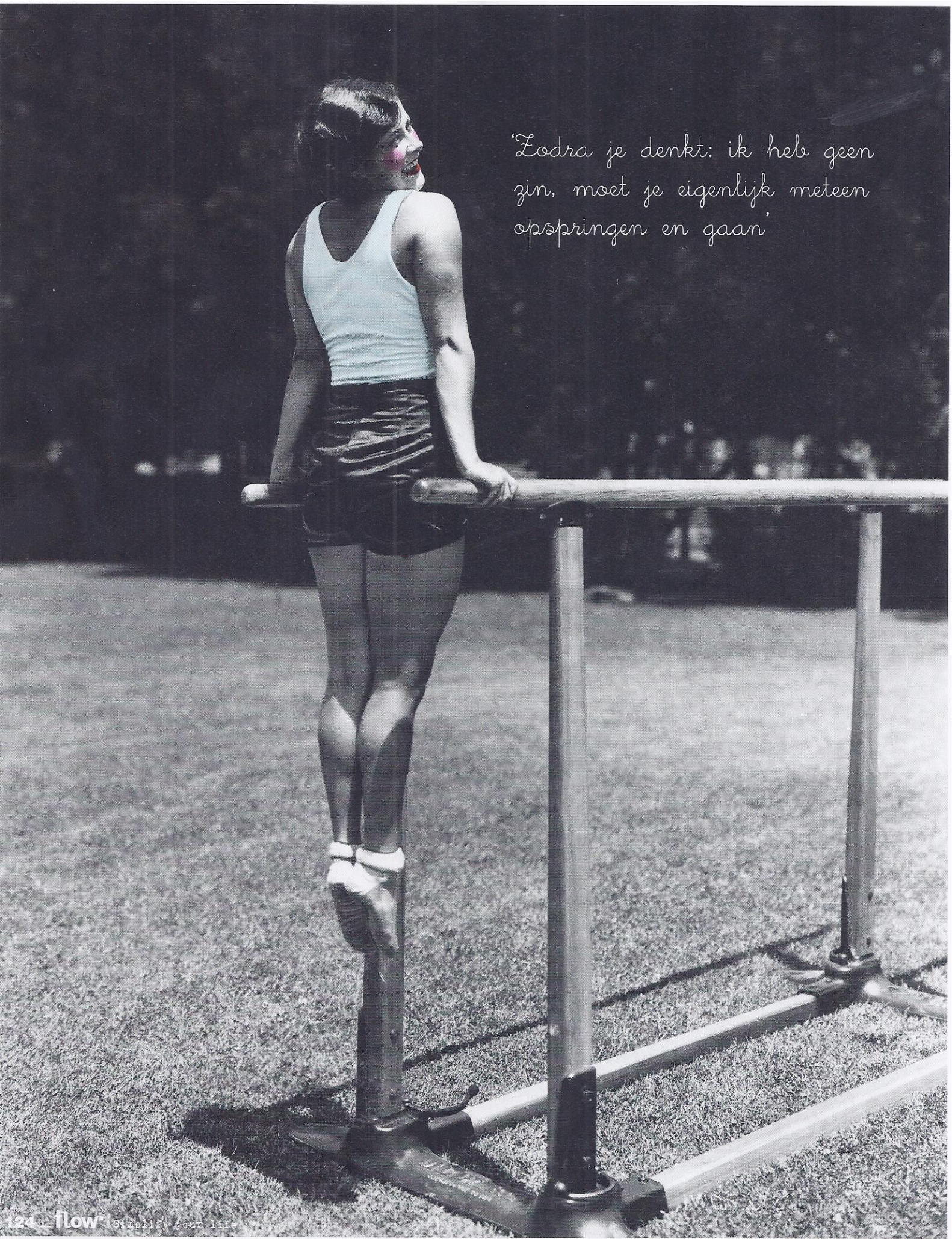




'Lodra je denkt: ik heb geen zin, moet je eigenlijk meteen opspringen en gaan'

5X DE KRACHT VAN BEWEGEN

Zo'n nikserige dag waarop je het liefst onder een dekbed kruipt. Herkenbaar?

Maar als je dan toch moed verzamelt en een blokje om fietst of even langs het strand gaat lopen of een rondje rent door het bos... Tien tegen een dat je je na afloop beter voelt. Bewegen doet wat met je, maar wat?

1. MEDICIJN TEGEN SOMBERHEID

"Als je beweegt, maakt je lichaam een stofje aan waar je blij van wordt," vertelt wandelpsycholoog Merel Hovestad. Ze houdt haar 'walk & talk'-sessies wandelend over het strand of door de bossen. Het praat prettig, vindt Merel, je hoeft elkaar niet in de ogen te kijken en met kwetterende vogels of het geluid van de golven die stukslaan in de branding, voelt een stilte niet pijnlijk aan. Juist als je een rottag hebt gehad, raadt ze aan om in beweging te komen. "Je blijft in het negatieve hangen als je niks doet. Wanneer je in een sombere stemming zit, helpt bewegen om je stemming te verbeteren." En kijk vooral naar wat je zelf leuk vindt om te doen. "Voor de een is dat boksen, voor de ander hardlopen of tennis. Maar ga sowieso iets doen." Dat is natuurlijk makkelijker

gezegd dan gedaan, dat weet Merel ook. "Onderdruk de mogelijkheid om niet te gaan. Geef die optie geen kans." Het is zoals Aaf Brandt Corstius ooit schreef over hardlopen in de Volkskrant: 'Nog voor je kunt denken: ik heb geen zin, moet je eigenlijk al opspringen en gaan.' Merel: "Als je eenmaal bezig bent en het geluksstofje endorfine komt vrij, voel je je weer stukken beter en ben je blij dat je bent gegaan."

2. HELDERE BLIK

Van bewegen krijg je ook nog een lekker helder hoofd. Je gaat er zelfs beter door leren, zegt Esther Hartman, universitair docent bij het Universitair Medisch Centrum Groningen. "Tijdens actief bewegen komen hormonen vrij, zoals dopamine en adrenaline, die ervoor zorgen dat je hersenen in

een hogere versnelling komen. Je voelt je lekkerder en helderder, waardoor je je aandacht beter kunt richten." Al na twintig minuten bewegen kun je je beter focussen en makkelijker nieuwe informatie opnemen, blijkt uit het onderzoek waar Esther aan meewerkte. Maar het effect is van korte duur, dus is Esthers devies: blij bewegen. Sommige sporten zijn zelfs goed voor je algehele cognitieve vaardigheden. Bij complexe bewegingen gebruik je namelijk voor een deel dezelfde hersengebieden als bij het bestuderen van ingewikkelde leerstof of het maken van een ingewikkelde puzzel. "Denk aan een partijtje voetbal. Daarbij gaat het ook om techniek en om anticiperen op mede- en tegenspelers. Terwijl je in actie bent, neem je snelle beslissingen, waardoor je motoriek en je brein met elkaar moeten communiceren. ➡

Als je je hardloopsessie iets ingewikkelder maakt door wat hindernissen in te bouwen, tussendoor over te schakelen naar een sprintje of door tijdens spitsuur in het park te gaan lopen waardoor je tegenliggers en honden moet zien te ontwijken, werkt dat ook."

Sporten maakt je ook creatiever, ontdekten Leidse onderzoekers. Fysieke inspanning traint de hersenen om flexibeler te worden in het zoeken naar creatieve oplossingen. Maar dat werkt alleen bij wie regelmatig beweegt. Als je bewegen niet gewend bent, gaat al je energie op aan het sporten en blijft er niet voldoende over om ook nog creatief te zijn.

3. BETER GEHEUGEN

Als je beweegt, train je de zenuwcellen op de plekken waar je geheugen zit.

Daar heb je niet alleen nu veel aan, maar ook later. Wie nu regelmatig beweegt, heeft straks zeer waarschijnlijk minder kans om dement te worden, bleek uit meerdere onderzoeken.

Het geheugen speelt zich af in de frontale kwab van het brein, een lob die pas op z'n 25^e is uitontwikkeld. Tot die leeftijd kun je nog heel goed aan de conditie ervan werken, maar ook daarna doet het je kwab goed om het bloed lekker te laten stromen.

Het mooie is dat alle beweging zich opbouwt in dat deel van je hersenen en er als het ware wordt opgeslagen, zodat je geheugen later weer op die reserve kan teren. Het is trouwens nooit te laat om aan je 'geheugenkwab' te werken, hoe oud je ook bent.

ZO KOM JE IN BEWEGING

- * Zoek een sport die je leuk vindt. Misschien ben je meer een fietser dan een renner, of word je gewoon blijer van tennis. Ook iets om bij stil te staan.
- * Begin niet te fanatiek. Voor je het weet, heb je een blessure te pakken of houd je het niet vol omdat het te zwaar is.
- * Zoek een of meer mensen om je heen om mee af te spreken: een goede stok achter de deur én gezelliger.
- * Integreer zo veel mogelijk beweging in je dagelijks leven: vergeet de lift, laat de auto staan. Ook boodschappen sjouwen, tegen de wind in trappen of ramen lappen tellen mee als beweegmomenten.
- * Een half uurtje joggen tussendoor terwijl je nog bergen werk te verzetten hebt, is geen verloren tijd. Ons werkgeheugen heeft maar een beperkte capaciteit. Na een actieve pauze werk je daarna twee keer zo efficiënt verder.

4. RUST EN RUIMTE

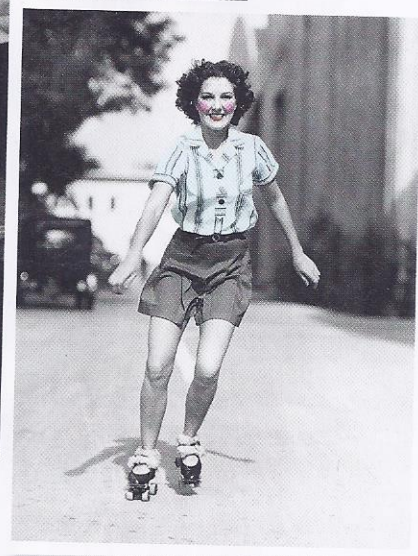
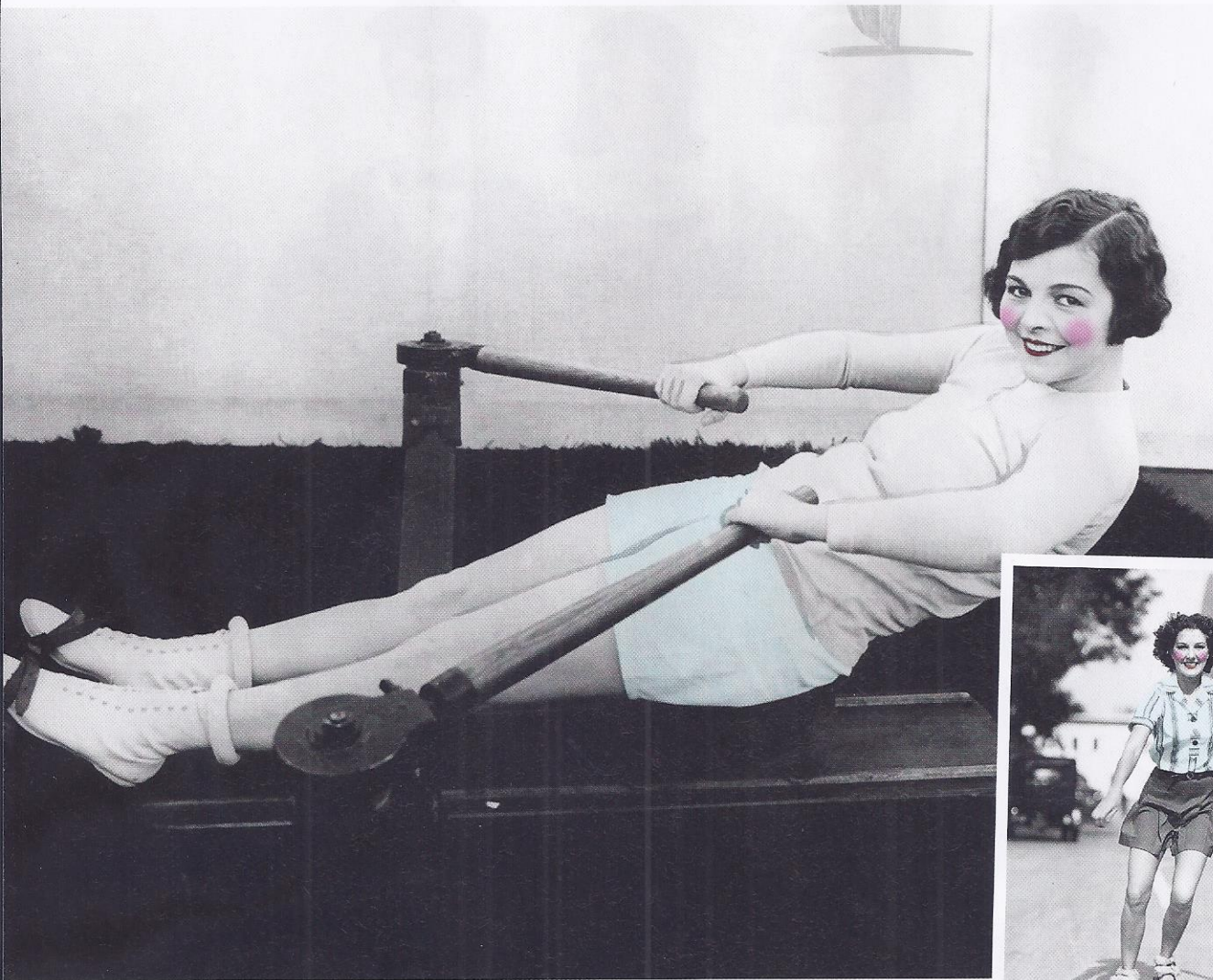
Joggen, wandelen of een balletje trappen in de natuur geeft nog een extra dimensie aan een beter geestelijk en lichamelijk gestel. De natuur heeft namelijk een vitaliserende werking, weet Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen. "Na twintig seconden in de natuur worden we energieke en na ongeveer twintig minuten gaan we het merken aan ons gedrag: we kunnen beter problemen oplossen."

Agnes doet al jaren onderzoek naar de invloed van natuur op gezondheid en ziet dat een natuurlijke omgeving ons actiever maakt. "Groen trekt automatisch de aandacht, waardoor we bijvoorbeeld stress los kunnen laten. Hoe dat komt? Hersenen houden van natuurlijke vormen. De zich herhalende patronen die je in de natuur veel ziet, vindt het brein rustgevend. Waarschijnlijk heeft dat een evolutionaire verklaring. We leven al zo lang tussen planten, onze waarneming is afgestemd op patronen in de natuur."

Wandelpsycholoog Merel Hovestad beaamt dat. "Groen geeft rust. En tegelijk worden ook al je zintuigen geprikkeld: je ziet bloemen, hoort de bladeren ritselen en voelt de wind door je haar. En je voelt de ruimte om je heen, die je hoofd leegte geeft om los te laten, na te denken en zaken op een rijtje te zetten."

5. BETERE NACHT

Hoe actiever je dag, hoe beter de nacht. Je slaapt dan dieper en staat dus frisser op. Ook voor lekker slapen geldt weer: minimaal twintig tot dertig minuten per



dag bewegen. Doe dat het liefst overdag of aan het begin van de avond. "Na het sporten meteen je bed in duiken, is voor de meeste mensen niet handig," zegt Kees Kwakman van Slaapcoach.nl. "Je lichaam heeft zeker twee uur nodig om de lichaamstemperatuur en de adrenaline te laten zakken, zodat het klaar wordt gemaakt om te slapen. Wat wel goed werkt vlak voor het slapengaan, is een rustige wandeling maken of wat yoga-oefeningen doen; daardoor ontspant je lichaam."

Heb je een slechte nacht gehad, dan is de verleiding groot om overdag even op de bank te gaan liggen. Alleen is de kans dan groot dat je de nacht erop ook weer slecht slaapt. Je kunt beter naar buiten: joggen, fietsen, tennissen, kickboksen, wat dan ook. Mat jezelf lekker af. Grote kans dat je die nacht slaapt als een roos. ●

NET ZO GEWOON ALS TANDENPOETSEN

De beweegnorm in Nederland voor een fit en gezond leven, is minimaal dertig minuten per dag matig tot intensief bewegen voor volwassenen en een uur voor kinderen. Maar dat is wel heel minimaal, vindt bewegingswetenschapper Esther Hartman. "Hoeveel beweging een mens nou echt nodig heeft, is ook niet zo een, twee, drie te zeggen, het hangt ervan af wat voor beweging je doet en hoe de setting is." En wat is matig intensief bewegen, zoals de beweegnorm stelt? Esther: "Dat is aardig doorfietsen of behoorlijk stevig wandelen, je hartslag moet dus echt omhoog en er komt ook een beetje zweet bij kijken."

Het verontrustende is dat zestig procent van de Nederlanders het niet eens voor elkaar krijgt om een half uur per dag aan beweging te doen. Esther: "We zijn zo gewend geraakt om de weg van de minste weerstand te kiezen. In de auto te stappen in plaats van de fiets te pakken. Terwijl je juist met die dagelijkse dingen zo makkelijk extra beweging kunt pakken. Als je dat in je patroon past en er een gewoonte van maakt, net als bijvoorbeeld tandenpoetsen, ben je al een heel eind. Je moet het je eigen maken, het moet een normale dagelijkse gang van zaken worden waar je verder niet bij nadenkt. Bovendien: als je meer beweegt, word je steeds fitter, waardoor sporten leuker wordt."