

EXPO

Ja Santé!



Vlaanderen
verbeelding werkt

Het Huis van Aljin werd gebouwd door de Vlaamse Gemeenschap en de Stad Gent
v.v. Sami Bougga, Bouwmunt 1, Gent / architect: Randoald Bazzo

gent:

**NEEM AF EN TOE
EEN VOETBAD
MET MOSTERD**

ADVIES UIT 1907

**RIJSTPOEDER
TUSSEN DE TENEN
VERMIJDT
ZWEETVOETEN**

ADVIES UIT 1900

**EEN GOED
WOORD
IS EEN GOED
MEDICIJN**

ADVIES UIT 1958

**DE AJUIN
HELPT BIJ VELE
KWALEN**

ADVIES UIT 1958

**WAS UW
HUID MET
VERSE MELK**

ADVIES UIT 1907

**SLAAP MET
JE HOOFD NAAR
HET NOORDEN**

ADVIES UIT 1907

22.06'24-27.04'25

Ja santé!

Een expo over onze zoektocht naar een lang, gezond en gelukkig leven in de 20e en 21e eeuw.

Op tijd fit voor de zomer? Doe mee aan een '30-day challenge' op Instagram. Vlekjes op je huid? Scroll even op TikTok om te zien wat je er aan kan doen. Tips om te werken aan je veerkracht? Kranten en magazines staan er vol van. **We worden vandaag overspoeld met adviezen voor een lang, gezond en gelukkig leven.** De expo 'Ja santé!' in het Huis van Alijn toont dat dit vroeger niet anders was.

In de huisapotheek, het nachtkastje en de koelkast

Al meer dan honderd jaar halen we van alles in huis om gezond te blijven en er verzorgd uit te zien. De expo toont **verzorgingsproducten en curieuze toestellen** als een hoogtezon of een borstversteviger en kleurrijke verpakkingen van krachtvoer voor baby's en gezondheidslikeuren. Opvallend zijn de **reclames** die duidelijk maken hoe gezondheid doorheen de tijd *big business* is geworden.

De expo neemt je niet alleen mee terug in de tijd, maar toont ook wat er vandaag allemaal leeft rond thema's als huid- en haarverzorging, slapen, seks, beweging en voeding.

Over verandering en taboes

De opvatting van wat een gezond leven is, veranderde doorheen de tijd. De expo bekijkt welke rol de wetenschap, overheid, media en reclame hierin spelen. Met **verhalen over onze toiletgewoontes, de vibrator en huidhonger** haalt het museum ook de taboes aan die er, vroeger en vandaag, hangen rond bepaalde gezondheidsaspecten.

Een interactieve expo

De expo zet aan tot **gesprek én tot beweging**. Je kan er turnen zoals in de jaren 1960 en ademhalingsoefeningen doen. Er is een quiz over gezonde voeding doorheen de tijd. Er zijn originele luisterverhalen, met humor ingesproken door acteurs Mathias Sercu en Ilse de Koe. Voor families met kinderen van 5 tot 12 jaar is er het parcours 'Gezocht: chef-koks!'.

CONTACT

Wens je een persbezoek of interview? Wil je een verhaal uit de expo brengen? Contacteer Annelien Noppe, annelien.noppe@stad.gent of T 0473 56 13 88

[Persbeelden](#). Vermeld bij gebruik de juiste copyrights, telkens vermeld in de beschrijving.



Thema's in de expo

Als we maar gezond zijn

Lifestylemagazines, tv-programma's, podcasts, influencers op sociale media ... ze wijzen ons dagelijks de weg naar een 'gezond leven'. Er is heel wat informatie beschikbaar, maar wat is nu de juiste keuze? En geeft al deze informatie ons geen extra stress? De expo toont hoe we al meer dan honderd jaar onze weg zoeken doorheen het kluwen van adviezen en hulpmiddelen die wetenschap, overheid, media en reclame verspreiden.

Hoe schadelijk voor je gezondheid is zonnebaden?

Wetenschappers zoeken voortdurend naar manieren om het bestaan te rekken

Langer zullen we leven: hoe oud kan de mens worden?

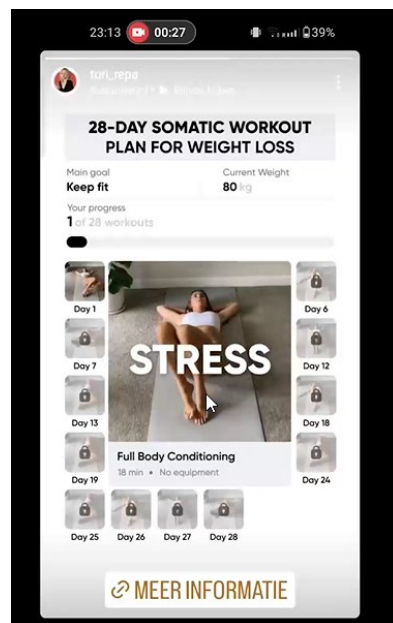


Sport is het beste

anti-stress-medicijn



Waarom je tanden poetsen belangrijk is voor je gezondheid



Wast u!

Hoe en waarom we ons wassen is de laatste honderd jaar sterk geëvolueerd. In de 19e en begin 20e eeuw is het bestrijden van ziektekiemen de belangrijkste reden om je dagelijks te wassen aan de waskom of het lampetstel. Doorheen de 20e eeuw verandert dit naar verzorging, er mooi uitzien en ontspanning. Er liggen dan steeds meer zepen, geurtjes en deodorants in de winkelrekken en er komt meer comfort in badkamers met stromend warm water.

Sunlight

William en James Lever lanceerden eind 19e eeuw in Groot-Brittannië het, intussen iconische, zeepmerk Sunlight. Het was één van de eerste bedrijven die het belang inzag van een massale, doelgerichte en uniforme reclamecampagne.



Zeep van het merk Sunlight, midden 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2011-016-007)

Reclame voor Sunlight zeep, jaren 1970 (Collectie Huis van Alijn, RE-70-0702)



De vrouw als dokter thuis

Begin 20e eeuw zijn adviesboeken voor huishouden, hygiëne en etiquette vooral voor de huisvrouw. Zij is verantwoordelijk voor een propere woning en voor de lichaamsverzorging van alle gezinsleden. Een gedachtengoed dat decennialang overheerst in adviesboeken en vrouwenbladen met titels als *De degelijke huisvrouw* (1898), *Bonne santé* (1902), *De vrouw als dokter thuis* (1910), *Larousse Menager* (1926), *Levenskunst* (1958) en *Femina* (1960).

Hoe men besmettelijke ziekten moet bestrijden, (Privé collectie)

Lampetstel

Een lampetstel bestond doorgaans uit een kan om water te halen, een waskom en een zeep- en kambakje. Voor er stromend water in huizen aanwezig was, kon je ze vinden in slaapkamers, vaak eerder als sierstukken. Het was arbeidsintensief om voor de dagelijkse wasbeurt water naar boven te dragen. Enkel voor gasten die bleven logeren werd dit gedaan.

Lampetstel, eerste helft 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2017-002-061)



May your hair grow & your skin glow

Onze huid verraadt veel. Over onze fysieke gezondheid, maar ook over hoe we ons voelen. Een jonge huid en een glanzende haardos wordt al eeuwenlang geassocieerd met gezond zijn. Net als bij wassen, verschuift ook hier de focus van reinigen naar verzorging en een mooi uiterlijk. Vandaag delen we onze *skin care routine* op sociale media. Vanaf de jaren 1970 krijgt de bescherming van de huid tegen de zon aandacht.

Vaseline



Vaseline werd in de 19e eeuw ontdekt en gebruikt als genezende zalf voor schaaf- en brandwonden en om vochtverlies te voorkomen. Op sociale media wordt het zelfs als beautymiddel aangeprezen. Je zou er mooie volle lippen van krijgen en als je het onder je ogen smeert, zie je er beter uit.

Vaseline, begin 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2009-070-011)

De hoogtezon



Begin 20e eeuw worden lichtbaden aangemoedigd om ziektes tegen te gaan. Geen zon? Dan bood een zonnelamp of hoogtezon de oplossing om de zon in huis te halen. Goed tegen de spierpijn of een verkoudheid en de ultraviolette stralen zorgden bovendien voor een bruin kleurtje. De stralen waren wel schadelijk voor de ogen, dus moest een bijbehorende bril opgezet worden.

Zonnelamp, midden 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2007-150-291)

Reclame voor hoogtezon van Philips, jaren 1960 (Collectie Huis van Alijn, RE-60-0141)



**Met Philips hoogtezon
het hele jaar door zongebruind en fit**

Uw vakantiezonnelamp blijft 12 maanden per jaar op post met een Philips hoogtezon.
Al voor 69.50 heeft u een stralend apparaat met een groot bestrijdingsveld en korte bestrijdingstijd.
In slechts enkele minuten een weldadig zonnedaal, dank zij de hoge stralingsintensiteit en het gelijkmatige bestrijdingsveld.
Met Philips hoogtezon heeft u een heerlijk zonnedaal, maar u bent verzekerd voor uw kinderen, kortom een uitstekend voor uw hele gezin!

Vraag het uw dokter

 69.50	 99.50	 149.50
--	--	---

PHILIPS

Let's talk about sex

Hoe is onze kijk op seks en seksuele gezondheid geëvolueerd? Tot ver in de 20e eeuw wordt seks functioneel benaderd. Er rust nog een groot taboe en er is weinig kennis over het eigen lichaam. Dit verandert geleidelijk vanaf de jaren 1960 en 1970. Vandaag wordt over seksualiteit openlijk gesproken, maar zijn er nog steeds taboes. In de expo zijn er fragmenten van VRT over seksuele voorlichting vroeger en nu te zien en vertellen we de geschiedenis van de vibrator.

Turnen is voor jou pure pret.

Je oefent elke dag, omdat je het echt prettig vindt. Omdat buigen en strekken je goed doet. Omdat je je soepel en sexy voelt worden. Gewoon tip-top.

En om die dagelijks gewoonte niet te moeten onderbreken gebruik je Tampax tampons. Je schuift ze zachtjes op hun plaats met een hygiënische, zijdezachte irboerghuls, zodat ze comfortabel zitten terwijl jij blijft voortduren tijdens je maankronden.

Tampax tampons kan je niet voelen als ze op hun plaats zitten. Ze kunnen je niet hinderen of irriteren. Er is niets van te merken. Tampax tampons zijn zacht samengeperst en hebben een hoog oplosbaarheidsvermogen. Ze zetten uit in alle richtingen om je dicht te voegen naar de vorm van de vagina. Om je de veilige, betrouwbare bescherming te geven die je nodig hebt.

Tampax tampons bestaat in twee absorptiegraden: Regular en Super Absorb is niet nodig. Beide zijn verkrijgbaar in pakjes van 10 en in Spaarpak van 40 met een jaarlijkse bestelling.

Doet voort. Gebruik Tampax tampons. Kan je elke dag van de maand buigen pilloeren strekken, draaien...

TAMPAX
tampons
Goed vanaf de eerste keer...

Nr. 28 - 64

"Have a happy period"

De geschiedenis van menstruatieproducten toont dat discretie de norm is. Zo wordt het kleur rood in reclames angstvallig vermeden en wordt er nauwelijks gesproken over de ongemakken of pijn. Ze suggereren dat als je last zou ervaren, je waarschijnlijk iets verkeerd doet. Zo brengt Always in de jaren 1990 een nieuw maandverband op de markt met als slogan "Have a happy period!". En zetten reclames voor tampons de bewegingsvrijheid van vrouwen in de verf.

Reclame voor Tampax, jaren 1970 (Collectie Huis van Alijn, RE-70-1245)

De vibrator

De elektrische vibrator werd rond 1880 uitgevonden door Joseph Mortimer Granville. In eerste instantie bedoeld om medische problemen te behandelen, van doofheid tot rugpijn. Vanwege het taboe rond masturbatie, werd de vibrator in reclames voorgesteld als 'massagetoestel' of 'schoonheidstoestel' (voor de mooie huid). De seksuele

revolutie van de jaren 1960 bracht hier langzaam maar zeker verandering in. In de jaren 1980 werden de vibrators explicieter seksueel en pornografisch. Daarna evolueerden ze naar meer speelse en stijlvolle ontwerpen, met veel meer aandacht voor de clitoris.

Elektrisch massagetoestel National Vibrator, jaren 1950 (Collectie Huis van Alijn, 2007-117-033)

Elektrisch massagetoestel Vibron, jaren 1950 (Collectie Huis van Alijn, 2007-059-003)



Slaapwel!

We slapen één derde van ons leven en we dromen allemaal van een perfecte nachtrust. Het maakt ons vatbaar voor allerlei hulpmiddelen. Slaap je slecht? Dan kan een nieuwe matras, voedingssupplement of meditatie-app de oplossing bieden. Tot in de 19e eeuw slapen mensen in verschillende fasen, niet aaneengesloten en vaak ook overdag. Dit verandert door de industriële revolutie wanneer er een duidelijke dagindeling van werk en rust komt.

Oordopjes

In 1918 bracht een Franse apotheker als eerste oordopjes op de markt onder de naam Quies, nog steeds een bekend merk. Op vraag van een klant met slaapproblemen ontwikkelde hij de bolletjes van was die in katoen werden gewikkeld. Het werd een groot succes. Vandaag zijn ze gemaakt uit was, schuimrubber of silicone. Daarnaast bestaan er tientallen andere varianten, vaak ook op maat gemaakt.



Oordopjes, jaren 1920 – 1950 (Collectie Huis van Alijn, 1994-095-002)

Warmte in bed

Elektrische dekens werden begin 20e eeuw ontwikkeld voor tbc-patiënten die in de buitenlucht sliepen. Midden 20e eeuw deed het elektrisch deken zijn intrede in de slaapkamer, door de opkomst van elektriciteit.



Elektrisch deken van het merk Beurer, jaren 1950-1960 (Collectie Huis van Alijn, 2007-150-295)

Moonbird

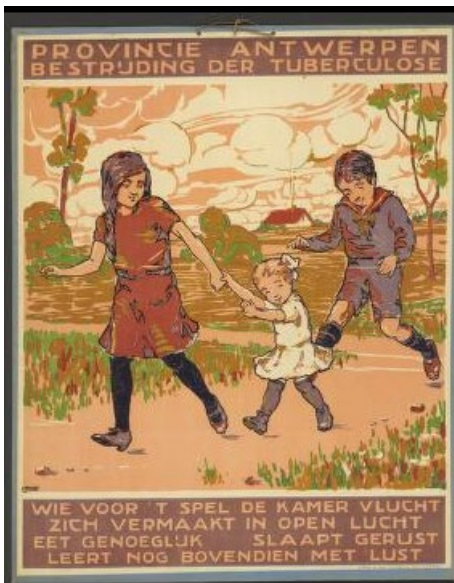
De Moonbird is een hulpmiddel voor mensen die slaapproblemen ervaren door stress. Door in te zetten op langzaam en gefocust ademen worden lichaam en geest beter voorbereid op de slaap. Het toestel wordt in de handpalm geplaatst en geeft het ademtempo aan. De effecten op je lichaam (o.a. hartslag) worden door het toestel gemeten en kan je via een app raadplegen.

Moonbird, 2024 (Privécollectie)



Neem elke dag een luchtbad

Begin 20e eeuw luidt het advies: neem regelmatig een luchtbad. Ofwel: loop regelmatig buiten (liefst naakt). Het belang van verse, gezonde lucht is al lang gekend. Voor de bestrijding van ziektes en epidemies, maar ook om in te sporten. Vandaag brengen onderzoeken als CurieuzeNeuzen de kwaliteit van de lucht in kaart en schrijven dokters voorschriften om meer tijd door te brengen in de natuur.



Affiche bestrijding tuberculose, jaren 1920 (Privécollectie)



Boekje 'Grondbeginselen der gezondheidsleer', jaren 1920 (Privécollectie Patrick Stockman)

Wat schaft de pot?

Doorheen de tijd circuleerden er veel adviezen over wat je moet eten. En dat is vandaag niet anders. In de vroege 20e eeuw moest voeding als vlees, melk en suiker ons vooral fysiek sterker maken. Na WOII verschoof de aandacht naar een evenwichtig voedingspatroon, gebaseerd op officiële voedingsmodellen. Ook in kookboeken en magazines doken gezonde recepten op.



Mmm... melk

Het grootste deel van de 20e eeuw is koemelk onmisbaar in ons dieet. De zuivelsector zet vanaf de jaren 1930 grote promotiecampagnes op, gericht naar gezinnen en scholen zoals de Melkbrigade uit de jaren 1960 en de *nineties* slogan 'Ik koe van you'.

Affiche van de melkbrigade, jaren 1960 (De oude kaasmakerij)

Smul u slank

In de 19e eeuw geldt nog: hoe zwaarder hoe welvarender. Voedsel was er niet in overvloed, mager zijn werd geassocieerd met armoede. Door de industrialisering vindt een nieuw ideaalbeeld zijn ingang: slank zijn is gezond. Advertenties zijn vooral gericht naar vrouwen. Sinds de jaren 1970 wordt het ene dieet na het ander afgevuurd en helpen lichtproducten om te vermageren.



Reclame voor Contrex, jaren 1990 (Collectie Huis van Alijn, RE-90-0301)

Reclame voor Vittel, jaren 1970 (Collectie Huis van Alijn, RE-70-769)

Reclame voor Santana, jaren 1980 (Collectie Huis van Alijn, RE-80-0279)

De pot op

Het is een stokoud advies: ga als je moet. Het liefst één of twee keer per dag, best op regelmatige tijdstippen. Hoe we onze behoefte doen, is sterk veranderd. Dankzij de riolering, de ontwikkeling van toiletpapier en meer sanitaire hygiëne is de verspreiding van ziektes enorm gedaald. De laatste decennia staat de gezondheid van onze darmen steeds hoger op de agenda, zoals de aandacht voor het prikkelbare darmsyndroom en het bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker. Ook de link met mentaal welzijn wordt steeds duidelijker.

Wassen of vegen?

Hoe moet een wc-rol opgehangen worden? Volgens de originele patentaanvraag moet het papier alvast naar voren rollen, niet naar achteren. In de tweede helft van de 19e eeuw lanceerde Joseph Gayetty zijn *Medicated Paper*, losse velletjes toiletpapier met aloë vera-sap. Ze zouden een geneeskrachtige werking hebben op aambeien, maar waren te duur om een succes te worden. In 1891 deed het toiletpapier zoals we het nu kennen zijn intrede: geperforeerd en op een rol.



Rol toiletpapier Dokter 600, 1958 (Collectie Huis van Alijn, 2010-003-082)



Ga als je moet

In het begin van de 20e eeuw geloofde men dat alles wat in de darmen bleef, ging rotten in het lichaam. Het was dus van groot belang om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Klisteren of de darmen spoelen was de oplossing voor verstopping en incontinentie. Een detox, het lichaam zuiveren, zien we vandaag nog altijd, bijvoorbeeld in populaire sapjeskuren.

Spoelkan (irrigator, lavementkan), eerste helft 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2007-148-062)

Hoge houten kinderstoel met in het zitvlak een witte po in geëmailleerd metaal, waarin het kind de behoefte kon doen. Deze hoge stoel diende om kinderen aan tafel bij te zetten tijdens het eten. Vlak na het eten is er immers vaak een drang om de behoefte te doen.

Kinderstoel met potje, jaren 1950 (Collectie Huis van Alijn, 1985-016)



Bewegen is leven

We horen het maar al te vaak: we bewegen te weinig. Eind 19e eeuw komt het belang van dagelijkse beweging naar voren wanneer machines geleidelijk aan de zware fysieke arbeid overnemen. Bewegen en sporten wordt dan een belangrijke vorm van vrijetijdsbesteding, bij voorkeur in de buitenlucht. Vanaf de jaren 1960 krijgt beweging bij ouderen aandacht, bijvoorbeeld door turnoefeningen op televisie.

Gezondheidsoefeningen van de dag

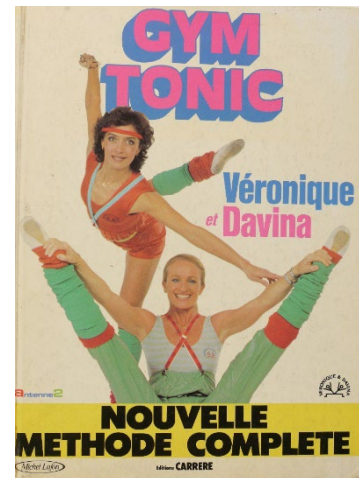


Maizena was begin 20e eeuw vooral gekend als krachtvoer voor baby's en kinderen. Volgens deze reclame is Maizena het meest geschikte voedsel bij spierwerk, zoals bij deze gymoefeningen. Ook vandaag verschijnen er in magazines en op sociale media oneindig veel lichaamsoefeningen om elke dag te proberen volhouden.

Reclame voor Maizena uit krant De Dag, jaren 1930-1940 (Collectie De School van Toen)

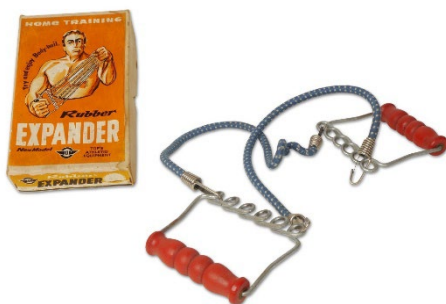
Gym Tonic

Gym Tonic was een Franse televisieshow met aerobics om thuis mee te doen, gepresenteerd door Véronique en Davina. De bedoeling was om de toegang tot sport voor vrouwen te stimuleren. Het werd een populair programma in Frankrijk en Wallonië, en ze verkochten verschillende 33-toerenplaten. De term Aerobics werd geïntroduceerd door de Amerikaan Kenneth Cooper, ook bekend van de coopertest. Het betekent letterlijk zuurstofverbranding. Aerobics was een opvallende sporttrend die opkwam in de VS in de jaren 1960 en zijn hoogtepunt beleefde in de jaren 1980, wanneer het ook in Europa populair was.



Boek van Gym Tonic, jaren 1980 (Collectie Huis van Alijn, 2011-087-004)

Home training



De Rubber Expander was een fitnessstoestel om thuis het lichaam te trainen. Een groot papier in de doos toont de oefeningen die mogelijk waren met de rekker, en raadde aan om de oefeningen 's morgens voor een open raam te doen. Dat je met een rekker of touw thuis vele sportoefeningen kan doen, is doorheen de jaren in allerlei magazines te zien.

Rubber Expander fitnessstrekveer, midden 20e eeuw (Collectie Huis van Alijn, 2021-014-001)

Agenda

Meer info en volledig overzicht op www.huisvanalijn.be.

GROEPEN EN SCHOLEN: bezoek met gids of vrij bezoek, op aanvraag

FAMILIES

Parcours voor families met kinderen van 5 – 12 jaar: 'Gezocht: chef-koks!'

LEZINGEN EN TALKS

Do 03.10.24 | [Emotiecoaching voor ouders: praktische tips om je kind te ondersteunen – Laura Wante](#)

Ontdek in deze lezing wat emotiecoaching is en wat jij als ouder kan doen. Begrijp en ondersteun de gevoelens van je kind op een actieve manier. Help je kind groeien tot een gelukkig en zelfverzekerd individu.

I.s.m. Regie Gezondheid en Zorg van de Stad Gent

Do 24.10.24 | [Let's talk about sex! Talk Marieke Dewitte](#)

In deze talk gaat Marieke Dewitte dieper in op seksueel verlangen, opwinding en orgasme. Wat zijn de genderverschillen en -gelijkenissen op vlak van seksueel plezier en seksuele gezondheid? En hoe kunnen we streven naar meer gelijkheid?

Di 19.11.24 en Do 21.11.24 | [Seniorenweek](#)

Do 05.12.24 | Museumnacht Gent

Zo 19.01.25 | [Lachsessie met Geert Van De Vijver \(Smile at Work\)](#)

Lachen is gezond en heeft veel voordelen. Het versterkt de connectie tussen mensen, het verlaagt de bloeddruk en we verbranden er zelfs calorieën mee. Tijd voor een lachsessie dus! Samen met lachcoach Geert doe je enkele opwarmings-, ademhalings- en speelse lach oefeningen. Een slappe en aanstekelijke lach op het einde gegarandeerd!

Do 06.03.25, 20.00 uur | [De Darmrevolutie: Meer dan vertering. Lezing dr. Danny De Looze](#)

Onze darmen zijn een complex orgaan van 6 tot 8 meter lang. Ze doen veel meer dan alleen voedsel verteren. Wist je dat 80% van onze immuuncellen zich in de darmen bevinden? Bovendien staan onze darmen in directe verbinding met de hersenen, wat je merkt bij stress, honger of een vol gevoel. Dit microbiom, bevolkt door miljarden bacteriën, is een hot topic en een spannend onderzoeksgebied.

I.s.m. Regie Gezondheid en Zorg van de Stad Gent