

## PROFIEL YOUNES ABOUYAAQOUB

## Een 'toffe gast' die ontspoorde

De maandag door de politie doodgeschoten dader van de aanslag in Barcelona, Younes Abouyaaqoub, was volgens vrienden 'een goeie vent'. Zij kunnen nog nauwelijks geloven dat hij zo is geradicaliseerd dat hij in staat was tot zijn dodenrit op de Ramblas. De Spaanse krant *El País* sprak met vier vrienden van de 22-jarige Abouyaaqoub, die hem van jongs af aan kennen. Een zat bij hem in het voetbalteam in zijn woonplaats Ripoll, zo'n honderd kilometer ten noorden van Barcelona.

De vrienden zijn geschokt door de terreuraanslag waarin Younes Abouyaaqoub een bloedige sleutelrol had. Hij bestuurde de bestelbus die hij met hoge snelheid over de drukke Ramblas joeg, zigzaggend om zoveel mogelijk slachtoffers te maken.

Zijn vrienden willen alleen anoniem reageren. Een van hen zegt: "Hij was een toffe gast. Ik snap dat je dat moeilijk te geloven vindt na wat er is gebeurd, maar dat is zoals wij hem kenden. Ik kan het allemaal gewoon niet begrijpen".

Younes Abouyaaqoub werd in 1995 geboren in M'riert in het arme binnenland van Marokko. Als hij vier is emigreren zijn ouders naar Ripoll, waar hij sindsdien heeft gewoond. Het gezin telt vijf kinderen, de jongste is een meisje van drie. Hij studeert met goede cijfers af als elektrotechnisch ingenieur aan een hogeschool in Ripoll en krijgt een vaste baan bij een metaalbedrijf.

Younes had volgens zijn vrienden twee passies: auto's en voetbal. Hij trainde de jeugd van zijn voetbalclub. "Hij speelde ook vaak voetbal op straat. Hij was een kei."

Zijn vrienden omschrijven hem als een rustige jongen die 'nooit in de problemen kwam, in tegenstelling tot wijzelf'. "Mijn ouders zeiden altijd dat ik een voorbeeld aan hem moest nemen", zegt een van hen. Younes' broer Houssaine maakte ook deel uit van de terreurcel, even-

## IN HET NIEUWS OMDAT...



hij vorige week veertien mensen doodde bij een terreuraanslag in Barcelona

als zijn neven Mohamed en Omar Hychami. De drie werden in Cambrijs neergeschoten door de politie bij de aanslag met een Audi, waarbij een vrouw om het leven kwam.

Familieleden in Marokko zijn ook geschokt over de terreurdaden van de jongens. "Ik wilde dood, ik kon het niet geloven", zei oma Chrifa Hychami tegen persbureau Reuters. De familie merkte afgelopen maart voor het eerst dat Younes religieus conservatiever was geworden, toen hij en zijn neef Mohamed onverwachts in M'riert opdoken en vrouwen geen hand meer wilden schudden.

Zijn vrienden in Ripoll hebben Younes twee weken geleden voor het laatst gezien. Hoe hij geradicaliseerd is weten ze niet. "Er moet iets heel gek in hem gevaren zijn."

Tante Fatima Abouyaaqoub in M'riert denkt dat de imam in Ripoll, de eveneens gedode Abdelbaki Es Satty, verantwoordelijk is geweest voor radicalisering van de jonge leden van de terreurcel, vrijwel allen rond de twintig. "Die jongens konden niet eens Arabisch lezen. Wat hen ook veranderd heeft, het is in Europa gebeurd, niet hier."

Gert Jan Rohmsen

## 'We zijn vergeten hoeveel we thuis kunnen trainen'

**BEWEGEN** Moeten we massaal naar fitness, nu de Gezondheidsraad krachttraining aan de beweegnorm wil toevoegen?

Traplopen



Edwin Kreulen  
REDACTIE GEZONDHEID & ZORG

Twintig jaar oud is de huidige beweegnorm, en het onderzoek is voortschreden. Die 2,5 uur wekelijks 'matig intensief bewegen' kan rustig blijven staan volgens de Gezondheidsraad – alleen de eis dat je het over vijf dagen moet uitsmeren, mag geschrapt. Nieuw is de volgende toevoeging: twee keer per week oefeningen om de spierkracht en de botten te versterken. Traplopen is een duidelijk voorbeeld. Voor kinderen blijft een uur dagelijkse beweging de norm, maar komt er drie keer per week behoorlijke belasting van spieren en botten bij.

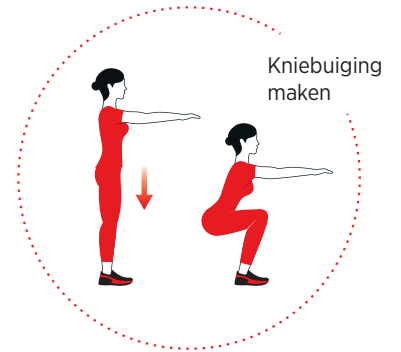
"Als je echt spierkracht en botdichtheid wilt vergroten, zal het toch neerkomen op dat je meer dan

verticale kracht, bijvoorbeeld door te springen.

Toch zal Keeseenberg niet bijvoorbeeld alle tachtigers aanraden direct hoog te springen. "Iedereen zal dat geleidelijk moeten opbouwen, een advies 'ga vooral meer bewegen' kun je niet zomaar geven, hou rekening met de persoon", zegt Keeseenberg. "Als je er zelf niet uitkomt, vraag dan om advies aan bijvoorbeeld een oefen- of fysiotherapeut."

Voor de armspieren geldt hetzelfde. Aan gewichten hangen kan prima, maar is niet de enige weg. "We vergeten vaak dat we in het dagelijks leven veel mogelijkheden hebben. Als iemand ouder wordt, laten we de tuinman komen of sjouwen we de boodschappen voor diegene. We willen ouderen graag ontlasten, we vinden dat die al genoeg hebben getild. Maar flink spitten en tassen tillen kan een uitstekende oefening zijn. Als iedereen het op zijn eigen niveau doet. Zo kan iedereen voor zichzelf iets bedenken. Het spreekt vanzelf dat het moet gaan om iets wat je leuk vindt, dan houd je het immers langer vol."

De Gezondheidsraad geeft ook het voorbeeld van herhaaldelijk op-



Kniebuiging maken

De nieuwe beweegnorm wordt door ruim de helft van de Nederlanders niet gehaald

staan. Wie daarbij de armen niet gebruikt, traint spieren in benen en buik extra.

Ouderen zouden bovendien balansoefeningen moeten doen, bijvoorbeeld een tijdje op een been staan of proberen iets van de grond op te rapen. Evenwichtsproblemen zijn een grote oorzaak van valpartijen, met botbreuken of ergere problemen als gevolg.

Een spiergroep die de leek volgens Keeseenberg nogal eens onderschat, zijn de quadriceps, de spieren in het bovenbeen die de knie strekken.

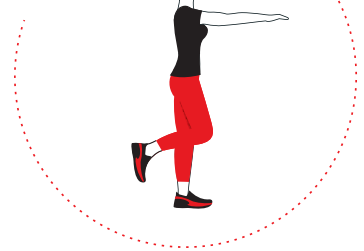
"Het zijn de spieren die ervoor zorgen dat je makkelijker fietst of de trap opkomt. En met zo'n grote spiergroep stimuleer je meteen de functie van hart en longen."



Opstaan zonder handen

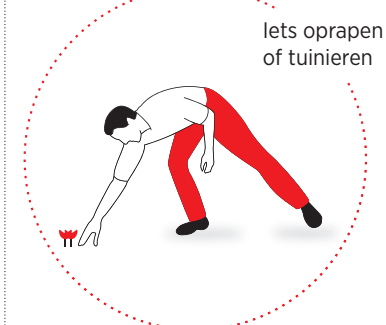
Aan gewichten hangen kan prima, maar is niet de enige weg

Op één been staan

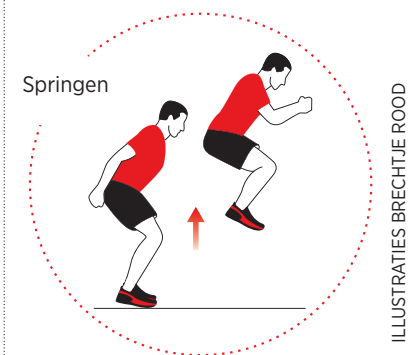


de helft van je kracht moet gebruiken", zegt Martin Keeseenberg, voorzitter van de Vereniging Fysiotherapeut en Wetenschap en eigenaar van praktijk Corpus Mentis in Leiden.

Traplopen doet dat maar een beetje, het zorgt voor zogeheten neuromusculaire activatie: de beenspieren worden slechts licht dikker maar wel iets krachtiger. Sterkere verbetering – hypertrofie ofwel dikkere spieren – ontstaat wanneer spieren en botten een sterkere en toenemende weerstand ondervinden. Bij de beenspieren is dat een



Iets oprapen of tuineren



Springen

Ook daarvoor raadt Keeseenberg de kniebuiging aan – zij het ieder op zijn niveau.

Er is nog werk aan de winkel, want de nieuwe beweegnorm wordt door ruim de helft van de Nederlanders niet gehaald.

De Gezondheidsraad waarschuwt ook dat langdurig zitten niet gezond is. Toch staat het onderzoek naar dit zogeheten sedentair gedrag nog in de kinderschoenen, zodat de wetenschappers zich niet wagen aan concrete zitnormen.

ADVERTENTIE

advertentie

## 'Eczeem middel wereldwijd succes dankzij bouwvakker'

Een Australische bouwvakker kon niet langer aanzien dat zijn zontje zoveel last van eczeem en jeuk had, dat hij besloot zelf een middel te gaan uitvinden. Zijn uitgangspunten waren: natuurlijke ingrediënten, effectief en vrij van schadelijke stoffen. Nu, 15 jaar later, is het een wereldwijd succes in de strijd tegen huidklachten. Bij de gebruikers is Grahams vaak niet meer uit het dagelijks leven weg te denken.

Het geval van Geoff zelf staat te boek als één van de zwaarste eczeem gevallen. Hij was 3 maanden oud toen hij werd opgenomen in het "Royal Children's Hospital" in Melbourne. Hij leefde lang met deze vreselijke aandoening, totdat zijn zontje Ryan (toen 14 maanden oud) van top tot teen onder de eczeem zat. Geoff besloot dat hij iets moest gaan doen. "Ik zei tegen mijn vrouw: Shannon, we moeten iets doen. We kunnen Ryan niet hetzelfde laten ondergaan als wat ik heb meegemaakt. Ik had alles al geprobeerd, maar niets bleek te helpen. Chemische producten (o.a. met hormonen) maakten de huid dunner, andere opties (o.a. teerzalf, licht therapie) hielpen hem niet. We zochten het dus in een andere hoek en begonnen met het uitgangspunt "natuurlijke ingrediënten". Alle soorten naslagwerken bekeken we voor de allerbeste ingrediënten uit de natuur. Na veel vallen en opstaan hadden we tenslotte ons product; het gaf prachtige resultaten, zowel voor mij als voor Ryan. Dit product, de Grahams Eczeem Crème, is nu een wereldwijd succes en helpt mensen over de hele wereld".

Geoff heeft het verhaal al vaak verteld, o.a. op de Australische TV. Ze willen zoveel mogelijk mensen helpen met de vreselijke huidklachten. Ook in Nederland is Grahams al bij veel drogisterijen en gezondheidswinkels beschikbaar. "Dagelijks horen we nieuwe verhalen over eczeem, jeuk en droge huid. Het is fantastisch om hen nu Grahams te kunnen bieden. We begonnen ooit om onze zoon te helpen, helemaal niet met het idee om het op de markt te brengen. Voor ons geeft het enorme voldoening om van gebruikers te horen hoe speciaal Grahams voor ze is."

Inmiddels wordt Grahams door veel mensen naar tevredenheid gebruikt. Doordat gebruikers enthousiast zijn over Grahams wordt het geadviseerd en gaat het snel van mond tot mond. Tot slot vertelt Geoff: "We krijgen dagelijks zeer emotionele reacties, je kunt je niet voorstellen wat het met iemand doet als diegene altijd huidklachten heeft gehad en nu aan den lijve ondervindt dat er effectieve producten voor bestaan".

Grahams Eczeem Crème is een Medisch Hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

Grahams is o.a. verkrijgbaar bij:

bol.com

G&W  
GezondheidsWinkel

Etos

dio

da

HOLLAND &amp; BARRETT

Grahams SKINCARE  
www.grahams.nl