



Verademing

Buikademen ontspant. Tijdens een yogasessie, bijvoorbeeld, zijn we er goed in. Maar zodra we weer spreken, vervallen we in een snelle, oppervlakkige ademhaling, hoog in de borstkas, die we als reactie op ons stressvol leven aannemen. Terwijl ze alleen nuttig is in fysiek levensbedreigende situaties, en niet bij vecht- en vluchtreacties die zich louter in ons hoofd afspelen. In dat geval doet ze ons tijdens het spreken naar adem happen. En doet ze onze stem hoger, dunner of minder helder klinken. Gelukkig kunnen we het weer leren om – zoals jonge kinderen dat nog spontaan doen – ook bij het spreken te buikademen. Verhelderende informatie, oefeningen en getuigenissen vind je in *De ademrevolutie* van stemcoach Carry De Clercq (Adem & Stem; Koninklijk Conservatorium van Antwerpen) en podcast- en theatermaker Siona Houthuys (AudioCollectief SCHIK). • **A.S**

► **DE ADEMREVOLUTIE. VIND RUST TERWIJL JE SPREEKT.** Carry De Clercq en Siona Houthuys, **Borgerhoff & Lambergts**, 2020, 176 blz., ISBN 9789463931243.

BODYTALK RAADT AAN



Laatste taboe

Het klompje cellen dat uiteindelijk een mens wordt, vormt een deukje aan de onderkant: onze anus in wording. We beginnen dus allemaal als anus. Daar willen we later nog weinig van weten. Bij anale ongemakken voelen we vooral gêne, zijn we bang voor de diagnose en behandeling, en houden we onszelf voor dat onze klachten wel vanzelf overgaan. Terwijl dat laatste vaak niet het geval is. "Praat erover met je arts, want een goede, vroegtijdige behandeling is bij 90% van de patiënten succesvol en maakt chirurgie vaak overbodig", zegt abdominaal chirurg Bart Van Geluwe. In *Achterwerk* zoomt hij niet alleen in op het diverse leed (zo veel meer dan aambeien!), maar ook op het seksuele genot dat onze aars te beurt kan vallen. Een erg toegankelijk en onderhoudend boek, met veel humoristische en geschiedkundige kanttekeningen, en tal van praktische tips voor onder meer gezonde toiletgewoonten en (als 'aneusje' van de zalm) aarsvriendelijk voedsel. • **A.S**

► **ACHTERWERK. ALLES OVER HET LAATSTE LICHAMELIJKE TABOE.** Bart Van Geluwe, **Borgerhoff & Lambergts**, 2020, 240 blz., ISBN 9789463932080.



Smaakmaker

Steeds meer mensen willen meer weten over de vele kwaliteitsaspecten van voedingsmiddelen, waaronder de voedingswaarde, de sensorische eigenschappen, het imago, de gebruiksvriendelijkheid en de voedselveiligheid. Dat mochten ook emeritus professor André Huyghebaert en professor Bruno De Meulenaer van de faculteit Bio-ingenieurswetenschappen aan de UGent de voorbije jaren ervaren tijdens hun voordrachten. Daarom beantwoorden ze in *101 vragen over voeding* ook letterlijk 101 veelgestelde vragen. Waaronder: wat is de voedingswaarde van wit, bruin en volkorenbrood? Zijn biogroenten beter dan conventionele? En hoe kun je de vorming van het schadelijke acrylamide bij frituren en bakken zoveel mogelijk vermijden? Een inspirerende gids voor iedereen die bewust wil kiezen voor een verantwoorde, gezonde, evenwichtige én smakelijke voeding. • **A.S**

► **101 VRAGEN OVER VOEDING. EEN MOND VOL.** André Huyghebaert en Bruno De Meulenaer, **Houtekiet**, 2020, 312 blz., ISBN 9789089248206.