

Het nut van een (lange) wandeling

Gepubliceerd: 21 juni 2018

Uit onderzoekscijfers van het Centraal Bureau van Statistiek (CBS) blijkt dat het aantal te voet afgelegde kilometers onder Nederlanders sinds 2005 met 11 procent is toegenomen. Wat is eigenlijk het nut van een wandeling? Neuropsycholoog Erik Scherder legt het uit.

Scherder, werkzaam als hoogleraar aan de Vrije Universiteit, stelt dat wandelen de mens creatiever maakt. “Ons cognitieve brein wordt gedurende de hele dag belast: momenten van rust zijn er bijna niet, omdat ons werk en onze smartphone veel aandacht opeisen. Met wandelen laat je die druk letterlijk van je af vallen. Daardoor gaan we weer mijmeren en creatief zijn.”

“Bijvoorbeeld dat probleem waar je de hele ochtend over hebt lopen tobben”, vervolgt Scherder: “Na een wandeling heb je vaak ineens de oplossing. Doordat het brein ontspant, activeert het ‘default mode netwerk’. Hoewel je niet meer bewust met het probleem bezig bent, werken je hersenen op de achtergrond aan een oplossing.”

Empathie

Bovendien is wandelen in gezelschap een sociale bezigheid, zegt Scherder. “Tijdens het wandelen kom je echt een paar gesprekslagen verder dan normaal. Dat heeft voornamelijk te maken met de fasciculus uncinatus, een verbinding tussen je frontale en temporale hersenkwab. Deze gebruik je om te navigeren, maar maakt ook empathie aan. Daardoor zul je meer invoelend zijn en ontwikkel je sneller een band met de ander.”

Erika Bakker (55) wandelt haar hele leven al regelmatig, maar kreeg pas echt de smaak te pakken toen ze een relatie kreeg met Fok Vleeshakker. Het tweetal begon, samen met de zus en zwager van Vleeshakker, met het bewandelen van Het Pieterpad (498 km). “Daardoor ontstond er een sterke band tussen ons vier.”

Moeilijk gesprek

“Je trekt zo lang met elkaar op en hebt echt de tijd voor elkaar”, verklaart Bakker. “We maakten veel lol, maar de gesprekken gingen soms ook de diepte in. Dan praat je over vroeger en over andere onderwerpen die je normaal niet zo makkelijk aansnijdt.”

Scherder onderstreept die zienswijze. “Wandelen leent zich uitstekend voor het hebben van een moeilijk gesprek. Je stimuleert er namelijk de prefrontale cortex mee, de plek in je hersenen waar redenerend vermogen en zelfreflectie ontstaat. Daarnaast werkt het als een mooie remming op stress. Je bent daarom kalm en zult minder opgefokt zijn wanneer iets je niet bevalt.”

Vervelend klusje

Daarnaast zorgt wandelen voor meer alertheid. “Je kent het wel: het is laat in de middag en je oogleden zakken langzaam naar beneden. Het liefst zou je helemaal niets meer doen, maar je moet nog dat ene vervelende klusje afmaken. Dit zijn allemaal tekenen dat je hersenstam op een laag niveau functioneert. Ik kan iedereen aanraden om dat moment aan te grijpen om een wandeling te maken. De dufheid is dan binnen een mum van tijd verdwenen.”