

Is wandelen goed voor ons brein?

Op ~~Van~~ het padje

Wandelen is in. Niet die wekenlange trektochten in afritsbroek, maar de gewone ommetjes in de buurt. Het maakt ons hoofd leeg, vinden we. Is een blokje om gaan echt goed voor je brein?

TEKST CARLIJN SIMONS

'Alle werkelijk grote gedachten komen tot je door wandelen', jubelde filosoof en dichter Friedrich Wilhelm Nietzsche eind negentiende eeuw. 'De natuur is weldadig. Ik prijs haar en al haar voortbrengselen', juichte wetenschapper en schrijver Johann Wolfgang von Goethe een kleine eeuw eerder. De twee intellectuelen gingen helemaal op in de *wanderlust*-trend van hun tijd en staken hun

liefde voor uitjes in de buitenlucht niet onder stoelen of banken. Nu is wandelen opnieuw een thema. Soms letterlijk, zoals tijdens de laatste boekenweek die draaide om 'Natuur'. De jaarlijkse 3FM Serious Request-kerstactie vond niet langer zittend achter de ramen van een glazen huis plaats. In plaats daarvan kriskrasten de dj's van de radiozender te voet het hele land door om geld in te zamelen. Jongeren die er fanatiek op uit trekken in het groen, mochten daarover

vertellen in *de Volkskrant*. Het is kenmerkend voor in, dat vertoeven in de natuur. Waarom vinden zoveel mensen dat aangenaam?

Loopje tegen stress

Van wandelen kikkert je humeur op, bleek in 2016 uit een studie van de Amerikaanse Iowa State University. Al na twaalf minuten lopen over de campus rapporteerden de honderden studenten die aan het onderzoek

meededen meer vrolijkheid en energie. Psychologen aan de Stanford University vonden dat ook onze creatieve inspiratie toeneemt door een loopje. Hun proefpersonen kwamen na een wandeling van vijf tot vijftien minuten allemaal tot minstens één inventief idee over hoe je een bestaand object, zoals een autoband, ook kunt gebruiken. Van degenen die niet een rondje over het universiteits-terrein liepen of op de loopband stapten, wist maar de helft iets te bedenken.

Wetenschappers van de University of Illinois bewezen bovendien dat wandelen de verbindingen tussen hersencellen doet toenemen. Bij ouderen die frequent gingen wandelen, was op hersenscans te zien dat de communicatie tussen de frontaalkwab, temporale kwab en achterhoofdskwab na een jaar significant was verbeterd. Andere onderzoeken lieten een toename zien van veerkracht, focus, zelfvertrouwen en probleemoplossend vermogen.

Baden in het bos

In 1982 lanceerde de Japanse overheid iets nieuws: *shinrin-yoku*, ofwel bosbaden. Dat had niets van doen met zwembroeken. Het was puur een uitnodiging aan de bevolking om erop uit te trekken naar het bos en daar op het gemak rond te schuifelen. Geen stappen tellen, geen paddenstoelen zoeken, niet joggen. Nee, lopen zonder enig doel, zodat je met al je zintuigen de omgeving kunt opnemen. Om de investering in de 62 'bosbaden' te verantwoorden, deed de overheid onderzoek naar de effecten. Behalve lichamelijk gunstige gevolgen zoals een lagere hartslag en bloeddruk en een verbetering van het immuunsysteem, bleek het niveau van het stresshormoon cortisol bij bosbaders af te nemen. De activiteit van het parasympatisch zenuwstelsel, dat het ruststelsel van het lichaam regelt, werd groter. De sympathische zenuwactiviteit, nuttig bij vlucht-of-vechtereacties, nam af. Kortom: woudlopers waren rustiger, minder gestrest en minder vatbaar voor depressies.

Wonderen van het groen

Tot zover de positieve effecten van een 'gewoon blokje om'. Maar niet voor niets kiezen veel wandelaars voor een loopje in de vrije natuur. Daar valt namelijk nog meer voordeel te behalen, weet

➤ Agnes van den Berg. Als omgevingspsychologe en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen doet ze onderzoek naar het effect van natuur op de mens. 'Naast een gunstige invloed op ons immuunsysteem en gemoed', zegt ze, 'blijkt een groene omgeving vooral heel heilzaam voor stressherstel en aandachtscapaciteit. Iemand die veel in de natuur komt, is bewezen beter bestand tegen stress. Niet omdat de bron van de stress daar wordt weggenomen, maar doordat natuurvorsers een betere respons op spanningen hebben en beter herstellen van stress. Zo voorkomen ze dat het een chronisch probleem wordt.' Ook het gunstige effect van 'groen' op onze concentratie is aangetoond. Van den Berg haalt studies aan waarin profpersonen na een ingewikkelde taak kunnen uitrusten met een tijdschrift, muziek, een stadswandeling of een rondje natuur. 'Consequent presteert die laatste groep beter op een nieuwe taak. Vooral als er complexe of creatieve opdrachten op je liggen te wachten, doet het wonderen als je van tevoren even in het groen doorbrengt.'

Los van zorgen

Maakt het ook uit in wat voor soort natuur we ons begeven? Volgens Van den Berg niet. Het strand, het bos en de hei zijn even weldadig. Wat is dan de heilige graal van al die plaatsen buiten de bebouwde kom? Stephen en Rachel Kaplan, psychologen van de University



Omdat je elkaar niet aan hoeft te kijken, spreken mensen vrijer over emoties terwijl ze wandelen

of Michigan (VS), deden twintig jaar onderzoek naar het belang van natuur en de impact ervan op gemoedsgesteldheid, humeur en gezondheid. Zij kwamen tot de conclusie dat een omgeving waarin je optimaal kunt ontspannen, herstellen en opladen aan vier eisen voldoet. Allereerst moet die plek het gevoel geven dat zorgen en problemen ver weg zijn. Fysiek verwijderd zijn van een stressbron is dus een pre. Ten tweede vraagt een herstel-

stimulerende omgeving niet te veel van je aandacht. Hierdoor ontstaat ruimte voor reflectie en inzicht. Een ander kenmerk van een echt ontspannende omgeving is de afwezigheid van ongebruikelijke of onverwachte elementen, zodat je er comfortabel en op je gemak bent. Ten slotte is het van belang dat je je ergens gelukkig en in harmonie voelt. Er hoort niet te veel afleiding te zijn: geen dreigingen, plichten, complicaties, ongemakkelijkheden of ingewikkeldheden. En hoewel je je thuis waarschijnlijk op je gemak voelt en een ommetje door de stad ook ontspant, scoort een natuurlijke omgeving op alle vier de eisen het beste.

Therapie aan zee

Al deze kennis is koren op de molen van wandelcoaches en -therapeuten. Hun aantal neemt gestaag toe. Psycholoog Merel Hovestad is een van hen. Zij begon zeven jaar geleden met therapie-sessies in de duinen en op het strand van Noordwijk aan Zee. 'Een natuurwandeling als therapeutische setting heeft verschillende voordelen', legt ze



Twee 3FM-dj's liepen van Enschede naar Utrecht om geld op te halen voor projecten van het Rode Kruis.

uit. 'Omdat je elkaar niet aan hoeft te kijken en het minder statisch is, spreken mensen vrijer over hun emoties. Daarnaast heeft onderzoek laten zien dat tegelijk bewegen en praten ervoor zorgt dat de samenwerking tussen verschillende delen in het brein toeneemt. Dat maakt dat je beter kunt denken en je emoties beter kunt verwerken en loslaten. Ook helpt de zintuiglijke beleving

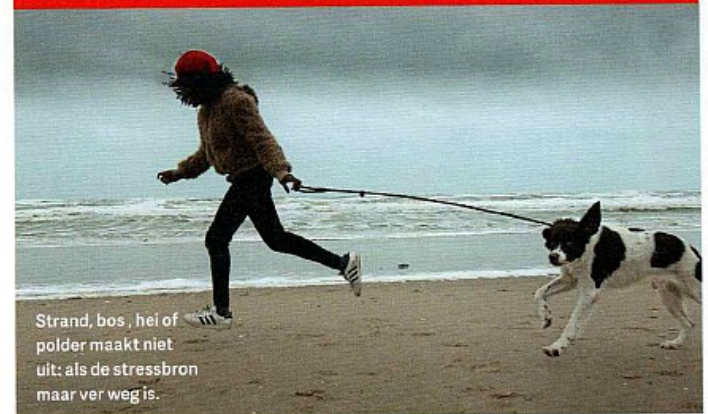
Knallende ruzie? Ga lopen, dan kun je weer helder denken

van de natuur (het concreet zien, horen en ruiken) om je bewustzijn te vergroten. En dat is handig bij het opdoen van inzichten en bedenken van oplossingen.' Dat wil niet zeggen dat het voor iedereen geschikt is om op deze manier aan zijn

Groen gebrek

Het is geen officiële aardoening. En toch zijn er deskundigen die wijzen op het bestaan van zoiets als een 'gebrek-aan-groen-stoornis'. De term duidt op psychologische, fysieke en cognitieve schade die we kunnen ondervinden door vervreemding van de natuur. Door-gewinterde stadsmensen die nooit in een park komen, zouden daar last van kunnen krijgen. Vooral kinderen

lopen risico. De Amerikaanse auteur Richard Louv waarschuwde in 2007 in zijn boek *Het laatste kind in het bos*, dat een heuse terug-naar-de-natuur-beweging ontketende, voor de negatieve gevolgen van een 'natuurttekort' bij kinderen die met een schermmpje vergroefd zijn. Dit zou kunnen leiden tot verminderde mentale scherpte en een afname van creativiteit en tot overgewicht en depressie.



Strand, bos, hei of polder maakt niet uit: als de stressbron maar ver weg is.

problemen werken. Je kunt bijvoorbeeld de buurman met zijn hond tegen het lijf lopen, terwijl jij juist je tranen de vrije loop laat. Omdat sommige mensen dat geen prettige gedachte vinden, heeft Hovestad nog steeds een praktijkruimte. Die gebruikt ze ook voor mensen met zware problematiek, zoals verlies of ziekte. Voor klachten als burn-out, faalangst of overspannenheid werkt wandeltherapie volgens haar bijzonder goed. Ter preventie raadt de wandeltherapeute na het halen van een deadline of na een knallende ruzie met je partner ook een dosis natuur aan. 'Mijn advies luidt altijd om meer naar buiten te gaan, ongeacht de situatie die om helderheid vraagt.'

Behoeftte aan echt

Goethe en Nietzsche trokken er in de tijdsgeest van de Romantiek op uit om

boom en bos te herwaarderen. De stroming was een reactie op de aanbidding van de ratio tijdens de periode ervoor, de Verlichting. Een hedendaagse wandelliefhebber meende onlangs in *de Volkskrant* dat de populariteit van wandelen in onze tijd ook een maatschappelijke achtergrond heeft. Het beseft dat in het internettijdperk niets voor altijd is, zo stelt hij, doet mensen verlangen naar bomen die er al honderden jaren staan en er nog honderden jaren zullen staan.

Een gemiddelde wandelaar zal hier niet mee bezig zijn. Die gaat wandelen omdat het aangenaam is. En in het beste geval merkt hij op dat hij er een beter humeur, meer energie en briljante ideeën door krijgt. [Q](mailto:redactie@quest.nl)

redactie@quest.nl



Een stadswandeling is goed, een ommetje in de natuur is beter.