



### **Wandelen met de avondvierdaagse**

In 1940 waren Bussum, Utrecht en Amersfoort de eerste drie steden waar de avondvierdaagse van start ging. De wandelingen kregen al snel navolging. In 1941 werden de 'wandelmarschen' door de Duitse bezettingsmacht enige tijd verboden, omdat zij meermalen zouden zijn uitgemond in demonstraties. In 1942 werd dit verbod permanent. Na de Tweede Wereldoorlog werd de avondvierdaagse in ere hersteld.(BL)

### **Wandele goed voor ie hersene**

De laetste tijd zijn d'r verschaaijene publicaosies en tillevisiepergrammao's gewist die gonge over de hersene en de hersefuncties. Ik vong de infermaosie d'r over hêel aareg interessant, verraal ok omdà 'k zellef inmiddels tot de 70-plussers behoort en in die leeftijdsgroep komme ommers veul perbleme met de hersene voor. Denk daerbij bevôôbeld aan alzheimer en demensie. Ik raakte daerdeur hêel aareg nieuwsgierig, verraal ok naer de manier waamee je zelf een bijdraoge kan levere aan 't instandhouwe van goeje hersene. M'n vrouw en ik wandele hêel graeg en we hadde 't idee dà je nae een wandelingchie je hôôd goed hà leeggemaakt. As ie wat minder goed i je vel zat, bevôôbeld nae een naore gebeurtenis, of ie zurrege maakte over 'n naeste, of piekerde over hêel aandere perbleme en ikke 'n mooie wandeling had gemaakt, was 'k bij thuiskomst een aander mens. De perbleme bleke inêêns onbelangrijk en ik bruiste van energie. Een openbaoring is teveul gezêêd mor 't kwam d'r dichbij in de buurt. Was dà nou een persoonlijke ervaering of lag t'r toch ok 'n wetenschappelijke verklaoring aan ten grondslag? Een bekende uitspraak van 'n hôôgleraer luidt: "De mens het twêê aareg goeje dokters tò z'n beschikking: een linker- en een rechterbêên." Ik begin aalsmor beter te begrije wat ie daarmee bedoelde. Uit wetenschappelijk

onderzoek naer wandele is gebleke dat 't op êên nae 't beste is wat ovve we voor onze gezondhaaid kanne doen. 't Draait om 'n unieke handeling die spiere en botte verstaarekt, de kans op botontkalleking verklaaint en kraokbêên opbouwt. Ik las dat bij intensief wandele de longe meer zuurstof opneme, trewijl de bloeddruk en 't 'slechte' cholesterolgehalte daole. Dà zou ok gelde voor 't glucosegehalte, waerdeur de insulinegevoelighaaid grôôter wordt en 't risico op diaobetis daolt. Dut aamel deur 'n haallef uur wandele per dag. Volleges de bekende prefesser Erik Scherder mag 't gêên slentere weze. Wil ie de hersene laete profiteere dan mot jie een inspanning levere waerbij je op z'n minst licht hijgt en zwêêt. Dus kwiek en stevig lôôpe. In de hersene zit veul 'witte stof, die zurregt voor de verbindinge tusse de verschaaijene celle. Deuze witte stof is gevoelig voor goeje deurbloejing. Deur stevig wandele kà je dà staarek verbetere. Bewege, en dus ok wandele, is gunstig om de neurotrofines actiever te krijge. Die zurrege d'r voor dat de neurotransmitters goed waareke, waerdeur de zenuwcelle optimaol commencere in de hersene. Deuze kennis hè 'k uit 'n boeksie, mor in ellek geval voel ik me aareg goed nae een stevige wandeling. Da 't nie goed is om nae een wandeling d'n hêêlen dag niks te doen, kan 'n kind begrijpe. Hoewel regelmaotig (aagelijk elleken dag) lôôpe de nôôdige discipline veraaist is duidelijk, mor degene die 't ken opbrenge doe voor z'n lijf en hersene een goejen daod.

Piet van Grietjies