



## Rijk Schuddebeurs

door Edith Ramakers

De geschiedenis van Schuddebeurs is doordrenkt van rijkdom. Schoddebozze, het bosrijke gebied, ontwikkelde zich in de 17e en 18e eeuw tot een toevluchtsoord voor de rijkere der aarde. „In hun tot luthoven omgebouwde boerderijen onvluchtten zij de drukte, de stank, de hitte en het lawaai van de zomerse steden. Bleekweiden en boomgaarden zorgden ervoor dat één en ander betaalbaar bleef. In de verte ontwaren we het huis ‘Welgelegen’, wél gelegen naast een zoetwaterweel en tegenover een kaars-

rechte vijver”, schrijft Michiel van der Meulen uit Dreischor. In de villa woonde jarenlang de heer Vijverberg. „Hij was hoofd van de openbare lagere school in Noordgouwe; maar vooral bekend als de eerste vogelfotograaf”, schrijft Jaap Liek uit Vlissingen. C. van Maanen-de Regt uit Terneuzen bevestigt dit laatste. Vijverberg bouwde zijn eigen houten platencamera en ‘publiceerde verschillende ‘voelboeken’. Liek: „Hij was een van de eerste autobezitters van het eiland.” De waardebonnen gaan naar: C. van Maanen-de Regt, Terneuzen, D. Slager, Kerkwerpe, en Michiel van der Meulen.

## Boek over medische oorzaken van overgewicht

door Ondine van der Vleuten

Als je te dik bent, eet je te veel. Of je beweegt te weinig, want dat is de andere kant van de medaille. Zo simpel is het toch? Nee, zegt gewichtsconsulente Cora de Fluiter. Zo simpel is het heel vaak juist niet. De gewichtsconsulente schreef een boek over mogelijke andere oorzaken van overgewicht: ‘SLIM, op uw juiste gewicht’, met als ondertitel: waarom gewichtstoename niet alleen met eten te maken heeft. Wie bij de dokter binnenstapt met overgewicht, krijgt meestal alleen het advies meer te gaan bewegen en/of minder te gaan eten. De Fluiter stelt dat dit vergelijkbaar is met een dokter die patiënten direct ontstekingsremmers voorschrijft, zonder te onderzoeken of er een ontsteking is. Het advies gezonder te eten en meer te bewegen is natuurlijk altijd goed, zegt de gewichtsconsulente. Daarnaast echter moeten bij overgewicht systematisch lichamelijke oorzaken worden uitgesloten.

Zoals daar zijn: hyperinsulinemie (een hormonale stoornis), verminderde verzadiging, verlaagde verbranding, koolhydraatverslaving, de menopauze bij vrouwen en de andropauze bij mannen, medicijngebruik en trage schildklier. Om er maar een paar te noemen. In het boek, dat bol staat van de verwijzingen naar wetenschappelijke publicaties, wordt alles overzichtelijk op een rij gezet en worden suggesties voor de behandeling gedaan. Zo helpt chroom bij gewichtsvermindering bij koolhydraatverslaving of hyperinsulinemie, raadt het boek. Omdat het hier over medische zaken gaat, wordt steeds naar een arts of specialist verwezen voor de definitieve diagnose: ‘Het kan zijn dat uw huisarts nog niet op de hoogte is van eventuele DHEA- of testosterontekorten bij patiënten met hyperinsulinemie of diabetes type 2. Op de website vindt u informatie over dit onderwerp die u aan uw huisarts kunt geven.’ Twee weten meer dan één, is hier de gedachte,

en de (huis)arts kan allicht iets over het hoofd zien. Het boek bevat ook hoofdstukken over de mediterrane voedingswijze en het voorkomen van gewichtstoename. Er wordt veelvuldig naar aanvullende literatuur en naar de site verwezen, waar de schrijfster (ook online) ondersteuning biedt en contact met andere lezers mogelijk is. Op de site staat verder een test die mensen kunnen downloaden om in te schatten welke lichamelijke oorzaken misschien de gewichtstoename veroorzaakt hebben. Daarbij wordt weer benadrukt dat het programma de kundigheid van een arts of therapeut niet kan vervangen. Wie een persoonlijk advies wil, wordt verwezen naar de praktijk van Gonny de Vetten aan de Emmastraat 32 in 's-Heerenhoek (0113-352726 of 06-27102435). Deze therapeute werkt volgens de methode van Cora de Fluiter.

SLIM, op uw juiste gewicht. Cora de Fluiter, uitgeverij Elmar, ISBN 978 90389 1918 8

## Drie wielrenners gewond door val

HULST - Op de Kanaalweg in Hulst raakten gisterochtend rond half elf drie wielrenners uit een groep van negentien renners gewond. Een 23-jarige man uit Aacken kwam door opgedroogde modder

op de weg ten val. Daardoor vielen ook een 51-jarige man uit Sint Niklaas en een 60-jarige man uit Nieuwkerk-Waas. De 51-jarige man liep een gebroken sleutelbeen en nekletsel op; de 60-jarige man

had letsel aan zijn sleutelbeen. Beiden zijn per ambulance naar het ziekenhuis in Sint Niklaas gebracht. De 23-jarige man liep schaaftwonden aan armen en benen op.



Deze ansichtkaart uit de collectie van Hans Lindenberg geeft een mooie inblik in het leven van vroeger. De centrale vraag luidt: Waar is deze foto gemaakt? Een kort antwoord is uiteraard voldoende, maar we zijn ook benieuwd naar anekdotes. Oplossingen kunnen tot donderdag, 14.00 uur gestuurd worden naar de redactie van de PZC onder vermelding van Raadkaart; postbus 91, 4330 AB Middelburg; fax: 0118-434019; redactie@pzc.nl Onder de inzenders van de goede oplossingen worden drie waardebonnen verdeeld.



## Drie Zeeuwse bands in Popronde

MIDDELBURG - De Zierikzeese band Headmode, de Vlissingse singersongriter Winnie en de Middelburgse DJ Vindictiv met zijn hiphop/jazz-formatie Fremdkunst zijn geselecteerd voor de landelijke Popronde 2009. Het muziekerevenement toert van september tot december langs podia in 23 Nederlandse steden en vormt een actuele afspiegeling van het talent in uiteenlopende genres. De drie Zeeuwse deelnemers werden gekozen uit 700 inzendingen. In totaal doen 99 artiesten mee.

Het rocktrio Headmode deed in 2008 al van zich spreken in het bandcoachingsproject Pop aan Zee en staat dit jaar in de kwartfinale van de Grote Prijs van Nederland. Winnie was ook bij de Popronde 2008 en bracht in mei haar debuutalbum Clouds uit. De ‘voorzending’ is op 5 september in Amsterdam. Op 5 november doet de Popronde Middelburg aan. Het streven is op 25 verschillende podia in de stad een presentatie te geven van evenveel bands uit de selectie van de Popronde.

**CARS**  
vanaf 1 augustus verkrijgbaar



1,50  
1,7



knip de bon uit de zaterdagkrant!

PZC