

FAMILIEDAG 29 MEI



FAMILIEDAG
AAN HET
STRAND



Nevus Netwerk Nederland

INTERVIEW MET MARJAN BES



- 03 Voorwoord**
 — We gaan met z'n allen naar het strand
- 04 Marjan Bes**
 — Marjan Bes is NNN-lid van het eerste uur
- 08 Van het bestuur**
 — Subsidie, regiomeetings en de website
- 12 Registratiesystemen**
 — De Britten en Amerikanen hebben nevus-databases
- 15 Langer leven met moedervlekken?**
 — Opvallende berichten over niet-aangeboren moedervlekken
- 16 Een frisse wind met NNN**
 — Zondag 29 mei is de familiedag op het Wassenaarse strand

De NNN Nieuwsbrief is het ledenmagazine van Nevus Netwerk Nederland.

Jaargang 15, nr.2, mei 2011
 oplage 175

redactie
 Stefan Wilms

vormgeving
 Jantijn van den Heuvel

Nevus Netwerk Nederland is opgericht in januari 1997 en als stichting ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 40077337.

Nevus Netwerk Nederland geeft geen medisch advies en blijft neutraal ten aanzien van behandelmethoden.

Deze uitgave is ook te downloaden van het ledengedeelte op www.nevusnetwerk.nl

Lentekriebels

Bij NNN hebben we zin in het voorjaar. De familiedag is op 29 mei en we gaan lekker uitwaaien aan zee. Een gedeelte van Strandpaviljoen Sport in Wassenaar is afgehuurd en er zijn binnen en buiten activiteiten gepland voor iedereen. Na afloop is er een barbeque. Je komt toch zeker ook?

Op 6 en 7 mei was in Tübingen (Duitsland) een internationale conferentie over reuzenmoedervlekken. Niet alleen voor medici, maar ook voor patiëntenverenigingen. Namens NNN waren Janny Prooij, Ferdie Keizers en Stefan Wilms aanwezig. In de wandelgangen hebben zij met Amerikanen en Britten over hun registratiesystemen gesproken. Tijdens de informatiebijeenkomst 2010 in Ede bleek daar vraag naar vanuit de leden. Als we iets op dit gebied gaan doen, voelen we veel voor samenwerking met andere patiëntenverenigingen. Dat biedt meer mogelijkheden en geeft een breder beeld. In Tübingen zijn ook de contacten aangehaald tussen NNN en andere patiëntenverenigingen.

Op het ledengedeelte van de NNN-site hebben we even een landkaart gehad. Die was gebaseerd op Google Maps, maar dat levert een beveiligingsrisico op. Daarom buigt onze webmaster zich over een alternatieve kaart, die 100% is af te schermen. Op de kaart is te tonen waar leden wonen en hoe zij te bereiken zijn. Zo kun je gemakkelijk contact leggen met iemand bij je in de buurt of met leeftijdsgenoten elders. Vanwege de privacy vragen we iedereen toestemming voor het vermelden van de gegevens. Laat ons weten of je meedoet! Heb je dit al gedaan, dan bij deze bedankt voor je mening.

Servie van den Heuvel, mei 2011

voorzitter NNN

contactinformatie

Jan Harm Boschstraat 24,
7513 ZL Enschede

info@nevusnetwerk.nl

www.nevusnetwerk.nl

06 51 82 27 01

ING 4431476, ook voor donaties

medisch adviseurs

Dr. A.P. Oranje – *dermatoloog*

Dr. M.A.A.P. Willemsen – *kinderneuroloog*

Dr. L. van Adrichem – *plastisch chirurg*

Dr. J.U. Ostertag – *dermatoloog*

bestuur

Servie van den Heuvel – *voorzitter*

Ferdie Keizers – *secretaris*

Janny Prooij – *penningmeester*

Alie Juffer – *algemene zaken*

Adri Schilder jr. – *algemene zaken*

Roelien Stellaard – *ledenadministratie*

Stefan Wilms – *algemene zaken*

commissies

PR, Belangenbehartiging, Evenementen,

Lotgenotencontact

Marjan Bes: van ontkenning tot acceptatie

Marjan Bes is NNN-lid van het eerste uur. Ze was bij de oprichtingsvergadering en bezocht sindsdien met echtgenoot Joop vrijwel elke NNN-bijeenkomst. Haar leven tekende zich door heel lang verstoppertje spelen over haar afwijking, vele operaties, blijdschap over NNN en een alsmear groeiende verzameling lieveheersbeestjes.

‘Wat is er fijner dan jezelf te zijn?’

Informatie en contacten via NNN

‘Eind 1996 had ik de radio aanstaan en hoorde ik Corine van den Ham opeens over reuzenmoedervlekken praten. Ik stond te trillen op mijn benen. Ik heb contact gezocht met haar en ben begin 1997 in Culemborg bij de oprichtingsvergadering van NNN geweest. Daar ontmoette ik niet alleen generatiegenoot Rita Hildebrand, maar zag er voor het eerst kinderen met reuzenmoedervlekken. Dat was heel bijzonder, want ik had altijd gedacht dat ik de enige was met zo’n moedervlek. Overigens zei Rita dat ook.

Ik kan nog steeds emotioneel worden als ik terugdenk aan de oprichting van NNN. Alleen al het feit dat ik Rita zag, die hetzelfde heeft als ik. En dan die kleine kinderen die er rondliepen. Ik dacht aan wat zij nog in hun leven moeten meemaken vanwege hun reuzenmoedervlek.

NNN is voor mij zeer belangrijk, ook vanwege de persoonlijke contacten. We kunnen met elkaar kennis vergaren en er het beste van maken.

De ontwikkeling in de wetenschap staat niet stil en daar kunnen de mensen met een reuzenmoedervlek via allerlei informatiebronnen en NNN gebruik van maken. Wat dat betreft is het jammer dat het nog steeds mogelijk is dat ouders na de geboorte van hun kind soms – te vaak – niet direct horen wat hun baby heeft.

Via de bijeenkomsten van NNN hoor ik hoe anderen met de reuzenmoedervlek leven. Door contact steunen we elkaar. Helaas heb ik twee familiedagen moeten missen; ook de komende, want dan heb ik een Bessenfamiliedag.’

Een beetje Afrika, een beetje Europa

‘Mijn ouders hebben altijd mijn moedervlek verstopt en zo ook ik tot mijn 50ste. Een kind met een handicap was niet iets om over te praten, zeker niet toen ik in 1943 geboren werd. Ouders willen een mooi, geestelijk en lichamelijk gezond kind. Is dat niet het geval, dan kan men zelfs teleurgesteld zijn. Bij mijn geboorte was een vriend van

mijn vader, die de huisarts van hen was, en hij heeft opgezocht wat die vreemde huidskleur inhield. Zelf noemde ik mijn lijf 'een beetje van Afrika en een beetje van Europa'. Via die huisarts en door connecties met dokter Daniël den Hoed zijn al in mijn eerste levensjaar in mijn gezicht de grootste vlekken weggehaald. Na de oorlogstijd zijn middels koolzuursneeuwbehandelingen moeder-vlekken in de hals en nek aangestipt. De huid werd daar licht verbrand, er kwam een korstje op en het resultaat was dat de moedervlek na vele behandelingen lichter kleurde. In 1957 werd er voor het eerst een grote huidtransplantatie tussen mijn schouderbladen gedaan. Ik moest

lang op mijn linkerzij liggen. De arts was bang dat anders de nieuw aangebrachte huid ging verschuiven. Aangezien bezoekers telkens rechts naast het ziekenhuisbed stonden, was mijn lijf net een kurkentrekker na afloop van het ziekenhuisverblijf. Die scheefgroei speelt me tot op de dag van vandaag parten. Een jaar later volgden weer twee operaties. Ik ging naar de mulo in de tijd dat gemengde scholen in opkomst waren, dus met jongens en meisjes in een klas. Ik vond het heel moeilijk om met anderen in contact te komen. Niet alleen vanwege het verzwijgen van mijn handicap, maar ook omdat ik bang was dat men mij aanraakte. Niet zwemmen, geen dansles, moeite



met de gymles, omdat de moedervlek op mijn heup heel gauw zo erg bloedde dat het door mijn kleding kwam. En omdat de huid heel vaak ontstoken was, vond ik mijn lichaamsgeur onaangenaam en was ik bang dat anderen mij zouden ruiken.

Later ging ik bijvoorbeeld niet met mijn kinderen naar het zwembad. Thuis gingen we samen onder de douche. Mijn kinderen zagen mij, maar mijn lijf was vertrouwd voor hen. We spraken er niet eens over. Het was voor hen gewoon: een moeder heeft een moedervlek. Mijn jongste dochter deed een hele ontdekking toen ze bij haar vriendinnetjes' moeder in bikini geen moeder-

vlek zag. Bij thuiskomst zei ze tegen mij: 'Marieke's moeder is geen moeder, want zij heeft geen moedervlek.'

Kapoentjes, zelfs van goud

Volwassen worden was, als ik terugkijk, een zware tijd in mijn leven. Na de mulo en de kweekschool werd ik onderwijzeres en ontmoette ik Joop. Hij heeft veel moeite gedaan om met mij een relatie te krijgen. Ik vond het moeilijk om mezelf aan een ander te laten zien. Bovendien was ik bang afgewezen te worden. Joop haalde me over om samen verder te gaan. Zijn koosnaampje voor mij was Kapoentje. Zo wordt in onze streek van Nederland het lieveheersbeestje genoemd.



Na drie zwangerschappen was mijn centimeters dikke moedervlek erg geplooid. De huid was amper schoon te houden. Joop hielp me daarbij, maar toen hij dat vanwege een gebroken heup tijdelijk niet meer kon, besloot ik om me weer te laten opereren. Ik was toen bijna 50 en vanaf die tijd maakte ik van mijn moedervlek geen geheim meer. Ik vertelde aan iedereen waarom ik geopereerd ging worden. De behandelend plastisch chirurg had de operatie duidelijk niet goed ingeschat. Door veel bloedverlies was ik ernstig ziek. En toen hoorden mijn dochters voor het eerst dat Joop mij 'mijn kapoentje' noemde. Zo begon een verzameling lieveheersbeestjes te groeien. Je vindt ze overal in huis, maar het grootste deel van de verzameling staat in mijn hobby-annex naaikamer. Verder zijn er twee geschilderd op de luifel boven de voordeur. Ze staan ook in de voor- en achtertuin.

Nee, ik koop zelf niets. Ik geef Joop wel een hint, bijvoorbeeld als de plaatselijke Wereldwinkel weer een nieuw artikel heeft met lieveheersbeestjes erop. De grootste aanwas komt tegenwoordig van mijn drie dochters en negen kleinkinderen. Denk aan kapoentjes kaplaarzen, T-shirts en slofjes, pyjama's, bloesjes en babyspulletjes. Eens aan hen gegeven, zijn die zaken nu weer hier in huis beland. Maar ook mijn zussen en bekenden die op vakantie een kapoentje tegenkomen, laten

de collectie groeien. En natuurlijk NNN met hun presentjes op de bijeenkomsten! Het was een grote verrassing dat NNN met een kapoentje als logo kwam. Mijn dierbaarste item? Ik correspondeer al vijftig jaar met een Engelse penvriendin. Toen ik in 1992 openheid gaf over mijn moedervlekken, kreeg ik van haar een gouden kapoentje. Dat hangt sindsdien aan mijn armband.'

Geen verstoppertje meer

'Sinds het moment dat ik besloot om gewoon aan anderen over de moedervlekken te vertellen – NNN heeft daar later ook een rol in gespeeld – vind ik het niet moeilijk meer erover te praten. Wat is er fijner dan jezelf te zijn? Sinds kort ga ik met mijn kinderen en kleinkinderen naar het zwembad. Dat ik dit doe, heb ik aan mijn nieuwe buurman te danken. Toen hij zich kwam voorstellen, bleek zijn lijf vrijwel zwart van de tatoeages te zijn. Ik dacht bij mezelf: 'Waarom verstopt ik mij? Ik ben toch gek als ik eraan denk wat ik mij al die jaren heb ontzegd.' In het zwembad zag ik, geheel aangekleed, veel mensen met tatoeages rondhuppelen. Ik dacht: wat vreemd dat die mensen niet tevreden zijn met hun huid. Zo ben ik niet, dat ik mijn lichaam toetakel. Dus badpak aan en het water in! Als ik dit eerder had beleefd, had ik het zwemwater gezien op die toch zo leuke zwemfamiliedag van NNN in 2009.'

NNN-actualiteiten Het bestuur vergadert, regelt, organiseert, luistert, constateert, bezoekt, vertegenwoordigt, deelt mede en plant. En dat allemaal voor en namens de leden. Een schets van lopende en gedane zaken.



SUBSIDIE 2011

Overheidssubsidie is de belangrijkste inkomstenbron voor NNN. Ga maar na: elk lid betaalt zelf 20 euro, terwijl de overheid per lid het tienvoudige inlegt. Vanaf 2012 gaat de subsidie waarschijnlijk flink omlaag.

Het Fonds PGO is de club die de subsidie verstrekt. Dit is een uitvoeringsorganisatie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In november 2010 heeft NNN de subsidieaanvraag ingediend voor

2011. Het aantal leden op 1 april voorafgaand aan het subsidiejaar bepaalt hoe hoog de subsidie wordt. Nevus Netwerk Nederland had op 1 april 2010 129 betalende leden.



12.660 en 15.000 euro

De subsidie bestaat uit twee delen: het basisdeel (ledenafhankelijk) en het startbedrag (ledenonafhankelijk). Via een rekenformule van het fonds is het basisdeel te berekenen. Dit komt neer op ongeveer 98 euro per lid. Het startdeel is afhankelijk van de begroting en bedraagt maximaal 30.000 euro.

Het ledenafhankelijke basisdeel bedraagt dit jaar 12.660 euro. NNN heeft voor 2011 een startbedrag aangevraagd van 15.000 euro.

Om voor deze subsidie in aanmerking te komen, moet voldaan worden aan de volgende voorwaarden:

- de organisatie werkt zonder winsttoegmerk
- de organisatie werkt landelijk
- de organisatie registreert leden en donateurs
- de organisatie heeft betalende leden

Lotgenotencontact en meer

De subsidie kan ingezet worden op

het gebied van gezondheid, zorg en maatschappelijke ondersteuning.

Daarnaast mag de subsidie gebruikt worden voor de exploitatiekosten.

Het komt erop neer dat de subsidie bij NNN te gebruiken is voor:

- voorlichting
- lotgenotencontact
- belangenbehartiging
- professionalisering
- kwaliteitstoetsing
- dienstverlening

Na afloop van elk jaar stelt een accountantskantoor de jaarrekening op. Aan de hand van deze jaarrekening beslist het Fonds PGO of de subsidie op de juiste wijze is gebruikt. Teveel ontvangen subsidie, dat wil zeggen geld dat niet is opgemaakt, moet worden terugbetaald.

Het Fonds PGO heeft inmiddels aangekondigd dat de subsidie met ingang van volgend jaar waarschijnlijk flink omlaag zal gaan.

Kijk voor meer informatie op www.fondspgo.nl.



De leden maken de vereniging!

Wil je actief meedoen bij NNN? Dat kan!

Leden mogen sowieso de bestuursvergaderingen bezoeken.

Wellicht heb je interesse om achter de schermen mee te helpen?

Mail dan Servie van den Heuvel over je belangstelling:

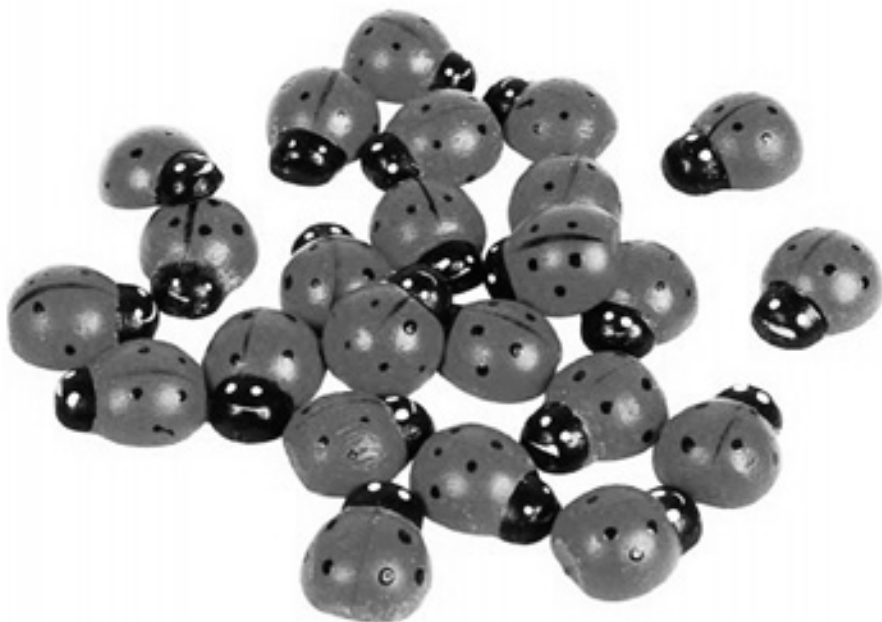
servie@nevusnetwerk.nl

REGIOBIJEENKOMSTEN

Meer ledencontact gedurende het jaar, niet alleen bijeenkomsten in het midden van het land, extra familiedagen zodat de kinderen elkaar vaker zien en aparte activiteiten voor pubers en jongeren. Uit de ledenenquête van 2009 bleek dat bij menig een de behoefte bestaat om vaker contact te hebben met andere NNN-leden.

Een toekomstige digitale ledenkaart kan daarin voorzien, doordat een drempel wordt weggehaald om spontaan contact te zoeken met andere NNN'ers. Kleinschalige regiobijeenkomsten zijn een andere manier om leden vaker bij elkaar te brengen. Informeel, in een goed bereikbaar restaurant, brasserie of café. Geen programma, alleen een dag en een tijdstip waarop leden elkaar treffen.

Extra bijeenkomsten in het noorden, oosten, westen, zuiden en midden van Nederland en wellicht in Vlaanderen hebben vanzelfsprekend alleen zin als er voldoende belangstellenden op afkomen. Wij horen graag van je of je interesse hebt om naar een regiomeeting te gaan en zo ja, waar en wanneer die dan moet zijn.

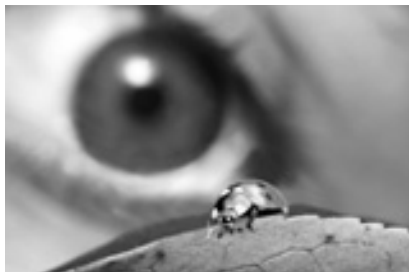


WEBSITEPLANNEN

De website kan een grote rol spelen in het bijeen brengen van leden. Helaas komt het forum niet tot leven. Belangrijkste struikelblok hiervoor lijkt de menustructuur te zijn, die niet uitblinkt in duidelijkheid. Verbetering van het forum heeft dan ook een hoge prioriteit.

Intussen wordt aan een goed beveiligde ledenkaart gewerkt, waarop leden na toestemming kunnen tonen waar zij wonen en wat hun contactgegevens zijn. Aan een uitbreiding wordt reeds gedacht. Zo zouden we ook de medische centra die ervaring hebben met reuzenmoedervlekken, op de kaart kunnen zetten.

Een dringend verzoek: we horen ook graag van je als je niet op de ledenkaart wilt staan en vooral: waarom niet. Het is voor het bestuur erg belangrijk om te weten waarom leden dingen wel of niet willen. Een andere siteverbetering waarover wordt nagedacht is het verzenden van een e-mailalert bij updates of het instellen van een RSS-feed. Dan weet



op de site staat, waarover dat gaat en waar het te vinden is.

Tot slot staat ook nog een uitbreiding van het kindergedeelte hoog op de wensenlijst. Een site-onderdeel met leuke en leerzame items die met reuzenmoedervlekken te maken hebben. Wij houden je op de hoogte! Heb je zelf ideeën voor de site? Mail jouw wensen naar servie@nevusnetwerk.nl.



GEBOREN: NOAH COUCK

De hartelijke felicitaties aan Katrien en Jeroen Couck uit Gentbrugge, die op 16 april de trotse ouders werden van Noah. Zij is het zusje van Lena en Matteo. De familie Couck is vanwege Lena lid van NNN. Een cadeautje geven kan via www.dreambaby.be, lijstnummer 192853, paswoord ABC6542.



Registratiesystemen van Giant Nevus

In Groot-Brittannië en de Verenigde Staten zijn er databases met de gegevens van dragers van reuzenmoedervlekken. De soort informatie die erin staat komt grotendeels overeen, maar de registratie zelf verschilt. In de VS is het een kwestie van online een formulier invullen, terwijl aan de overzijde van Het Kanaal een arts de gegevens bijhoudt.

Tijdens de informatiebijeenkomst van 2010 in Ede, sprak kinderneuroloog dr. Michèl Willemsen van het UMC St Radboud in Nijmegen over het belang van een registratiesysteem. Hij zei op 6 november 2010 het volgende:

'Centrale registratie zou het beste zijn. Dat iedere pasgeborene met een reuzenmoedervlek op één plek wordt geregistreerd; in ieder geval een naam, geboortedatum en adres.

Als een soort minimum. Als dat vanaf het begin was gedaan, zouden er nu zeker meer antwoorden kunnen worden gegeven [over neurocutane melanosis]. Het is mij niet precies bekend hoeveel kinderen er per jaar worden geboren met een reuzenmoedervlek. In de folder van NNN staat dat dit er in Nederland tussen de 9 en 90 zijn. Dat lijkt mij veel. Ik denk dat het er hooguit 20 tot 30 zijn, maar ik weet het niet en ik denk dat niemand het weet. Het

probleem is, dat naar verwachting snel sprake zal zijn van selectie. Met selectie bedoel ik dat als het meevalt, kleine vlekken, mensen bijvoorbeeld niet naar de dokter gaan.

Een selectie kan ook zijn dat iemand toevallig bij een dokter terecht komt die het niet zo de moeite waard vindt en mensen bijvoorbeeld niet wil doorverwijzen. Ook niet iedereen met reuzenmoedervlekken wil lid worden van een vereniging. Dat is ook een soort selectie.

'Een andere mogelijke ingang zijn de collega kinderneurologen en alle academische, dermatologische klinieken. Maar er zal altijd sprake zijn van selectie. De ingang van de gynaecologen en verloskundigen is waarschijnlijk de beste.

Wat wellicht nog beter is, is via de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde te verzoeken deze zeldzame aandoening 5 jaar lang te registreren. Dan wordt er via een internetdatabase 5 jaar



lang geregistreerd. Er zijn derhalve heel veel oplossingen voor te bedenken, maar iemand zal die kar dan moeten trekken.

Ik ben vanuit de kinderneurologie gewend om te gaan met hele zeldzame ziekten en ik ben een groot voorstander van centralisatie. Indien het om 20 tot 30 pasgeborenen per jaar gaat, zouden deze kinderen makkelijk op één of twee plekken in Nederland kunnen worden gezien. Voor ouders lijkt het me ook geen groot probleem om één keer met hun kind naar een centrale plek te gaan.'



Verenigde Staten

Wie naar nevus.org surft, de website van Nevus Outreach, en op Registry klikt, kan zichzelf of iemand anders aanmelden voor de Amerikaanse nevusdatabase.

Mark Beckwith, Executive Director van Nevus Outreach, vertelt dat in de VS vooral dr. Harper Price de registratiegegevens gebruikt. Onderzoek van Price is ook door dr. Willemsen genoemd; het ging om het jongste nevusonderzoek waarover hij in Ede vertelde (uit 2010).

De Amerikanen spreken van een internationale registratie, omdat iedereen eraan mee mag doen. In januari van dit jaar hadden 363 mensen van buiten de VS hun gegevens ingevuld. De meerwaarde van de registratie zit er volgens Beckwith in dat medici nu dingen over grote nevi begrijpen die ze voorheen niet zeker wisten. Hij zegt dat de wetenschappers om de database hebben gevraagd en dat Nevus Outreach daarom de informatie verzamelt en doorgeeft. Op basis van de informatie hebben de medici diverse onderzoeksartikelen geschreven, waarbij ze de nevusgroep hebben vergeleken met controlegroepen.



Groot Britanië

In het Great Ormond Street Hospital in Londen is dr. Veronica Kinsler de drijvende kracht achter de Britse database. Op de afdeling dermatologie wijdt zij zich volledig aan onderzoek naar reuzenmoedervlekken. Ze wordt betaald door Caring Matters Now, de Britse evenknie van NNN. Dr. Veronica Kinsler bevestigt dat een database alleen zin heeft als er daadwerkelijk wat mee wordt gedaan en als dat op de juiste manier gebeurt. In de Britse database staan alleen mensen die zij zelf heeft gezien, zodat zij de nevus in een categorie kan indelen. Mede hierdoor heeft zij veel geleerd over het verband tussen de verschijningsvormen van nevus en de ontwikkelingen bij patiënten in de loop der tijd. De resultaten worden regelmatig op toegankelijke wijze gepresenteerd op de website van Caring Matters Now. Ga hiervoor naar caringmattersnow.co.uk en klik op Research.

Dr. Kinsler benadrukt dat het register van Nevus Outreach anders werkt, want iedereen kan het formulier online invullen, zonder tussenkomst van een medicus. Dit kan betekenen dat er mensen in de database staan die er eigenlijk niet inhoren. Ze benadrukt dat Nevus Outreach dit weliswaar tracht te voorkomen, maar dat dit moeilijk is.

Ze spreekt haar voorkeur uit voor weinig databases met veel deelnemers, in plaats van veel databases (bijvoorbeeld in elk land). De reden is dat grotere deelnemersaantallen betere statistische informatie opleveren.

Ze wil het Britse registratiesysteem graag openstellen voor Nederlanders. Kinsler heeft aangeboden om naar Nederland te komen en dan in een week zoveel mogelijk leden te zien. Ze wil hierbij samenwerken met een collega van haar in het AMC. Daarna kunnen de deelnemers jaarlijks het registratieformulier invullen en bijwerken. Ze benadrukt dat de Britse vragenlijst niet overeenkomt met de Amerikaanse, maar dat er natuurlijk wel overeenkomsten zullen zijn.

De nieuwsbrief digitaal

Papieren nieuwsbrief kwijt? Een eerdere uitgave teruglezen?

Ga dan naar het ledengedeelte van de NNN-site voor een pdf van vrijwel elke nieuwsbrief die ooit verschenen is.

LANGER LEVEN MET NIET-AANGEBOREN MOEDERVLEKKEN?

Nu.nl en de Belgische editie van de gratis krant Metro brachten eind vorig jaar opvallend nieuws: mensen met moedervlekken zouden lichamelijk langer jong blijven. In 2007 circuleerde deze berichtgeving ook al in de media. Let wel: wetenschappers van de Royal Society of Medicine hadden het over 'gewone', dus tijdens het leven ontstane moedervlekken. Reuzenmoedervlekken zijn aangeboren.

metro | donderdag 23 december 2010

BEAUTY

Moedervlekken houden je jong

BRUSSEL Moedervlekken à la Cindy Crawford of Marilyn Monroe hebben niet alleen een grote esthetische waarde, ze houden ook het verouderingsproces tegen, zo hebben wetenschappers ontdekt.

Van wijlen Marilyn Monroe zullen we het nooit weten, maar wat Cindy Crawford (foto) betreft, lijkt bovenstaande theorie alvast te kloppen. Het voormalige topmodel heeft al 44 kerries zien passeren, maar oogt nog altijd oogverblindend mooi.

Volgens wetenschappers van het Kings College in Londen is dat voor een deel te danken aan de moedervlekken die La Crawford's lichaam sieren. Uit een recent onderzoek, waarvan de resultaten te lezen staan in de *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention Journal*, blijkt immers dat mensen met moedervlekken minder snel oud worden en zelfs tot zeven jaar jonger lijken dan hun leeftijdsgenoten.

Mensen met schoonheidsvlekken hebben immers sterkere botten, stevigere spieren, een gezonder hart en ogen, minder rimpels, en lopen zelfs 50% minder kans op osteoporosis. Volgens de wetenschappers is dat te verklaren



doordat mensen met moedervlekken langere telomeren hebben, een dna-gebied aan het einde van chromosomen, dat diezelfde chromosomen tegen vernietiging en aftakeling beschermt. Wanneer mensen ouder worden, krimpen hun telomeren vanzelf. Kortere telomeren zijn dan ook verantwoordelijk voor zowat alle 'ouderdomskwaaltjes': rimpels, dunnerhaar, artritis, gewichtstoename, hoge bloeddruk, diabetes,

haar- en gezichtsverlies. Toch benadrukken de onderzoekers dat het al dan niet hebben van schoonheidsvlekken ondergeschikt is aan het belang van je algemene levenswijze. Factoren als een slecht dieet, roken, overmatig alcoholgebruik, zwaarlijvigheid en stress kunnen je telomeren sneller doen krimpen. Fysieke beweging wordt daarentegen geassocieerd met langere telomeren. ■

Dit nieuws stond in:

- Metro, 23 december 2010
- Nu.nl, 24 november 2010

- Het Nieuwsblad, 11 juli 2007

Dank aan NNN-lid Jeroen Couck voor de tip!



29 mei: NNN familiedag 2011



Strandpaviljoen Sport in Wassenaar is zondag 29 mei het episch centrum van de jaarlijkse familiedag van Nevus Netwerk Nederland. Het thema luidt 'een frisse wind met NNN'. Er zijn leuke activiteiten op het strand en voordat iedereen naar huis gaat, is er een heerlijke barbeque.



Een leuke dag aan zee, met strandspelletjes en een barbeque!

De start van het programma is midden op de dag, zodat iedereen de gelegenheid heeft naar Wassenaar te reizen. Na ontvangst met koffie en thee beginnen we met de sportieve en speelse activiteiten voor jong en oud. Een ideale manier om gemakkelijk in contact te komen met andere NNN-leden en om bij te praten met bekende gezichten van eerdere bijeenkomsten. Tot slot is er een barbeque. Het exacte programma staat in een brief die iedereen ontvangt die zich heeft aangemeld voor de familiedag. Je kunt er alvast rekening mee houden dat je van zo'n 12.00 tot 18.00 uur in Wassenaar bent.



Gemakkelijk bereikbaar

De Wassenaarse Slag is een mooie weg die van Wassenaar dwars door de duinen tot aan de voet van het strandpaviljoen loopt. Er zijn nog drie andere paviljoens en een restaurant in de buurt. Dichtbij is ook een post van de Wassenaarse Reddingsbrigade.



Langs de Wassenaarse Slag zijn Duitse bunkers uit de Tweede Wereldoorlog te zien, onderdeel van de Atlantikwall. Staatsbosbeheer gebruikt de bunkers nu als onderkomen voor vleermuizen. Verder is er een gedenkteken ter nagedachtenis aan zes Franse commando's die in de nacht van 27 op 28 februari 1944 omkwamen toen zij via de kust Nederland probeerden binnen te komen.

Webtips

De familiedaglocatie > www.strandpaviljoen-sport.nl

De Wassenaarse Slag > nl.wikipedia.org/wiki/Wassenaarse_Slag

De zonkracht > www.knmi.nl/datacentrum/weer_en_gezondheid/zonkracht.html

(de zonkrachtpagina van het KNMI is ook bereikbaar via de NNN-site onder 'links')

