

# HEMID VAN HET LIJF

## MEDISCH DOSSIER

Lengte 1.63 m

Gewicht 'Ik sta nooit op de weegschaal. Ik denk onder de vijftig.'

### Aanleg voor

'Van moederskant een cilinder- en prismatische afwijking aan mijn ogen. Ik zie niet altijd scherp.'

### In therapie

'Kort, voor mijn eetproblemen. Hielp niet echt, praten erover was wel fijn. Het leven is mijn therapie geworden.'

### Baal het meest

'Vroeger van mijn kleine tieten, die vind ik inmiddels wel leuk. Ik heb een andere verhouding tot mijn lichaam gekregen.'

### Botox & co.

'Vanwege extreem knarsen ging mijn kaak overcompenseren, en toen heb ik botox in mijn kaakspieren gekregen. Dat hielp.'

### Ergste medische ervaring

'Ik heb ontstoken ogen gehad, met oogleden die op knappen stonden. Die zwellingen zijn twee keer weggesneden, de eerste keer terwijl de verdoving niet werkte. Vreselijk.'

### Meest blij

'Met mijn botstructuur. Vroeger had ik grote billen, daar was ik best blij mee, ze zijn nu wat kleiner omdat ik minder ben gaan eten, wat gezien mijn geschiedenis positief is. Ik ben blij dat ik mijn leven heb teruggekregen na dat gedoe met eten.'



*Sigrid ten Napel*

# ‘IK BEN BLIJ DAT IK MIJN LEVEN TERUG HEB’

Overspannen zal ze niet snel worden, maar ze worstelde wel lang met eetbuien. ‘Ik sta nooit op de weegschaal.’

**SIGRID TEN NAPEL (30)**  
IS actrice **BEKEND** van  
Overspel en Penoza  
THEATER Mensen zoals jij, een  
familie-epos, t/m 3 mei door  
het land **FILM** Trauma Porn Club,  
2 maart op NPO 3 23.00 uur  
**WOONT** samen met haar  
vriend in Amsterdam

## ‘Rustmomenten met chocolademelk’

— **ETEN & DRINKEN** — ‘Ik eet veganistisch en biologisch en zo min mogelijk toegevoegde suikers. Van oorsprong uit zelfbescherming, omdat ik een problematische relatie met eten had. Ik gebruik wel supplementen als B12, ijzer en algenolie, omdat ik minder energie kreeg. Maar al heel lang is de impact van voeding op de wereld mijn drijfveer. Ik ben klimaat-activist geworden en heb me aangesloten bij Extinction Rebellion. Van mijn angst voor eten en de vreetbuien ben ik sinds een jaar of vijf gevoelsmatig losgekomen. Guilty pleasures heb ik niet, wel rustmomenten met chocolademelk: zelfgemaakt van rijstmelk, rauwe cacao en cayennepeper. Het werkt opwekkend – koffie drink ik niet. Alcohol al twaalf jaar niet.’

## ‘Met oude mensen in het zwembad’

— **BEWEGEN** — ‘Sinds anderhalf jaar yoga ik, daarvoor deed ik pogingen tot sport. In mijn jeugd was ik sportief: ballet, paardrijden, tapdance. Op de Toneelacademie had ik bewegingslessen, daar kwam ik niet onderuit, maar verder heb ik het niet in mijn volwassen bestaan geïntegreerd. Ik wilde sport niet gebruiken als remedie tegen dat overeten, ben pas weer gaan sporten toen dat beter ging. Beginnend met aquarobics, met allemaal oude mensen in het zwembad: prettig omdat je in water niet zo te kijk staat en je niet merkbaar zweet. Voor mij geen sportschool. Nu wil ik yoga doen en wandelen, het liefst meerdaags, tentje mee. Zo dankbaar dat ik dankzij het vermogen van dit lichaam zo veel mooie dingen kan zien.’

## ‘Ik ben graag in mijn eentje wakker’

— **SLAPEN** — ‘Gaat best goed, geloof ik. Ik hou van slaap, maar ook van in mijn eentje ’s avonds nog op zijn – mijn vriend gaat vroeg naar bed. Een moment voor mezelf, wat lezen of een serie kijken. Tuurlijk lig ik weleens wakker, maar inmiddels denk ik op die momenten vaak ‘wat een fijne dag’ en is het op die manier toch een vorm van ontspannen. En als ik écht wil slapen maar het niet vanzelf gaat, probeer ik aan de hand van ademhaling daar toch te komen. Dat lukt soms, niet altijd.’

## ‘Een heel album van begin tot eind’

— **ONTSPANNEN** — ‘Soms werkt een boek of podcast goed, soms is ook dat nog te veel. Of ik luister een album van begin tot eind, om te horen hoe de artiest het heeft bedoeld. Een beetje spanning is bruikbaar voor het spelen, maar ontspanning maakt je als acteur beweeglijker. Overspannen ben ik nooit geweest, ik ken mijn grenzen steeds beter, al gaf het ongezonde grenzeloze me voorheen ook een soort high. Nu voel ik die nog steeds als je als team tegen de klok in werkt en tóch de eindstreep haalt.’

## ‘Irritant dat Instagram mij beïnvloedt’

— **SCHERM TIJD** — ‘Misschien naïef, maar ik denk dat het meevalt. Ik zit vooral op WhatsApp. Aan Instagram vind ik irritant dat het mijn gevoel beïnvloedt: hoe ik over mezelf denk, als was het een vergelijkend warenonderzoek qua uiterlijkheden. Voor TikTok ben ik nog niet vatbaar, moet ik ook niet doen. Zelf post ik onregelmatig, soms geëngageerd materiaal vanwege het klimaat en zo, soms taalgrapjes, of om mezelf te laten zien. Die zichtbaarheid is soms nodig als actrice.’