KPN NL 10:40 98%

NIEUWS & REGIO | SPORT | LEEF!

maastricht-heuvelland dinsdag 21 juli 2020 > delimburger.nl

Blijft **Verstappen** in de rol van achtervolger? SPORT // 2-3

// maastricht-heuvelland

De Limburger

Rembrandt in het verzorgingshuis

Wie na het maandenlange bezoekverbod vanwege corona zijn naaste in het verpleeg- of verzorgingshuis weer opzoekt, moet niet vreemd opkijken als hij daar ineens 'De Nachtwacht' ziet. Replica's van Rembrandts meesterwerk zijn in dertig Nederlandse zorgcentra te zien. Aanmeldingen bij het Rijksmuseum zijn nog mogelijk. Het Dr. Sarphatihuis in Amsterdam heeft de primeur. FOTO KELLANIEK HOUTE / EPA

ARBEIDSMIGRATIE

'Onrust in grensregio oplossen'

VENLO
DOOR JOS BOUTEN

Er moet een einde komen aan de erbarmelijke huisvesting van arbeidsmigranten uit Oost-Europa die door uitzendbureaus en werkgevers in Duitse grensdorpen worden ondergebracht, en waar zij voor onrust zorgen. In een brief aan premier Mark Rutte en zijn collega Armin Laschet van de Duitse deelstaat Noordrijn-Westfalen dringen grensgemeenten aan op een oplossing. Het probleem kan volgens de gemeenten worden voorkomen als Nederlandse en Duitse gegevens over woon- en werkadressen aan elkaar worden gekoppeld. Nu is controle op gezondheid en huisvesting nog onmogelijk. Vanwege het coronavirus is m'n grensoverschrijdend registratiesysteem extra urgent geworden. Sinds 2018 kopen steeds meer Nederlanders panden in grensdorpen op, omzie te verhuren aan uitzendbureaus en werkgevers.

REGIO // 8-9

Ontstress in mobiele piramide

LEEF! // 4-5

ADVERTENTIE

We zijn er weer, **veilig en vertrouwd.**

De Limburger reizen

STUDIE THE LANCET

Vaccin werkt bij proefpersonen

OXFORD
DOOR ONZE VERSLAGGEVER

Het Britse vaccin tegen corona, dat Nederland alvast bestelde, kunt welliicht dit jaar al op de markt. Het vaccin slaat aan bij de eerste groep proefpersonen.

Dat concludeerden onderzoekers van de universiteit van Oxford, die het vaccin ontwikkelt, in het toonaangevende medische tijdschrift *The Lancet*. Nederland, Duitsland, Frankrijk en Italië hebben in juni alvast driehonderd miljoen dosis van het vaccin besteld, zonder te weten of het werkt en veilig is.

Immuniteit

De Britto-Zweedse farmaceut AstraZeneca is onlangs begonnen met de productie van het vaccin. De Britse onderzoekers zijn in mei gestart met de eerste klinische testen op ruim duizend proefpersonen in de leeftijd van 18 tot en met 55 jaar. Een deel kreeg het experimentele vaccin (AZD1222 genaamd) toegediend, de controlegroep een placebo.

Zo'n 90 procent van de groep die het vaccin kreeg toegediend, ontwikkelde immuniteit tegen het coronavirus. Bijwerkingen bleven beperkt tot klachten als moeheid, hoofdpijn, spierpijn en in een enkel geval lichte griepklachten.

Volgens de onderzoekers is de werking van het vaccin tweeledig. Het ingemaakt van een onschuldig verkoudheidsvirus, maar heeft de uiterlijke kenmerken van corona, zodat het lichaam daartegen antistoffen aanmaakt. Ook zorgt het vaccin voor een toename van immuncellen, die het virus mogelijk langere tijd onschadelijk maken.

Brazilië

Hoewel de eerste resultaten hoopgevend zijn, is het nog te vroeg om te zeggen of het vaccin bij iedereen even goed werkt. Daarom zijn de onderzoekers gestart met een grootschalige test waarbij tienduizenden proefpersonen uit onder meer Brazilië en Zuid-Afrika worden geïnjecteerd met het vaccin. De definitieve conclusies zijn mogelijk nog dit jaar te verwachten. AstraZeneca stelt al over enkele maanden het vaccin op grote schaal te kunnen leveren.

Wereldwijd zijn m'n honderd vaccins tegen het coronavirus in de maak zijn. Ook in onder meer China en Amerika zouden onderzoekers vorderingen maken.

Piloot uit Well slachtoffer **helicrash**

BINNENLAND // 10-11

Rutte lijkt alsnog wat binnen te halen

BINNENLAND // 11

HET WEER LEEF! // 12 VANDAAG 22° 9° MORGEN 22° 9°

BEZORGKLACHTEN DELIMBURGER.NL/SERVICE OF 088 – 7780888
ABONNEMENT VANAF € 0,49 WINKELPRIJS € 2,99
MEDIAHUIS LIMBURG DELIMBURGER.NL

KPN NL 10:40 98%

NIEUWS & REGIO | SPORT | LEEF!

Piramidetent
Leer (opnieuw) te ontspannen

De taarten van Miss Baksel zijn kunstwerkjes

Een blik achter de schermen bij 'the royal family'

GIDS VOOR HET GOEDE LEVEN
DELIMBURGER.NL

FOTO LORANE BODEWES

dinsdag 21 juli 2020 De Limburger

KPN NL 10:41 98%

NIEUWS & REGIO | SPORT | LEEF!

Hoe kun je als werknemer onder werktijd even ontspannen om je accu weer op te laden? Mieke Roovers uit Breda bedacht de Recharge Pyramid, een antistresstent gemaakt in Sittard. In twintig minuten moet je er heerlijk ontspannen uitkomen.

Afschakelen en opladen in een **piramidetent**

DOOR RONALD COLÉE

Ontspan even. Het klinkt zo simpel, maar dat is het niet als we ontspanningstherapeut Mieke Roovers uit Breda mogen geloven. „Dat lukt tegenwoordig nog maar een op de vijf mensen."

Grote boosdoener is een veelheid aan factoren: de 24 uureconomie, het alsmaar efficiënter werken – lees bezuinigingen – en niet te vergeten de opkomst van het internet en de mobiele telefoon. „Dit alles creëert een enorme onrust. We worden nu aan tweehonderd keer zoveel prikkels als twintig jaar geleden blootgesteld. Vroeger deed je even niks als je met iets klaar was. Kon je je zelfs nog verveelen. Dat lukt ons nu niet meer. Nu kijken we op de telefoon en weten we eigenlijk niet eens meer wat 'rust' is."

Ze ziet het ook in Top Life, haar praktijk voor stressmanagement in Breda. „Vroeger kreeg ik daar alleen veertigplussers met burn-outklachten over de vloer. En dan waren dat vaak mannen in hoge functies. Tegenwoordig kampt een op de vier jongeren onder de twintig jaar met oevermoeiliheidsverschijnselen of depressiviteit. Mede doordat hun wereld door internet veel groter is geworden, ze zich continu vergelijken met leeftijdsgenoten op Fake-book en andere sociale media, en zich zo voortdurend tekort voelen schieten door die schijnwereld." Ze gaat deze klachten al sinds 1997 in haar praktijk te lijf met diverse soorten therapieën zoals licht-, aroma- en gelukstherapie.

„Dat klinkt zweverig, maar dat is het niet", zegt Jos Mostard, directeur van reclamebedrijf MH Roadstyling in Sittard, van origine arbeids- en organisatiepsycholoog. „Mieke meet alles, door mensen met elektrodes aan te sluiten op apparatuur en hun hersenfrequentie te meten. Zo zie je bij elk belletje of whatsapp-piepje de hersenfrequentie omhoogschieten en zie je hem ook dalen als het mensen wél lukt te ontspannen. Dat vermogen zijn velen kwijtgeraakt en dat is frustrerend, als je wilt ontspannen en het lukt niet."

„Daarom zocht ik een heel toegankelijke manier om mensen die vaardigheid weer aan te leren", vult Roovers aan. „Een uniek waar mensen op elk gewenst tijdstip zelf in kunnen gaan en waar geen begeleiding nodig is."

Voetbaltrainer

Het idee daarvoor kreeg ze aangereikt door voetbaltrainer Robert Maaskant. "Waarom maak je niet iets wat je in elk bedrijf kunt neerzetten?" „Een geniale vondst, omdat ik zo, bij wijze van spreken, op tweehonderd plekken tegelijk kan zijn."

Aanvankelijk dacht Roovers aan een piramide van melkachtig plexiglas. „Die werd zo zwaar, iets van driehonderd kilo, dat-ie bijna niet te tillen was. Ik kwam voor een training bij Jos' bedrijf en zag dat hij een plafond van doek had gemaakt. Ik vroeg hem of dat ook in piramidevorm kon." Het antwoord was 'ja'. Dus ontwierp Mostard The Recharge Pyramid, een 1,70 meter hoge piramidetent met zijkanten van 2,67 meter. Roovers: „Exact op schaal van de piramide van Cheops waarvan al in de oudheid bijzondere krachten werden toegeschreven. Vandaar de symbolische vorm."

De eerste oplaadpiramide, het prototype, staat sinds twee weken bij MH Roadstyling in Sittard, de tweede bij Top Life in Breda en de derde bij sport- en fitnessbedrijf Mobiquie in Weert.

Wie op de fauteuil plaatsnemt in de piramidetent, krijgt een kopteleefoon op en kan op het scherm van een tablet kiezen uit tien relaxsessies. Van 'Zenuif opladen' tot 'Diepe ontspanning' tot 'Beter eetpatroon'. In tijd variërend van 12,5 tot 26 minuten. Alles sessies zijn door Roovers ingesproken, gebeurtsmakend van een mengeling van muziek-, licht-, en aromatherapie. „In de meest luxueuze versie – 8250 euro exclusief btw – krijg je ook nog een virtualreality-bril geleverd waarmee je denkbeeldig wandelenlend door een bos in een staat van diepe ontspanning wordt gebracht."

> BIJ ELK BELLETJE OF WHATSAPP-PIEPJE SCHIET DE HERSEN-FREQUENTIE OMHOOG.
> Mieke Roovers

Kat uit de boom

„Toen die tent hier kwam te staan, trok hij meteen de aandacht van mijn personeel", zegt Mostard. „Een aantal voorspoers stond te trappelen om hem uit te proberen, terwijl de grote groep de kat eerst uit de boom kiek en het oordeel van die eersten afwachtte." Het voordeel van de piramide, waarin alles in wit is uitgevoerd, is volgens Mostard dat hij je een geborgen gevoel geeft. „Je kunt je echt even afsluiten van de buitenwereld. Zeker in combinatie met die kopteleefoon."

Eerst stond de tent bij Mostard in de kantine. „Dat vierp toch een te hoge drempel op. Niet iedereen durfde er en plein public in te stappen. Nu staat-ie wat meer in een uithoekje van ons bedrijf – op de vliering van onze voertuigbestickeringsruimte – en wordt er veel meer gebruik van gemaakt. Op zolder had ook gekund, maar dat zou te achteraf zijn geweest. Nu worden collega's er toch aan herinnerd en kunnen ze in een oogopslag – aan het van binnenuit geprojecteerde licht – zien of hij in gebruik of nog vrij is."

Binnen vijf minuten vertrokken

„Veel mensen vallen in slaap", zegt Roovers. „Waardoor ze in feite een powernap krijgen. Terwijl deze mensen, als je ze gewoon zou vragen te ontspannen, eerder zouden verstijven."

Woorden die gestaafd worden door Lutz Engel van de afdeling verkoop die op verzoek van de fotograaf plaats heeft genomen in deze antistresstent. Dit wordt zijn tweede keer. Hij kiest voor het programma 'Diepe ontspanning' en is binnen vijf minuten vertrokken.

Engel bekent voor de eerste keer met zeepain naar de tent in zijn bedrijf te hebben gekomen. „Maar de combinatie van Miekes stem, de mooie pianomuziek en de heerlijke geur – gehakkig geen parfum! – zorgt ervoor dat je je na twintig minuten echt fitter voelt. Al is het ook weer niet zo dat je 180 graden anders uit die tent komt." Roovers: „Dat is ook niet de opzet. Als ze maar weer leren ontspannen, zodat ze het daarna weer zelf kunnen."

Lutz Engel is, vijf minuten nadat hij in de piramidetent heeft plaatsgenomen, vertrokken.

Foto links: Mieke Roovers en Jos Mostard, respectievelijk de bedenker en de maker van The Recharge Pyramid. FOTO'S LORANE BODEWES

Verkoopmedewerker Lutz Engel van MH Roadstyling heeft plaatsgenomen in de piramidetent, de kopteleefoon opgezet en kiest op de tablet voor de relaxsessie 'Diepe ontspanning'.