

WIE GAAT ER MEE EEN EINDJE

wandelen?

Na een gezellige en uitgebreide kerstbrunch is het heerlijk om met z'n allen naar buiten te gaan. En het is nog gezond ook! Een pleidooi voor de (stevige) kerstwandeling.

Kaarsen aan, geurende gerechten op het vuur, een vrolijk muziekje op... Met Kerst is het binnen aangenaam vertoeven. Bovendien is het buiten toch grijs en grauw (de kans dat het sneeuwt achten we helaas vrij klein), dus er is weinig reden om een knus huis te willen verlaten. Hoewel, na urenlang tafelen, kletsen, drinken en kerstkransjes snoepen is het toch wel lekker om even de zinnen te verzetten. Een spelletje doen of een kerstfilm kijken is verleidelijk, maar met z'n allen naar buiten gaan is misschien een beter idee. Niet alleen krijg je er een blos van op je wangen en nieuwe energie, ook je humeur krijgt een boost van een fikse wandeling in de knisperend frisse decemberlucht.

Dat het gezond is om de benen te strekken, daar is iedereen het over eens. Een indrukwekkende lijst van wetenschappelijk onderzoek is duidelijk genoeg: we moeten méér bewegen. Het effect van dagelijks langdurig stilzitten (achter je bureau, op de bank) wordt steeds beter in kaart gebracht. Sommige onderzoekers noemen stilzitten zelfs al alarmerend 'het nieuwe roken'; zó schadelijk is het om niet actief te zijn.

Sterke botten

Wat gebeurt er nou precies in je lijf als je aan de wandel gaat? Wat maakt het zo gezond? Ten eerste wordt je hart aan het werk gezet, wat de conditie van je hart en bloedvaten ten goede komt. Je bloeddruk verlaagt, net als het cholesterolgehalte, al zul je voor het beste effect dagelijks een half uur moeten bewegen en niet alleen met Kerst. Wat wél meteen gebeurt, is dat het energieverbruik van je lijf omhoog gaat, zegt bewegingswetenschapper Dionne Noordhof van de Vrije Universiteit. "Wanneer je stevig doorwandelt, stromen de hormonen adrenaline en noradrenaline

door je lichaam, waardoor je hartslag stijgt en de bloedvaten in de spieren zich verwijden. Daardoor kan het zuurstofrijke bloed dat het hart rondpompt gemakkelijker naar de spieren toe, waardoor in de spieren de energie kan worden vrijgemaakt die je lichaam nodig heeft om te bewegen." Adrenaline en noradrenaline zorgen er ook voor dat de vet- en koolhydraatverbranding wordt gestimuleerd. Tijdens een wandeling wordt er relatief meer vet verbrand dan tijdens intensievere sporten als hardlopen, waarbij je lijf relatief meer koolhydraten verbruikt. Op die manier zorgt wandelen ervoor dat de vrije vetzuren in je bloed sneller worden afgebroken, maar je verbrandt ook het vet dat ligt opgeslagen in de onderliggende vetweefsels. Of je daardoor kunt voorkomen dat je na Kerst kilo's bent aangekomen, is nog maar de vraag. Want om alle extra calorieën van de kerstlunch te verbranden, moet je stevig én lang doorstappen, zegt Noordhof.

"Stel, je weegt 64 kilo en je wandelt vier kilometer per uur. Dan heb je na zestig minuten 210 kilocalorieën verbrand. Om een idee te geven: een pastetje met vleesragout telt al 241 kilocalorieën. Dat is dus 69 minuten wandelen." Maar laat je niet ontmoedigen, het gezondheidseffect is gelukkig groter dan dat. Ook je botten worden sterker, omdat ze tijdens het wandelen worden belast met je eigen lichaamsgewicht. Naarmate we ouder worden, verliezen we botmassa, maar door geregeld te bewegen kun je dat binnen de perken houden. Zo kun je voorkomen dat je op latere leeftijd last krijgt van bijvoorbeeld botontkalking. "Tijdens de puberteit bouw je je maximale botmassa op," legt Dionne Noordhof uit. "Wie een hoge maximale botmassa heeft en dat goed onderhoudt door geregeld gewichtdragende sporten te doen, zoals wandelen en hardlopen, heeft daar op latere leeftijd ►

Je humeur krijgt een flinke boost van een fikse wandeling in de frisse decemberlucht

4 Tips

OM MEER UIT DE KERST- WANDELING TE HALEN

1. Kijk bewust naar wat mooi is om je heen. Zeker in de winter, als je alles al snel grijs dreigt te vinden, is dat een goede oefening die je ook samen kunt doen. Het kan een prachtige wolk zijn, een schattig roodborstje of een kronkelend paadje. Waar worden jullie door geraakt?

2. Ook een oefening om samen te doen is de boodschap van de natuur ontcijferen. Wat zie je om je heen dat je aantrekkelijk vindt, en wat zegt dat over jou? Ben je bijvoorbeeld net zo sterk als die grote eik, zo vrolijk als dat dansende blaadje in de lucht of zo helder als het stromende water in het beekje? Een mooi uitgangspunt voor een gesprek.

3. Haal jezelf en je gesprekspartner terug naar het hier en nu door al je zintuigen in te zetten. 'Merk je ook dat we nu opeens op een andere ondergrond lopen?' 'Hoor je ook het ruisen van de wind?' Zo maak je van de wandeling een meditatieve ervaring. Dat is ook een goede afleiding voor als het gesprek je even te veel wordt of als je liever naar een ander onderwerp overschakelt.

4. Wandel je met een grote groep, stel dan voor om 'de carroussel' te doen. Loop zo veel mogelijk in tweetallen en laat na vijf minuten degene die aan de linkerkant loopt naar voren schuiven, zodat er nieuwe koppels ontstaan. Kies een gespreksthema, bijvoorbeeld 'wat is jouw wens voor 2015'? Zo spreek je iedereen eens op een andere manier.



profijt van." Voor kinderen en pubers is een stevige wandeling dus ook erg goed, omdat ze zo méér botmassa aanmaken dan wanneer ze fietsen of zwemmen (of voor de tv hangen), waarbij de botten niet worden belast met het eigen gewicht.

Helder hoofd

Niet alleen je lijf is tijdens een wandeling actief, ook je hersens doen volop mee. Zo zorgt bewegen voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en voor de communicatie tussen die cellen. Het ontstaan van nieuwe bloedvaatjes verbetert de bloedvoorziening en de toevoer van zuurstof naar je brein. Het gebied dat veel baat lijkt te hebben bij bewegen is de hippocampus, een hersengebied dat onder andere belangrijk is voor je geheugen. Dat gebied blijkt groter te zijn bij mensen die geregeld bewegen. Een half uur aan één stuk stevig doorwandelen is al genoeg om je brein fitter te maken, zegt neuropsycholoog Erik Scherder in een lezing op www.universiteitvannederland.nl. Tijdens een lekkere wandeling merk je natuurlijk niet meteen dat je brein erop vooruitgaat. Wat je waarschijnlijk wel merkt is dat je helderder kunt nadenken. Dat je hoofd 'leeg' wordt. Dat heeft mede te maken met de verbeterde bloedtoevoer naar je hersenen. Maar onderschat ook

het effect van buiten zijn niet, zegt wandelcoach/psycholoog Hilde Backus (www.coachbureau.nl). "Als je in de open lucht bent, is er ruimte om je heen, en dat geeft ook ruimte in jezelf. Zeker met Kerst, als je met meer mensen aan tafel zit, is je eigen ruimte kleiner. Als je dan buiten komt, ervaar je een bevrijdend gevoel." Ook omdat al je zintuigen meedoen. Je voelt de wind in je haren en op je wangen, je ruikt de natuur om je heen en de tastzin wordt geprikkeld; je hebt zin om je handen op die boomstam te leggen, of op dat zachte stukje mos. Daarnaast geeft het nieuwe energie, zegt Backus. Vooral als je de wandeling in een groene omgeving maakt. "Ze zeggen wel dat natuur de aandacht trekt, zonder dat het moeite kost. Dat heeft onder andere te maken met het herhalende patroon van de natuur. Een tak van een boom heeft bijvoorbeeld zelf ook weer de vorm van een boom, en het kleinere takje daaraan ook weer. Die herhaling is ontspannend." Voor kinderen is een wandeling in het bos, door het park of in de duinen de ideale uitlaatklep. Kinderen 'moeten' tijdens Kerst al zo veel. Aan tafel zitten, netjes eten, niet te veel troep maken... Dan is het heerlijk om naar buiten te gaan, waar je mag rennen, schreeuwen en gek kunt doen. En eigenlijk geldt dat voor

volwassenen ook, zegt Backus. "Kerst kan best beladen zijn. Het brengt een zekere spanning met zich mee. Je hebt het gevoel dat je in het gareel moet, dat het vooral gezellig moet blijven. In de natuur ben je vrijer en dat maakt iets oorspronkelijks, iets speels in ons wakker. Ik heb geregeld klanten die zeggen: 'Ik heb zo'n zin om door die weide te rennen.' Of ze gaan huppelen."

Betere gesprekken

Uit onderzoeken naar de effecten van een groene omgeving is gebleken dat de natuur een kalmerende werking heeft. Het stresshormoon cortisol daalt, net als hartslag en bloeddruk. De natuur maakt mensen milder en positiever. Ook de gesprekken die je in de buitenlucht voert zijn daardoor anders, weet Backus. "Niet alleen de natuur werkt rustgevend, ook de cadans van het wandelen draagt daaraan bij. Je hoofd en lichaam komen tot rust. Je wordt daardoor ook creatiever. Ik hoor

vaak dat mensen al een tijd ergens over piekeren en al wandelend binnen een half uur de oplossing hebben gevonden. Dat heeft natuurlijk deels te maken met de coaching, maar ook met het buiten zijn, de ruimte, het bewegen." Een ander voordeel van wandelend praten is dat je elkaar niet hoeft aan te kijken, zegt de wandelcoach. "Dat maakt de situatie minder formeel. Je hebt niet het gevoel dat je door de ander wordt beoordeeld, wat ervoor zorgt dat je misschien ook dingen durft te zeggen die

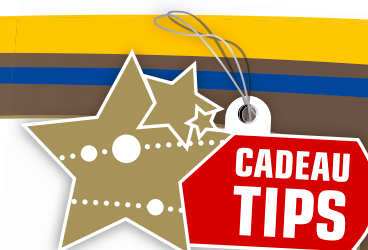
wat persoonlijker zijn. Stel dat je iets vertelt wat je best spannend vindt, dan zie je niet direct de reactie van de ander. Dat geeft een vrijer gevoel." Ook stil zijn is gemakkelijker als je buiten bent. In een bos vol fluitende vogels, krakende takken en ritselende bladeren is een stilte niet zo ongemakkelijk als aan tafel. "Je kunt alles wat is gezegd gemakkelijker even laten bezinken. Je hebt ruimte om er nog even op te kauwen, om na te denken voordat je reageert. Zo ontstaat een prettig gesprek." ■

'Natuur trekt de aandacht zonder dat het moeite kost. Het herhalende patroon is ontspannend' - Wandelcoach Hilde Backus

 **Primera**



Mijn keuze
voor deze Kerst



Diner Cadeau
vanaf
5,00 €

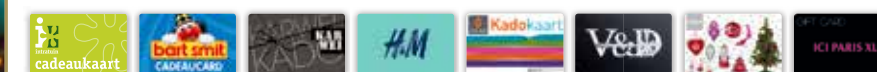


fashioncheque
vanaf
10,00 €



Bol.com cadeaukaart
vanaf
5,00 €

Bij Primera kies je uit meer dan 100 cadeaukaarten!



Kijk voor alle cadeaukaarten op Primera.nl

...even naar Primera