'Lopen is het beste medicijn', zei arts/wijsgeer Hippocrates in de oudheid al. We hebben nieuws voor je: hij had gelijk!

TEKST BREGTJE KNAAP | **BEELD** BEELDIGBEELD/SEASONS.AGENCY, SHUTTERSTOCK

WAAROM **WANDELEN** ZO GOED VOOR JE IS

ONZE DESKUNDIGE VOOR DIT ARTIKEL:

Judith Timp
Psycholoog en natuurcoach, Judithtimp.nl

HET FIJNE IS: JE HEBT ER NIETS VOOR NODIG

De Amerikaanse arts Mike Evans is het brein achter Reframe Health Lab (Reframehealthlab.com). Dit bedrijf maakt video's die allerlei gezondheidsvragen helder en begrijpelijk uitleggen. Snelle, grappige tekeningen met zwarte stift op een whiteboard en een frisse voice-over geven je antwoord op vragen als: 'Wat is het beste dieet?', 'Wat is het belangrijkste dat je kunt doen tegen stress?' en 'Wat is de wetenschap achter menselijk geluk?'
Dr. Mike Evans vroeg zich in zijn videoserie af wat nou eigenlijk het allerbeste is dat wij voor onze gezondheid kunnen doen. Zit het 'm in onze voeding? Moeten we meer slapen? Zijn video *23½ hours* geeft duidelijkheid: we moeten bewegen! Dat blijkt het beste medicijn om allerlei kwaaltjes, beginnende ziekten en erger te voorkomen. Evans onderbouwt zijn verhaal met cijfers, feiten en onderzoeken: beweging gaat bewezen het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, Alzheimer en diabetes tegen, helpt bij artritis en menopauzeklachten en doet angst en depressies afnemen. En het is hét middel tegen chronische vermoeidheid.
Oké, als beweging je medicijn is, in welke dosis moet je het dan nemen? En hoe vaak, en hoe lang? Dat blijkt gelukkig helemaal niet zo ingewikkeld: notoire bankhangers en mensen met een inactieve levensstijl doen zichzelf en hun gezondheid al een enorm plezier door dagelijks een halfuur tot een uur te gaan wandelen.

WANDELEN ALS WORK-OUT

Een wandeling als dagelijkse work-out: kan het echt zo eenvoudig zijn? Ja! Een flink stuk wandelen blijkt even effectief als, zeg, een rondje intensief hardlopen. Het grote voordeel van wandelen (*low intensity* beweging) in vergelijking met hardlopen (*high intensity* beweging) is dat de kans op blessures heel klein is, omdat de natuurlijke beweging van het lichaam gewrichten en pezen minimaal belast. Dat maakt wandelen de ideale work-out voor bijna iedereen. Het fijne ervan is: je hebt er niets voor nodig.

Stappenteller

Wetenschappers stellen dat je 10.000 stappen per dag moet zetten om fit en gezond te zijn en blijven. Maar hoeveel loop je eigenlijk op een dag? Dat is vaak lastig in te schatten. Een stappenteller geeft je inzicht en kan je net dat extra zetje motivatie geven.
Er zijn gratis stappenteller-apps voor op je smartphone, simpele tellers die je eenvoudig aan je broek kunt klemmen en state-of-the-art activity trackers met allerlei functies die je om je pols kunt dragen. Meten is weten, dus vind de manier die bij je past. Wanneer je inzicht hebt in hoeveel je dagelijks beweegt (hm, is dat schrikbarend weinig? No worries, je werkt eraan!), kun je je doelen vervolgens (bij)stellen en je gedrag effectief aanpassen.

Goed gesprek

Brenda (38): "Wanneer ik met mijn zoontje van acht samen naar de stad wandel in plaats van fiets, merk ik dat hij terwijl we naast elkaar lopen honderduit tegen mij begint te kletsen. Over werkelijk van alles. Op de een of andere manier praat hij dan makkelijker en vrijer dan wanneer we thuis op de bank of aan tafel zitten. Ik ga nu bewust vaker met hem lopen, want ik vind het heerlijk om hem te horen vertellen."

Je zet gewoon de ene voet voor de andere en je bent begonnen. Geen speciale outfit, gewoon je schoenen aan en gáán. Vooral voor mensen die een tijdje weinig tot niets sportiefs hebben gedaan, is wandelen de ideale manier om weer in conditie te komen en fitter te worden.

WANDELEN IS DE OPLOSSING

Naast fysieke voordelen, heeft wandelen ook een positief effect op je humeur en geestesgesteldheid. Sterker nog, wandelsessies – vooral in de natuur – kunnen mensen die »

LOOP JE **GELUK** TEGEMOET

om wat voor reden dan ook even in de knoop zitten, verder helpen.
"Door te wandelen, komt er letterlijk ruimte en beweging in je gedachten", vertelt psycholoog en natuurcoach Judith Timp. Onder het motto *solvitur ambulando,* Latijn voor: 'het wordt opgelost door te lopen', coacht ze mensen tijdens wandelsessies. Timp werkte jarenlang in de reguliere geestelijke gezondheidszorg als psycholoog/gedragsdeskundige. Maar er ontbrak iets: het met cliënten in behandelkamers zitten, was het niet voor haar.
Ze verdiepte zich in mindfulness, volgde meditatietrainingen en liet zich bijscholen tot natuurcoach. Sinds twee jaar heeft ze haar eigen praktijk waarbij ze mensen via onder meer wandeltherapie ondersteunt.
Timp: "Veel grote filosofen en denkers, kunstenaars, schrijvers en creatieve geesten, zoals Aristoteles, Nietzsche en Beethoven onderschreven al het belang van wandelen. Het stelt je in staat je dagelijkse beslommeringen even achter je te laten. Het werkt als een adempauze, wat zorgt voor een ruimere blik en meer bewustwording. Waardoor je de dingen waar je mee zit, makkelijker kunt oplossen." De mensen die Timp in haar praktijk begeleidt, ervaren dat vaak ook zo. Ze komen bij haar met een breed scala aan klachten: van stress en burn-out tot paniekaanvallen, angstklachten en depressie. Of omdat ze zingeving zoeken of voor belangrijke levensvragen en keuzes staan.

Samen met Timp gaan ze – weer of geen weer – wandelen door de natuur. Om te praten of mindfulness- of ademhalingsoefeningen te doen. En soms is het gewoon even zitten op een bankje. Timp: "Het mooie van zo'n sessie is dat je náást elkaar loopt. Dat heeft een andere dynamiek dan wanneer je tegenover elkaar zit in een behandelkamer. Ik loop letterlijk een stukje met iemand mee, we zijn echt sámen op pad. Veel mensen ervaren dit als gelijkwaardiger, en dat voelt prettig en vertrouwd. En dan

'WALK AS IF YOU ARE KISSING THE EARTH WITH YOUR FEET'
THICH NHAT HANH

Wandelclub

Petra (52): "Ik heb me aangesloten bij een wandelclub. Met een man of tien gaan we elke zondagmiddag wandelen. Steeds zet iemand anders een route uit. Ik vind het fijn om te lopen, en het is ook gezellig. Via mijn wandelclub heb ik veel leuke nieuwe mensen leren kennen en kom ik op plekken waar ik anders niet zo snel zou komen."

Meer wandelen? Zo begin je

1 Walking lunch (15-30 minuten per dag)

Zou je best meer willen wandelen maar zit je dag zó vol dat je echt niet weet waar je de tijd vandaan zou moeten halen? "Begin klein", tipt psycholoog en natuurcoach Judith Timp. "Begin bijvoorbeeld met een rondje lopen tijdens je lunchpauze op het werk. Kijk en voel wat het met je doet, hoe je daarna de rest van de middag achter je bureau zit. Merk je verschil? Maak er dan een gewoonte van om meerdere keren per week, of dagelijks een rondje te gaan lopen tijdens de lunch. Misschien zijn er collega's die willen aanhaken."

2 Fiets laten staan (30-60 minuten per dag)

"Een ander goed beginpunt is om kleine afstanden die je normaal zou fietsen, ook eens te voet af te leggen", zegt Timp. "Fiets je normaal naar de bakker? Ga dan nu lopen. Kun je ook naar je werk wandelen? Ga eerder van huis en doe dat. Als je dit vaker doet, merk je het effect. Wandel je al regelmatig, sta dan eens stil bij hoe je wandelt. Probeer je bewust te zijn van je omgeving, stil te staan bij wat je ziet en ervaart."

3 Ga samen (dagdeel)

Het kan ook motiveren om samen met iemand te gaan wandelen. Zoek een vast wandelmaatje, sluit je aan bij een club (of richt er een op), of maak losse wandelafspraken met vrienden en vriendinnen.

Avondritueel

Louise (43): "Sinds kort ga ik elke avond na het eten een halfuurtje wandelen. Gewoon een rondje door de wijk, in mijn eentje. Ik doe dat nu een paar weken en ik merk dat het me echt goed doet. Al lopend kan ik mijn hoofd leegmaken en de dag laten bezinken. Ik merk dat ik daardoor beter slaap. Mijn avondwandeling is nu al heilig voor me: het is echt mijn rustpunt van de dag.

gebeurt er vaak opeens iets. Er ontstaat een gesprek dat snel de diepte ingaat, een inzicht, een doorbraak. Ik zie de verandering: mensen zijn na een sessie vaak totaal anders dan aan het begin ervan. Ze lopen bijvoorbeeld minder gehaast, hun adem zit minder hoog, ze praten minder snel en geagiteerd. Er is zoveel meer rust. Het is heel mooi om zo'n transformatie tijdens een wandeling te zien gebeuren."

TERUG NAAR DE NATUUR

Belangrijk element tijdens zo'n wandelsessie is ook in de natuur zijn. Uit recent onderzoek blijkt steeds duidelijker dat leven in de versteende omgeving van de stad eigenlijk helemaal niet zo goed is voor je welzijn en vitaliteit: het kan zelfs leiden tot stress en stressgerelateerde gezondheidsklachten. Wandelen in de natuur blijkt een goede ontstresser: groen zorgt voor rust, bezinning en introspectie. Bomen en planten, zo blijkt uit onderzoek, zetten je hersenen in een ontspannener modus. Timp: "Niets in de natuur heeft problemen, behalve de mens. Alles in de natuur 'is'. Een eik wil geen beuk zijn. Voor een paard hoeven dingen niet anders te zijn, het is zoals het is. Alleen de mens denkt: het moet anders. Dat denken geeft problemen. Wanneer je in de natuur gaat wandelen en gewoon leert 'zijn', kun je die gedachten loslaten. Dat geeft innerlijke rust." Dagelijks een halfuurtje wandelen is dus zo gek nog niet. En of je het nu doet voor je fysieke of mentale gezondheid, de ene voet voor de andere zetten is altijd een stap in de goede richting. Dus hup, in de benen! ∘