

# E-zine Pak je geluk

Nr. 119

7 dec 2017

*Om te beginnen wil ik iedereen bedanken die heeft gereageerd na de vorige E-zine. Het was hartverwarmend. Ik heb niet op iedereen persoonlijk gereageerd, maar hierbij veel dank!*

## Beweging als sleutel voor de gezondheid

Het is veelzeggend dat zelfs de gezondheidsraad enige maanden geleden met nieuwe adviezen kwam als het gaat om beweging. Het zegt iets over het steeds duidelijker bewijs van het belang van (de juiste) beweging.

**Katy Bowman**, een biomechaniste (=deskundige op het gebied van beweging van biologische systemen) heeft enkele jaren geleden een aantal boeken geschreven, zoals *'Move your DNA'*, *'Don't just sit there'* en *'Movement Matters'*. En **Joan Vernikos** (o.a. levenswetenschappen bij de NASA), schief *'Sitting Kills, Moving Heals'*. Ik zal informatie uit deze boeken meenemen in dit stukje...

### **Vanaf 18 jaar:**

**150 minuten per week** matig tot zwaar intensieve inspanning  
(=bijvoorbeeld wandelen/fietsen of sporten)  
Minimaal **2x per week spieren- en botversterkende** activiteiten  
Voorkomen van veel zitten

### **Kinderen:**

**minimaal 1 uur per dag (!)** matig tot zwaar intensieve inspanning  
Minimaal **3x per week spier- en botversterkende** oefeningen  
Voorkomen van veel stilzitten

Opvallend – als ik de boeken en de info van de gezondheidsraad (zie hiernaast) naast elkaar leg – is dat de gezondheidsraad concludeert dat intensievere beweging extra voordelen heeft, terwijl de boeken laten zien dat juist het soort beweging belangrijker is en erg intensieve beweging wellicht niet de beste manier van bewegen is. Daarbij

moet ik aantekenen dat de gezondheidsraad voor het eerst ook andere manieren van beweging als belangrijk noemt. En als niet onbelangrijke toevoeging: NIET veel stilzitten!

Onrustbarend is het wel om te zien welke percentages van de bevolking voldoen aan de norm. Bij kinderen tot 12 jaar is dat gelukkig nog wel 55%, maar tussen 12 en 17 slechts 28%! Niet zo vreemd overigens in een tijd van gamen in plaats van voetballen en buiten spelen. En bij de volwassenen ook maar 44%! En dat terwijl veel bewegen er toch echt voor zorgt dat we gezonder ouder worden.

Als ik het over ouder worden heb, is het interessant om te zien dat die delen van onze chromosomen die iets zeggen over onze levensverwachting (de telomeren) gunstiger reageren op veel rustige bewegingen dan op extreme inspanning. Kennelijk zorgt frequente rustige beweging voor verlenging van onze levensverwachting. Intensief sporten doet dat kennelijk minder (in elk geval op dit punt).

*Jezelf zijn in een wereld waarin constant wordt geprobeerd om je ander te maken...is de grootste verrichting.....*

*Ralph Waldo Emerson*

#### In toename van intensiviteit:

1. Zitten (TV, gamen, computerwerk)
2. Licht intensief (afwas; muziek maken)
3. Matig intensief (wandelen, fietsen)
4. Zwaar intensief (voetbal, hardlopen)

Hoe intensiever, hoe hoger de hartslag, de ademhaling en het energieverbruik.

We leven in een maatschappij waar we efficiënt leren te zijn. Al is het alleen al omdat we zoveel tijd verspillen door met niet noodzakelijke zaken (jongeren 3,5 uur per dag op de smartphone!) bezig te zijn. We leven in een maatschappij waarin onze natuurlijke gewoonten als bewegen en lopen vooral zijn vervangen door zitten. En waar veel lichaamsbeweging is vervangen door apparaten. (Al is het alleen al omdat het van de arbodienst moet).

Velen zitten de hele dag op hun werk, en het sporten houdt in dat ze zich met de auto (zitten) verplaatsen naar een sportgelegenheid, om daarna weer met de auto (zitten) naar huis te gaan en voor de buis (TV, Smartphone of computer: zitten) plaats te nemen.

En misschien is intensieve sporten dan goed voor de conditie (uithoudingsvermogen), andere vormen van beweging zijn minstens zo belangrijk, en wellicht belangrijker.

Het is daarom niet onbelangrijk om onderscheid te maken tussen sporten en bewegen. Sporten is bewegen, maar bewegen hoeft geen sporten te zijn. En met name die laatste beweging – als geen sporten – is belangrijk. Soms is het verschil niet zo groot, maar bijvoorbeeld: 10 km gaan lopen is sporten, 1 kilometer naar de supermarkt lopen is bewegen.

***De grote uitdaging is om zoveel mogelijk manieren en momenten te vinden om even te bewegen.***

**Te veel stilzitten zorgt voor meer chronische ziekten, meer lichamelijke beperkingen en verminderde fitheid.** Frequente regelmatige beweging zorgt ervoor dat er minder hart- en vaatziekten zijn, maar ook minder diabetes, minder depressie, minder risico op borst- en darmkanker, en bij de ouder wordende mens bovendien voor minder risico op botbreuken, lichamelijke beperkingen, minder mentale achteruitgang en dementie, meer balans, meer spierkracht en meer loopsnelheid.

Vaak is achteruitgang een soort van rare spiraal (waarbij beweging dus een belangrijke rol speelt), wat me doet denken aan mensen in de huisartsenpraktijk met dikke voeten (door te weinig beweging) die daardoor een open wond kregen op been of voet (vaak de enkel) en daardoor minder gingen lopen.....dus: meer vocht in de voeten, slechtere doorbloeding, slechtere wondgenezing, nog minder kunnen lopen, ....etc.....een vicieuze cirkel.

Zo leidt het herhaaldelijk zitten in dezelfde positie tot ziekte. In eerste instantie tot minder gewrichts- en spierbeweging, en vervolgens tot verstijving (ook van de slagaders in de spieren). De bloedcirculatie is ook minder in het hele lichaam. En de dosis van het stilzitten maakt het vergif.....

Joan Vernikos, die veel onderzoek deed bij astronauten, legde ook het verband tussen de telomeren (de uiteinden van chromosomen) en een zittende levensstijl. Die telomeren worden sowieso korter met de leeftijd en extra door stilzitten, en erg korte telomeren zijn een indicatie voor ziekte, zoals kanker, hart- en vaatziekten of depressie.

En zoals gezegd, het gaat om de kleinere bewegingen en vooral ook om bewegingen tegen de zwaartekracht in (astronauten verliezen in zeer hoog tempo bot- en spiermassa door zonder zwaartekracht en beweging te zijn!).

Zie het kadertje hiernaast:

Opstaan, gaan zitten, gaan liggen, iets oprapen, bukken, knielen, omhoog reiken, een hand schudden, zwaaien, kleden, muziek maken, roeren, met de hand deeg kloppen, handbewegingen bij praten, het hoofd even in de nek leggen of draaien, naar de supermarkt lopen, een mandje dragen ipv een wagentje nemen, uitrekken, armen heffen, traplopen, etc.

Overigens zorgen al die verschillende kleinere bewegingen ook voor een voortdurende correctie en uitlijning van je lichaam. Wat er voor zorgt dat je lichaam blijft functioneren.

#### **Aanwijzingen voor op het werk bijvoorbeeld kunnen zijn:**

- Elke 15 minuten even opstaan en weer gaan zitten
- Elk half uur 3 minuutjes lopen en je even uitrekken (kijk hoe dieren dat doen)
- De trap nemen in plaats van de lift
- De auto niet vlak voor het gebouw zetten maar jezelf verplichten een stukje te lopen (beter is natuurlijk nog de fiets nemen)
- De armen af en toe even omhoog brengen en weer terug.

Als je elk halfuur 3 minuutjes loopt, loop je over een werkdag van 8 uur ca. 45 minuten extra! En dan wellicht ook nog tijdens de lunchtijd. En misschien is het mogelijk bewegend te vergaderen als de groep klein is.

Overigens kwam ik ook voor de vermoeidheid van de ogen en de oogspieren een mooie oefening tegen in een van de boeken:

- Kijk elke 5 minuten en elke 30 minuten iets langer langs of over je computer zo ver mogelijk weg, naar het verste punt. Het liefst door de ramen ergen naar buiten.

Katy Bowman noemt de rare paradox van deze tijd: **We doen minder dan ooit tevoren, maar we doen nooit meer niets! Een grote stress voor ons systeem.**

Uiteindelijk missen – als het om de gezondheid gaat – de meeste mensen beweging meer dan wat ook. Beweging is belangrijk voor de vertering, voor ons immuunsysteem en voor de voortplanting. We hoeven niet meer te jagen, geen hout meer te hakken, niet meer af te wassen. In plaats daarvan drukken we gewoon een knopje in.....

Wat ons gemak dient is echter steeds minder dat wat onze gezondheid dient. Katy Bowman legt zelfs een verband tussen veel zitten en de toenemende verwoesting van onze aarde: alles wat ons gemak dient gaat vrijwel ten koste van de aarde (grondstoffen, ontbossing, verontreiniging).

Joan Vernikos: **Je lichaam is je persoonlijke verantwoordelijkheid – niet die van de regering of de zorgverzekering, zelfs niet van je dokter. Onderneem actie! Waarom wachten tot je ziek wordt voor je besluit gezond te willen zijn?**

Tenslotte blijkt uit een fraai onderzoek dat onze mindset belangrijk is. Het was een onderzoek onder kamermeisjes die in hotels de bedden opmaken, stofzuigen, etc. De ene helft werd verteld hoe goed en belangrijk bewegen was voor je lichaam, gezondheid, gewicht, conditie, etc. De andere helft kreeg dit niet te horen.

De dames die het wel te horen hadden gekregen bleken na 4 weken een 10% lagere bloeddruk te hebben, 1 kg te zijn afgevallen en 0,5% minder lichaamsvet te hebben. De gedachte over de beweging die ze kregen was kennelijk belangrijk.

**Weet dus dat het goed voor je is als je beweegt!** Misschien zorgt dat voor het vinden van extra manieren en mogelijkheden om zo veel en zo vaak mogelijk te bewegen op de juiste manier. Zelf kocht ik 18 maanden geleden een Fitbit omdat ik dacht dat dat me zou motiveren meer te gaan wandelen. Dat werkte een paar weken, daarna viel ik terug in mijn oude patronen. Tot ik bovenstaande informatie las. Sedertdien is het de uitdaging om telkens momenten te vinden waarop ik kan bewegen en loop ik liever een trap meer dan minder en loop ik met plezier naar de supermarkt. Als ik wat vergeten ben? Gewoon nog een keer. Niet meer zo economisch alles tegelijk mee naar boven nemen, maar gewoon 2 of 3x lopen in de wetenschap dat het goed voor me is.....

**Guy Finley:**

Velen zijn geroepen.....maar dit is wat bijna niemand begrijpt: horen bij de weinigen die zijn verkozen, vereist dat we de roep beantwoorden. [www.guyfinley.com](http://www.guyfinley.com)

**(Oftewel: als we zelf geen actie ondernemen gebeurt er helemaal niets)**

---

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine,** zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via [aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl) .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

---

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site [www.praktijkmonsma.nl](http://www.praktijkmonsma.nl).

---

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: [afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl](mailto:afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl)  
[www.pakjegeluk.nl](http://www.pakjegeluk.nl)