf en authentiek.
- Sluit nieuwe vriendschappen. Dat kan tot op hoge leeftijd.
- Wees een sterke vrouw. Het is niet erg om anderen teleur te stellen.
- Accepteer wie je bent, inclusief je fouten.
- Wees zo aardig voor jezelf als je voor een goede vriendin zou zijn.
- Accepteer dat je ouder wordt.



# I

## BIJ HET VERLATEN VAN DE TUNNEL DIE DE OVERGANG HEET

**I**n onze eerste twee boeken, *Te lijf, de kunst van het mooi ouder worden* en het *I'M Lijfboek*, zaten we er net voor, net in, he-le-maal in, kortom: het was een en al overgang. Als veertigplussers werden we ongewild in een transitie gestort, van vruchtbare naar onvruchtbare vrouw. Het was een interessante en uitdagende zoektocht die we in die boeken ondernamen en die we op ons eigen online-platform [isamedina.com](http://isamedina.com) voortzetten. Want je overgang is weliswaar soms de hel, maar ook dé tijd om uit te vinden wie je werkelijk bent en je te ontwikkelen tot de persoon die je altijd had moeten of willen zijn. Die reis gaat niet vanzelf. Niet alleen speelt de overgang zelf een rol met alle hormoonschommelingen en mogelijke klachten van dien, ook heb je jaren achter de rug met trial-and-error, geleerde levenslessen, geïncasseerd verlies.

Zes jaar geleden, toen zo'n beetje onze storm opstak, hadden wij alles aardig op de rit, althans, dat dachten we zelf. We waren druk, maar hey: wie was dat niet? En alles liep toch lekker? En toch. Vage klachten. En die begrepen we maar niet. Een kort lontje, slecht slapen, soms opeens zo warm in bed, humeurig bij tijd en wijle, en vooral: we waren MOE. En de trend was: ben jij moe in de zin van echt héél moe? O jee: burn-out!

Burn-out, wij?

Hoe dan?

Het duurde even voordat we erachter waren dat het de overgang was.

Dat was fijn, zeg. Heb je al die jaren al die ballen hoog zitten houden als werkende moeder de vrouw met haar duizend poten, kwam dit er nog eens achteraan. Maar oké: uitdaging! Zeker toen we erachter kwamen dat er nog heel weinig over bekend was. We zijn niet stil blijven zitten en hebben ons in de overgang verdiept, vragen gesteld, hulp gezocht, voeding en leefstijl aangepast. Want dat de eitjes opraken, betekent nogal wat. De hormoonschommelingen en later de definitieve afname van oestrogeen kunnen tot allerlei klachten leiden. Gewichtstoename, broze nagels, dunner hoofdhaar, overbeharing op andere plekken, slechter slapen, opeens prikkelbaar, droge huid, vreemde plekjes op je huid, opvliegers, urineverlies... Moeten we nog even doorgaan?

Het was niet heel gezellig, maar wel troostrijk, dat we niet *alleen* in die overgang zaten. Maar liefst 80% van de Nederlandse vrouwen in de overgang herkent een of meer van de kwalen die we net schetsten. En daarom vonden wij het dus een goed idee om vrouwen te inspireren in zichzelf te investeren. Wij zeggen steeds: tot je veertigste zorgt je lichaam voor jou, maar daarna moet je zelf aan de bak. En voor iedere begin veertiger: het is een misvatting dat de overgang pas rond je vijftigste plots opdoemt: de vrouwelijke geslachtshormonen gaan al vanaf je vijfentigste *downhill* en veroorzaken dus al veel eerder allerlei kwaaltjes en ongemak, tenminste: dat kan. Dus... een slimme meid is op haar overgang voorbereid. Door schade en schande wijs geworden, hameren wij hier nog altijd op.

En nee, het is niet zo dat we die overgang als een soort strakgetrokken grens kunnen passeren, zo van: hallo einddatum, fijn dat we je hebben bereikt! Zo gemakkelijk gaat het ook weer niet. Veel vrouwen zitten rond hun vijftigste nog midden in de postmenopauze. Maar dat is wel wat het woord al zegt, de postfase, het einde, en jawel, er komt voor veel vrouwen na een aantal jaar van hormoonschommelingen rust in de tent, voor de een wat sneller dan de ander, maar dan kun je eindelijk de tunnel verlaten.

Het leek ons goed even een reminder te doen:



## **Wat is de overgang?**

We leerden dus dat de overgang al vanaf ongeveer je veertigste kan beginnen, al verschilt het tijdstip van vrouw tot vrouw. De eitjes zijn op! Je wordt als meisje geboren met ongeveer 1 miljoen eitjes, dan word je ongesteld, er sterven eitjes af en op een gegeven heb je er nog maar één! Dat is dan je laatste menstruatie!

Pas op, je moet een jaar lang niet ongesteld zijn geweest om vast te kunnen stellen dat je in de menopauze zit en je bent in die periode dus ook nog vruchtbaar.

Dit heeft grote gevolgen, want de eierstokken maken het grootste gedeelte aan van de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron.

## Waar kregen wij vooral last van?

Hieronder de meest gangbare klachten, die wij ook hadden. (Steek je vinger maar op als jij er last van hebt. Ben jij rond de 45 en heb je vaker dan vijf keer je hand opgestoken? Nou, we hebben een cluppie opgericht voor vrouwen met een zwetend gezicht, je hoort erbij, je hoort erbijjjjjjjjjj!)

- Broze nagels: ja
- Droge, rimpelige huid: ja
- Pijn in kniegewrichten: ja
- Leesbril nodig: nee! Nee toch? Eh... ja
- Concentratieproblemen: ja
- Overgevoelig voor prikkels: ja
- Opspelende melancholie: zeker
- En vooral dus: MOE.

Over dat laatste:

**Isa:** 'Mijn hele systeem werkt als een razende, ik heb altijd energie. Maar als ik heel slecht slaap, ben ik heel moe. Dan word ik wakker en denk: ik ben nog steeds kapot. Ik heb moet leren dat dit, dat slechte slapen, de combinatie van stress, overgang en

leeftijd is. Als je jong bent, kun je gewoon veel meer aan. Dit besef en (gedeeltelijke) acceptatie maken het wel gemakkelijker daarmee om te gaan.'

**Medina:** 'Veel draait ook om bewustwording en mindset. De maatschappij vergt veel van ons moderne vrouwen. Daarom vond ik die coronacrisis interessant. Tijdens de veelvuldige telefonische vergaderingen lag ik soms heerlijk in bed met een kopje thee. Voorheen rende ik van hot naar her en was ik dus altijd 'aan'. Dan had je 's avonds een diner, moest je je weer opdoffen en omkleden en aan het eind wilde je toch ook nog even die verleidelijke minnares zijn. Je stapt de hele tijd van de ene rol in de andere, je wilt de hele tijd voldoen aan de eisen des levens en dan bedoel ik niet alleen de eisen die aan het uiterlijk worden gesteld.

Nu begin ik te denken: klopt dat wel? Wil ik daar allemaal wel aan voldoen? Waarom kan ik niet zijn wie ik ben? Het voldoen aan het beeld van buitenaf zorgde bij mij voor een intense vermoeidheid. Waar slaat dat op?'

In ons boek *Te lijf* en op onze website hebben we al veel gedeeld. Allereerst hoe we doorkregen: 'Aha, dat is dus de overgang en geen burn-out.' En toen het besef: 'O jee, dit is dus wat we allemaal moeten gaan doen om die overgang een beetje soepel te laten verlopen.'

Door onze eigen zoektocht hebben we inmiddels heel wat *facts and figures* op een rijtje gekregen. Gek genoeg bleek dat ook echt nodig. We vonden het shocking hoe weinig er bekend is over de overgang bij vrouwen, maar ook in de gezondheidszorg zelf. Hoe weinig de klachten worden herkend en erkend. Het verbetert gelukkig wel; hoe fijn dat we hier een steentje aan bij konden dragen, en wat zijn we blij dat er overgangsconsulenten zijn.

Wat weten wij inmiddels van de overgang? Wat houdt die in? En vooral: wat kunnen we doen aan al die klachten? We delen de belangrijkste tips van experts naar aanleiding van onze zoektocht en geven een update, vooral rond hormoontherapie en hevige bloedingen.



## Isa Hoes en Medina Schuurman laten zien dat je als vrouw van vijftig plus begint aan een fantastische tweede helft.

Isa en Medina verzamelden inspiratie op het gebied van schoonheid, gezondheid, ambitie, spiritualiteit, seksualiteit, en vooral empowerment. Ze gingen hierover in gesprek met prachtige, krachtige vrouwen als Lilianne Ploumen, Marianne Verhoeven, H el ne Delhaas, Angela Maas, Rahma el Mouden, Lisette Thoof, Dorenda van Dijken, Jos Teunis, Wies Verbeek en Neelie Kroes.

*Hoe ouder, hoe mooier* staat vol tips en tricks en is d  bijbel voor iedere vrouw die haar tweede helft met liefde te lijf wilt gaan. *Let's do this together!*



Isa Hoes en Medina Schuurman zijn actrice en schreven eerder de bestsellers *Te lijf, de kunst van het mooi ouder worden* en het *I'M Lijfboek*. Via hun succesvolle platform [isamedina.com](http://isamedina.com) willen ze de veertigplusvrouw informeren en inspireren anders te leren kijken naar alle facetten van het vrouw-zijn.



**KOS  
MOS**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen