

Erik Scherder over de invloed van wandelen op het brein

Wandelen is goed voor je. Dat is de boodschap van hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Een goede wandeling vermindert somberheid, stimuleert creativiteit én zorgt voor focus. “Elke dag een ommetje van minstens een half uur maakt al een groot verschil.”



©Daan Brand

Hoe komt het dat wandelen een positief effect heeft op je brein?

Erik: “Dat is een eenvoudige vraag met een complex antwoord. In een notendop komt het erop neer dat door te gaan lopen je hart beter gaat werken. Hierdoor wordt er via de carotis, de halsslagader, meer bloed naar je brein gepompt. In dit bloed zitten allerlei voedingsstoffen, zoals zuurstof en glucose. Die zijn essentieel voor het brein. Ze zorgen ervoor dat boodschappen van de ene hersencel naar de andere hersencel gestuurd kunnen worden om iets gedaan te krijgen. Denk aan plannen, filteren en het controleren van je impulsen.”

Verminderen psychische klachten als je wandelt?

“Het is wetenschappelijk onderzocht en bewezen dat wandelen depressieve gevoelens kan verminderen. Als je gaat lopen, activeer je namelijk delen van het brein die remmend werken op gebieden die zorgen voor negativiteit, stress en je niet lekker voelen. Hierdoor heb je meer controle over je emoties, zoals somberheid en angst.”

Hoelang moet je wandelen voor een positief effect?

“De richtlijn is minstens een half uur per dag aan één stuk. Ga dus niet voor zes keer vijf minuten. Want de chemische huishouding in je brein en de stofjes die zorgen voor vaatverwijding hebben tijd nodig om op gang te komen. Als je minder dan dertig minuten loopt, is het positieve effect minder groot. Red je een half uur achter elkaar niet? Ga dan voor een tijd die wél haalbaar is. Want wandelen is hoe dan ook beter dan stilzitten.”

Hoe komt het dat mensen een gesprek tijdens een wandeling vaak makkelijker voeren dan zittend?

“Wandelen kan leiden tot mind-wandering. Met andere woorden: tijdens het wandelen kun je emoties beter reguleren en een beetje mijmeren met elkaar. Je voelt je ontspannen waardoor je makkelijker vragen aan elkaar stelt als ‘Hoe gaat het nu écht met je?’. Ook stimuleer je tijdens een wandeling de hersenfunctie flexibiliteit. Hierdoor heb je een meer open houding en is zelfreflectie eenvoudiger. Je denkt dan minder snel ‘Hè, wat heb jij nu weer?’, en stelt jezelf sneller de vraag ‘Hoe denk ik hier eigenlijk over?’

Geldt dit voor alle gespreksonderwerpen?

“Als een gesprek erg hoog oploopt, zie je vaak dat twee mensen even blijven stilstaan. Bijvoorbeeld tijdens een flinke discussie of als iemand heel verdrietig is. Dit komt doordat het brein het lastig vindt om twee ingewikkelde taken tegelijk te doen: praten én opletten tijdens het wandelen. Het is dan prima om op een bankje in de buurt te gaan zitten. Als de rust is wedergekeerd, kun je samen weer verder lopen.”

Maakt het uit of je in de natuur of in een stad wandelt?

“Ja, uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wandelen in de natuur zorgt voor optimale verrijking. Dit komt doordat je in de natuur allerlei multisensorische stimuli tegenkomt. Hiermee bedoel ik prikkels die verschillende zintuigen stimuleren. Denk aan boomstronken waar je overheen moet stappen, heide die heerlijk ruikt, wind die door je haren gaat, vogels die je hoort en de zon die op je huid schijnt. Je maakt van alles mee waardoor je brein enorm geactiveerd wordt.”

En maakt het tijdstip van de wandeling uit?

“Het is belangrijk om te bewegen in daglicht. Daglicht zorgt voor de aanmaak van melatonine. Dit stuurt je biologische klok aan. Hierdoor heb je meer grip op negatieve emoties en krijgt somberheid minder kans.”