

Annabel Streets

# GELUKKIG KUNNEN WE WANDELEN

52 weken lang  
wandeltips  
en inspiratie



# KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *52 Ways to Walk: The New Science and Timeless Joy of How, When, Where, and Why*

Oorspronkelijke uitgever: Bloomsbury Publishing

© 2021 Annabel Streets

© 2021 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Ronald Hermsen

Omslagontwerp: Villa Grafica

Vormgeving binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Rachel Mills Literary Ltd.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 8217 7

ISBN e-book 978 90 215 8218 4

NUR 400

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

# Inhoud

Inleiding	7
Hoe je dit boek gebruikt	13
Week 1: Wandel in de kou	17
Week 2: Verbeter je pas	24
Week 3: Loop, glimlach, groet, herhaal ...	29
Week 4: Een langzame wandeling	33
Week 5: Adem terwijl je loopt	38
Week 6: Wandel in de modder	43
Week 7: Een twaalfminutenwandeling	47
Week 8: Wandel met vergezichten	51
Week 9: Wandel in de wind	55
Week 10: Wandel binnen een uur na opstaan	60
Week 11: Wandel met stadsgeuren	65
Week 12: Wandel door de regen	70
Week 13: Een danswandeling of wandeldans	74
Week 14: Volg je oren	78
Week 15: Wandel alleen	83
Week 16: Verzamel afval terwijl je loopt	88
Week 17: Volg een rivier	92
Week 18: Neem een hond mee	97
Week 19: Wandel tussen de bomen	102
Week 20: Wandel voor je geheugen	108
Week 21: Train je nieuwsgierigheid: volg een leylijn	114
Week 22: Wandel in stilte	119
Week 23: Wandel op hoogte	123

	Week 24: Wandel met een kaart	128
	Week 26: Wandel in de zon	137
	Week 27: Zing terwijl je wandelt	143
	Week 28: Wandel met een picknick	148
	Week 29: Wandel op blote voeten	154
	Week 30: Wandel met ionen	158
	Week 31: Wandel aan zee	164
	Week 32: Wandel in water	168
	Week 33: Schets terwijl je wandelt	172
	Week 34: Wandel bij vollemaan	176
6	Week 35: Loop als een nomade	182
	Week 36: Wandel met een rugzak	186
	Week 37: Een foerageerwandeling	192
	Week 38: Heuvels beklimmen	196
	Week 39: Loop je neus achterna	201
	Week 40: Loop als een pelgrim	205
	Week 41: Wandel om te verdwalen	211
	Week 42: Wandel na het eten	215
	Week 43: Wandel met een ander	219
	Week 44: Op zoek naar vervoering	225
	Week 45: Werk terwijl je wandelt	230
	Week 46: Wandel in de nacht	235
	Week 47: Wandel voor supersterke botten	240
	Week 48: Wandel met honger	245
	Week 49: Achteruitlopen	248
	Week 50: Wandel in een groenblijvend bos	254
	Week 51: Loopmeditatie	259
	Week 52: Wandel in je verbeelding	265

Bonuswandeling: Diep wandelen, op zoek naar fractals 269

Nawoord 274

Leestips 276

Dankwoord 279

Noten 281

# Inleiding

Toen ik 23 was en weinig geld verdiende, haalde ik mijn rijbewijs en kocht ik een klein, gammel auto-tje. Ik was gek op die auto en maakte vaak rondritjes voor de lol. Wij hadden namelijk geen auto toen ik opgroeide. Mijn vader heeft er nooit een gehad, hij had zelfs geen rijbewijs. Mijn moeder nam pas rijlessen toen ze in de veertig was en haalde, met opgeheven hoofd, zeven keer haar rijexamen niet. We woonden op obscure, afgelegen plekken, waar het openbaar vervoer op zijn best onvoorspelbaar was en op zijn slechtst afwezig. Als we iets nodig hadden, gingen we lopen, kilometerslang vaak. Misschien is dat de reden waarom ik zo veel plezier beleefde aan mijn kleine Fiat.

Tijdens mijn autoleven had ik een kantoorbaan. De combinatie van die twee veroorzaakte vreemde veranderingen aan mijn lichaam: het werd ronder, zachter, pijnlijker, stijver, krommer. En aan mijn geest: ik werd angstig, bezorgd, onrustig en ontevreden. Het was rond die tijd dat ik iets ontdekte wat me verbijsterde. Ik las – ik weet niet meer waarin – dat de gemiddelde Amerikaan wekelijks maar 800 meter loopt. Op dat moment besepte ik hoe dramatisch mijn leven was veranderd. Ik deed het namelijk geen haar beter. Als het maar even kon nam ik de auto, ik hing de hele dag achter mijn bureau en lag iedere avond

op de bank. Opeens kreeg ik een sterk verlangen naar het leven dat ik was kwijtgeraakt, een leven met eenvoudig loopplezier, eindeloze wandel-avonturen en een striemende wind. Ik wilde mijn leven 'opwaarderen', meer zuurstof geven.

8 Ik stelde een regel voor mezelf: ik gebruik alleen de auto als het echt nodig is. Voor de rest loop ik. In de maanden die volgden beseftte ik dat ik eerder veel autoritjes had gemaakt naar plekken belachelijk dicht bij mijn huis. Waarom reed ik naar een supermarkt die slechts op twintig minuten lopen lag? Naar de tandarts die op een kwartier slenteren zat? En nog bespottelijker: waarom reed ik in hemelsnaam naar een sportschool om op een lopende band te lopen of op een hometrainer te fietsen?

Er was nog iets wat me opviel: bij het minste of geringste teken van regen, wind, duisternis, warmte, honger, verveling, of bij gebrek aan gezelschap – om slechts enkele van mijn vele uitvluchten te noemen – kreeg mijn auto een onweerstaanbare aantrekkingskracht. Ik kocht een hond en goede regenkleding. Kou, neerslag of duisternis waren nu niet langer een excuus om niet te gaan lopen. Ik begon te genieten van mijn avondwandelingen, wandelingen door de regen en door de modderige, drassige velden, na-het-etenloopjes, winderige weekendtrektochten en zwerftochten langs leylijnen. Wandelen was nog nooit zo betoverend en spannend geweest.

Later, toen ik last had van slopende rugpijn door het zitten achter een bureau, stelde ik nog een regel voor mezelf: zo veel mogelijk zittende activiteiten veranderen in loopactiviteiten. Dat wil zeggen: meer lopen op het werk, wandelvakanties, boodschappen doen met een militair tintje!, koffie met een vriend(in) veranderen in een wandelkoffie... Waarop ik dezelfde uitvluchten te horen kreeg die ik mezelf ook had

# Hoe je dit boek gebruikt

Ieder van de 52 hoofdstukken in dit boek biedt je de mogelijkheid tot een nieuwe manier van lopen, vandaar dat ik per week de jaarkalender volg. Met de volgorde van de hoofdstukken probeer ik de weersomstandigheden te volgen, en soms ook wereldwijd bekende 'gebeurtenissen'. Belangrijker nog is dat ik het boek zo heb samengesteld dat je binnen het kader van je eigen omstandigheden en behoeften kunt zoeken, een beetje zoals je bij een ontbijtbuffet kiest wat je zelf lekker vindt. Ik hoop van harte dat je door te experimenteren met de verschillende manieren van wandelen, de tijdstippen, weersomstandigheden, routes en locaties, steeds iets nieuws, onverwachts en onthullends zult ontdekken.

Voor veel mensen is wandelen iets heerlijk spontaans, iets wat je kunt doen zoals en wanneer je maar wilt, zonder te plannen en er vooraf over na te denken. Dit is inderdaad ook een van de grote vreugden van wandelen. Je kunt je deur dichtdoen en gewoon gaan.

Maar je zult het onverwachte en onthullende, paradoxaal genoeg, sneller tegenkomen als je enigszins voorbereidt. Een natte winterwandeling wordt een stuk prettiger met de juiste kleding aan – en als je weet waar je die kunt vinden. Struinen in de maneschijn wordt aangenamer als je een route hebt, een

vollemaant, een vriend(in), en met de juiste schoenen aan. Zonder een schetsblok en potloden is het lastig schetsen onderweg. Dus voordat je eropuit trekt en je laat onderdompelen is het goed om het een en ander te organiseren: zoek de juiste kleding bij elkaar en maak een globaal plan.

Zoek op kaarten, in boeken, apps en op internet naar nieuwe paden, pelgrimspaden, langeafstandsroutes, leylijnen, paden die je nog niet kent, aantrekkelijke bestemmingen enzovoorts, en schrijf je wandeling naar keuze op, samen met de verwachte tijdsduur (neem één uur voor 3 kilometer), reis- en parkeermogelijkheden en de eetgelegenheden.

Voor enkele wandelingen in dit boek heb je een bepaalde uitrusting nodig. Nachtwandelingen, trektochten door de bergen en wandelingen bij nat weer zijn bijvoorbeeld prettiger onder zo comfortabel mogelijke omstandigheden. Dit wil zeggen dat je beschikt over de juiste uitrusting, die ook nog eens in goede staat verkeert.

De beste manier om de staat van je waterdichte kleding (schoenen, jack *en* broek) te testen, is door ze onder de douche aan te trekken. Lekken ze, was ze dan in de wasmachine met een impregnerend (waterdichtmakend) wasmiddel. Maak je schoenen schoon en vervang de veters indien nodig.

Voor stadswandelingen zijn comfortabele schoenen heel prettig. Zelf loop ik dan op loopschoenen met een brede, vierkante neus voor voldoende teenruimte, een dunne, flexibele zool en zonder *heel drop*, wat betekent dat de tenen en hiel zich op dezelfde hoogte bevinden. Als schoenen te krap zijn, kunnen je voeten gevoelloos worden en opzwellen doordat de bloedtoevoer wordt afgesneden. Met te grote schoenen kun je eerder struikelen en vallen. Experimenteer hiermee om de schoenen te vinden die je het best passen.



# Wandel in de kou

De favoriete wandelingen van Elizabeth Carter, een wandelaar en schrijver uit de achttiende eeuw, waren wandelingen in *gierende wind en stuivende sneeuw*.<sup>7</sup> Carter was niet zo uitzonderlijk als je misschien denkt. Door de jaren heen hebben honderden wandelaars hun eeuwige liefde uitgesproken voor ijzige wandelingen in het koude hart van de winter. In Christiane Ritters verbazingwekkende verslag over een leven binnen de poolcirkel<sup>8</sup> beschrijft ze haar dagelijkse wandeling bij een temperatuur van -35 graden Celsius: 'Ik maak elke dag een rondwandeling (...), tien, twintig keer ga ik over de bevroren sneeuwduinen, die zo hard zijn als staal.' Toen de ontdekkingsreiziger Alexandra David-Néel (die beroemd werd omdat zij de oude meditatieoefening *thumo reskiang*, waarbij je jezelf kunt warm houden, beheerste) in 1924 naar Lhasa liep, stond zij sprakeloos en als betoverd door 'de ontzaglijke massa sneeuw (...) een eeuwige, maagdelijke witheid.' Nadat ze zich kilometerslang door kniehoge sneeuw had geworsteld, noemde ze het 'het paradijs'.

Toch is de winter voor velen van ons de tijd om *niet* te wandelen. Dan blijven we liever warm en droog thuis. Niet doen! Tientallen jaren nadat Carter, Ritter en David-Néel de kou omarmden, hebben wetenschappers eindelijk de ongelooflijke veranderingen

weten te ontrafelen die zich in ons lichaam en onze hersenen voordoen wanneer we tijd doorbrengen in *milde* kou. Ijs, sneeuw en kou worden natuurlijk al eeuwenlang gebruikt voor genezing. Egyptische manuscripten verwijzen naar het gebruik van koud water bij het tegengaan van ontstekingen, Engelse monniken gebruikten ijs als een vorm van verdoving en in de negentiende eeuw gebruikte de Engelse arts James Arnott zout en ijsschilfers om hoofdpijnen en de pijn door tumoren af te remmen.<sup>9</sup> Een hele tijd later, in het jaar 2000 in Japan, vindt een van de eerste hedendaagse experimenten plaats met betrekking tot de complexe effecten van kou.<sup>10</sup> Onderzoekers observeerden twee groepen vrouwelijke wandelaars. Eén groep droeg lange rokken waardoor hun benen volledig bedekt waren. De andere groep droeg minirokken, de benen van deze vrouwen waren bloot van de enkels tot de dijen. De vrouwen stemden toe om dezelfde rok een jaar lang te dragen en om hun benen regelmatig te laten scannen. Aan het einde van de winter toonden MRI-scans aan dat de benen van de vrouwen in minirok een extra laag vet hadden gekregen. Aan de benen van de vrouwen met lange rokken was niets veranderd. Dit betekent niet dat we dik worden van kou. Wetenschappers ontdekten later dat juist het tegenovergestelde waar is.

In die tijd dacht men dat alleen dieren die een winterslaap houden en baby's een beschermende laag bruin vetweefsel hadden, ook al hadden onderzoeken aangetoond dat een aantal volwassenen – mensen in Scandinavië die in de buitenlucht werken – kleine stukjes onder hun huid hadden. Het zou nog tien jaar duren voordat Amerikaanse onderzoekers<sup>11</sup> de opmerkelijke waarheid over bruin vetweefsel ontdekten, het door kou ontstane vet dat de Japanse minirokdragers ontwikkelden, soms ook wel BAT

(*Brown Adipose Tissue*) genoemd.

Ondanks de ongelukkige naam bevat bruin vetweefsel helemaal geen van de schadelijke lipiden die wel voorkomen bij te veel wit of geel vetweefsel. Bruin vetweefsel is zelfs de meest effectieve vetverbrander die er is, dus ook effectiever dan spierweefsel. Dit zou kunnen verklaren waarom dunne, actieve mensen vaak over meer bruin vet beschikken dat hun stevigere, minder beweeglijke tegenhangers.

Maar verreweg de belangrijkste ontdekking deden de onderzoekers toen zij het bruine vetweefsel analyseerden en erachter kwamen dat het vol zat met mitochondriën. Dit zijn minuscule fabriekjes in onze cellen, die het voedsel dat we eten en de zuurstof die we inademen veranderen in een soort energievoorzienaar die we adenosinetrifosfaat (ATP) noemen. ATP ondersteunt alle celprocessen in ons lichaam. Bruin vetweefsel houdt ons warm en laat ons ademen (houdt ons in leven). Dit verklaart waarom het zich bij kou ontwikkelt en onze stofwisseling versnelt, de eetlust reguleert, onze insulinegevoeligheid verbetert en een voortijdig afsterven van cellen voorkomt.

Bruin vetweefsel doet dit doordat het moleculen produceert, de zogenaamde bruine adipokines, die ons op verschillende manieren beschermen. Zo blijken bruine adipokines de productie van follistatine te stimuleren, een eiwit dat onze spieren versterkt. Bruine adipokines zorgen ook voor een toename van een verbinding met de naam IGF-I, die de groei van al onze cellen stimuleert. Dit betekent eenvoudigweg dat ons lichaam hierdoor beter in staat is om zichzelf te herstellen. Het zou ook kunnen verklaren waarom een onderzoek uit 2021 heeft ontdekt dat mensen met een flinke voorraad bruin vetweefsel minder snel last hebben van hoge bloeddruk, hartfalen en aandoeningen aan de kransslagaders.<sup>12</sup> Het is niet verwon-

derlijk dat wetenschappers enthousiast worden van alle therapeutische mogelijkheden van bruin vetweefsel.

20

Stevige wandelingen in koud weer houden niet alleen onze cellen gezond en ons lichaam en onze spieren in goede vorm, maar ook onze hersenen. Onderzoek lijkt aan te geven dat we in koud weer helderder denken dan in warm weer. Onze hersenen draaien op glucose, en bij een laag glucosegehalte worden onze hersenen traag. We verbruiken meer glucose om af te koelen dan om warm te blijven, wat zou kunnen verklaren waarom sommigen van ons zich duf in hun hoofd voelen in een warm klimaat, maar fris en alert bij kouder weer. Een onderzoek uit 2017 van Stanford University wees uit dat mensen besluitvaardiger, kalmer en rationeler denken bij lage temperaturen dan bij hoge, wat overeenkwam met een onderzoek uit 2012<sup>13</sup> waaruit bleek dat warm weer niet alleen het vermogen van mensen om ingewikkelde beslissingen te nemen vermindert, maar er ook voor zorgt dat zij sowieso al heel terughoudend zijn om zich met de te nemen beslissing bezig te houden.

We hoeven het niet koud te hebben om een grotere cognitie te kunnen ervaren. Door alleen al te kijken naar 'koude' afbeeldingen gaan onze hersenen nauwkeuriger functioneren. Toen Israëliëse onderzoekers mensen aan een reeks cognitieve tests onderworpen met op de achtergrond winterse, zomerse of neutrale afbeeldingen, behaalden de deelnemers de hoogste scores wanneer er winterse taferelen werden vertoond.<sup>14</sup> Ons denkvermogen komt blijkbaar tot bloei als het koud is.

Kou, in milde vorm, is ook goed voor onze geestelijke gezondheid. Uit een onderzoek van Poolse studenten bleek dat een verblijf van vijftien minuten in een koud bos van kale bomen 'substantiële emotio-

nele, herstellende en revitaliserende effecten' heeft, wat aangeeft dat de natuur ons in de karige wintertijd net zo'n herboren gevoel kan geven als in de friscgroene lente.<sup>15</sup>

Als laatste blijkt een beetje kou ook stress te verminderen. Een onderzoek van de Universiteit van Luxemburg uit 2018<sup>16</sup> ontdekte dat het herhaaldelijk koud maken van de nek van vrijwilligers hun parasympatische (kalmerende) zenuwstelsel stimuleerde en zo hun hartslag vertraagde en regelmatiger maakte. Wat de mogelijkheid opwierp dat een weloverwogen hoeveelheid kou rustgevender is dan we zouden denken.

Dit alles wil niet zeggen dat we bewust kou en ellende moeten opzoeken. Maar we kunnen de koude maanden in ieder geval wel verwelkomen als een periode voor stimulerende wandelingen. De uitzichten veranderen: wie houdt er niet van een doorkijkje tussen twee gebeeldhouwde, skeletachtige bomen door? Of van de monochrome geometrie van lijnen en vormen? Vogels zijn duidelijker zichtbaar. Onze hersenen zijn scherper, fris en alert. Ons nuttige bruine vetweefsel komt in actie. Bovendien werken we aan ons uithoudingsvermogen. In lagere temperaturen hoeft ons hart niet zo hard te werken en we zweten minder, wat aangeeft dat ons lichaam efficiënter werkt.<sup>17</sup>

## TIPS

Hoe koud moet het zijn? Niet zo heel koud. Bruin vetweefsel wordt actief bij milde kou, rond 16 graden Celsius, volgens de Nederlandse fysioloog en bruinvetweefselonderzoeker Wouter van Marken Lichtenbelt.<sup>18</sup>

Hoelang moeten we wandelen? Zo lang als bij je past. Uit een onderzoek is wel gebleken dat twee uur blootstelling aan milde kou de omzetting van (slecht) wit vetweefsel (met name rond de buik en dijen) in (goed) bruin vetweefsel bevordert.

Heb je een hekel aan kou? Uit tal van onderzoeken blijkt dat kou minder intimiderend en onprettig wordt naarmate we ons er vaker aan blootstellen. Kleed je warm aan en verleng je wandelingen beetje bij beetje.

22

Ben je bang dat koude lucht allergieën en astma verergert? Er zijn steeds meer bewijzen die stellen dat lichaamsbeweging in de winter precies het tegenovergestelde daarvan doet, en allergische reacties in de luchtwegen en ademhalingsproblemen bij volwassenen in veel gevallen juist vermindert.<sup>19</sup>

Draag laagjes, zodat je het niet te heet of te koud krijgt. Handen, voeten en hoofd koelen vaak als eerste af, omdat bloed naar onze vitale organen stroomt om ze warm te houden. Draag handschoenen met een flecevoering, dikke sokken en een pet of muts. Als je het warm genoeg hebt, kun je je onderarmen ontbloten voor de aanmaak van vitamine D en je nek om bruin vetweefsel te activeren – wat vaak onder de huid van de nek en schouderbladen ligt, volgens C. Ronald Kahn, hoogleraar geneeskunde aan Harvard Medical School.

Neem een thermosfles met warm drinken mee. Bij koud weer verliezen we vaak veel vocht zonder dat we het doorhebben. Een thermosfles met koffie activeert ons bruine vetweefsel. Van cafeïne denkt men dat het, net als lichaamsbeweging en koud weer, de productie van bruin vetweefsel aanmoedigt.

Wandelen in diepe sneeuw kan heel vermoeiend zijn. Overweeg daarom om sneeuwschoenen aan te trekken als je dit gaat doen, hiermee kun je heel goed

lang door de sneeuw lopen.

Ben je bang dat je uitglijdt op ijzige stukken? Zorg ervoor dat je schoenen een goede grip hebben. Dit kun je nagaan op websites zoals [ratemytreads.com](http://ratemytreads.com). Loop langzaam en zijwaarts van trappen en heuvels af, gebruik wandelstokken en stop je gehandschoende handen niet in je zakken.

Kou is geen wondermiddel en aan onderkoeling kun je doodgaan. Dus loop flink door en draag de juiste kleding en schoenen (zie 'Week 2: Verbeter je pas').

## Wist je dat je gedurende je leven tweënhalf keer rond de aarde loopt?

Wandelen zit zo ingebakken in ons leven  
dat we er nauwelijks over nadenken.  
Zonde! Want Annabel Streets laat in  
52 reflecties zien dat er over wandelen  
heel veel leuks en leerzaams te vertellen is,  
én hoe je op allerlei nieuwe manieren  
kunt leren lopen.

Wandel op hoogte, blootsvoets, achteruit,  
in het maanlicht, op pelgrimswegen, je neus  
achterna, wildplukkend, dansend of mindful:  
met elke week een nieuwe wandeling  
geef je je lichaam en geest een boost  
en zie je de wereld op een nieuwe manier.  
Maak van wandelen een groot  
avontuur in je leven!



9 789021 582177

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 400  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen