

Jef Geys

Rusten is het nieuwe sporten

Herstellen
door training

De nieuwe
hype voor
managers



LANNOO
CAMPUS

D/2015/45/180 – ISBN 978 94 014 2634 3 – NUR 801

Vormgeving binnenwerk: Peer De Maeyer
Vormgeving omslag: Studio Lannoo

© Jef Geys & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus
Erasmestraat 179 bus 101
3001 Leuven
België
www.lannoo-campus.be

INHOUD

VOORWOORD DOOR DR. CHRIS MERTENS	9
INLEIDING	13
DEEL 1	
WAT IS VERMOEIDHEID?	16
Stress, het echte probleem?	20
Vier types vermoeidheid	29
Zo herken je de signalen	38
Alles op een rij	47
DEEL 2	
AANPAK VOOR EEN VERMOEID LICHAAM	48
Training	54
Voeding	75
Slaap	92
Mentale ontspanning	102
Alles op een rij	107
DEEL 3	
PRAKTISCHE GIDS VOOR DE TOPMANAGER	108
Businesslunch	113
Cafeïne	115
Ontbijt als brainfood	116
Voedingssupplementen	117
Massages	118

	Jetlags	119
	Omgaan met licht	120
	Hoogtettrainingen	121
	Verras je lichaam met een nachtelijke training	123
	Seks, knuffels en liefde	124
	DEEL 4	
	SPECIALIST VAN JE EIGEN LICHAAM	126
6	De lichamelijke processen achter vermoeidheid	130
	Waar haalt je lichaam energie?	144
	Neurotransmitters	149
	Wat is een lichaam in evenwicht?	155
	Een blik op je biochemisch profiel	157
	Je immuniteit	169
	Alles op een rij	173
	BESLUIT	175
	BIBLIOGRAFIE	177



VOORWOORD

DOOR DR. CHRIS MERTENS

'EEN PERSOON MET NORMALE VERMOEIDHEID VOELT ZICH MOE, EEN PERSOON MET ABNORMALE VERMOEIDHEID VOELT ZICH ZIEK.'

9

Dit boek van mijn goede vriend Jef gaat over het voorkomen én aanpakken van vermoeidheid waarvoor geen medische oorzaak kan worden gevonden. Ook als arts kan ik niet voorbijgaan aan een dagelijkse stroom van patiënten waarbij klachten van moeheid onder een of andere vorm centraal staan. Vaak vergezellende ongemakken zijn concentratiestoornissen, spierpijnen en slaapmoeilijkheden. Die soms invaliderende ziektesymptomen lijken onze geavanceerde geneeskunde wel eens te tarten. De uiteindelijke uitkomst voor de patiënt is dan ook niet zelden een langdurige arbeidsongeschiktheid met deconditionering, isolement en depressie.

MOEHEID KOMT NIET ZOMAAR AANWAAIEN

Ondertussen zijn de meeste artsen ervan overtuigd dat een welomschreven verklaring met een passende behandeling voor een chronische vermoeidheidstatus er niet zit aan te komen. Burn-out, cvs of fibromyalgie zijn voor de meeste dokters exponenten van eenzelfde dieperliggende stoornis.

Ook ik heb het gevoel dat we onze pijlen moeten richten op het bewaren en bewaken van onze energiesystemen, in plaats op een externe vijand te gaan jagen. Het achterblijven van een wetenschappelijke doorbraak, de ontgoochelende resultaten van de behandelingen, de diversiteit aan symptomen, de schommelingen in ziektebeleving, de uiteindelijk vaak

goede afloop, ... Die reeks aan vaststellingen heeft ervoor gezorgd dat we onze aandacht meer gaan richten op het evenwicht tussen belasting en draagkracht van het organisme.

Die evolutie, die trouwens door de meeste artsen in mijn omgeving wordt gedeeld, is organisch gegroeid, en dit na het jarenlang begeleiden van mensen met langdurige en abnormale vermoeidheid – en na talloze discussies met collega's over het onderwerp. Ook al kennen we allemaal casussen waarbij deze energieontwrichting bijna acuut optrad, in de meeste gevallen ging het eerder om een *accident waiting to happen*. Precies doordat ik als huisarts het voorrecht heb patiënten gedurende tientallen jaren op te volgen, kan ik tot op heden haast moeiteloos zeggen wie kans maakt op abnormale moeheid. Chronische vermoeidheid komt immers niet zomaar uit de lucht vallen.

10

EVENWICHT TUSSEN DRAAGKRACHT EN BELASTING

En hier zijn we opnieuw aanbeland bij het broze evenwicht tussen draagkracht en belasting.

De dagelijkse belasting op onze energiesystemen bepalen lijkt niet eens zo moeilijk. Het is relatief eenvoudig in te schatten of we een zware dag hebben gehad of een intense inspanning hebben geleverd. Of enkele nachten van minder slaap of een erg stresserende gebeurtenis. Niemand zal verwonderd opkijken als we hiervan nadien wat moeten bekomen.

Maar het wordt heel wat ingewikkelder wanneer we niet meer herstellen van op het eerste gezicht doodgewone inspanningen. Wanneer we moe opstaan, of een weekend of vakantie niet meer volstaat om dit gebrek aan fitheid te compenseren. En hier komt onze draagkracht naar boven. Die is niet alleen moeilijker in te schatten (te meten al helemaal niet), maar is daarenboven nog eens erg fluctuerend. Dit betekent dat we soms wel en dan weer eens minder goed recupereren.

Uiteindelijk ligt hierin ook het goede nieuws. Door de gevoeligheden van elk individu te definiëren (de ene persoon kan bijvoorbeeld beter te-

gen slaaptekort dan de andere), kan je eraan werken met als doel de individuele belastbaarheid te verhogen. In dat opzicht wordt wel eens verwezen naar de term ‘energievreters’. Men doelt hier op die activiteiten die voor een welbepaald individu abnormaal veel inspanning of moeite kosten. Een familiefeest bijvoorbeeld is niet voor iedereen iets om naar uit te kijken. Precies door op een eerlijke manier die analyse te maken, kan ieder voor zich al meteen een aantal activiteiten als energieverblindend markeren. Door die zoveel als mogelijk te vermijden of op een andere manier aan te pakken, gaat onze draagkracht binnen de kortste keren toenemen.

11

Net in al die wetenswaardigheden zit de grote kracht van de aanpak beschreven in dit boek. Het zal je leren zorg te dragen voor de aanwezige energiereserves en het inzicht brengen om door kleine ingrepen in de alledaagse bezigheden een optimale fitheid te verkrijgen. Zo begon ik me plots een heel stuk energieverterder te voelen door wat minder hard en minder lang te joggen. En dit tegen mijn buikgevoel in. Merkwaardig.

MOEHEID IS EEN SIGNAAL

Bij het overlopen van de dossiers van mijn chronisch vermoeide patiënten, valt het me steeds op dat ondanks hun immer futloze voorkomen het lichaam vaak tekenen vertoont van het tegenovergestelde. Een soort onrust of opgejaagdheid. Getuige hiervan de hoge hartslag, de hartkloppingen, het wakker worden of niet kunnen inslapen, beven, pijnlijke spasmen in spieren over het hele lichaam. Dit zijn zonder uitzondering symptomen die passen bij de adrenerge symptomaticotonie of een overgevoeligheid aan adrenaline – het eiwit dat ons opjaagt wanneer we onder stress staan of aan een zware taak moeten beginnen, maar niet dient om de gewone dagelijkse handelingen te volbrengen.

Het lijkt alsof deze mensen gaandeweg meer en meer gebruik zijn gaan maken van een energiesysteem dat bedoeld is voor uitzonderlijke activiteiten of plotse gebeurtenissen. Alsof hun gebruikelijke energieleverancier het laat afweten. Ik ben van mening dat de verklaring voor heel wat niet-medische vermoeidheidsklachten hier moet gezocht worden. We

hebben het allemaal wel eens meegemaakt: middenin een uitputtende periode krijgen we er nog een tegenslag bovenop, die ons niet toelaat rust te nemen, en ontspannen gaat al helemaal niet. We zijn sterk van karakter en willen dit opgelost krijgen. Harder werken en minder slapen, en de weekends zijn ook niet veel meer waard. En zo begint het. We gaan in overdrive. En als dit lang aanhoudt en we geen tijd nemen om te herstellen, treedt de chronische moeheid in.

Na het lezen van dit boek begreep ik nog beter wat er misgaat in ons lichaam in dergelijke situaties. En hoe het te corrigeren, of liever te voorkomen. In dit werk beschrijft de auteur uitvoerig hoe het mogelijk is controle te verkrijgen over onze energievoorraad. En dit eenvoudigweg door kleine aanpassingen aan te brengen aan de manier waarop we bewegen en sporten. Om op die manier een optimale fitheid te verwerven, een leven lang.

Daarom zou ik dit boek een echte eyeopener durven noemen. Het vertrekt van bestaande wetenschappelijke verworvenheden en biedt ons creatieve, gedurfde toepassingen. Bovendien is het systeem nuttig voor iedereen: van de topsporter die uit vorm is geraakt, tot de chronisch zieke die de fitheid ontbeert om opnieuw wat levenskwaliteit te verwerven.

Dit is dan ook een boek dat iedereen gelezen zou moeten hebben. Ik heb er bijvoorbeeld uit geleerd dat conditie en fitheid niet hetzelfde zijn. Dat het voor iedereen mogelijk is om te pieken naar een sportwedstrijd of een belangrijke businessmeeting. En dat het vaak kleine foutjes zijn die ons van onze energie beroven. Maar met de kennis die je in dit boek zal opdoen, zal je die niet meer maken. Proficiat, Jef.

INLEIDING

Als twintigjarige beloftevolle wielrenner was het alles of niets. Ofwel kreeg ik de kans om een professionele wielercarrière uit te bouwen, ofwel zou ik verder studeren. Het werd het laatste, omdat ik in 1996 mijn stelling 'hoe harder ik train, hoe beter ik word' in de prullenbak kon gooien. Het moet ergens eind maart geweest zijn. Tot die periode was mijn beste uitslag in een beloftenklassieker een zevende plaats in Omloop Het Volk. Dit was een eerste keer dat ik me kon mengen in de debatten van een finale van een belofteklassieker. Bij andere klassiekers zoals de Ronde van Vlaanderen maakte ik altijd wel deel uit van de 20 à 25 renners die zich meestal in de laatste 50 km afzonderden om in de finale of het laatste uur in een tweede groep achter de leiders te gaan. In dat soort wedstrijden finishte ik meestal als vijftiende. Maar dit jaar zou het anders worden. Ik trainde als een gek kilometers achter de moto of auto, reed naar de Ardennen of Vlaamse Ardennen om er meestal alleen te trainen, of in gezelschap van nog een andere renner die mijn visie op trainingen deelde.

Aan gadgets ontbrak het mij helemaal niet. Al in 1993 had ik via mijn kinesist een sporttester van Polar aangekocht. Ik weet nog goed hoe de renners in de kleedkamer vreemd opkeken toen ik mijn borstband aan deed. Ze lachten ermee en graptten zelfs dat ik tijdens de wedstrijd maar niet te snel moest rijden, omdat mijn horloge anders te hoge hartslagwaarden zou aangeven. Ik trok het me niet aan en verzamelde data van mijn wedstrijden. Het probleem in die periode was dat ik niet dadelijk trainers vond die ervaring hadden om wielertainingen op hartslagmeter uit te schrijven. Daar stond ik dan mooi met mijn gadget en mijn verzamelde data.

Training was voor mij nooit een straf. Achteraf bekeken was ik eigenlijk de kampioen van de trainingen. Ook al was ik goed, dan nog reed ik me de pleuris op trainingen. Het was dan ook normaal dat ik dan soms in de wedstrijden frisheid tekort kwam om het af te maken. Jammer genoeg had ik toen dat inzicht niet. En dus ging ik door, koste wat het kost. En als het tijdens een wedstrijd eens minder ging, dan ging ik extra trainen. Als je maar hard genoeg traint, dan word je beter, toch?

Mijn periode moest komen met de Ronde van Vlaanderen, de Omloop der Vlaamse Gewesten en nog andere mooie klassiekers. Ik kon op mijn twee oren slapen, want ik had getraind als een beest. In die periode ging ik ook elke twee weken langs bij mijn sportarts om kort verslag uit te brengen over de wedstrijden. Ook nam hij op regelmatige momenten bloed af zodat we daarop mijn vitaminesupplementen konden afstemmen.

Zondag was het dan eindelijk tijd voor de Ronde van Vlaanderen. De woensdag ervoor was er nog een kermiswedstrijd gepland in Meerhout, eigenlijk in mijn achtertuin. Ik reed er met mijn fiets heen en maakte me klaar om van start te gaan. De wedstrijd omvatte 115 kilometer verdeeld over een 15-tal ronden van ongeveer 8 kilometer op brede wegen. Het peloton telde een kleine 100 deelnemers, wat altijd gemakkelijk koersen is in de groep. Net voor halfkoers kon iedereen nog aanspraak maken op de overwinning. We reden op een brede weg. Ik zat midden in het peloton, wat altijd gemakkelijk rijden is, en ik voelde me steeds meer naar achter glijden. Dat gevoel kende ik niet! Op karakter probeerde ik dan nog een tandje bij te steken. Hierbij negeerde ik totaal mijn gevoel, evenals de signalen van mijn lichaam. Uiteindelijk moest ik 3 ronden later de strijd staken omdat ik werd gelost uit het peloton. Het verdict van mijn sportarts? Ik was overtraind en mocht minstens 14 dagen niet aan sport doen. Vaarwel voorjaarsklassiekers!

Deze rustperiode was een nieuw gegeven voor mij. Ze was ook zeer moeilijk te aanvaarden, aangezien je als individuele sporter verantwoordelijk bent voor jezelf. Dagelijks zag ik concurrenten trainen. Omdat ik nog altijd geloofde dat hoe harder je traint, hoe beter je wordt, was dat

voor mij afzien. Toch had ik geen andere keuze. Door mijn lage bloeddruk zag ik regelmatig zwart voor mijn ogen en ik was eerlijk gezegd blij dat mijn sportarts me verboden had om maar 1 minuut te trainen. Na een algemene controle twee weken later was ik vrij van deze symptomen en kon ik opnieuw een wedstrijd betwisten.

Zonder maar 1 kilometer getraind te hebben, nam ik deel aan een kermiskoers in Mol. Niet te ver van mijn deur, want mijn vader ging ervan uit dat ik snel terug thuis zou zijn. Hij dacht dat ik het nog geen ronde zou volhouden aangezien ik twee weken niet getraind had. Tot ieders grote verbazing – en mezelf op kop – won ik de wedstrijd. Vanaf die dag heb ik mijn stelling ‘hoe harder je traint, hoe beter je wordt’ vervangen door ‘train hard en rust nog harder om beter te worden’. Of zelfs: ‘Hoe weinig moet ik trainen om in topvorm te zijn?’

15

Ik heb dit boek geschreven om je te helpen in je zoektocht naar een fitter, gezonder lichaam. En vooral: om ook je visie op sport en trainen als aanvulling van een managerscarrière bij te schaven. Na het lezen van dit boek heb je meer kennis over het functioneren van je lichaam in specifieke omstandigheden. Daarnaast is het de bedoeling dat je vermoeidheidssignalen van je lichaam leert voelen, herkennen en ernaar gaat handelen. Daarbij beschouwen we het lichaam als een geheel, met een duidelijke wisselwerking tussen je lichaam en geest.

Dit boek is ook een gids met concrete maatregelen in functie van je type vermoeidheid. De meeste gezondheidsboeken gaan echter uit van een uitgerust lichaam. Helaas stel ik op basis van mijn eigen onderzoek vast dat slechts 30% van de 8000 door mij geteste personen in een periode van 12 jaar uitgerust is en dus kan deelnemen aan deze gezondheidsprogramma's. Het is dan ook mijn bedoeling eerst je herstelvermogen te verbeteren, zodat je lichaam sneller herstelt na een belasting en je minder kans maakt op de ontwikkeling van ziektes. Enkel zo kom je op een duurzame manier tot een goede gezondheid.





We kennen allemaal het gevoel van vermoeidheid. Je voelt je slaperig en hebt geen energie of zin om extra activiteiten te ondernemen. Dit ervaar je meestal na een zware lichamelijke of mentale inspanning of een lange periode zonder slaap.

Je vermoeid of overbelast voelen is vaak een logisch gevolg van je dagelijkse inspanningen. De literatuur definieert het als een waarschuwingssignaal dat je een grens bereikt – of zelfs overschreden – hebt en het kan zowel acuut als chronisch optreden. Als vermoeidheid zich acuut voor doet, is er doorgaans geen probleem. Het is menselijk en logisch dat jij je moe voelt na een inspanning. Bij chronische vermoeidheid zit het anders. De alledaagsheid van deze vermoeidheid betekent niet dat dit gevoel normaal of onvermijdelijk is. Je elke dag moe voelen is niet zo normaal als jij denkt. En dat we er allemaal last van hebben, betekent niet dat je er niets aan kunt doen. Bovendien is onze houding tegenover vermoeidheid een cultureel en historisch verschijnsel. Kijk maar naar het verschil in visie tussen het Oosten en het Westen. In het Oosten is er veel meer bewustzijn over de gezondheid van het lichaam. Pas als je zelf goed en dus uitgerust in je vel zit, kun je iets betekenen voor anderen. Wij westerlingen zien dat anders. Wij zetten meestal ons beste beentje voor op het werk of voor familie en vrienden en denken pas op het einde van de rit aan onze eigen gezondheid. Jammer, want enkel als je fit bent, kun je het beste in jezelf en anderen naar boven brengen.

19

Vooraleer we ingaan op de verschillende types van vermoeidheid, wil ik graag het begrip stress eenduidig kaderen. Zoals je zult zien, is het geen stress (externe prikkel) die jou dat suffe gevoel geeft, maar jouw gebrek aan herstel van de vermoeidheid die je krijgt na het ervaren van stress-prikkels. En daar kun je wel degelijk wat aan veranderen.

Stress, het echte probleem?

20

Stress is niet per definitie ongezond. Het houdt je scherp en laat je toe een wat gas bij te geven. Het prikkelt je en zorgt voor de nodige motivatie, concentratie en energie om optimaal te presteren. Zonder stress is er geen competitie en zou het bedrijfsleven als een kaartenhuis in elkaar vallen. Wel maakt stress je moe en precies daar loopt het fout. Als jij achteraf je lichaam niet de kans geeft om van deze inspanning te herstellen, wordt stress wel ongezond en kom je al gauw in een vicieuze cirkel terecht. De kunst is dus niet om je stressprikkelers te reduceren, maar om je belastbaarheid te verhogen. Dat doe je door voldoende te herstellen van je inspanningen. Bedenk bovendien dat ook positieve emoties stress kunnen uitlokken. Bijvoorbeeld de geboorte van je eerste kind of het uitkijken naar die langverwachte expeditie naar de Himalaya. Je lichaam maakt echter geen verschil en reageert op dezelfde manier op deze stressprikkelers.

1 **JOUW PERSOONLIJKE PRIKKEL**

Stress omvat elke situatie waaraan je lichaam zich plots moet aanpassen. Een ander werkschema, een onverwachte file of je kleinste die ziek valt, deze voorvallen vragen allemaal om een snelle aanpassing van je. Wat bij jouw stress opwekt, is dus heel persoonlijk en is vaak gelinkt aan het onverwachte. Zo is een journalist flink gewapend tegen deadlinestress en blijft een brandweerman kalm in noodsituaties, terwijl dit voor iemand met een heel andere achtergrond flink wat kopzorgen en zelfs paniek met zich meebrengt. En voor een topatleet is een uurtje lopen een normale inspanning, beginnende sporters ervaren daarvan een veel grotere impact op het lichaam. Ook hoe jij emotioneel reageert op omstandigheden kan je stress bezorgen. Misschien maak jij je druk om niets, maar je lichaam reageert wel op dezelfde manier als dat jij je terecht zorgen

maakt. Bovendien kan stress evengoed sluimerend zijn. Denk bijvoorbeeld aan relationele problemen die jarenlang aanslepen.

Stress roept vaak de connotatie van tijdsdruk op. Het doet je eveneens denken aan verplichtingen. Een dossier dat dringend naar een klant moet, de voorbereiding van een meeting op een half uur terwijl je daar eigenlijk liever een dag voor uittrekt. We hebben het gevoel in een continue ratrace te zitten, waarbij we achtervolgd worden door de klok en amper nog tijd hebben voor wat we echt leuk vinden. Dat rap-rap gevoel trekken we soms door naar onze vrije tijd. Zo is ook een zaterdagochtend vaak een opeenvolging van verplichtingen en agendapunten. Denk aan familiale verplichtingen zoals de kinderen naar de sportclub brengen, boodschappen doen, nog snel enkele e-mails versturen en je dan klaarmaken voor een etentje met vrienden. Want het zou jammer zijn om dat te missen, toch? Vervolgens ben je zondagochtend vroeg uit de veren, zodat je kunt trainen voor je marathon. Een mens is immers maar compleet als je op alle vlakken slaagt. Zo trekken we de druk van op de werkvloer door naar ons privéleven en wordt zelfs onze ontspanning vermoeiend. Het heeft allemaal een hoog Just do it-gehalte en vaak schakel je over op de automatische piloot. We worden geleefd. Wanneer stop het ooit? Nooit, en precies dat is het probleem. Stilstaan, nadenken over hoe we ons leven organiseren en tot de kern van de zaak komen, daarvoor hebben we vandaag geen tijd.

Toch is stress geen moderne uitvinding. Integendeel, het is een eeuwenoud verdedigingsmechanisme. Zo was ook het brein van reptielen, het oudste in de evolutie, geprogrammeerd om op stress te reageren. Dat gebeurde automatisch en snel na de waarneming van het gevaar of agressie. Tot de mogelijkheden van zo'n hagedis in nood behoorden verdedigen, vluchten of net verdwijnen in de omgeving. Een stressreactie is dus een gezonde en levensreddende reactie op alles wat ons kan overkomen. Het is een lichamelijke reactie op prikkels. Enkel door op tijd uit te wijken of te vechten garanderen we het voortbestaan van onze soort. De evolutie zag echter over het hoofd dat we vandaag niet altijd kunnen vechten of vluchten. Zit je vast, heb je (schijnbaar) geen keuzemogelijkheden of negeer je hoe jij je voelt, dan kunnen je energie en stresshormonen geen

kant uit. Je lichaam houdt alle hens aan dek en schakelt niet meer over naar de recuperatiefase. De stressreacties volgen elkaar op en voor je het weet, heb je last van chronische stress. Blijf je aanhoudend in deze situatie, dan zal de opgestapelde stress je leven nog moeilijker maken en je gezondheid ondermijnen.

2 VERMOEIDHEID EN STRESS

22

Meestal hebben we het in één klap over stress en vermoeidheid. Toch kan vermoeidheid ook optreden zonder stressor. Het doet zich voor wanneer je jezelf emotioneel of lichamelijk belast zonder jezelf de tijd te geven voor het nodige herstel. Doordat je bijvoorbeeld onvoldoende slaapt, begin je de volgende ochtend met een halflege tank. De prikkels die de volgende dag op je afkomen, vragen echter weer energie. Grijp je niet tijdig in en ga je over je grenzen heen, dan loopt je tank leeg en ben je op weg naar de uitputting. Dat gebeurt sneller dan je denkt. We beschouwen vermoeidheid immers als een zwakte en willen koste wat het kost het hoofd boven water houden. Daar waar je eigenlijk best wat afstand neemt en uitrust, doen we vaak nog extra moeite om die taak alsnog af te krijgen. Op dat moment schieten je stresshormonen wel in actie, want het is de enige manier waarop je lichaam deze veeleisende toestand kan volhouden.

Zolang jij je lichaam de kans geeft om te herstellen na een drukke periode, is deze aanpak geen probleem. Maar het zal je niet verbazen dat wanneer je niet af en toe afremt, bijtankt of zelfs de wagen eventjes parkeert in de garage, je tank snel leeg is. Plotseling val je stil en raak je geen meter meer vooruit. Je krijgt een burn-out of hebt last van andere chronische vermoeidheidsklachten. Anders dan je denkt, zorgt niet zozeer je stress, maar vooral je gebrek aan herstel voor een vermoeid gevoel en alle bijbehorende klachten.

Hoewel vermoeidheid geen ziekte is, vormt het wel een aanleiding tot verschillende klachten die je na een poos wel ziek maken. Bij aanhoudende vermoeidheid is ingrijpen een must als je problemen op de lange termijn wil vermijden.