

Het motto van het nieuwe wandelteam van Landschap Noord-Holland

Groen is gezond

Het moet in deze tijd nog maar eens benadrukt worden: natuur is geen elitaire hobby, maar een pure noodzaak. Als was het maar om lijf en hoofd gezond te houden. Een kersvers, appeltjesgroen wandelteam van Het Landschap gaat het bewijs leveren. DOOR MARION DE BOO



Natuur is ook nog eens gezond is de boodschap van Wandelteam Landschap Noord-Holland, herkenbaar aan de appeltjesgroene outfit. FOTO INGE PLAATSMAN/LNH

De natuur zit barstensvol gevaren. Het sap van de reuzenberenklauw geeft lelijke brandwonden. Van stuifmeel krijg je hooikoorts, haartjes van de eikenprocessierups bezorgen je jeuk en brandende ogen. Wespen- en bijensteken worden sommige mensen fataal. Besmette teken dragen de ziekte van Lyme, ratten soms de ziekte van Weil. Op een bospaadje kun je je enkel verstuiken en bij stormwind krijg je misschien wel een boom op je hoofd. Toch is de natuur in de eerste plaats goed voor u, zeggen wetenschappers. Buiten zijn is gezond! De deelnemers aan het nieuwe wandelteam van Landschap Noord-

Holland zijn het daar helemaal mee eens. In hun opvallende shirtjes met bijpassende petjes liepen ze in juni de Plus Wandel-4daagse van Alkmaar. Van te voren trainden ze onder begeleiding van de wandelschool Bergen op het Buitenplaatsenpad, een nieuw wandelpad van Landschap Noord-Holland.

En hier blijft het niet bij. Ook bij andere sportieve evenementen zal het team regelmatig te zien zijn, bijvoorbeeld op de nieuwe wandelpaden die Landschap Noord-Holland dit jaar opent.

Blaren of niet - in de natuur kom je tot rust en kun je je ontspannen. Een vaak geciteerd onderzoek uit 1984 liet zien dat Amerikaanse ziekenhuispatiënten na een operatie sneller herstelden en minder zware pijnstillers nodig hadden, als ze uitzicht hadden op bomen dan wanneer hun kamer uitkeek op een blinde muur. In Noord-Holland wordt het Gemini Ziekenhuis in Den Helder geroemd vanwege dat uitzicht. Wie daar onverhoopt mocht belanden, kan troost putten uit de prachtige uitzichten op duinen, Waddenzee, Marsdiep en de vogelrijke Huisduinerpolder.

Baden in boslucht tegen fijnstof
"Alleen al het kijken naar groen werkt kalmerend," zegt Dr. Sierp de Vries van het Wageningse onderzoeksinstituut Alterra. "Als je gewoon op een bankje in het bos gaat zitten, ben je al goed bezig. Maar sporten werkt òók kalmerend. Dus door lekker buiten te bewegen - of dat nu wandelen, hardlopen of fietsen is maakt niet uit -

ervaar je de rustgevendende werking van de natuur nog veel sterker." In Japan is 'baden in de boslucht' een rage. Shinrin yoku wordt dit genoemd. In het bos wandelen is voor Japanners een erkende vorm van stress management, waarbij het opsnuiven van dennengeur werkt als een aromatherapie. Bewegen is goed voor je hart- en bloedvaten. Het helpt tegen overgewicht, het houdt

De route van de Alkmaarse Wandel4daagse voerde door menig Noord-Hollands natuurgebied zoals het Bergerbos.

FOTO PRIJSWINNAAR FOTOWEDSTRIJD HDC MEDIA



je hersenen in topvorm en vermindert je kansen om op latere leeftijd botontkalking te krijgen. Bewegen is bijzonder goed voor diabetespatiënten. Het jaagt de muizenissen uit je hoofd en vermindert daardoor de kans op stress en depressies. Sierp de Vries: "Natuurlijk kun je ook gaan joggen in de stad, of wielrennen langs een drukke autoweg. Maar juist sporters, die telkens diep inademen, hebben veel last van luchtvervuiling en met name van fijnstof. Die allerkleinste stofdeeltjes dringen diep in je longen door en dat is niet gezond. Sporten in de vrije natuur, waar je frisse, zuivere lucht inademt, is veel beter voor je gezondheid." Bovendien is bewegen in een mooie omgeving veel aantrekkelijker en uitnodigender. En daardoor houden mensen het ook veel langer vol dan wanneer je in de sportschool op een lopende band moet rennen of thuis op de hometrainer je rondjes fietst. Uit onderzoek blijkt dat mensen die buiten hardlopen in de vrije natuur dat op oneffen terrein aantoonbaar langer volhouden en minder hinder ondervinden van bijvoorbeeld verzuurde kuiten of spierpijn dan wanneer je op de sportschool traint.

Fantasierijke omgeving maakt weerbaar

Juist ook voor kinderen is het goed om te spelen in de natuur, waar ze hun fantasie de vrije loop kunnen laten, in bomen klimmen, hutten of dammen bouwen. Buiten vertonen kinderen meer creatief en onderzoekend spelgedrag dan in een sporthal. Kinderen met ADHD kunnen zich beter concentreren, ze zijn taakgerichter en 'handelbaarder' als ze veel in contact komen met de natuur. De natuur kan hun zelfvertrouwen en sociale vaardigheden versterken. Juist een natuurlijke omgeving met 'milde gevaren' zoals de ontmoeting met grazende Schotse Hooglanders helpt



03820220 © Hollandse Hoogte

Spelen in de natuur, zo is bewezen, stimuleert de creativiteit bij kinderen. Verzin anders maar eens zo'n grappige foto. FOTO ROBERT RIZZO/HOLLANDE HOOGTE

om kinderen weerbaar te maken. Kinderen die op een boerderij zijn opgevoerd zijn minder bang voor 'enge' dieren en ontwikkelen minder allergieën dan stadskinderen. Juist daarom moedigt Zorgverzekeraar De Friesland mensen aan Beschermers te worden van Landschap Noord-Holland of andere natuurorganisaties en lekker in de natuur te gaan wandelen of fietsen. Want dan ben je gezond bezig! ●

Lid worden van het LNH wandelteam?

Bent u enthousiast geworden na dit verhaal en wilt u ook lid worden van ons wandelteam. Stuur dan een e-mail aan: i.plaatsman@landschapnoordholland.nl of kijk op www.landschapnoordholland.nl/wandel4daagse-alkmaar

43



FOTO: ?/??/???

De oudste bedijking

Meestal werden dijken aangelegd om het bestaande land te beschermen tegen de steeds maar rijzende zee. Zo ontstond de Westfriese Omringdijk. Bij Schagen deden ze in 1461 iets nieuws. De Hemelriekshorn, die door ontwatering van het veen en het inklinken van de grond een buitendijks slikkengebied was geworden, werd heroverd op de zee door hem te bedijken. Dat werd de polder Burghorn.

Jarige vogeltrekpost

Vogelwerkgroepen zijn de ogen en oren van Vogelbescherming. Vogelwerkgroep Zuid-Kennemerland begon al in 1951 alle vogels te tellen die in de herfst langs de Noord-Hollandse kust reizen. Zulke statistieken vertellen veel over het wel en wee van vogelsoorten. Dat tellen gebeurt op een duintop bij paviljoen Parnassia. De vogeltrekpost bestaat 60 jaar en is daarmee de oudste van het land.



FOTO: JOHAN STUART

44