

### Elvis wint quiz

De tienjarige Elvis Sommers uit Amsterdam heeft de Nationale Wetenschapsquiz Junior gewonnen. Bij hem thuis lezen ze *Het Parool*. Hij was als enige foutloos. Vandaag vindt u op pagina vijf van deze bijlage de uitslag van de quiz: de goede antwoorden en de winnaars. De quiz is een initiatief van de VPRO en de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

### Uitdrukking genetisch

Gezichtsuitdrukkingen die emotie verraden zijn genetisch vastgelegd en niet aangeleerd. Dat stellen onderzoekers van de universiteit van San Francisco, na het vergelijken van duizenden foto's van judoka's met een normaal gezichtsvermogen en blinde judoka's, genomen tijdens de Olympische Spelen en de Olympische Spelen voor Gehandicapten in 2004 in Athene. (GPD)



### Groeve vol dino's

Chinese onderzoekers zeggen maar liefst 7600 fossielen van dinosaurussen te hebben gevonden, verreweg het grootste aantal ooit op één plek. De vindplaats is een driehonderd meter lange groeve bij de stad Zhucheng in het oosten van China. Zhucheng wordt ook wel Dinosaur City genoemd wegens de tientallen fossielen die er eerder al ontdekt zijn. (SCIENCE DAILY)

Teun van de Keuken



hoofd van de afdeling lichttherapie bij een van de lichtschermen.

FOTO JAN-DIRK VAN DER BURG

### Voedselmijlen

Ik ben geen supermarktmans. In supermarkten is de verlichting lelijk, kun je onmogelijk iets vinden en hebben ze vaak net niet alles wat op mijn lijstje staat. Moet ik toch nog naar de kleine winkel. Als ik even langs de slager, groenteboer en bakker fiets, ben ik sneller. En ik kom vrolijker thuis.

Verschillende soorten oudbelegproeven bij de kaasboer is ontspannend, door de supermarkt dolen om dat ene ingrediënt te vinden is geestdodend. En het belangrijkste: de kwaliteit van vlees, vis, groenten en kaas is in de speciaalzaak (zo heet dat tegenwoordig) duizend keer beter dan in de super.

Dan het buitenland. Goed, ook daar is het zoeken stressvol, maar het aanbod! Aan de toonbanken vol verse vis op ijs in de hypermarchés van België en Frankrijk, kan de Albert Cuijpe een puntje zuigen. Een

### Straks houdt de biologische sector de luchtvaart overeind

gangpad vol hele serranohammen in Spanje! En in Engeland vind je bij Sainsbury's en Waitrose's meer biologische producten dan op de boerenmarkt.

Over deze ecowaar is discussie. Mijn niet zo groene Engelse schoonvader – hij rijdt in een SUV die Bighorn heet én in een Saab convertible waarvan het dak opengaat als het niet regent en de temperatuur boven de zestien graden komt (een vrij uitzonderlijke samenloop van omstandigheden in Engeland) – wees mij fijntjes op het *foodmile*-probleem. Engeland kan niet zelf voorzien in de enorme vraag naar biologische producten. Het moet dus van ver weg worden ingevlogen. Sainsbury's, Brits marktleider in biologische producten, koopt zelfs de hele onbespoten fruitoogst van het tropische eiland Grenada op. Mag een tomaat nog biologisch heten als hij duizenden voedselmijlen heeft afgelegd? De Britse Soil Association, de organisatie die over eco-keurmerken gaat, twijfelt hier nu over.

Zolang je kunt kiezen voor groenten en fruit van dichterbij, moet je dat natuurlijk doen. Maar stel nu dat dit door een sterk groeiende vraag niet meer kan. Dan houdt de biologische industrie straks de luchtvaart overeind. Zou eco-voedsel alleen maar kunnen bestaan als nicheproduct voor een kleine elite die er flink voor wil betalen?

t.vandekeuken@parool.nl

## Lichttherapie goedkoop en zonder bijwerking

De lichttherapie die de Amsterdamse Mentrumkliniek sinds 2004 aanbiedt, is al lang niet meer de enige in Nederland. Volgens Toine Schoutens, directeur van de Stichting onderzoek licht en gezondheid (Solg) die verbonden is aan de Technische Universiteit Eindhoven, biedt tegenwoordig vrijwel ieder ziekenhuis met een polikliniek haar patiënten de mogelijkheid om hun winterdepressie te verdrijven met licht. "Bovendien hebben bijna alle thuiszorginstellingen tegenwoordig lichtapparaten die ze verkopen of verhuren."

Schoutens schat dat er jaarlijks dertig- tot vijftigduizend lichtbehandelingen worden gegeven: "Inclusief de thuisbehandelingen van mensen die na een bezoek bij de huisarts besloten hebben zelf een lichtschermbekleuning te kopen."

Dat aantal valt nog best mee, als je bedenkt dat 1,2 miljoen Nederlanders last hebben van depressieve stemmingen rond de winterperi-

ode. Van hen hebben 450.000 mensen een winterdepressie. En dat terwijl de oplossing toch zo simpel is, zegt Schoutens: "Daglicht. Maar ja, dat is er nu zo weinig. Je kunt natuurlijk ook een vakantie boeken naar het zuiden, maar dat is een stuk duurder dan een lichtbehandeling."

Nederlanders krijgen de laatste decennia steeds minder licht, zegt Schoutens: "In het merendeel van de gebouwen zitten kleine ramen of glas waardoor veel te weinig licht naar binnen komt. Uit onderzoek blijkt dat het in de gemiddelde woon- en werkruimte twintig keer donkerder is dan buiten."

Voor al in bejaardenhuizen is de lichtsituatie verre van ideaal, volgens Schoutens. "En dat terwijl ouderen juist extra licht nodig hebben. Ze komen al veel te weinig buiten en door de ouderdom verslechteren hun ogen en komt er minder licht binnen."

Schoutens heeft de afgelopen jaren een forse toename van het aan-

tal lichtbehandelingen gezien. Datzelfde geldt voor de aandacht vanuit de media, de ouderenzorg en de sportwereld: "Ik ben het afgelopen jaar alleen al een paar honderd keer gebeld. In 1999 was dat misschien tien keer in het hele jaar."

Volgens psychiater Hans Nusselder, hoofd van de afdeling lichtthe-

### Juist ouderen hebben extra licht nodig

rapie van Mentrum, is de populariteit van de lichttherapie onder meer te danken aan de aard van de behandeling: "Het is een plezierige manier om van je klachten af te komen. Iedere dag even achter een lichtschermbekleuning is heel anders dan het slikken van medicijnen. Dat is een ingrijpend middel, duurt lan-

ger en is vaak veel duurder, ook omdat het niet altijd vergoed wordt door je zorgverzekeraar. Lichttherapie daarentegen zit standaard in ieder basispakket."

Bovendien, zegt Nusselder, zijn de bijwerkingen van lichttherapie vaak minder vervelend dan van medicijnen: "Je kunt wat misselijk worden, hoofdpijn of last van je ogen krijgen. In het ergste geval kan het de depressie juist versterken, maar dan staken we lichttherapie meteen."

Schoutens kan de aandacht van het afgelopen jaar wel verklaren: "We hebben de Olympische zwemploeg behandeld met licht. Maarten van der Weijden was er heel tevreden over. Dat heeft veel media-aandacht opgeleverd, ook vanuit België, Duitsland en Engeland. Voorheen werd lichttherapie geassocieerd met ellende en psychiatrie, nu ook met leuke dingen. Maar uiteindelijk geven de resultaten de doorslag. De behandeling is gewoon succesvol." ML