Nieuwsbrief Oktober – Ludwig Kliniek

Wat fijn dat u onze nieuwsbrief weer leest! In deze editie delen we een gezondheidstip over **alcoholgebruik:** kleine aanpassingen met een groot effect voor uw hart. Daarnaast blikken we terug op het inspirerende evenement "**Hart & Hormonen**" in Groningen, waar kennis, muziek en ontmoeting samenkwamen.

In onze rubriek 'Specialist in beeld' stellen we u voor aan **Joeri Zwart**, **personal trainer** met vestigingen in Groningen, Leeuwarden en Zwolle. Ludwig Kliniek en Joeri Zwart Personal Trainer werken samen aan een veilige, wetenschappelijk onderbouwde en persoonlijke aanpak voor preventie en **herstel**.

Tot slot praten we u bij met het laatste praktijknieuws en vindt u alle informatie om eenvoudig een afspraak te plannen of contact op te nemen.

Veel leesplezier!

Hartelijke groet,
Team Ludwig Kliniek

---

1. Gezondheidstip van de maand

Minderen Alcoholgebruik

Heel lang leefde het idee, dat één glas alcohol per dag gezond zou zijn. Af en toe zie je dit soort berichten opnieuw verschijnen. **Dat is niet zo**. Alcohol is op allerlei manieren schadelijk. Beperk daarom alcoholgebruik zo veel mogelijk. Minder drinken verlaagt de bloeddruk en vermindert de kans op hartritmestoornissen. Kleine aanpassingen kunnen al een groot verschil maken voor uw hart.

---

2. Uitgelicht deze maand

Evaluatie en dankwoord Forum "Hart & Hormonen"

In september vond het jubileumevenement plaats. Het werden twee bijzonder geslaagde bijeenkomsten. Dat bleek uit alle evaluaties en reacties. De lezing met de titel "Hart & Hormonen" trok een zeer betrokken publiek. De sprekers leverden waardevolle inzichten en de sfeer was 'geconcentreerd ontspannen'! De fijne jazz maakte het helemaal af.

Presentaties zullen **binnenkort online** beschikbaar komen. Houdt daarvoor de site www. ludwigkliniek.nl in de gaten.

Hartelijk dank aan iedereen die aanwezig was, de sprekers (gynaecoloog **Ester Nijhuis**, leefstijlarts en cardioloog **Tabita Valentijn** en onze eigen **Marieke Ludwig**), het team achter de schermen, het Forum Groningen én alle bezoekers. Uw betrokkenheid en enthousiasme maakten dit evenement tot een succes.

Marieke

Ester

Tabita

Tenslotte ook zeer hartelijk dank aan het jazz kwartet **058Jazz** uit Leeuwarden.

---

3. Specialist in beeld

Joeri Zwart Personal Training

1. *Introductie*

- **Kan je het begin van je praktijk eens beschrijven?**

Mijn praktijk in Groningen is ontstaan vanuit de overtuiging, dat echte vooruitgang begint waar training, wetenschap en persoonlijke aandacht samenkomen. We helpen mensen niet alleen fitter worden, maar hun gezondheid structureel verbeteren — met een aanpak die meetbaar, veilig en duurzaam is. De samenwerking met Ludwig Kliniek sluit daar naadloos op aan: samen brengen we medische kennis en hoogwaardige personal training onder één dak. Zo kunnen we cliënten met verhoogde gezondheidsrisico's niet alleen laten bewegen, maar écht laten herstellen en presteren. Zo keert het vertrouwen in hun eigen lichaam terug.

2. *Visie*

- **Ludwig Kliniek biedt preventie via Blijf Gezond. Hoe past jouw visie daarbij?**

Mijn drijfveer om te werken met sport, gezondheid en begeleiding op maat komt voort uit de overtuiging, dat ieder lichaam herstelvermogen bezit — mits het de juiste prikkel, structuur en aandacht krijgt. In de loop der jaren heb ik gezien dat echte verandering niet ontstaat door zoveel mogelijk te trainen, maar door slimmer te coachen: met oog voor gedrag, mindset en fysiologie. Die visie vormt de kern van mijn werkwijze. De samenwerking met Ludwig Kliniek past daar perfect bij, omdat we samen de medische diepgang en de praktische uitvoering verenigen. Zo ontstaat een traject waarin wetenschap, persoonlijke begeleiding en tastbare resultaten elkaar versterken.

3. *Methodiek & aanpak*

- **Hoe leidt je aanpak tot het reduceren van risico's op gezondheidsklachten?**

In mijn praktijk combineren we doelgerichte krachttraining met leefstijlinterventies die invloed hebben op herstel, stressregulatie, voeding en slaap. Alles staat in het teken van het verlagen van risicofactoren voor hart- en vaatziekten en het verbeteren van de algehele metabole gezondheid. Bij cliënten met gezondheidsrisico's of hartklachten staat veiligheid voorop: we trainen gecontroleerd, meten vooruitgang en bouwen belasting zorgvuldig op. Elk programma is maatwerk — afgestemd op leeftijd, geslacht, herstelvermogen en medische achtergrond. Zo ontstaat een traject waarin elke training niet alleen fysiek resultaat oplevert, maar ook bijdraagt aan gezondheid, zelfvertrouwen en duurzaamheid op de lange termijn.

4. *Mentaliteit & motivatie*

- **Wat zeg je tegen mensen die onzeker zijn vanwege hun medische situatie?**

Een van de grootste misverstanden over motivatie en trainen is, dat mensen denken dat ze eerst gemotiveerd moeten zijn om te beginnen. In werkelijkheid werkt het precies andersom: motivatie groeit door te ervaren dat je lichaam sterker, stabieler en gezonder wordt. Succes creëert motivatie — niet andersom. Bij cliënten die zich onzeker voelen of bang zijn om te bewegen vanwege medische klachten, ligt de sleutel in kennis en vertrouwen. Door objectieve metingen, gecontroleerde opbouw en persoonlijke begeleiding laten we zien, dat bewegen veilig én effectief kan zijn. Ook met een medische achtergrond.

5. *Toekomst*

- **Wat hoop je met de samenwerking te bereiken?**

We leren cliënten dat volhouden niet draait om discipline alleen, maar om een systeem waarin je succes kunt ervaren, herstellen en vooruitgang kunt voelen. Op de lange termijn willen we met de samenwerking tussen Joeri Zwart Personal Training en Ludwig Kliniek een nieuwe standaard neerzetten in preventieve gezondheidszorg: waar training, leefstijl en medische expertise één geïntegreerde aanpak vormen.

6. *Tenslotte: Om te onthouden*

Mijn boodschap aan iedereen die twijfelt is simpel: **veiligheid, kracht en gezondheid zijn het resultaat van een goed begeleid proces** dat **voor iedereen haalbaar** is, mits het **op maat** is ontworpen. Het zijn geen toevallige uitkomsten en u bent niet te oud om te beginnen.

---

6. Praktijknieuws

Leuk nieuws! Ons team in Wijhe heeft er een nieuwe collega bij: **Hanneke Kuijpers**. Hanneke is functielaborante. We heten Hanneke van harte welkom!

---

7. Afspraak maken?

U bent van harte welkom in **Bedum** of **Wijhe**.

- Bedum: 050 3052061
- Wijhe: 057-0259210 *of* 06-30763147

---

8. Heeft u vragen of suggesties?

Laat het ons weten via

- Bedum: secretariaat@ludwigkliniek.nl
- Wijhe: secretariaatwijhe@ludwigkliniek.nl

We horen graag van u. Tot de volgende editie!
Ludwig Kliniek