

LOUIS DE JAEGER

**Red
eerst
jezelf**

The title 'Red eerst jezelf' is rendered in a bold, dark grey, sans-serif font. The word 'Red' is on the top line, 'eerst' is on the second line, and 'jezelf' is on the third line. The word 'jezelf' is enclosed within a thin black oval outline. A small, light grey cloud icon is positioned to the right of the letter 'd' in 'Red', and another similar cloud icon is to the left of the letter 'j' in 'jezelf'.

**en dan pas
de planeet**

The text 'en dan pas de planeet' is in a bold, dark grey, sans-serif font, arranged in two lines. A light grey cloud icon is located to the right of the word 'planeet'.

Lannoo

‘No one gives a sh*t about climate change. Let’s go and rephrase this, and communicate differently about it, and tell people you’re talking about pollution. Pollution creates climate change and pollution kills.’

– Arnold Schwarzenegger

INHOUD

INLEIDING	13
<i>Ik ben geen doemproofet</i>	13
<i>Het feest is nog lang niet voorbij</i>	15
<i>Wees een egotripper</i>	17
1	
EEN GEZONDE MINDSET	20
Het probleem? De ontevredenheidseconomie	23
De oplossing? Een betere mentale hygiëne	31
2	
EEN GEZONDE GEMEENSCHAP	48
Het probleem? We verliezen sociaal kapitaal	51
De oplossing? Begrip en gemeenschapsdenken	65
3	
EEN GEZONDE LUCHT	82
Het probleem? Vervuilde lucht	86
De oplossing? Ademruimte creëren	100
4	
EEN GEZOND HUISHOUDEN	118
Het probleem? Forever chemicals	120
De oplossing? Detox je huishouden	130
5	
EEN GEZONDE BODEM	142
Het probleem? We kampen met een schimmeltekort	144
De oplossing? Regeneratieve landbouw	159

6)		
	EEN GEZOND DIEET	168
	Het probleem? Veeteelt en de voedselindustrie	170
	De oplossing? Eet échte voeding	181
7)		
	EEN GEZOND LICHAAM	198
	Het probleem? Symptomatische geneeskunde en overmedicatie ..	200
	De oplossing? Gezonde microgewoontes	221
8)		
	EEN GEZOND KLIMAAT	230
	Het probleem? De aarde warmt op	231
	De oplossing? De aarde afkoelen	242
9)		
	EEN GEZONDE POLITIEK	254
	Het probleem? Doorgedreven polarisering	256
	De oplossing? Nieuwe spelregels	271
	NAWOORD	282
	<i>Ik wil 100 worden, jij niet?</i>	282
	<i>Het kleine grote verschil maken</i>	285
	DANKWOORD	292
	EINDNOTEN	294

Inleiding

Ik ben geen doemprofeet

Dit is geen belerend boek geschreven door een doemprofeet. Ik bespaar je de zoveelste alarmistische uitleg over de staat van het klimaat. We weten allemaal dat er dringend verandering moet komen in de manier waarop we omgaan met onze planeet. Je sorteert wellicht braafjes je afval, je neemt vaak je eigen boodschappentas mee naar de supermarkt, je hebt misschien zonnepanelen op je dak. En dan zie je de Black Friday-reclames, de legio plastic verpakkingen, de krantenkoppen over privéjets en monsterwinsten. Denk je dan: waarom doe ik eigenlijk moeite? Is mijn ‘goed gedrag’ vooral bedoeld om mijn geweten te sussen, terwijl anderen aan de knoppen draaien — beleidsmakers, multinationals, mensen met macht en geld? Wat heeft het nog voor zin?

Vroeger was ik klimaatactivist.

Ik ging betogen, liep mee in protestmarsen, maar het frustreerde me dat de boodschap niet echt binnenkwam bij mensen. Volgens psychologen heeft dat te maken met de manier waarop ons brein

werkt. Klimaatverandering is een complex, modern probleem, maar ons brein is geprogrammeerd om vooral te reageren op directe dreigingen. Het is simpelweg niet gemaakt om met een probleem om te gaan dat misschien pas over tien jaar zichtbaar zal zijn.¹ Het is geprogrammeerd om in actie te schieten als er een wild dier voor ons staat dat ons misschien gaat aanvallen. Vandaag zijn die wilde dieren vervangen door vervuiling langs alle kanten. Geen grauwendende tijgers meer, maar microscopische killers.

Volgens psycholoog Daniel Gilbert trekken enkel gevaren die persoonlijk, abrupt, immoreel en nú (P.A.I.N.) voelbaar zijn echt onze aandacht, en dat maakt de trage, onpersoonlijke aard van klimaatverandering voor ons brein nauwelijks interessant. Waar we wél om geven, zijn onze vrienden en onze familie, onze omgeving, onze gezondheid en ons comfort. Zal klimaatverandering jou of je familie persoonlijk treffen? Ja, heel waarschijnlijk wel. Wat het klimaat schaadt, schaadt ons immers ook. Veel ziektes worden veroorzaakt door vervuiling. Terwijl klimaatverandering ver weg lijkt, is vervuiling overal om ons heen, hier en vandaag. Giftige, *eeuwige* chemicaliën, die niet afbreekbaar zijn, zitten in onze kleding, ons kinderspeelgoed en onze meubels. Ze kunnen kanker, neurologische problemen en onvruchtbaarheid veroorzaken. Het voedsel dat we eten is besproeid met pesticiden, chemische gifstoffen die niet alleen ongedierte doden dat planten aantast, maar ook de kleine organismen in ons lichaam die de basis vormen van onze gezondheid. Wanneer je vandaag de dag door een grote stad loopt, moet je nog steeds de uitlaatgassen van auto's en bussen inademen. Zelfs als we deze voertuigen elektrisch maken of op waterstofgas laten rijden, zullen hun banden nog steeds microplastics uitstoten, en hun remmen fijnstof, door het koper in de remblokken. Onderzoek wijst uit dat die veel schadelijker zijn dan dieseluitstoot.

Laten we het dus niet hebben over de smeltende poolkappen. Wat als we zouden beginnen met het aanpakken van de problemen recht voor onze neus? De impact van klimaatopwarming is niet voor

iedereen even duidelijk, maar onze eigen tanende gezondheid en die van onze naasten? Daar ondervinden we allemaal de gevolgen van. Daar geven we allemaal om. En het mooiste is: als we vervuiling aanpakken, pakken we meteen ook de bron van klimaatverandering aan. Daarom gaat dit boek over jouw huis, jouw lucht, jouw slaap, jouw gezondheid.

Het is misschien een oncomfortabele waarheid, maar kennis is het begin van gezondere keuzes. In wat je eet en drinkt, hoe je leeft, in wat je leest en toelaat. Al die keuzes hebben invloed op je eigen gezondheid en op die van de mensen van wie je houdt. Het goede nieuws is dat je het grotendeels zelf in de hand hebt, en dat je dus ook een grote verantwoordelijkheid draagt.

Lees dit boek niet als je op zoek bent naar een vrijblijvend verhaal waarin alles vanzelf goed komt, terwijl jij klaagt over de *bad guys* of passief afwacht tot iemand anders het oplost. Dan zal het je alleen nog meer frustreren. Dit boek is geschreven vanuit het geloof dat de mensheid een — stralende — toekomst heeft, maar alleen als we vandaag, ja, vandaag verdorie, in actie komen. In dit boek confronteer ik je met het sluipende gif in de kamers van je huis, het voedsel dat je eet en de lucht die je inademt. Jij wordt vergiftigd omdat wijzelf niet goed ingelicht zijn of opdat iemand anders rijk kan worden, dat is de oncomfortabele waarheid. Is er ook goed nieuws? Ja: jij kunt nog altijd kiezen voor verandering, gezondere keuzes, zelfbescherming. En om te weten wat die gezondere keuzes zijn, heb je kennis nodig.

Beslis je na deze disclaimer om toch verder te lezen, dan ontkom je er niet aan: je wordt een deel van de oplossing.

Het feest is nog lang niet voorbij

We zijn als mensheid goed op weg om de aarde om zeep te helpen. En wat doen we intussen? We dansen vrolijk verder, de afgrond in. We zijn zoals het orkest op de *Titanic* dat bleef spelen terwijl het

schip zonk. Misschien is dat ook wat we moeten doen: nog even feesten, ons niets aantrekken van vervuiling, klimaatopwarming of welk probleem dan ook. Tot het echt te laat is, en er niets meer overblijft om een feestje mee te bouwen.

Die gedachte is verleidelijk. Ik heb zelf ook zo gedacht. We hebben het zo goed, waarom zouden we dan inboeten aan luxe, comfort, vrijheid? Wie wil zijn auto dumpen, stoppen met vlees eten en reises beperken? Waarom zouden we nog proberen een zelfdestratieve diersoort te redden die zichzelf liever vernietigt? Nog een paar jaar overconsumptie, en daarna gaat het licht uit. Maar die gedachte klopt niet.

We denken graag nostalgisch terug aan vroegere tijden, alsof het toen beter was. Maar angst voor de toekomst is van alle tijden.² Ook de oude Grieken flirtten met nihilisme en het idee van 'het laatste feestje' voor alles zou instorten. Gelukkig hebben ze daar niet aan toegegeven. De misvatting in de *last party*-gedachte is dat ze doet alsof het na het feest gewoon gedaan is. Tussen feesten en doodgaan ligt nog een erg grote ruimte, en die heet lijden. Dood zijn is niet pijnlijk, sterven wel. En precies dat sterven, dat langgerekte collectieve lijden, is wat ons te wachten staat als we niets veranderen. Geen kater van een paar jaar, maar een die generaties lang zal duren.

Niet lang geleden vroeg iemand mij tijdens een interview: 'Waar lig jij wakker van?' Mijn eerste reflex was: de planeet. De natuur die kapotgaat, dieren die uitsterven. Maar zelfs als we vandaag de aarde tot as herleiden, zal ze zich binnen honderdduizenden jaren herstellen. De natuur overleeft ons wel. Waar ik echt van wakker lig, is menselijk lijden. Van mensen die hun oogst verliezen en hun eigen leven nemen, omdat ze geen uitweg meer zien. Van kinderen in vluchtelingenkampen, helemaal alleen, omdat hun ouders zijn omgekomen tijdens bombardementen in een oorlog die nooit had mogen plaatsvinden. Van mensen die langzaam sterven van de honger, hitte en dorst. Van familieleden die in een zware depressie zijn terechtgekomen. Van vrienden die ziek worden of doodgaan.

Stap je in een auto met vijf mensen, dan heeft statistisch gezien één van jullie ooit te kampen gehad met een psychisch probleem.³ Eén op de vijf. Dan spreken we niet meer over een randverschijnsel. Dat is een regelrechte epidemie. Ga je met acht vrienden uit eten? Statistisch gezien neemt er minstens één van jullie antidepressiva. In België slikte in 2023 één op de acht mensen antidepressiva, in Nederland ligt dat cijfer net iets onder de één op tien.⁴ En dit gaat enkel om de mensen die al de stap naar hulp hebben gezet. Het werkelijke aantal mensen dat dagelijks worstelt met zichzelf en hun omgeving, ligt een stuk hoger.

Van ongelukkige mensen lig ik wakker. Want als je niet gelukkig bent, als je 's ochtends je bed niet meer uit kunt, als de wereld grijs aanvoelt en de toekomst donker, dan doet er werkelijk niets anders meer toe. Maar ik ben er om je te vertellen dat er een uitweg is, en die uitweg is mooier dan je denkt. Veel van de keuzes die jouw mentale veerkracht écht versterken, die je een gelukkiger mens kunnen maken, blijken exact dezelfde keuzes te zijn die ook goed zijn voor de wereld om je heen. Meer buiten zijn. Echt voedsel eten. Verbinding zoeken. Trager leven. Het feest is nog lang niet gedaan. Het begint pas echt wanneer je leert hoe je er voluit van kunt genieten.

Wees een egotripper

Ik neem regelmatig het vliegtuig. Later leg ik uit waarom ik dat moreel verdedigbaar vind, ook al staan een gezond klimaat en welzijn bovenaan mijn verlanglijst. Voor elke vlucht zie je iemand van het cabinepersoneel, vriendelijk glimlachend, uitleggen waar de nooduitgangen zijn, hoe je een reddingsvest aantrekt en, het belangrijkste, wat je moet doen bij zuurstoftekort. *'Eerst je eigen masker opzetten, dan pas dat van je kind of je buur.'* In het begin voelt dat egoïstisch. We leren immers om eerst anderen te helpen. Maar de logica is helder: je kunt pas iemand anders redden als je zelf

kunt functioneren. Wie flauwvalt terwijl hij zijn kind probeert te helpen, kan zichzelf en uiteindelijk zijn kinderen niet meer redden. Pas als je zelf stevig op je benen staat, kun je echt iets betekenen voor anderen. Deze zuurstofmaskermetafoor is de rode draad in dit boek: denk eerst aan jezelf. Daarna kun je anderen helpen, en als je wilt zelfs de planeet. Misschien klinkt het radicaal, maar ik geloof dat een gezonde portie egoïsme en egocentrisme precies is wat de mensheid nodig heeft.

Na het verschijnen van mijn eerste boek, *We eten ons dood*, belde een journaliste me vol verbijstering op voor een interview. 'Louis, hoe komt het dat jij niet depressief bent?' vroeg ze me. Ik moest even lachen omdat ik niet goed snapte waar deze vraag vandaan kwam. Ze vertelde me dat ze voortdurend klimaatactivisten interviewde die terneergeslagen waren, in een klimaatburn-out zaten en de moed hadden opgegeven. Ik wist niet meteen hoe ik haar vraag moest beantwoorden, maar aan het einde van het interview zei ze dat ze het begreep. 'Jij plant bomen en ziet die bomen groeien, dat geeft je hoop. Ook zorgt je contact met de natuur voor een rustpunt in je hectische leven.' Zonder dat ze het weet, heeft dat gesprek een grote impact op me gehad.

Als gediplomeerd agro- en biotechnoloog leid ik een bedrijf dat eetbare klimaattuinen en -landschappen ontwerpt. Van kleine tuinen tot privé-eilanden en alles daartussenin. Denk aan een gratis voedselbos aan een school geven, maar ook aan projecten voor de miljardairs op deze wereld. Van privéhuizen tot boetiekhotels en ecoresorts. Met een fantastisch team trek ik de wereld rond om landschappen en buitenplekken te creëren die zowel de natuur herstellen en het klimaat reguleren als vitaal voedsel en plantaardige medicijnen produceren. En ja, ze zijn ook mooi.

Als je alleen maar protesteert op straat en hoopt op verandering terwijl het probleem steeds groter wordt, heb je nul houvast en elke reden om depressief te worden. Als je constructieve dingen doet,

zelfs al zijn het heel kleine, zelfs naïeve dingen, zie je verandering. Een stuk strand dat weer schoon is nadat je het afval hebt verwijderd. Een plantje dat je ziet groeien. Dat betekent niet dat ik vind dat we moeten ophouden met protesteren, want die protesten hebben ongelofelijke dingen verwezenlijkt.

Gezondheid. Geluk. Egoïsme. Egocentrisme. Meer dan CO₂. Een nieuw verhaal dat ons allemaal verbindt. Kan dit de oplossing zijn voor een fantastische toekomst? Kan je eigen drang naar gezondheid en geluk de mensheid redden? Ik ben ervan overtuigd dat deze drang het hoofdingrediënt is om een nog betere wereld te ontwerpen. Want wij zijn de landschapsarchitecten van ons eigen leven, en samen die van de hele wereld. Ontwerpers bouwen een landschap plant per plant. Kiezen we de verkeerde planten, dan valt de natuur (lees: mensheid) in elkaar. Kiezen we de juiste, dan creëren we misschien wel het paradijs.

Op zich is de wereld waarin we leven de heerlijkste cake die we maar kunnen bedenken. Wanneer je oma een cake bakte, gebruikte ze maar vier ingrediënten: boter, eieren, bloem en suiker. Misschien nog een snufje zout. Als je een industrieel gebakken cake in de winkel koopt, heb je een diploma chemie nodig om de soms wel tachtig (!) ingrediënten te kennen die erin zitten.⁵ Je leest dingen als calciumpropionaat, difosfaten, sorbitol en niet-gehydrogeneerde palmolie. Het probleem zit hem niet in het concept 'cake', wel in wat je in die cake stopt. Met de wereld is het niet anders. Je hoeft je leven — of zelfs de wereld — niet drastisch om te gooien, het enige wat je moet doen is een groot deel van de schadelijke ingrediënten vervangen. Maar hou je vast, het zijn er een heleboel en ik ga er geen een uit de weg. Sommige zijn zo simpel als zeezout kopen in plaats van tafelzout. Beginnen doe ik met de oproep tot een volledige mindsetswitch. Alles start trouwens met de juiste mindset, het is misschien wel onze grootste uitdaging.

**Een
gezonde
bodem**

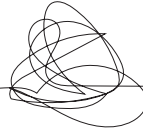


Voedsel is onze brandstof. Als deze gezond is, zijn wij gezond, als deze barst van het leven, zullen ook wij zo vitaal zijn als maar mogelijk is. Al ons voedsel hebben we, direct of indirect, te danken aan planten, en planten kunnen pas gezond zijn als ze een gezonde bodem hebben. Wij bestaan dankzij planten. Planten creëren zuurstof, koelen de aarde af, voeden ons én ze maken ons gelukkig. De plantenwereld is een ongelooflijk, ingenieus systeem dat ons in leven houdt én gelukkig maakt.

Hoe werkt een plant precies en wat heeft dat met geluk te maken? Je ziet een plant voor je, met mooie blaadjes. Die blaadjes zijn als zonnepanelen en vangen zonlicht op dat ze via fotosynthese omzetten naar energie. Met die energie laten ze een interne fabriek draaien. Al van eerder in dit boek weet je dat de plant CO₂ uit de lucht en water uit de bodem haalt en omzet in suiker en zuurstof.

Wat je misschien nog niet weet, is dat er een correlatie bestaat tussen planten en pannenkoeken. Stel je voor, je bent op kampeertrip, hebt een fles wijn meegenomen voor een gezellig avondje, maar je hebt niet aan een flesopener gedacht. Of misschien heb je een blik bonen maar geen blikopener? Wat doe je op zo'n moment? Kies je voor de agressieve methode en ga je de fles met van alles te lijf? Van

er met een schoen tegen tikken tot met een mes de hals eraf slaan? Of kies je voor de rustigere methode, en ga je even aanbellen bij de burens om hun opener te lenen?



HET PROBLEEM?

We kampen met een schimmeltekort

Overal ter wereld zitten er genoeg voedingsstoffen in de bodem om eeuwig aan landbouw te doen, maar voor de plant is het verhaaltje met de wijnfles of het blik bonen helaas een permanente realiteit. De bodem zit vol met spreekwoordelijke flessen wijn of blikvoeding, maar de plant heeft geen opener en kan helaas niet naar zijn burens wandelen. Wel kan hij de burens naar zich toe lokken. Daartoe organiseert de plant een pannenkoekenfeestje en maakt hij alle ingrediënten aan die in pannenkoekbeslag zitten: bloem of koolhydraten, boter of lipiden, eieren of proteïnen en water of melk. En net als een goede gastheer of -vrouw serveert de plant dat aan zijn gasten: in het geval van de plant zijn het de bodembeestjes, voornamelijk schimmels en bacteriën.

Wat wetenschappelijker gekaderd: een plant geeft tot soms wel 40 procent van haar voedingsstoffen af via de wortels in de bodem, we noemen dat exsudaat.¹⁶⁶ Koolhydraten, aminozuren, organische zuren, fytohormonen, eiwitten en plantenslijm. Ongelofelijk, niet? Tot 40 procent van alle moeite die een plant doet om eten te synthetiseren, geeft ze gewoon weg, gratis. Een levend organisme doet niets zonder reden. Competitie in de planten- en dierenwereld is hard, dus waarom lijkt een plant zoveel te verspillen? Je raadt het al: wijn! Of blikvoer.

Want wat doe je als je naar een feestje gaat? Dan breng je iets mee voor de gastheer of -vrouw: een cadeautje. Dat is exact wat de micro-organismen of bodembeestjes doen. Zij hebben gelukkig wel

een opener, waardoor de plant de anders zo onbereikbare voedingsstoffen krijgt.

Net zoals jij andere hapjes en drankjes zou serveren voor het verjaardagsfeestje van een zesjarig jongetje dan voor een bijeenkomst van volwassen vrienden, doet een plant hetzelfde. Wil de plant meer, pakweg, witte wijn, dan zal hij pannenkoeken bakken, wil hij rode wijn, dan worden het misschien wafels. Het is uiteraard een simplificatie van de realiteit, maar in grote lijnen helpt het je om de complexe relatie tussen plantenwortels en bodemleven te snappen. Aan de hand van de chemische samenstelling van het exsudaat kan de plant zelfs binnen een bepaalde soort bacteriën een subsoort aanspreken om specifieke voedingsstoffen te krijgen. *Ze praten* dus via chemie met de bacteriën.

Beeld je in dat jijzelf een bodembacterie bent en je lekkere voeding van de plant opzuigt, net zoals een baby melk drinkt aan de borst van zijn moeder. Dan roep je uiteraard al je broertjes en zusjes om mee te komen genieten van dit festijn. Opdat de *borst* vol genoeg zou zitten, heeft het bodemleven er alle baat bij om de plantenwortels zo diep en lang mogelijk te maken, en dus de bodem te helpen verbeteren en doorwortelbaar te maken. Zo wordt de plant groter en kan ze meer lekkernijen produceren voor de hele bodembeestjesfamilie.

Als jouw leven afhangt van de plant die jou van voedsel voorziet, zul je er ook alles aan doen om die in leven te houden, bijvoorbeeld de plant met man en macht beschermen tegen indringers en met je hele familie een soort pantser vormen. Sommige schimmels doen dat aan de buitenkant van de plantenwortel, dat heet ectomycorrhiza, andere gaan zover dat hun schimmeldraden tot diep in de plantencellen in de wortel gaan. Ze vormen bijna één organisme, of endomycorrhiza. Deze manier van samenleven heet symbiose.^{167 168} Wanneer je een plantenwortel uit de grond trekt, zie je, als je geluk hebt, een hele kous aan micro-organismen rond de plantenwortel. Wat een mooie ondergrondse samenwerking, toch? Bijna een vriendschap of zelfs een liefdesrelatie. Al kun je het evengoed de bodemaffia

noemen: de bodembeesten vragen beschermgeld, en in ruil daarvoor houden ze de plant veilig en voorzien die van voeding. Je maakt er zelf van wat je wilt, maar de realiteit is dat de plant niet zonder de bodembeestjes kan en omgekeerd, rechtstreeks of onrechtstreeks.

Beeld je in dat je op de bank zit en een drankje uit de koelkast wil, en dat je je arm honderd keer langer zou kunnen maken zodat je gewoon kunt blijven zitten. Planten hebben die luxe! Schimmeldraden kunnen plantenwortels tot wel honderd (!) keer langer maken. Spreek dus niet meer van een droogteprobleem, maar van een schimmeltekort. We hebben enerzijds de rhizosfeer, het gebied rond de wortels. Alles wat zich boven de grond afspeelt noemen we de phyllosfeer, het gebied rond de bladeren. Hier leeft een totaal andere gemeenschap aan bacteriën en schimmels om de bladeren te beschermen: die moeten kunnen omgaan met felle zon, regen, wind, extreme temperatuurverschillen en ziekteverwekkers. Net als in de rhizosfeer beschermen de micro-organismen de plant tegen indringers. Ze worden gevoed door bladexsudaat¹⁶⁹, indringers¹⁷⁰ of dood plantenmateriaal.¹⁷¹ Misschien heb je zelf ooit tomaten willen kweken en werden ze aangevallen door de *Pseudomonas syringae*, een bacterie die kleine zwarte vlekjes veroorzaakt met een gele rand. Onderzoek heeft aangetoond dat bacteriën in de phyllosfeer tomaten beschermen tegen deze irritante indringer.¹⁷²

* Je hebt ook nog *Frankia*-en *Azobacter*-bacteriën die een soortgelijke functie vervullen.

Een plant kan al haar voedingsstoffen uit de bodem halen: kalium, fosfor, zwavel, vrijwel de hele tabel van Mendelejev. Eén element komt van nature voor in de atmosfeer: stikstof. Je staat er niet bij stil, maar 78 procent van wat jij als mens inademt is stikstof. De plant heeft er helaas niets aan, want atmosferische stikstof is onopneembaar door de plant. Gelukkig kunnen sommige planten een beroep doen op hun (micro-organisme)vriendjes. Planten uit de bonenfamilie of vlinderbloemigen zoals kikkererwten, bonen, erwten, maar ook alfalfa, klaver, acacia, pinda's en nog tweeduizend andere planten, zijn geluksvogels die een deal hebben gesloten met een speciaal soort bacterie, *Rhizobium*, die deze stikstof uit de lucht kan halen om cadeau te geven aan de plant.*



Gezonde microgewoontes

Goed, ook onze gezondheid wordt langs veel kanten aangevallen in onze moderne maatschappij. Het belangrijkste is dat je niet vervalt in extremen of in zwart-witdenken. Hoewel ik ook kritisch ben op de moderne geneeskunde, raad ik niemand aan om zich er volledig van af te keren. Tegelijk vind ik het volledig negeren van meer holistische, alternatieve vormen van geneeskunde ook een spijtige zaak.

Menselijke gezondheid start met een gezonde bodem, zowel de letterlijke als de figuurlijke. Net zoals de natuur een ongelofelijk regeneratief vermogen heeft, hebben wij dat als mens ook. Je moet jezelf maar eens, per ongeluk, met een mes in de handpalm steken. Prachtig om te zien hoe zo'n wond uiteindelijk vanzelf heelt. En ja, dat weet ik uit eigen ervaring. Het menselijk lichaam is ontworpen om zichzelf te genezen van de meeste zaken, wat wij moeten doen is de juiste omstandigheden creëren. Ons lichaam is namelijk veel slimmer dan we denken. Geef het voldoende slaap, gezond eten, minimaliseer de blootstelling aan toxische stoffen, beweeg genoeg, pak je stress aan, maak vrienden, werk aan je sociaal netwerk, confronteer je trauma's en je creëert de ideale condities voor je lichaam om zichzelf te helen. Heb je daarbij nog externe hulp nodig van dokters, therapeuten, psychologen, psychiaters, holistische gezondheidswerkers, medicatie? Misschien. En dat is ook oké. Het is geen of-ofverhaal. Beide zijn heel goed combineerbaar. Maar wees kritisch en neem je eigen verantwoordelijkheid. Als je zegt tegen je dokter: 'Ik wil énkél maar zware medicatie nemen als het écht nodig is', zullen de meeste dokters je iets lichters of soms zelfs iets natuurlijkers voorschrijven.

Net als dat de definitie van regeneratieve landbouw stelt dat je pesticiden mag gebruiken om er uiteindelijk geen meer nodig te hebben: bekijk wanneer je bepaalde behandelingen of therapieën kiest, in samenspraak met je dokter, hoe je een weg kiest naar zo groot mogelijke onafhankelijkheid.

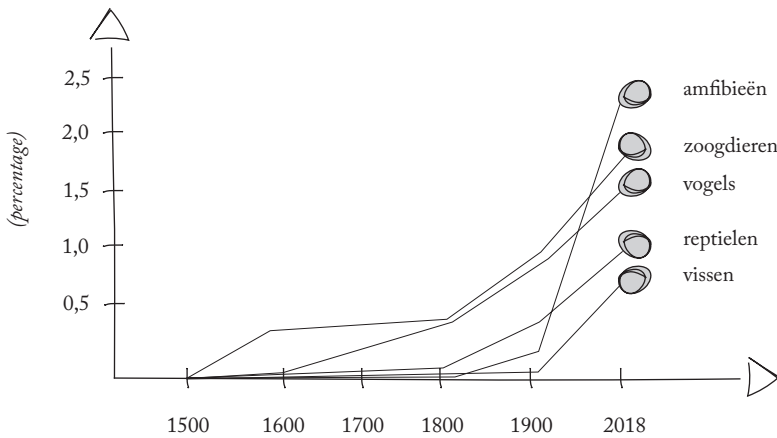
En een paar zaken zijn zo simpel, met zo'n grote positieve impact op je gezondheid, dat het stom zou zijn ze niet kort te behandelen of te proberen ze toe te passen.

Wandel

'De dood wandelt 3 kilometer per uur' is een ongelooflijk goede titel van een artikel in De Morgen.³²⁸ Het slaat op het feit dat wie met 3 kilometer per uur door het leven gaat, een matige wandelsnelheid, de dood op een veilige afstand achter zich laat. Wie 30 minuten per dag wandelt, vermindert het risico op hart- en vaatziekten met ongeveer 31 procent, het risico op coronaire hartziekten met 19 procent en de sterfte daaraan met 21 tot 38 procent.³²⁹ Die 10.000 stappen waar iedereen het altijd over heeft: het werkt.

Slaap

Net als wandelen is slaap echt een wondermiddel. De slaapbehoefte van elk mens ligt anders, gemiddeld is 8 uur slaap ideaal. Wie genoeg slaapt, neemt betere beslissingen, maakt minder fouten en kan beter problemen oplossen.³³⁰ Per uur dat je minder slaapt, verhoogt de drang naar ongezonde snacks met 21 procent. Wie voldoende slaapt, vreet zich minder vol.³³¹ Als je genoeg slaapt, neem je minder impulsieve beslissingen³³², dus doe je ook minder impulsieve aankopen. Je hebt ook minder angst en lagere stressniveaus omdat genoeg slaap je stresshormonen onder controle houdt.³³³ Je kunt veel beter dingen onthouden als je genoeg slaapt, want slaap ondersteunt geheugenconsolidatie, essentieel voor het vasthouden van informatie.³³⁴



(Versnellende uitstervingsnelheden: soortenverlies per 10.000 soorten, per 100 jaar)

De grote uitdaging is opnieuw het *tipping point*. Heb je al ooit in een kring gestaan met twintig mensen en random een touw naar elkaar gegooid totdat er een web ontstaat? Iedereen kan gaan hangen. Wanneer één persoon loslaat, blijft het web stabiel. Hoe meer mensen er loslaten, hoe meer het netwerk van touwen in elkaar zakt. Het geeft goed weer hoe biodiversiteit zorgt voor een evenwicht. We zien de buggy met de baby trillen, we weten dat die elk moment in beweging kan komen en een ramkoers van jewelste kan veroorzaken, maar we weten niet exact hoeveel tijd we nog hebben. We kunnen te laat zijn, dus is het wel degelijk goed om niet alleen de oorzaak van het probleem aan te pakken, maar ook overal kussens te hangen, zodat de buggy met de baby niet te hard zal botsen. Klimaatmitigatie en klimaatadaptatie, om het met de correcte termen te benoemen.

Op een bepaalde manier is die baby nu van de berg aan het rollen en zegt de politiek ofwel: 'Er is helemaal geen baby van de berg aan het rollen' ofwel: 'O nee, zo erg dat er een baby van de berg aan het rollen is, we hebben helaas geen geld om die baby te redden, splatsj!', terwijl ze doodleuk investeert in meer straaljagers.*

*De analogie van de baby die van de berg komt rollen bedacht ik samen met Arne Fockety'n.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Auteur: Louis De Jaeger

Copywriting: Kaatje De Coninck

Coverontwerp: Buro Blikgoed

Grafische vormgeving binnenwerk: Nuar Elements

© Louis De Jaeger en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

D/2026/45/353 – NUR 740

ISBN: 978 90 209 7061 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.