

februari/maart 2018

Hoofredacteur Frank Demets

Eindredactie Karel Jooken, Philippe Tomberg

Werken mee aan dit nummer Kristel Blommaert, Stéphanie Bonnewyn, Katrien Bombaert, Sandrine Bouhy, Julie Braun, Letizia Ceragioli, Ralph Clinckers, Carine Deschamps, Sophie Dewaele, Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Gwendolyn Maertens, Paul Nies, Jeroen Plessers, Katrien Renders, Maurice Vanbellinghen, Nadine Vanhee, Ben van Gils, Martine Van Hecke, Daisy Van Lissum, Gitte Wolput

Lay-outcoördinatrice Ranja Spaens

Art specialist Daniel Garrido y Altamirano

Lay-out Dario Buono, Jonathan Cereghetti, Monika Czaja, Jean-Philippe Goossens, Doriane Kaket, Stéphane Marfoutine, Marijke Neckebroeck, Daniel Oeyen, Julie Souffriau

Verantwoordelijke uitgever Dominique Henneton

HOE ONS TE BEREIKEN

TEST **aANKOOP**

Hollandstraat 13, 1060 Brussel
Rekening: BE70 4300 7383 0125
van de Verbruikersunie Test Aankoop
Telefonisch

02 542 32 00 bestellingen en abonnementen
02 542 32 32 voor advies, hulp en vragen
02 542 33 94 voor onze gezondheidsslijn

Per e-mail: contact via onze site www.testaankoop.be

Bijdragen Test Gezond (6 nummers per jaar)

1 jaar: € 57,60

Domiciliëring: € 4,80/maand

Losse nummers worden verkocht tegen de prijs vermeld op de cover.

Niet voor commercieel gebruik

Elke weergave, aanhaling of gebruik met reclaimedoeleinden van onze artikels en van de gedeponeerde term "Beste Koop" is verboden, tenzij met uitdrukkelijke toestemming.

De gezondheidsinformatie in dit tijdschrift is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek. In de medische wereld kan absolute zekerheid evenwel nooit worden gegarandeerd. Voor persoonlijk advies raadpleeg je het best een arts.

VINGER AAN DE POLS

4

PRIKBORD GEZOND Nutri-score • Aspen • Apotheek van wacht • Zon-
nebankcentra • Geneeskunde in de
media • Thee en toxiciteit • Cystitis
• Belg en gezondheid • Spirulina •
Milieuvervuiling • Probiotica

IN DE KIJKER

9

COVERSTORY BEWERINGEN OP VOEDING

Ondanks de wetgeving blijven vele
verpakkingen zand in de ogen van
de consument strooien.

13

KOORTS Zeven onwaarheden
ontkracht.

16

PENSIOEN Goed voorbereid aan
deze nieuwe levensfase beginnen.

20

OOGONTSCHMINKERS Onze test
leverde positieve resultaten op.

22

PILLEN EN VOEDING Sommige
combinaties van geneesmiddelen
en voeding zijn uit den boze.

25

TANDARTS Check met onze online-
module hoeveel je betaalde.

26

HUISAPOTHEKER Zo wordt je apo-
theker een persoonlijke adviseur.

28

CHECK-UPS Je willekeurig laten
screenen op ziektes doet soms
meer kwaad dan goed.

31

DE ONGEZOUTEN MENING
Klinische proeven, een misleidende
campagne.

32

URINE-INCONTINENTIE Dit
bij vrouwen vaak voorkomend
probleem is zonder medicatie of
operatie te verhelpen.

36

KOKEN MET RESTJES Zo vermin-
der je voedselverspilling.

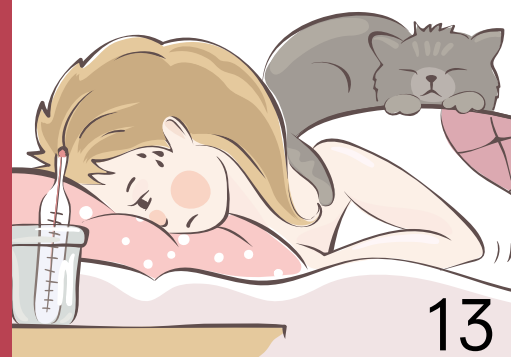
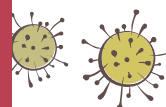
OP DE VALREEP

38

JOUW VRAGEN Algen tegen
verkoudheid • Vitamine B6 •
Radioactieve homeopathie •
Glycerol tegen hoesten



4



13

22



32





9

Els Messelis is docent gerontologie

“Wie na zijn pensioen actief blijft, blijft langer gezond.”



16
28



36



Karel Jooker
eindredacteur

Mijn pensioen

Nu sinds kort ook weer het wettelijk pensioen op het overheidsplatform www.mypension.be te raadplegen is, heb ik net als velen niet aan de drang kunnen weerstaan na te gaan hoeveel er voor mij in die nog ietwat verre toekomst zal zijn. Ook al is het opgegeven bedrag slechts een benadering, je begrijpt snel dat die ene pijler niet voldoende zal zijn om een royale levensstijl te stutten.

Toch is met pensioen gaan veel meer dan een kwestie van financiële zekerheid. Want hoe halsreikend sommigen tijdens hun professionele loopbaan ook uitkijken naar het moment waarop ze eindelijk niet meer elke ochtend uit bed moeten om richting werk te sporen, filerijden, fietsen of wandelen, eens de structuur van een job wegvalt, dreigt voor velen ook de pensioendip. Wat ga je met al die vrije tijd doen? Hoe vang je de leegte op die ontstaat doordat je veel minder sociale contacten hebt dan tijdens je carrière? In welke activiteiten ga je nog voldoende uitdagingen vinden? Wat ga je zeggen tegen familie, vrienden en kennissen die plots voortdurend aanspraak op je maken en je daarbij als argument naar het hoofd slingeren “je hebt nu toch tijd”?

Wij trokken op reportage naar een coachingsessie met gerontologe Els Messelis, een cursus zeg maar voor werknemers die vlak voor hun pensioen staan. Het verslag lees je vanaf bladzijde 16. Je interesses en dromen kennen, grenzen stellen, nieuwe patronen ontwikkelen met je partner, genoeg tijd voor jezelf maken, het zijn allemaal sleutels tot een zinvolle en creatieve invulling van je pensioen, en bijgevolg tot een goede mentale en fysieke gezondheid.

Met het financiële pensioenplaatje zijn de meeste Belgen hun hele leven begaan. Waarom zouden we niet ook veel sneller beginnen na te denken over zinvol met pensioen gaan?

Je voorbereiden op je pensioen is meer dan alleen je geld tellen