NU JE OVERAL BEREIKBAAR BENT VIA JE SMARTPHONE, IS ONTSPANNEN MOEILIJKER DAN OOIT

NO SWEAT, MAN!

FIETSEN HOUDT JE FIT EN HET IS NOG STRESSVERLAGEND OOK. NEEM DIT ARTIKEL HEEL ONTSPANNEN TOT JE EN BEGRIJP WAARDOOR DAT KOMT.

Fietsen is net zo goed voor je geest als voor je lichaam. 'Het is echt een van de beste manieren om stress kwijt te raken en is in veel gevallen even goed als medicijnen, zo niet beter', stelt Neil Shah, psychotherapeut en directeur van de Stress Management Society (www.stress.org.uk). 'Vergeleken met drie jaar geleden schrijven nu ruim vier keer zo veel huisartsen bewegingstherapie voor bij stress en depressie.' Nu bijna iedereen altijd en overal bereikbaar is via zijn smartphone, is ontspannen moeilijker dan ooit. Stress is verreweg de voornaamste reden dat mensen ziek thuis blijven van hun werk, iets wat de samenleving jaarlijks miljarden euro's kost. 'Te vaak doen mensen pas iets tegen stress als die er al is. Terwijl je beter elke dag iets ter voorkoming daarvan kunt doen, toch?', zegt Shah. 'Fietsen is dan perfect, het is laagdrempelig en betaalbaar, en de stapel wetenschappelijk bewijs dat het stress verlaagt groeit met de dag.'

GEESTELIJKE KICK

De bekendste geestelijke sportkick is de *runner's high* die ultra-atleten ervaren. Duitse wetenschappers toonden aan dat het daarbij om meer gaat dan alleen een fijne gedachte. Neurologen aan de universiteit van Bonn gebruikten PET-techniek om voor en na een twee uur durende loop endorfinen te monitoren in de hersenen van tien vrijwilligers. Ze vergeleken scans van voor de loop met die van erna, en stelden een sterkere binding vast van het

ONTSPANNEN FORENSEN

Bijna de helft van de fietsers raakt gestresst door woon-werkverkeer. Nergens voor nodig. Hier wat handige tips, zodat je tijdens de spits juist even lekker stoom af kunt blazen.

→ BLIJF ONTSPANNEN **Per se een rit in je drukke dag willen persen kan stress geven! Aardig wat zakenlui zetten fietsen op hun volle actielijst, maar ja: zie het maar eens in te passen. Laat het geen 'moeten' worden; neem af en toe een dag vrij, een andere route. Zie het ook niet als een uitdaging.**

→ VARIEER **Fietsen kan gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld in het donker op een achterafweggetje. Spreek eens met andere fietsers in de buurt af en bouw variatie in. Plan minstens vier verschillende routes, en wissel ze af; zo rij je de ene dag iets met een hoog viaduct erin en kun je de andere dag gewoon een ontspannen route kiezen. Best fijn, als je net wat ziekig bent geweest.**

→ FIETS VEILIG **Automobilisten letten minder op fietsers dan op andere auto's. Zorg dus dat ze je zien. Draag verlichting en bijvoorbeeld iets met reflecterende strepen.**

→ PAK SLIM IN **Heen en weer naar je werk fietsen is een kwestie van voorbereiding. Neem op maandag werkkleding voor een hele week mee met de auto of OV. Pas op voor een te zware rugzak; eentje met een mesh tussenstuk tegen je rug is comfortabel en voorkomt dat al het gewicht op je rug rust.**

gelukshormoon in de frontale en limbische delen van de hersenen – gebieden die betrokken zijn bij emotionele verwerking en stress. 'We weten al lang van een directe link tussen welbevinden en duursport, maar dit onderzoek bewijst hoe het lichamelijk precies werkt', doceert onderzoekscoördinator professor Henning Boecker. En omdat je zo'n gevoel meestal pas na minstens een uur sporten voelt, zullen logischerwijs meer fietsers dan hardlopers dit ervaren – de naam runner's high slaat dus eigenlijk nergens op.
De link tussen lichaam en geest is sterk. Onderzoekers van de Illinois University in de VS ontdekten dat het 5 procent beter functioneren van hart en longen (dankzij aeroob sporten) resulteert in 15 procent hogere scores bij mentale tests en omgaan met stress. 'Het vergroot bovendien de bloed- en dus ook de zuurstoftoevoer naar je hersenen, waardoor je neuroreceptoren actief blijven en zich blijven aanmaken; dit verklaart waardoor bewegen helpt Alzheimer te voorkomen', aldus onderzoeksauteur professor Arthur Kramer.
Qua ritme is fietsen het beste wat er is. 'Stress zorgt dat je hart sneller klopt, waardoor je snel en oppervlakkig ademt, teveel CO2 en te weinig zuurstof in je hersenen hebt, wat weer tot meer stress leidt', verklaart Shah. 'Fietsen dwingt je regelmatig en diep te ademen om eventueel achtergebleven CO2 te lozen – niet geheel toevallig zijn dat twee bekende methoden voor niet-fietsers om stress kwijt te raken. Zo pas je als fietser vanzelf klinisch bewezen technieken toe.'
Psychologen van de universiteit van Bristol zagen dat het uitzetten van je longen (wat bij sporten gebeurt) meerdere gunstige effecten heeft: doordat je middenrif daarbij omhoog gaat, verlicht de druk op je zenuwcentrum in je zonnevlecht en krijgt je centrale zenuwstelsel sowieso minder stress te verduren.

SLAAP GOED UIT

Bij stress heb je vaak geen 'uit-knop', waardoor je minder slaapt en je die uit-knop nóg moeilijker vindt, zegt professor Jim Horne van het Sleep Research Centre aan de universiteit van Loughborough. 'Bij een enkel uurtje per nacht minder slapen maak je al extra stresshormoon cortisol aan, waardoor je minder diep en herstellend gaat slapen. En dat zorgt er weer voor dat je nóg moeilijker slaapt.'
Die heftige intervallen op je training putten je dus op korte termijn uit én doen je dieper en intenser slapen! 'Sport je buiten, dan krijg je ook veel daglicht en loopt je biologische klok ook weer synchroon met de dag', voegt Horne toe.
Verder doet ook de sociale kant van fietsen je veel goed – zo mogelijk net zo goed als het sporten zelf. Onderzoekers aan het UCLA stelden vast dat je door samen sporten het hormoon oxytocine aanmaakt, wat je 'vlucht-vechtreactie' dempt en je kalmer maakt. En aan de Harvard Medical School berekenden onderzoekers dat mensen met de meeste vrienden wel 60 procent minder kans op overlijden hebben, dankzij een lagere hartslag en een sterker immuunsysteem. Ze zagen zelfs dat het niet hebben van goede vrienden net zo slecht is voor je gezondheid als roken en overgewicht. Ga dus vooral (meer) fietsen: het vergroot je kans op een lang en gezond leven. •

ONTSTRESSEN

MEDITEER **Onderzoekers aan de West Virginia University zagen dat 35 onderzoeksdeelnemers die aan *mindfulness* deden, na drie maanden 44 procent minder geestelijke stress waren gaan voelen. Hier een snelcursus: ga rustig zitten, kijk naar een punt op de muur, adem in drie seconden diep in en uit door je neus. En dit tien minuten lang.**

IN DE ZON JIJ! **Tien minuutjes in de zon helpt al veel tegen stress. Naast veel dierlijks hebben we blijkbaar toch ook plantaardige eigenschappen in ons. Zonlicht geeft ons in ieder geval een enorme stoot energie.**

DRINK SAMEN KOFFIE **Onderzoekers aan de universiteit van Bristol zagen dat gestreste werknemers nerveus bleven als ze cafeïne in hun eentje consumeerden; dronken ze hun bakje troost in een groep, dan verlaagde het juist de stress!**

EET GEZOND **Zeker, stress is vooral iets geestelijks, maar een gezond dieet helpt je wel degelijk om beter met negatieve zaken om te gaan. Eet bij voorkeur langzame koolhydraten, zodat je minder dips krijgt; en neem vitamines B. Volgens onderzoek kan vitamine B6-tekort leiden tot nervositeit, stress en depressie. B6 vind je vooral in eieren, bladrijke groene groentes en peulvruchten.**

DON'T SWEAT IT **Slechts 5 procent meer cardiorespiratoire fitheid door sporten leidt tot wel 15 procent betere prestaties in mentale tests en in het vermogen om met stress om te gaan. 'Het versterkt je bloedstroom (en dus ook de zuurstofaanvoer) naar je hersenen, zodat je neuroreceptoren vuren en zich blijven aanmaken. Dit verklaart dat bewegen ook goed is om Alzheimer te voorkomen', zegt professor Arthur Kramer. Stress zorgt dat je hart sneller klopt, waardoor je oppervlakkig en snel ademt, teveel CO2 en te weinig zuurstof in je hersenen hebt, wat weer tot extra stress leidt. Door te fietsen dwing je jezelf om regelmatiger en dieper te ademen, om op die manier achtergebleven CO2 te lozen.**

SLAAP UIT **Een veel voorkomend probleem bij stress is dat je de uit-knop niet vindt. En als je te weinig slaapt, is dat ook niet mogelijk. Alleen al een uur minder slapen per nacht kan zorgen dat je veel van het stresshormoon cortisol produceert. Gevolg is dat je weer minder diep en herstellend slaapt, waardoor je nóg moeilijker in slaap kunt komen. Dit verstoorde evenwicht is vooral te herstellen door lichamelijke beweging.**

FIETS MET VRIENDEN **De sociale kant van fietsen zou net zo veel goed doen als het sporten zelf. Onderzoekers aan het UCLA hebben vastgesteld dat je door sociaal sportgedrag het hormoon oxytocine aanmaakt, wat je 'vlucht-vechtreactie' dempt en je kalmer maakt.**