

23  
09  
08

spitsnieuws.nl

# SPITS

Nieuws & Entertainment

brother®

Nieuw: Brother A3 DCP-6690CW Multifunctional



- Print - copy - scan tot max. A3
- 35/28 ppm (mono/kleur)
- 4,2" touchscreen LCD
- direct print van USB en media cards
- 2 papierladen • ADF sheetfeeder
- draadloos en Netwerk klaar

€ 299,-  
(excl. BTW)

Kijk op [www.brother.nl](http://www.brother.nl) voor gedetailleerde informatie en dealeradressen

## Coke snuiven met de teennagel van Kate Moss 10



redactie@spitsnieuws.nl

't Weer

VANDAAG



MORGEN



Zie verder pagina 20

Vandaag in Spits

“EEN PAAR PIXELIGE FIGUURTJES DIE IETS DOEN WAT OP SEKS LIJKT, DAT KAN DAN WEER NIET

Jan-Johan Belderok  
Pagina 15

BIJ MATIG ALCOHOLGE-BRUIK BLIJFT HET AANTAL HERSENCELLEN GELIJK

Sam Wang  
Pagina 2



### Ambachtelijk smullen in Week van de Smaak

**BUNSCHOTEN** – Drie ouderen hebben kookplezier in verzorgings-  
tehuis De Haven in Bunschoten-Spa-  
kenburg. Ze bereiden een maaltijd  
met ecologisch rundvlees en krui-  
den en groenten uit de moestuin in  
het kader van de Week van de  
Smaak. Deze week zijn er in het he-  
le land activiteiten waarin 'smaak'  
centraal staat en waarin ambachte-  
lijke streekproducten, seizoenspro-  
ducten en biologische voeding de  
hoofdrol spelen. Zondag werd bak-  
ker Jan-Aart Schuld uit Oldebroek  
voor zijn Akkerbrood verkozen tot  
Held van de Smaak 2008. FOTO: ANP

# Bajeskind in de kou

## Nauwelijks zorg voor kind met moeder in de cel

DOOR EVELINE BIJLSMA

**AMSTERDAM** – Kinderen van gedetineerde moeders staan in de kou. Dat zeggen Tweede Kamerleden Lea Bouwmeester (PvdA) en Naïma Azough (GroenLinks), die vandaag voor de tweede keer Kamervragen indienen bij minister Rouvoet van Jeugd en Gezin over de opvang van deze groep. Zij noemen antwoorden die hij eerder gaf 'te-leurstellend', omdat hij geen uitsluitel

Momenteel is er één instelling waar vijf moeders met hun kinderen in detentie kunnen wonen

geeft over wie er nu verantwoordelijk voor hen is.

Bij de arrestatie van een vrouw moet er direct worden gecheckt of zij kinderen heeft, vindt Azough. Dat gebeurt lang niet altijd. „Als de kinderen er even niet zijn, wordt een vrouw zo meegenomen. Ze melden zelf niet altijd dat ze kinderen hebben, omdat ze bang zijn dat ze hen kwijtraken als ze eenmaal bij Bureau Jeugdzorg bekend zijn.”

In zijn antwoorden reageerde de minister positief op het plan van een 'kind-check', maar doet hij geen concreet voorstel. Zo'n check is ook pas de helft van de oplossing, vindt Bouwmeester. „Het probleem is dat er nauwelijks begeleidingsprogramma's zijn voor deze vrouwen en kinderen. Die bestaan simpelweg niet, maar daar zegt de minister niets over.”

Momenteel is er één instelling waar vijf moeders met hun kinderen in detentie kunnen wonen. Ook loopt er een kleinschalige pilot met opvoedingsondersteuning in de vrouwengevangenis Ter Peel. Het enige centrum dat de expertise heeft om deze vrouwen en kinderen te ondersteunen, Gezin in Balans van Humanitas, kampt met subsidieproblemen. Ook woordvoerder Monique Verboren voelt zich 'afgescheept' met de reactie van de minister.

Het is moeilijk in te schatten om hoe-

veel kinderen het gaat. Wel is bekend dat van de 3000 gedetineerde vrouwen in Nederland 70 procent moeder is, vaak alleenstaand. Bouwmeester: „Rouvoet moet harder lopen voor deze kinderen.

Door adequaat in te grijpen kun je in deze groep problemen voorkomen. Uit cijfers van het CBS bleek onlangs nog dat een op de drie kinderen met een criminele moeder zelf ook de fout in gaat.”

Telfort belbundel. Goedkoper. Dus leuker.

**PRIJS TOPPER!**

**NOKIA Nseries**

Gratis Nokia N82 in black

180 minuten

**15,95** p/mnd

+ 7,- surf&mail

Nu 90 sms'jes voor 4,- p/mnd.

Bel 0800-1707 | Bestel [telfort.nl](http://telfort.nl)

Telfort.

Geldig t/m 30.09.2008. Gratis Nokia N82 bij 24 maanden abonnement. Kijk voor de voorwaarden op [telfort.nl](http://telfort.nl)

VANAF NU REGEERT

## DANNY DEVITO

It's Always Sunny in Philadelphia  
Bekijk de nieuwe comedy elke dinsdag om 22.30

COMEDY CENTRAL

De TV zender met 100% comedy

[www.comedycentral.nl](http://www.comedycentral.nl)

# nu!

Elke seconde van de dag gebruiken we ze: onze hersenen. Toch weten we weinig over die drie pond wegende massa. Tijd om wetenschappelijke inzichten te delen, vonden de twee Amerikaanse neurowetenschappers Sam Wang en Sandra Aamodt. Zij schreven 'Het Geheim van je Brein', dat donderdag uitkomt. Hierin rekenen ze af met de vele mythes over onze grijze massa.

DOOR ANNETTE KARIMI

## De mythe van de grijze massa

“Een van de grootste misverstanden over de hersenen is dat we er maar tien procent van zouden gebruiken”, zegt Sam Wang. „Maar in werkelijkheid gebruik je elke dag je gehele brein.” Toch teleurstellend als je dacht ooit nog over die andere negentig procent te beschikken. De wetenschapper schiet in de lach. „Helaas.”

„Vaak krijgen we als neurowetenschappers dezelfde vragen: kun je je brein vertrouwen, zijn mannen echt beter in wiskunde, helpt stampen voor een repetitie? Voor leken die zich afvragen hoe het nou zit, hebben we dit boek geschreven.”

Nog maar een mythe uit de top vijf: Alcohol is per definitie slecht omdat het kostbare hersencellen vernietigt. „Nee! Als we het hebben over matig gebruik, blijft het aantal hersencellen gelijk. Alleen bij zware drinkers krimpt het hersenvolume.”

Er is een uitzondering, benadrukt Wang. „Bij foetussen, waar de hersencellen zich nog aan het ontwikkelen zijn, kan zelfs een klein beetje alcohol al schade veroorzaken.” Verder mag de drankkast dus weer open, volgens de wetenschappers. Sterker nog, wil je je geestelijke vermogens behouden, lijkt innemen een verplicht nummer. Het risico op dementie en beroerten vermindert aanzienlijk met het drinken van maximaal twee tot drie rode wijntjes per dag. Let wel: dat geldt niet voor andere drank.

### Kilo's

Het brein is dikwijls onbetrouwbaar. Zo dwarsbomen onze hersenen de strijd tegen overvloedige kilo's. Gevormd in een tijd dat voedsel opslaan noodzakelijk was, loopt het achter de feiten aan, en doet het liever geen aanspraak op de voorraad. Met trucjes zorgen de hersencellen er zelfs voor dat je gewicht vasthoudt bij minder eten, en hongergevoel wordt gestimuleerd.

Hoe kan je dan toch afvallen? Kies de juiste strategie, zeggen de wetenschappers, ga uitdrukkelijk niet hongeren, en hou een verstandig dieet op de lange termijn vol.

Ouders kunnen hun hart ophalen in het boek. Pubers kunnen onhandelba-



re emotionele bommen zijn. Even uitzitten, lijkt het devies: dat komt door veranderingen in hun brein. Daarnaast blijken de genen doorslaggevend te zijn in de ontwikkeling van een kind en niet de ouderlijke input. Getob over de juiste opvoedingsstijl kan dus overboord. Wang, nog niet zo lang vader van een dochter, duidelijk opgelucht: „Ik realiseer me dat zelf eigenlijk voor het eerst.”

Natuurlijk is goed eten, veiligheid en een prikkelende omgeving noodzakelijk. „Maar daar eindigt 't dan ook zo'n beetje mee. Tenzij je een kind in een kast opgesloten houdt, (hou daar

dan onmiddellijk mee op, luidt droogjes het advies) kan er niet zo heel veel misgaan.”

En kinderen die bijvoorbeeld uren achter de computer zitten? Die worden daar toch dom en oncreatief van? Al zullen sommigen het jammer vinden dat dit argument wordt ontzenuwd, het tegendeel is waar. „Laat het een troost zijn. Kinderen krijgen een beter ruimtelijk inzicht door het spelen van bepaalde computerspelletjes”, grinnikt Wang. Datzelfde geldt voor een kind dat zelf een muziekinstrument bespeelt.

Maar er is geen enkel bewijs dat

luisteren naar klassieke noten IQ-verhogend werkt. Dompertje voor de vele zwangere ouders die uren Mozart en Bach uitzaten.

### Borstvoeding

„Dat hebben we nog niet in dit boek verwerkt, maar het enige waar je kind bewezen intelligenter van wordt - het IQ stijgt met gemiddeld zes punten - is borstvoeding. Door de stoffen die in de moedermelk zitten.”

Eenmaal volwassen is het wel zaak de hersencellen fit te houden. Door sudoku's te verslinden? Vergeet het maar, Wang benadrukte het meer dan

eens: „Het allerbelangrijkste om je brein fit te houden, en ziekten als Alzheimer en dementie uit te stellen, is sport. Heel eenvoudig.” Beweging zorgt voor meer glucose en zuurstof in je hersenen, dat is nodig voor gezonde hersencellen.

Wang denkt dat kennis over de hersenen behoorlijk zal toenemen de komende tien jaar. Zo verwacht hij grote doorbraken in onderzoeken naar zogenoemde 'ouderdomsziekten' als Alzheimer en parkinson.

Het Geheim van je Brein, Kosmos Uitgevers. ISBN 09789021527581

“HET ALLERBELANGRIJKSTE OM JE BREIN FIT TE HOUDEN IS SPORT. HEEL EENVOUDIG.”

SAM WANG  
AMERIKAANSE NEURO-  
WETENSCHAPPER

Hi is online extra voordelig Gratis toestel en 24 maanden lang korting op je beltegoed



Van €24,95 voor €15,45 p/mnd

Gratis Samsung Soul - 5 megapixel camera

bij een 2-jarig Hi €15 (75 min/150\* sms) + Eindeloos Online-bundel



Van €25 voor €21,95 p/mnd

Gratis Sony Ericsson C902 - 5 MP Cyber shot camera

bij een 2-jarig Hi €25 (175 min/350\* sms)



Van €34,95 voor €24,45 p/mnd

Gratis HTC Touch Diamond - TouchFLO 3D interface

bij een 2-jarig Hi €25 (175 min/350\* sms) + Eindeloos Online-bundel



Van €39,95 voor €27,45 p/mnd

Gratis Samsung Omnia - 3,2 inch Touch Screen

bij een 2-jarig Hi €30 (240 min/480\* sms) + Eindeloos Online-bundel

Alleen te koop via hi.nl/shop of bel 0800-0346

\*Na aanmelding voor 2 keer zoveel sms'jes voor hetzelfde geld. Kijk voor de voorwaarden op hi.nl

Welkom bij de Society