



Nº 5 MEI 2026 € 7,99

Charlie-Chan Dagelet

'En toen was hij daar:
een nieuwe grote
liefde, van wie ik nu
een kindje draag'

Schermverslaving

We willen wel minderen,
maar weten niet hoé

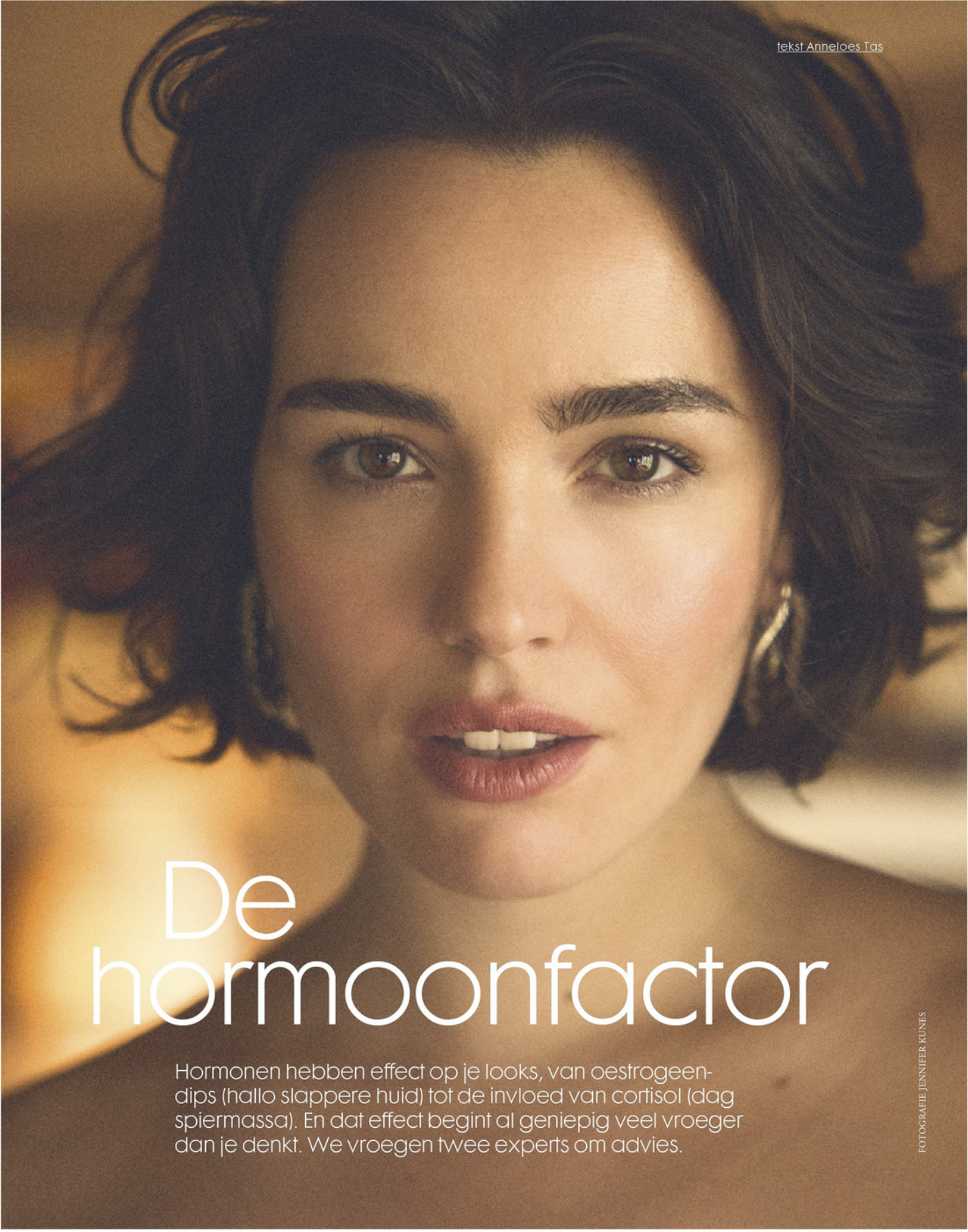


Generatie altijd online

Pestgedrag, sextortion
en vechtpartijen –
hoe beschermen
we onze kinderen?

meer tijd OFFLINE

Uitwaai-inspiratie: van hiken in de Himalaya tot oesters rapen op Terschelling



tekst Anneloes Tas

De hormoonfactor

Hormonen hebben effect op je looks, van oestrogeen-dips (hallo slappere huid) tot de invloed van cortisol (dag spiermassa). En dat effect begint al geniepig veel vroeger dan je denkt. We vroegen twee experts om advies.

FOTOGRAFIE JENNIFER KUNES



ormonen zijn simpel gezegd de chemische boodschappers in ons lichaam. Je hebt ongeveer honderd verschillende, waarvan een aantal directe invloed heeft op je voorkomen en de mate van huidveroudering. In het bijzonder oestrogeen, progesteron, testosteron en cortisol: de een daalt, de ander stijgt, de balans tussen hen rommelt en hun onderlinge samenwerking verandert met de jaren. En al dat geschommel werkt subtiel, maar structureel door in je uiterlijk.

Nee, dat gebeurt niet pas als je voorbij de veertig bent en richting 'de overgang' schuift. Misschien denk je bij 'hormonale schommelingen' vooral aan die paar onrustige, boze baaldagen per maand. Of associeer je hormonale veranderingen enkel met een zwangerschap en alle bijhorende ongemakjes. Of met de misschien nu nog ver-van-je-bedtekenen van *hormonal rage*, van opvliegers tot woedeuitbarstingen, slecht slapen en gewrichtspijn. Dit zijn de clichébeelden van perikelen die inderdaad hormonaal gelinkt zijn, maar al dat gemuit speelt zich natuurlijk niet alleen af op die bekende momenten. Bovendien heeft dit hormonale geharrewar niet alleen effect op je gedrag, mindset en energie, maar werkt het allemaal ook door in je huid, haar en lijf. En dat gebeurt vaak eerder dan je denkt.

Een geleidelijk proces

De aanloop naar de (peri)menopauze is een langdurig en geleidelijk proces, waarbij het lichaam zich stap voor stap aanpast aan veranderde hormoonspiegels, vertelt Talisa Leijen, orthomoleculair darm- en hormoontherapeut bij Mind Your Health. 'Al vanaf ongeveer je 35ste zie je een verschuiving ontstaan in de hormoonhuishouding, met name in oestrogeen en progesteron, de sleutelhormonen van de menstruatiecyclus. Hun niveaus raken minder stabiel. Dat heeft zichtbaar invloed op de huid, van meer verslapping en droogte tot het verlies van die natuurlijke, frisse *glow*. Ook testosteron, dat vrouwen weliswaar in lagere hoeveelheden dan mannen aanmaken, neemt langzaam af. Dat zie je terug in minder spiermassa, minder stevigheid van de huid en vaak ook een lager



1. Sensai Advanced Essence Day Veil SPF 50 € 190,18 (40 ml)
2. Shiseido Ultimune Power Infusing Oil € 59 (75 ml)
3. Dr. Hauschka Rozencreme Light € 31 (30 ml)

energieniveau.' Het is dus zelden één enkel hormoon dat de veranderingen in je looks veroorzaakt, maar een samenspel van meerdere hormonen die uit balans raken.

Van overleven naar begrijpen

'De overgang is niet ineens een plots moment, daar gaan jaren aan vooraf,' beaamt dokter Catherine van den Berg, arts hormoonzorg en *longevity* bij Pomme Aesthetics & Longevity in Amsterdam. 'Vanuit mijn ervaring merk ik hoe belangrijk het is dat vrouwen al in een vroeg stadium begrijpen wat er in hun lichaam verandert. Kennis geeft regie. Haar, huid en lichaamsvorm zijn sterk verbonden met onze identiteit en vrouwelijkheid. Veranderingen, hoe subtiel ook, kunnen gevoelens van onrust, onzekerheid of zelfs verlies oproepen. Wanneer je begrijpt waarom jouw spiegelbeeld verandert, waarom je slechter slaapt, waarom je stemming verandert of waarom je lichaam anders aanvoelt, gebeurt er iets fundamenteels: je gaat van "overleven" naar begrijpen. Bovendien ontdek je dat je keuzes hebt om het aan te pakken. Vanuit dat inzicht kun je de zoektocht naar uiteenlopende oplossingen ook persoonlijk maken.' ►

Is het vooral de schuld van het vrouwelijk hormoon oestrogeen dat je beautylooks barstjes gaan vertonen? Of zijn er meer onruststokers?

Dr. Catherine van den Berg: 'De verschuiving begint vaak al halverwege de dertig met een afname van oestradiol, de meest actieve vorm van oestrogeen, dat een grote rol speelt in het behoud van je huidkwaliteit, de vetverdeling over je lichaam én de haargroei. Oestrogeen stimuleert normaal gesproken de aanmaak en het behoud van collageen, een steunweefsel dat je huid stevigheid geeft. Ook de mate van hydratatie verandert: oestrogeen helpt de huid namelijk vocht vast te houden door de aanmaak van stoffen te stimuleren die water binden, zoals hyaluronzuur. Daarom kan je huid bij een daling droger en trekkeriger aanvoelen, maar wordt ze ook minder compact en "vol", en verliest ze die vanzelfsprekende stralende gloed. Maar oestrogeen is niet het enige hormoon dat invloed heeft op je beautylooks.'

Talisa Leijen: 'Het is een veranderend samenspel van meerdere hormonen. Zo speelt ook een verhoogd cortisolgehalte, het stresshormoon, een grote rol, en die invloed wordt vaak onderschat.'

Wat doet het stresshormoon dan precies?

Leijen: 'Zowel een afname van oestrogeen als een langdurig verhoogd cortisolniveau draagt bij aan een versnelde afbraak van collageen, wat zich uit in huidverslapping, maar beide verstoren ook de huidbarrière. Dat kan leiden tot laaggradige ontstekingen, zogenoemde *micro-inflammation*, waardoor het natuurlijke huidverouderingsproces versnelt. In mijn praktijk zie ik dit vooral bij vrouwen tussen de 35 en 50 jaar. Ze combineren werk, gezin, mentale druk en sociale verplichtingen, en hebben vaak te maken met structureel slaapttekort. Stress zie je daarnaast soms terug in onzuiverheden, eczeemachtige klachten, tragere wondgenezing, maar ook in haaruitval.'

'Langdurige stress werkt altijd door op meerdere niveaus tegelijk: slaap, leefstijl, darmfunctie en de rest van de hormoonhuishouding,' vult Van den Berg aan. 'Stress zorgt vaak voor een verstoord slaappatroon, wat invloed heeft op de herstelprocessen in het lichaam en wat uiteindelijk ook de huidconditie onder druk zet. En wanneer de darmfunctie door stress uit balans raakt, kan de opname van essentiële voedingsstoffen verminderen, terwijl die juist belangrijk zijn voor huidkwaliteit en haargroei. Ofwel: wat je aan de buitenkant ziet, weerspiegelt vaak wat er vanbinnen gebeurt.'

Daarbij komt dat in de perimenopauze, vaak vanaf een jaar of veertig, zodra het oestrogeen verder daalt, het zenuwstelsel gevoeliger wordt voor stress en prikkels. Je vecht-of-vlucht-systeem wordt sneller geactiveerd, waardoor het stresshormoon cortisol vaker en langer verhoogd blijft.' ►



4. Biodermal Vitamin Glow Nachtcrème € 24,99 (50 ml)
5. Murad Rapid Dark Spot Correcting Serum € 99,50 (30 ml)
6. AM/PM Balancing Moisturiser Sensitive Skin € 44,50 (50 ml)
7. Mantle The Extreme Cream € 49 (50 ml)
8. Biotherm Blue Peptides Uplift Cream SPF 30 € 95 (50 ml)
9. Image Skincare Vital C Hydrating Intense Moisturizer € 92 (50 ml)



Het is zelden één
enkel hormoon dat de
veranderingen in je
looks veroorzaakt



10. Yves Rocher Lift Pro-Collagène Anti-Wrinkle Intense Care € 49,90 (75 ml)
11. Dr. Jetske Uitee Glow Oil € 29,95 (10 ml)
12. Rituals The Ritual of Namasté Glow Pure Radiance Face Oil € 35,90 (30 ml)

Snel zen worden – de stress temperen zodat cortisol in balans raakt – is één, maar wat kan nog meer helpen?

Van den Berg: 'Dat is voor iedereen verschillend en afhankelijk van het totale klachtenbeeld. Over het algemeen kan een stabiel voedingsritme, met weinig snelle suikers en een voedingspatroon rijk aan groenten, fruit en vezels je lichaam helpen beter met stress om te gaan. Daarnaast spelen essentiële voedingsstoffen een rol, zoals magnesium, omega-3-vetzuren, B-vitaminen, vitamine C en D en zink. Suppletie stem je bij voorkeur af met een arts of diëtist.'

Maar hoe zit dat dan met zichtbare huidveranderingen? Als er in je dertiger jaren ineens een rimpel of pigmentvlek opvallend aanwezig lijkt, is de logische gedachte vaak: oké, ik word ouder. Of kan het ook door hormonale huidveranderingen komen?

Van den Berg: 'Chronologische veroudering verloopt meestal geleidelijk: de huid raakt langzaam dunner, droger en verliest over de jaren meer elasticiteit waardoor rimpels en lijntjes ontstaan. Hormonale huidveranderingen daarentegen vallen vaak op doordat ze plots veranderen, schommelen of samen vallen met andere klachten. De huid is een van de eerste organen die hormonale verschuivingen laat zien. Je huid oogt bijvoorbeeld standaard dof of raakt droger, terwijl je skincare routine hetzelfde is gebleven. Of je krijgt last van acne op volwassen leeftijd, wat door de relatieve verschuiving tussen oestrogeen en testosteron kan ontstaan.'

Leijen: 'Ook een huid die ineens gevoeliger wordt en anders reageert op producten die je al jaren gebruikt, zie ik vaak als hormonaal signaal. Mijn ervaring is: als een huid in enkele maanden steeds en duidelijk anders is zonder aantoonbare, externe oorzaak, dan is het zelden "gewoon ouder worden".'

Kun je dan beter meteen je hele skincare-routine aanpassen? Of zijn er andere, misschien simpelere remedies?

Van den Berg: 'Iets wat simpel is, niets kost en verrassend veel

inzicht geeft, is een dagboekje bijhouden over je huid. Niet te ingewikkeld: noteer af en toe hoe je huid voelt en eruitziet. Je zult merken dat je huid meebeweegt met je hormonen en je cyclus. Veel vrouwen herkennen daarbij de vergelijking met de vier "seizoenen" van de menstruatiecyclus. Rond je eisprong, je "zomer", piekt het oestrogeen en oogt je huid vaak frisser, beter gehydrateerd en stralender. Later in de cyclus kan diezelfde huid ineens gevoeliger of droger aanvoelen. Als je dit bijhoudt, zie je dat die veranderingen niet uit het niets komen. Het zijn signalen van je lichaam. En dat geeft rust, omdat je begrijpt wat er gebeurt. Daar kun je gedurende de maand ook bewust je dagelijkse huidverzorging op afstemmen, zonder alles rigoreus om te gooien.'

Gezonder eten, check. Stress onder controle, check. Meer bewegen, check. En toch verandert ons lichaam op den duur zichtbaar, vaak in vorm en gewicht. Waar hebben we dat aan te danken?

Van den Berg: 'Zodra de eierstokken minder oestradiol produceren, gaat het lichaam deels uitwijken naar andere bronnen van oestrogeen. Vetweefsel speelt daarin een rol, omdat het een zwakkere vorm van oestrogeen kan aanmaken: oestron. Deze verschuiving beïnvloedt ook hoe en waar vet wordt opgeslagen, vaak rondom de buikstreek. Meer buikvet heeft dus niet alleen te maken met te veel calorieën of te weinig beweging: de hormonale signalen sturen de vetopslag in deze fase simpelweg anders aan dan voorheen. Daarbij kunnen hormonale schommelingen ook de behoefte aan snelle suikers versterken, wat die veranderde verdeling nog eens extra in de hand werkt.'
 Leijen: 'Dalend oestrogeen en testosteron zorgen er bovendien voor dat je spiermassa langzaam afneemt: weg taille. Tegelijk verandert de insulinegevoeligheid, waardoor je meer cravings naar suiker of zout kunt krijgen. Fanatiek sporten en steeds minder eten werkt dan naar mijn idee juist averechts, omdat dit het cortisolgehalte verder verhoogt. Wat beter werkt, is gericht bewegen: langzame krachttraining om spiermassa te behouden, in plaats van HIIT; *high intensity interval training*. Dat jaagt je cortisol alleen maar verder op.'

Hetzelfde geldt voor vasten. Ik zie veel vrouwen die *intermittent fasting* doen: zestien uur per dag niet eten. In sommige gevallen kan dit goed werken, maar bij hormonale disbalans liever niet. Mijn gouden tip? Een hartig ontbijt met veel eiwitten. Denk aan drie eieren, avocado en een boekweitcracker. We hebben veel meer eiwitten nodig dan we denken, en ze houden je bloedsuikerspiegel de hele dag stabiel. Veel vrouwen ontbijten zoet – yoghurt met fruit en muesli, of een havermoutje – dat kun je beter bewaren voor de middag. Door veel koolhydraten in de ochtend schiet je bloedsuikerspiegel omhoog, waardoor je de hele dag trek in zoet houdt. Met eiwitten, goede vetten en complexe koolhydraten zet je juist de toon voor de dag: je blijft langer verzadigd.

En: ga wandelen. Buiten zijn en simpelweg lopen is een fijne manier om stress – en verhoogd cortisol – te verlagen, terwijl je toch in beweging blijft.

Van den Berg: 'Regelmatig krachttrainen, voldoende eiwitten en een zo gebalanceerd mogelijk ingerichte leefstijl vormen een stevige basis om hormonale schommelingen beter op te vangen. Maar wat voor de een werkt om de hormoonhuishouding in balans te brengen, kan bij de ander klachten juist verergeren. Voor sommigen ligt verlichting vooral in leefstijl: krachttraining, eiwitrijke voeding en het verminderen van alcohol blijken vaak ondersteunend. Voor anderen kunnen supplementen, plantaardige stoffen of medische begeleiding nodig zijn. Het belangrijkste? Maatwerk. Er bestaat geen *one size fits all*-oplossing.'

Wat is één hardnekkig misverstand over hormonale invloeden dat jullie graag zouden willen wegnemen?

Leijen: 'Dat hormonale klachten er nu eenmaal bij horen en dat vrouwen ze maar moeten accepteren. Dat het "normaal" zou zijn om je minder goed te voelen, of je uiterlijk te zien veranderen zonder dat je daar invloed op hebt. Zelf heb ik PCOS gehad, een hormonale disbalans waarbij de menstruatie uitblijft. Door te onderzoeken wat voor mijn lichaam de onderliggende oorzaak was, en te leren wat wel en niet voor mij werkt, heb ik dit weten te overwinnen. Ik zit nu lekkerder in mijn vel dan ooit, en dat gun ik iedere vrouw.'

Van den Berg: 'Hormonale veranderingen betekenen zeker niet dat je overgeleverd bent aan wat er met je uiterlijk gebeurt. De hormoonhuishouding verandert bij iedere vrouw, maar diezelfde hormonen geven ons ook kracht. En hoewel het begrijpelijk is dat je naar oplossingen zoekt, is het juist zo belangrijk om eerst te begrijpen wat er in je lichaam gebeurt. Niet om alles meteen te fixen, maar wel om bewuste keuzes te maken die passen bij jouw specifieke situatie. En om te voorkomen dat je investeert in producten of valt voor beloftes die niet aansluiten bij de hormonale fase waarin je zit.' ♥

Dr. Catherine van den Berg: @dr.catherinevandenberg
Talisa Leijen: @mindyourhealthamsterdam

'Fanatiek sporten en minder eten werkt naar mijn idee averechts, omdat dit het cortisol verhoogt'

Is het tijd voor een andere skincare routine?

Een scherpe blik op je leefstijl, de mate van stress in je leven aanpakken en kritische 'beweeg ik wel genoeg?'-vragen aan jezelf zijn nooit verkeerd als je hormonale klachten ervaart. Maar een andere skincare routine kan ook nodig zijn, zonder ineens heel fanatiek van alles toe te voegen of grootsse veranderingen door te voeren.

- **Open deur: wees vooral lief voor je huid.** Gebruik milde, voedende huidverzorging. Ga de huid niet extreem stimuleren of overprikken met hevige exfoliants, peelings of rigoureuze herstekuren.
- **Hydrateren is vooral de basis.** En die intensiteit mag je best opschalen, op de socials ook wel bekend als #skinflooding. Bijvoorbeeld door een extra laagje essence, pre-lotion of softener aan te brengen, na de reiniging en vóór een hydraterend serum. Gebruik in elk geval minstens twee keer per dag een huidverzorgingsproduct met hyaluronzuur, squalaan, ceramiden en glycerine – allemaal sterke vochtbinders die je huid goed herkent en opneemt.
- **Ga voor glow-versterkende dagcrèmes**, die rijk zijn aan antioxidanten (vitaminen en mineralen).
- **Ondersteun dagelijks de slinkende voorraad collageen:** van binnenuit met supplementen en vanbuiten met *firming skincare* (bijvoorbeeld als nachtverzorging) om de hudeigen collageenaanmaak te beschermen en te ondersteunen. Denk aan actieve ingrediënten als retinoïden, vitamine C, co-enzym Q-10, niacinamide maar zeker ook... peptiden!