

## "Eén maand zonder alcohol en je bent een ander mens"



HET  
LAATSTE  
NIEUWS

Het Laatste Nieuws\* - 17 Jan. 2015  
Pagina 14

\* Het Laatste Nieuws/Brabant-Hageland, Het Laatste Nieuws/De Nieuwe Gazet, Het Laatste Nieuws/de Ring-Brussel, Het Laatste Nieuws/Dendermonde, Het Laatste Nieuws/Denderstreek, Het Laatste Nieuws/Gent-Eeklo-Deinze, Het Laatste Nieuws/Gent-Wetteren-Lochristi, Het Laatste Nieuws/Kempen, Het Laatste Nieuws/Leiestreek, Het Laatste Nieuws/Leuven-Brabant, Het Laatste Nieuws/Limburg, Het Laatste Nieuws/Mandelstreek, Het Laatste Nieuws/Mechelen-Lier, Het Laatste Nieuws/Middenkust, Het Laatste Nieuws/Oostkust, Het Laatste Nieuws/Pajottenland, Het Laatste Nieuws/Vlaamse Ardennen, Het Laatste Nieuws/Waasland, Het Laatste Nieuws/Westhoek, Het Laatste Nieuws/Westkust, Het Laatste Nieuws/Antwerpen Noord, Het Laatste Nieuws/Antwerpen Stad, Het Laatste Nieuws/Antwerpen Zuid, Het Laatste

*De nieuwjaarsrend die al door Scandinavië raasde, waait stilaan ook naar ons land over: een alcoholloze maand om het nieuwe jaar in te zetten. Ideaal om het lichaam te ontgiften - op voorwaarde dat je genoeg discipline hebt. "Maar na die maand ben je een ander mens."*

"Op een goede gezondheid!" Op talloze nieuwjaarsrecepties zal ook dit weekend weer geklonken worden met een glaasje bubbels of een pint bier. Maar steeds vaker zetten Vlamingen het jaar in zonder alcohol. Een toast met frisdrank of water: het kan, zo blijkt.

"Het fenomeen komt uit Scandinavië", zegt Marijs Geirnaert, directrice bij de Vereniging voor Alcoholproblemen en zelf al jaren vertrouwd met een alcoholloze maand. "Het is geen toeval dat die traditie uit het hoge noorden komt. Dronken chauffeurs zal je daar nooit zien: de hele opvoeding, de hele filosofie staat er in het teken van 'matiging'."

Eén maand per jaar gaan de Scandinaviërs nog een stapje verder en ontgiften ze hun lichaam door geen druppel alcohol aan te raken. "Op die manier gunnen ze hun lever extra rust en behoeden ze zich voor overdaad", zegt Geirnaert. "Uit verschillende onderzoeken blijkt immers dat wie een maand zonder alcohol door het leven gaat, nadien véél minder drinkt. Alsof mensen er na zo'n maand van opkijken dat ze toch makkelijk zonder alcohol kunnen en dan pas beseffen dat ze al die tijd te veel gedronken hebben. Heel wat risicodrinkers gaan na een alcoholvrije maand terug naar de status 'occasionele drinker'. Want ook dat wijzen de studies uit: echt niemand zet het na dertig dagen op een drinken om de 'schade' weer in te halen. Integendeel, wie een maand lang de alcohol afzweert, springt er nadien veel zuiniger mee om."

### Niks voor vrouwen

Opvallend: het zijn vooral mannen die alcohol een maand lang bannen. "Ik ken geen enkele vrouw die meedoet", zegt Geirnaert. "Ook dat zit in onze cultuur ingebakken, vrees ik. Met mannen die te diep in het glas gekeken hebben, wordt al snel gelachen. Vrouwen met een hoog drankverbruik worden nagewezen en zijn sletten. Daarom doen zo weinig vrouwen openlijk mee met een 'detox-maand', precies omdat ze niet de indruk willen geven drank nodig te hebben."

Maar wat dóet dat met een mens, een maand zonder wijn, bier of sterke drank? Hans Van Vlierberghe, hepatoloog aan het UZ Gent: "Een lever herstelt gelukkig vrij snel van opgelopen schade. Dertig dagen is een mooie periode om dat orgaan rust te geven, maar er is natuurlijk geen enkele garantie dat de opgelopen schade ook helemaal verdwijnt. Alles hangt af van de hoeveelheid alcohol die je voordien genomen hebt, je eigen voorbestemdheid - bij de ene zijn drie glaasjes al te veel terwijl een ander er twaalf kan hebben - en de manier van drinken. Een maand - of zelfs maar een paar weken - zonder drank, voorkomt dat je lever voortdurend onder druk staat."

### Het is een gif

Nog meer voordelen: de cholesterol verlaagt, het slaappatroon verbetert en vaak verlies je ook gewicht. Eén glas wijn of bier bevat al snel zo'n 150 calorieën én stimuleert het hongergevoel. De rekening is dan snel gemaakt. Tot slot droogt ook de huid minder snel uit: bij hoog alcoholgebruik neemt de bloedsomloop toe en versnelt het celdelingsproces met droge huid, 'rode vlekken' en bloeddorpen ogen tot gevolg. "Bovendien", zegt leverexpert Van Vlierberghe, "is de benaming 'ontgiften' voor een alcoholloze maand goed gekozen. Wie dertig dagen lang ontgift, zal nadien beseffen dat hij de overige elf maanden wél gif opneemt."

De kans is groot dat de alcoholloze maand volgend jaar intensief gepromoot wordt, zegt directrice Marijs Geirnaert. "Ik stel zelf vast dat het fenomeen almaar populairder wordt in Vlaanderen en daar moeten we op inspelen. Heel wat collega's doen al jaren mee en ook in mijn vriendenkring zie ik dat zo'n maand opgang maakt. We denken er dan ook aan hier een campagne rond te bouwen, die we samen met een aantal Bekende Vlamingen in 2016 lanceren. Dat kan tegen Nieuwjaar maar evengoed ook in de zomer - traditioneel óók een periode waarin veel gedronken wordt. De bewustwording is er, nu nog de daad bij het woord voegen."

### **Jan Geysen (60) uit Wuustwezel doet het al 25jaar**

"Ik kies voor februari. Da's de kortste maand"

Al in 1990 begon Jan Geysen (60) eraan. "Ik ben nogal actief in vele verenigingen, en elke dag is er wel ergens een gelegenheid om het glas te heffen. Dat zijn geen tien pinten per dag, maar ik ben lid van het organisatiecomité van de Bluesnacht, de petanqueploeg, de kookclub, de wielertoeristen... Overal worden er wel pintjes getapt. Voor mijn werk - industriële isolatie - moet ik ook regelmatig naar het buitenland. Volgende week zit ik in Hongarije, en dan eindigt de avond toch vaak in de bar van het hotel. Daarom heb ik 25 jaar geleden besloten: één maand per jaar geen druppel. Ik koos voor februari, omdat die de kortste is en ik dan toch nog de recepties in januari kon meepakken (lacht)."

Het effect, zegt Jan Geysen, is duidelijk voelbaar. "Ik denk niet dat ik één gram afval, maar fysiek ga ik er zeker op vooruit. Niet met reuzensprongen, maar je voelt je beter in je vel - alsof je meer aankan en een grotere werklust hebt. Het verschil is zo duidelijk, dat mijn vrouw nu ook al tien jaar meedoet."

Druk om toch te drinken tijdens zo'n alcoholloze maand is er niet meer. "Mijn vrienden weten dat na 25 jaar wel. 'Ha, het is weer februari zeker?', lachen ze als ik frisdrank bestel. Ik heb al velen van hen aangeraden om mee te doen, maar verder dan beloftes komen ze niet: een béétje discipline heb je wel nodig."

### **Johan Van Steen (36) uit Oostmalle doet het al 4 jaar**

"Voor mijn sociaal leven stop ik na 30 dagen"

"Ik wou vier jaar geleden weer controle krijgen over mijn onbewust drinkgedrag", legt Johan Van Steen (36) uit Oostmalle uit. "Ik ben geen grote drinker hoor - hooguit acht à tien glazen per week - maar tegelijk zag ik zo'n alcoholloze maand als een test voor mezelf: zou ik die discipline kunnen opbrengen? Ik heb een nogal actief sociaal leven en werk bij een Antwerpse rederij waar ik een commerciële functie heb en dus vaak met klanten ga lunchen - meestal met een wijntje of een pintje. Bovendien was ik nieuwsgierig naar het effect op mijn lichaam. De discipline viel tot mijn verbazing heel goed mee: eenmaal je de klik gemaakt hebt, zit je in die modus. In al die jaren heb ik me tijdens zo'n detoxmaand niet één keer vergist en een pintje besteld. Maar ook het effect op mijn eigen gezondheid verbaasde me: ik voel me na een maand zonder drank veel beter uitgerust, slaap langer en dieper, heb 's morgens meer werkracht en kan me overdag langer focussen. Het heeft zelfs zo'n positief effect dat ik al een paar keer heb overwogen om een maand langer door te gaan, maar dan steekt toch de sociale druk op. Vrienden die me stiekem een pintje aanreiken en beloven 'dat ze het tegen niemand zullen zeggen' of het gewoon raar vinden dat ik zolang 'droog' blijf staan. Ik wil zelf wel doorgaan, maar om mijn sociaal leven weer op te pikken, stop ik toch na 30 dagen. En tegen het einde van het jaar, tel ik weer af naar mijn alcoholloze maand."

### **Belgische app biedt hulp**

Een nieuwe Belgische app helpt occasionele drinkers om hun gewoonte te doorbreken. Ontwikkelaar Thomas Boogaerts, die zelf ook alcoholloze maanden houdt, ziet enkel voordelen: "Elke succesvolle dag kruis je aan via de app. Hoe meer succesdagen, hoe moeilijker het is om dat mooie lint te doorbreken." Te downloaden op [habitbull.com](http://habitbull.com).

### **Vereniging voor Alcoholproblemen**

Copyright © 2015 De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden