

juni/juli 2018

Hoofredacteur Frank Demets

Eindredactie Karel Jooken, Philippe Tomberg

Redactie-assistente Jedidja Tack

Werken mee aan dit nummer Stéphanie Bonnewyn, Katleen Bombaert, Sandrine Bouhy, Letizia Ceragioli, Ralph Clinckers, Carine Deschamps, Sophie Dewaele, Sophie Fluyt, Birgit Janssen, Muriel Hertens, Sigrid Laurysen, Ann Lievens, Gwendolyn Maertens, Paul Nies, Jeroen Plessers, Katrien Renders, Sebastian Stevering, Maurice Vanbellingen, Martine Van Hecke, Nadine Vanhee, 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 Neckebroek, 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 gezondheidslijn

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 reclaimedoelinden 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.

4

VINGER AAN DE POLS

PRIBORD GEZOND Jongeren en medicatie • Gezichtsgymnastiek • Pesticiden nabij scholen • Voedings-supplementen • Voeding en herseninfarct • Kijimea • Melatonine • Alcoholhoudende drank • Klinische proeven

8

IN DE KIJKER

COVERSTORY ANTITEEKPRODUCTEN

Goed nieuws: alle geteste producten zijn van goede kwaliteit. Laat bij je keuze dus ook de prijs meespelen.

12

REFLUX Hoe ga je brandend maagzuur het best te lijf? Zin en onzin van de bestaande middelen.

15

BURN-OUTCOACHES Een burn-out is een ernstige aandoening. Jammer dat zo vele zelfverklaarde coaches de mist in gaan.

20

ZONNEMELKSPRAYS Wij hebben er 17 getest, zowel met chemische als met minerale filters. De Beste Koop kost geen € 5.

23

KAALHEID Onze enquête vertelt hoe mannen er écht over denken en wat ze ertegen ondernemen.

27

DE ONGEZOUTEN MENING Te veel artsen blijven hardleers antibiotica voorschrijven.

28

OLIËN Acht vragen en antwoorden over bekende en minder bekende oliën.

32

JODIUMTABLETTEN Eigenlijk zijn ze nutteloos voor wie ouder is dan 40 jaar.

34

IMMUUNTHERAPIE BIJ KANKER Zeker beloftevol, maar niet voor iedereen en niet bij alle kankers.

38

OP DE VALREEP

JOUW VRAGEN Curcumine • De tong poetsen • Hooikoorts behandelen met licht • Elektrostimulatie tegen pijnlijke regels



4



15

23



32





8



20



28



34



Karel Jooker
eindredacteur

Niet koosjer, die coaches

Draag deze edelsteen op je lichaam en je burn-out zal verdwijnen. Werk met dit bachbloesemextract en je zult je beter voelen. Kom bij mijn paard, want paarden voelen wat jij voelt en reageren daarop ... Het zijn enkele van de extremere ervaringen die wij hadden toen we onze onderzoekers undercover naar 79 burn-outcoaches stuurden. Hoeft het te verbazen dat vele van die coaches helemaal niet geschoold zijn in de psychologie of de gezondheidszorg? Nochtans is een degelijke opleiding geen overbodige luxe om een complex probleem als een burn-out aan te pakken. Je moet er alleszins meer bagage voor hebben dan pakweg een opleiding tot elektricien of hotelmanager.

Al bij al reageerden slechts vier op de tien coaches juist door ons eerst door te verwijzen naar een huisarts of psycholoog voor een correcte diagnose. Veel te weinig! Wij hebben minister De Block hierover aangeschreven. De wildgroei aan coaches van alle allooi die zich na een opleiding van een paar dagen expert wanen, moet stoppen.

Net zomin als deze coaches een burn-out zullen helpen oplossen, zal een wandeling door het bos of een dagje genieten in de zon soelaas brengen in geval van dergelijke complexe psychologische problemen. Maar voor die twee activiteiten moet je tenminste niet betalen en ben je er toch in hogere mate zeker van dat ze je ontspanning en verstrooiing brengen. Het enige dat je te doen staat, is je te beschermen. In het bos tegen de teken, in de zon tegen de uv-stralen. Wij stellen in dit nummer een test voor, zowel van antiteekproducten als van zonnemelksprays. Onze Beste Kopen kosten alvast een stuk minder dan één sessie bij een burn-outcoach.

Een elektricien die zich coach noemt, zal je burn-out nog niet oplossen