

KORT NIEUWS
BINNENLAND

Open dag Estec

De open dag van het Europese testcentrum voor satellieten Estec in Noordwijk heeft gisteren bijna 9000 bezoekers getrokken. Die kregen onder meer een rondleiding langs hypermoderne ruimtes waar satellieten worden gemaakt en stonden oog in oog met astronaut André Kuipers.

Opbrengst Alpe d'Huzes

Het fietsspektakel Alpe d'Huzes heeft dit jaar ruim 32 miljoen euro opgebracht, een record. Dat is gistermiddag bekendgemaakt tijdens een slotbijeenkomst in Amsterdam. Het geld is bestemd voor onderzoek naar kanker.

Floriade afgesloten

De Floriade in Venlo heeft het afgelopen halfjaar ruim 2 miljoen bezoekers getrokken, om precies te zijn: 2.046.684. De helft daarvan kwam uit Nederland, een op drie uit Duitsland, de rest uit andere landen, maakte de organisatie gisteren bekend tijdens de feestelijke afsluiting.

Dronken automobilist

De politie heeft op de A12 bij Lunetten een automobilist van de weg gehaald die met een vaartje van 45 kilometer per uur over de snelweg reed. De man verklaarde dat hij niet op een snelweg reed. Uit een blaastest bleek dat de man te veel had gedronken.

Illegale houseparty Velp

Zonder veel problemen is er gistermorgen een einde gekomen aan een illegale houseparty in Velp. Ongeveer 400 feestgangers waren op het feest afgekomen in een hal van een oude steenfabriek in de uiterwaarden bij Velp. De beheerder van het terrein ontdekte het feest en schakelde de politie in.

Tuin politiebureau

Een inbreker is zaterdag in Amsterdam gevlucht voor agenten, maar bood zichzelf vervolgens op een presenteerblaadje aan. De man werd tijdens een inbraak betrapt door een agent, waarna hij op de vlucht sloeg en over een schutting klom. Aan de andere kant kwam hij terecht in de tuin van het politiebureau aan de Nieuwmarkt.

Schietpartij bij Ahoy

Vier jongeren tussen de 15 en 17 jaar zijn zaterdagavond bij sportcomplex Ahoy in Rotterdam aangehouden omdat een van hen een man zou hebben beschoten. Dat gebeurde na een meningsverschil. De man raakte niet gewond. De vier zitten nog vast. Waarschijnlijk is er met een alarmpistool geschoten.



FOTO: ANP

Paardenplacenta's en

Servische paardenplacenta's, trilplaten, neuspleisters, de OmegaWave en eiwit-supplementen: volgens deskundigen allemaal weggegooid geld als het gaat om betere lichamelijke prestaties. Maar geloof in alternatieve middelen, vooral in topsport, blijft onverminderd groot. DOOR ANNETTE KARIMI

In de topsport is de druk om snel van blessures te herstellen enorm. Het lichaam is het kapitaal, zegt sportarts Edwin Goedhart, hoofd medische dienst van voetbalvereniging Vitesse en tot juli

clubarts bij Ajax. „Veel tijd om te herstellen hebben topvoetballers niet. Ze moeten binnen korte tijd hun fortuin vergaren.” Dus wordt er onder die enorme druk meer dan eens naar niet-weten-

schappelijke middelen en methoden gegrepen.

Goedhart noemde vele voorbeelden tijdens een symposium van de Vereniging tegen de Kwakzalverij in Felix Meritus afgelopen zaterdag over bijgeloof en kwakzalverij in de sport. „Een gebedsgenezers die door een Britse bondscoach aan het elftal wordt toegevoegd, psychologische vragenlijsten, koudwaterbaden, biofotonenbehandeling, magnetiseurs, en het diagnostisch systeem OmegaWave om het uithoudingsvermogen te verbeteren.”

Geregeld komen ook trainers, stafleden en familieleden, 'die allemaal grote belangen hebben bij een gezonde speler', aan met alternatief advies. „Ik ben eens serieus door een stafid gewezen op het drinken van de eigen urine, wat preventief tegen blessures zou werken.” Of zag de clubarts een speler die met een soort deoroller over zijn been wreef, waarin een extract van een Servische paardenplacenta zat. Dat zou het herstel

van de spieren verbeteren, vertelt hij hoofdschuddend.

Nieuwe middelen en geneeswijzen wijst de sportarts niet bij voorbaat af („misschien leer ik er nog wat van”) maar tot nu toe is geen van de genoemde voorbeelden wetenschappelijk effectief gebleken.

Toch gaat hij er in mee als een geblesseerde speler perse naar een alternatieve genezer uit de eigen cultuur wil. „Geloof in eigen herstel is de helft van het revalidatieproces, dus ik zeg niet dat ik er niet in geloof. Anders word je gezien als iemand die voor niks openstaat. Als het niet werkt, staat de speler daarna open voor mijn advies.”

Behalve de alternatieve middelen zijn er ook nog hulpmiddelen die meer kracht, spierontwikkeling, uithoudingsvermogen en vetverbranding beloven. Weinig doet wat het beweert, benadrukt emeritus hoogleraar Peter Hollander van de VU-faculteit Bewegingswetenschappen, die op de neuspleister,

DOE MEE EN MELD JE AAN!

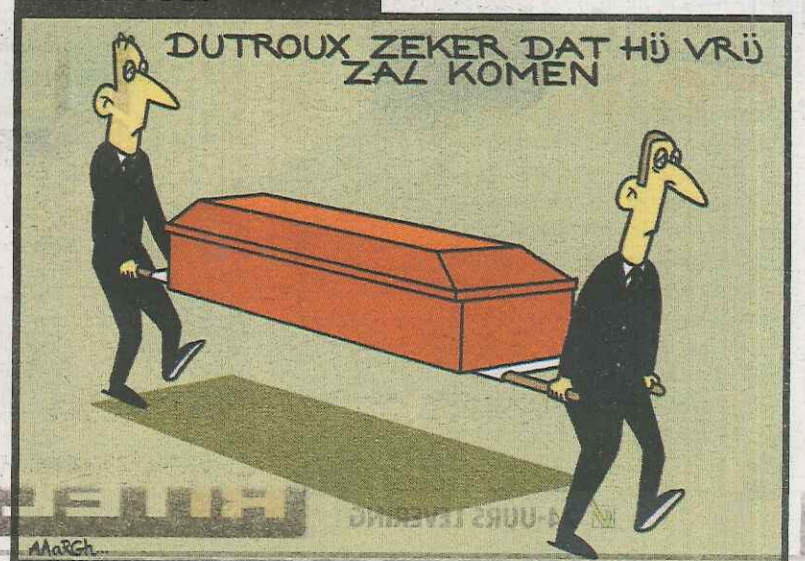
10/10
DAGVANDE
DUURZAAMHEID
www.dagvandeduurzaamheid.nl

#dvdd12

Psychologisch placebo

Zo'n 80 procent van de topsporters in voetbal, volleybal en hockey heeft rituelen voor een wedstrijd, en 87 procent van de trainers, ontdekte psycholoog Michaela Schippers in haar promotieonderzoek onder bijna 200 topsporters. Zoals het dragen van een bepaald shirt, scheenbeschermers thuis aandoen, of altijd de linkerschoen eerst aantrekken. „Al is er geen causaal verband tussen de rituelen en sportprestaties, deze rituelen helpen wel degelijk de spanning bij de sporter te verminderen. Zo'n ritueel is een psychologisch placebo.”

AAaRGh



relatieplanet.nl

Een echte relatie? Schrijf nu gratis in!



Brandstichter Winschoten gepakt

WINSCHOTEN - Met de aanhouding van een 25-jarige inwoner van Winschoten hoopt de politie een einde te hebben gemaakt aan de reeks brandstichtingen in die plaats. De man werd in de nacht van zaterdag op zondag op heterdaad betrapt toen hij probeerde brand te stichten bij een clubgebouw in Blijham.

Burgemeester Pieter Smit van Oldambt, waar Winschoten ondervalt, is opgelucht dat er een verdachte is opgepakt. Hij zei blij te zijn dat al het rechercheurwerk blijkbaar niet voor niets is geweest. „Mijn complimenten aan iedereen die aan de zaak heeft gewerkt.”

In Winschoten was de laatste tijd grote onrust ontstaan na een reeks brandstichtingen in het centrum van de stad. In het centrum gold sinds dinsdagavond een noodverordening. In de binnenstad werd donderdag versneld begonnen met de sloop van vijf leegstaande panden. De gemeente kwam tot dit besluit nadat er in het centrum 19 keer brand was gesticht, vaak in panden die leeg stonden. (ANP)

Samson wil excuses van jeugdzorg

AMSTERDAM - De jeugdzorginstellingen waar seksueel misbruik heeft plaatsgevonden, zouden excuses moeten maken aan de slachtoffers. Een woordvoerder van de commissie-Samson, die onderzoek deed naar seksueel misbruik in de jeugdzorg, bevestigde die aanbeveling gisteren. Het rapport van de commissie wordt vandaag gepresenteerd, maar de NOS wist de hand op een voorpublicatie te leggen.

Berder lekte al uit dat de commissie vindt dat de overheid en Jeugdzorg Nederland tekort zijn geschoten in hun taak om uit huis geplaatste kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik. Kinderen die in een jeugdzorginstelling zitten, hebben ongeveer 2,5 keer zo grote kans om seksueel misbruikt te worden. Voor verstandelijk gehandicapte kinderen is de kans drie keer zo groot of zelfs meer.

Ook de Inspectie Jeugdzorg krijgt kritiek. In papieren toezicht en meer het veld in, concludeert de commissie. Ook zou de overgang van het toezicht op jeugdzorg naar gemeenten nog niet moeten plaatsvinden. (ANP)

trilplaten in de sport

trilplaat en kinesiotape wijst. „We hebben onlangs de neuspleister bij verschillende topwielrenners kunnen zien die het uitwendig vermogen zou verhogen bij inspanning. De pleister trekt de neusvleugels iets uit elkaar waardoor er meer opname van zuurstof zou zijn. Maar het is boerenbedrog, heeft onderzoek uitgewezen. Net als de balansarmbandjes van Wesley Sneijder die elektromagnetische energie geeft en kracht zou vergroten, lenigheid bevorderen en evenwicht zou versterken.”

Datzelfde oordeel velt de inspanningsfysioloog over de kinesiotape, die kleurige tapes die we veelvuldig bij de Olympische Spelen zagen. „Dat zou de spierkracht moeten vergroten, maar de

spier ligt onder je huid, niet op je huid. Hoe dat dan kan, is mij een raadsel. Als het niet helpt, wordt vervolgens beweerd dat het verkeer is geplakt.”

Berder onderzocht hij ook de Whole Body Vibration (trilplaat). „Moet je vooral gebruiken als je je daardoor lekker voelt. Maar onderzoek toont dat je er geen vermindering van cellulitis, gewichtsafname en een beter uithoudingsvermogen door krijgt, zoals wordt geclaimd. Wat wel werkt, zijn gewone bewegingsprogramma's. Drie keer per week minimaal een half uur inspannen met minstens vijftig procent van de belastbare kracht.” Het grote publiek moet intussen veel beter voorgelicht worden en de Reklame code commissie moet

veel harder optreden tegen deze nonsens, vindt hij. „Je moet kunnen waarmaken wat je beweert.”

Dat is inmiddels verplicht bij sport- en voedingsupplementen. Ook daar kan niet anders geconcludeerd worden dat de meeste supplementen weggegooid geld zijn, zegt Stephan Peters, voedingsdeskundige bij het Voedingencentrum. „Maar de fabrikant moet nu in ieder geval beweringen wetenschappelijk onderbouwen, stelt Europese wetgeving, anders mogen ze niet op de verpakking staan. Van de 40.000 gezondheidsclaims van fabrikanten heeft het Europese Agentschap voor Voedselveiligheid (EFSA) er onlangs slechts 222 wetenschappelijk goedgekeurd. Dat zijn voor-

namelijk functieclaims van vitamines, die bijdragen tot bijvoorbeeld een beter cholesterol.”

Maar helpt er dan geen enkel sport-supplement als extra ondersteuning bij zware sportieve inspanning? Volgens Peters is alleen wetenschappelijk bewezen dat de stof creatine bij kortdurende, explosieve inspanningen helpt, en isotone sportdrankjes voor hydratering. Extra eiwitpreparaten bijvoorbeeld, zelfs voor bodybuilders, zijn overbodig mits er gewone, gezonde maaltijden worden genuttigd. „De anti-oxydanten waren ook een tijdje een hype, omdat ze zouden zorgen voor een sneller herstel van de spieren. Ze bleken juist herstel te vertragen.”

ECHT NERGENS GOEDKOPER!

DE BESTE DEALS: GRATIS HP LAPTOP + GSM OF EEN GRATIS SAMSUNG GALAXY S3! NU 9 MAANDEN 50% KORTING!

<p>9 MAANDEN LANG: 50% KORTING</p> <p>Ingebouwde webcam Windows 7 Home 320GB harde schijf</p> <p>GRATIS!</p>	<p>GRATIS HP laptop + gsm!</p> <p>VAN 30.00 NU: 15.00 p/mnd*</p> <p>Incl. 300 min./sms p/mnd</p> <p>► Icom Tele2 SmartMix 300 2-jr ► + 500MB internet op je gsm (Nu van €10 voor €5 p/mnd) *Korting geldt de 1e 9 mnd</p>	<p>9 MAANDEN LANG: 50% KORTING</p> <p>GRATIS!</p> <p>Android 4.0 8.0 megapixel camera 4.8 inch touchscreen</p> <p>GRATIS!</p>	<p>GRATIS Samsung Galaxy S3</p> <p>VAN 30.00 NU: 15.00 p/mnd*</p> <p>Incl. 300 min./sms p/mnd</p> <p>► Icom Tele2 SmartMix 300 ► + 1.5GB internet p/mnd (Nu van €17.50 voor €8.75 p/mnd) *Korting geldt de 1e 9 mnd</p>
--	---	--	---

ALLE NETWERKEN!
24-UURS LEVERING

RITEL.NL

BESTEL OP WWW.RITEL.NL
OF BEL 0113-240740!

LIKE RITEL.NL EN WIN FANTASTISCHE PRIJZEN!!