

JOACHIM MEIRE

DE ZEE

DIE

Ontdek hoe de kracht
van het water
je gelukkiger en
gezonder kan maken

GEEFT



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

INHOUD

INHOUD

Voorwoord Tom Waes	8
Inleiding.....	12
Een cirkel op zee.....	13
Bruinvis	15
Het dolfijnenkind	16
Le Grand Bleu	18
De golven kun je niet stoppen, maar je kunt er wel leren op surfen	19
Onze Innerlijke Oceaan.....	20
 1. Oceaangeletterdheid.....	26
Kelly Slater, de man die de taal van de oceaan spreekt	27
De zeven principes van oceaangeletterdheid	28
 In gesprek met een thalassofiel Tom Cogle.....	34
 2. Onze Innerlijke Oceaan.....	46
Zee, zout en spaghetti: een les in water op de Canarische Eilanden	47
Dat kleine, bleekblauwe stipje	49
De mens is ook een zoutig wezen	50
De fascinerende wereld van H ₂ O	51
Hydratatie is meer dan alleen water drinken	66
Drink jij genoeg water? De verborgen gevaren van milde uitdroging!	69
Hoe weet je of je last hebt van milde uitdroging?	73
Welk water is het gezondst om te hydrateren?	74
Hoe veilig is ons kraanwater?	77
 In gesprek met een thalassofiel Frank Vanleenhove.....	88
 3. De zee ademt.....	100
Een unieke ontmoeting	101
Wat de oceaan uitademt, ademen wij in.....	106
Ook de oceaan ademt.....	112

Als de oceaan naar adem hapt, doen wij dat ook.....	122
Wat is celrespiratie?	126
Het effect van te lage CO ₂ -niveaus	134
De oplossing: ademen als een dolfin: de kracht van breath-holds	138
Een ontmoeting met een freedivelegende	140
Wat is een breath-hold en waarom zou je het oefenen? ...	141
 In gesprek met een thalassofiel Jan Haelters.....	154
 4. Op het ritme van de zee.....	166
Met de stroom mee	167
Alles bestaat uit golven.....	169
Hoe ontstaan golven in zee?.....	171
Red mind & blue mind: de golven in ons hoofd	173
Entrainment	176
De stromingen in de oceaan: één ononderbroken flow....	180
Slaap komt in golven.....	198
Over stress en innerlijke golven	207
Hoe breng je de ritmes terug in balans?.....	213
Hoe werkt HRV?.....	216
Hartcoherentie.....	222
Wetenschappelijk onderbouwd: HRV verhogen in vier weken	225
In balans met de oceaan.....	225
En de oceaan?	226
 In gesprek met een thalassofiel Marte Greefs.....	228
 5. Blue Mind	236
Swimming Pool Runs	240
Blauw doet ons dromen.....	241
De Biophilia Hypothesis: een oergevoel van verbinding..	243
Kijken naar de zee	244
De zee maakt ons gelukkig	247
Zeelucht inademen	250

Luisteren naar de zee.....	253
Zwemmen in de zee.....	257
Floattanks	262
Surftherapie	263
Blue Mind	265
 In gesprek met een thalassofiel Liselotte Oyen.....	270
 6. De kracht van algen	276
Toen de zee magisch werd	277
Algen – een vergeten bron van kracht	288
Hoe algen het klimaat en het milieu kunnen redden	307
 Epiloog.....	318
Tot slot – jij en de zee	326
Bibliografie	328

VOORWOORD

TOM WAES

VOORWOORD

Ik leerde Joachim kennen tijdens de opnames van *Kalm Waes*, een televisieprogramma waarin ik tien dagen werd opgesloten in een afgelegen huisje, midden in de natuur. Ver weg van alle afleidingen en prikkels die de maatschappij dag en nacht op ons afvuurt, zonder enig idee van wat me precies te wachten stond. Ondertussen hielden – zonder dat ik dat wist – enkele wetenschappers me nauwlettend in de gaten om te zien wat zo'n isolement deed met iemand zoals ik, een stresskonijn. Het was een intense ervaring: moeilijk en confronterend, maar tegelijk helend. De tijd kabbelde traag voorbij. Uren vloeiden in dagen, nachten in ochtenden. De redactie stuurde met momenten dingen op me af.

Op een ochtend werd ik wakker met twee paarden in de wei naast mijn huisje. Een paard en een pony om precies te zijn.

Een welkome afwisseling van mijn monotone bestaan daar. Ik wandelde aarzelend naar buiten. De twee paarden roken me, bekeken me en trokken zich terug. Pas later besepte ik dat het mijn eigen wantrouwige houding was die hen deed aarzelen. Ik begreep er niets van.

Na een tijdje ging ik midden in de wei zitten, denkend over mijn volgende stap. Wat deed ik fout? Waarom kwamen ze niet naar mij? Wat moest ik doen?

Terwijl ik dat allemaal aan het overdenken was, stapten de paarden op me af. Ze zagen geen wantrouwig roefdier meer dat hen aan het omcirkelen was, maar een man die rustig in de natuur op de grond zat en vooral geen bedreiging meer vormde voor hen.

Ze naderden tot op een halve meter van mij en geloof me, als je op de grond zit, is een paard een enorm dier. Ik verstijfde, durfde niet te veel te bewegen en ademde heel stiller. Wachtend op wat zou komen. Het grote paard – de pony bleef wat op de achtergrond – stapte achter mijn rug tot tegen me aan. Zijn hoeven raakten mijn rug, zijn hoofd in mijn nek, zijn lange wimpers tegen mijn haar, zijn ademhaling rustig en geruststellend. Het was magisch. Mystiek haast.

Ik leerde veel uit de ontmoeting. Je openstellen, niet wantrouwig ergens omheen draaien, je angst controleren, rustig blijven.

De dagen werden opnieuw monotoon. De camera's draaiden, de dagen begonnen weer in elkaar over te vloeien, en de tijd leek zich eindeloos uit te rekken. Ik zat weer in mijn huisje. Alleen. Omsloten door stilte.

Na een paar dagen zag ik opnieuw iets in de wei opdoemen. Geen paarden deze keer. Ook geen pony.

Een man. Een man, met een grote zak bij zich. Hij stelde zich voor. Joachim. Surfer, yogaleraar, ademtherapeut, duiker, thalassofiel, echtgenoot, vader.

Hij haalde wat matjes uit zijn grote zak, wat yogablokjes, wat kussens. Legde me op de grond, liet me ademen. Nog ademen. Nog ademen. Rustig ademen. Rustiger ademen.

Hij deed me onbewust hetzelfde doen als de paarden. Mezelf openstellen voor adem oefeningen, niet wantrouwig zijn tegenover de stilte van de yogaoefeningen, je angst leren controleren voor datgene wat je minder goed kent.

Het was een heel aangename ontmoeting. We hielden contact. Maakten samen surfplannen. Ik las zijn boek *ADEM* in één adem uit. Het was een verademing. En ik liet hem dat weten. Joachim belde me een tijd geleden of ik een voorwoord wilde schrijven voor zijn nieuwe boek, *De zee die geeft*.

Ik kreeg het manuscript toegestuurd en begon te lezen. Niet in één adem deze keer, want die stokte. De inleiding voelde enorm herkenbaar. Joachim beschreef mensen, films, boeken die hem als kind hadden geïnspireerd – en het waren precies dezelfde die ook mijn jeugd kleurden. We hadden als het ware dezelfde roots. Dezelfde passie, gevoed door herinneringen. Een soort blauwdruk van de liefde voor de oceaan gevormd door helden, boeken en films die je blik verruimen.

Mijn hele jeugd lang ging ik op woensdagnamiddag naar mijn Franstalige grootouders. Daar stond stevast Antenne 2, een Franse televisiezender, de hele dag op. Elke woensdag zat ik als kind geboeid voor de televisie, kijkend naar Jacques-Yves Cousteau die met zijn rode mutsje en zijn boot *Calypso* de hele wereld afvoer en ons een prachtige onderwaterwereld liet zien. Onbewust dreef me dat later om sportduiker en uiteindelijk beroepsduiker te worden. Alsof het voorbestemd was. *Le Grand Bleu* keek ik tientallen keren. Ik vereenzelvigde me met Jacques Mayol, het hoofdpersonage. Daar, in die beelden en verhalen, werd mijn liefde voor de oceaan geboren.

Ik werkte jarenlang in het water, probeerde krampachtig het Kanaal over te steken, ging duiken onder een ijsberg in Groenland, begon langzaam te leren surfen en bouwde een boot om net als mijn idool Cousteau ooit de wereldzeeën te verkennen.

Tot zover mijn voorwoord. Joachim schreef alles wat ik wou zeggen al in zijn inleiding. Soulmates van de zee. Zielsverwanten van de oceaan.

Ik las verder en kan alleen maar zeggen dat ik werd meegenomen in een oceaan van kennis en wetenschap, maar ook van emotie en gevoelens voor het diepe. Het diepe van de oceaan maar ook het diepere in onszelf.

Geniet van *De zee die geeft*. Ze heeft mij en Joachim hetzelfde gegeven. Een levenslange passie.

INLEIDING

‘De zee, eenmaal betoverd, houdt je voor altijd gevangen
in haar net van verwondering.’

– Jacques-Yves Cousteau

INLEIDING

De oceaan oefent al eeuwenlang een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit op de mens. Vraag ik mensen welk gevoel de zee bij hen oproept, dan hoor ik steevast dezelfde woorden: rust en vrijheid. Ook wie niet graag in zee zwemt, voelt zich vaak toch tot haar aangetrokken. Het is dan ook geen toeval dat velen op vakantie kiezen voor een hotelkamer met zeezicht. De zee fascineert en maakt iets in ons los. Haar openheid, de rust van de eindeloze horizon en de zachte blauwe tinten brengen een gevoel van kalmte dat in schril contrast staat met het tempo van ons dagelijks leven.

In dit boek neem ik je mee op een reis langs oceanen en zeeën, op zoek naar de helende kracht van water, de magie van algen, en hun invloed op onze mentale en fysieke gezondheid. In dit boek gebruik ik de woorden zee en oceaan door elkaar. Beide verwijzen naar die immense, zoute watermassa die onze planeet omringt. Misschien herinner je je nog het onderscheid uit de aardrijkskundeles: een oceaan is groter en dieper dan een zee. Oceanen liggen tussen continenten en beslaan gigantische afstanden. Zeeën daarentegen liggen meestal dicht bij land en zijn vaak gedeeltelijk omsloten: zoals onze vertrouwde Noordzee. Voor de leesbaarheid en om herhaling te vermijden, gebruik ik beide termen afwisselend. Hopelijk vergeef je me dat kleine detail.

Een cirkel op zee

De reis begint, dichtbij, ergens in juni 2021 op een plek die Hugo Matthysen ooit bezong als ‘een parel aan de kust’: Blankenberge. De COVID-19-pandemie had de maatschappij in een wurggreep, vrijheid leek ver weg en onzekerheid hing in de lucht. Buitenbubbels en andere beperkingen waren toen nog steeds aan de orde. Juist daarom voelde het extra bevrijdend om samen met mijn vriend Anthony aan zee te surfen. De eindeloze zee contrasteerde fel met alle beperkingen die ons dagelijks leven toen beheersten. Het was een warme, serene avond, ondanks de dreigende hemel boven ons:

Onweerswolken pakten zich samen boven de polders, en verder op zee hingen donkere wolken zwaar en dreigend. Toch baadde het strand van Blankenberge in een magisch gouden licht van de ondergaande zon, alsof het universum die avond speciaal voor ons had gecreëerd.

We stonden bij de 'Chickenspot', de surfplek vlak naast de iconische pier van Blankenberge aan de Protest Beach Club. De Noordzee, meestal grillig en rusteloos, toonde zich uitzonderlijk stil en kalm. Om te surfen heb je golven nodig, maar die avond ontbraken ze... en toch gingen we het water in. Voor ons lag een vlakke zee die als een spiegelglad, groengeel watertapijt schitterde in het zonlicht. Terwijl ik als eerste het water inging, voelde het alsof de zee ons iets bijzonders wilde vertellen. Samen met Anthony peddelde ik rustig 100 m uit, naar een boei die dobberde op het stille water. Een groepje van een tiental surfers peddelde ons achterna. Die avond was heel bijzonder, want het was de laatste keer in mijn leven dat ik met Anthony uitpeddelde. Het leek alsof de kalme zee een stilte sprak van afscheid en verbondenheid.

Bij de boei vormden we, samen met de andere surfers, een cirkel. Terwijl ik zittend balanceerde op mijn surfboard, opende ik een waterdichte rugzak en haalde een tiental goudkleurige potjes tevoorschijn. In elk potje zat een beetje van Anthony's as. In stilte gaf ik de potjes aan zijn gezin, familie en naaste vrienden. Een diepe stilte volgde, tot we voorzichtig en met zachte gebaren de as op het water uitstrooiden. De witte as dwarrelde langzaam neer, als kleine sneeuwvlokken die zachtjes door het water werden opgenomen. Een beeld dat voor altijd in mijn herinnering gegrift staat. Een moment vol intens verdriet, maar ook van verbondenheid, liefde en dankbaarheid. Dankbaarheid voor Anthony, voor wie hij was, en voor de zee die altijd zijn thuis geweest was.

Anthony was op tragische wijze uit het leven verdwenen, maar zijn liefde voor de zee bleef achter bij ons. We waren al jaren soulmates en surfbuddy's. Als voormalig wereldkampioen windsurfen en gepassioneerd surfer vond hij altijd rust en vrijheid in het water. Die avond, tijdens het ritueel van de 'paddle-out', namen we afscheid op een manier die hem eerde. Zijn versierde surfplank werd aan de boei vastgemaakt en na de asuitstrooiing sloten zich zo'n honderd andere surfers bij ons aan om een grote cirkel te vormen. Hand in hand hielden we een minuut stilte, waarna we bloemen in het water gooiden en luid juichend water omhoog spatten. Die avond

was intens, een emotionele rollercoaster, maar de kracht van de zee bracht ons een diep gevoel van verbinding en saamenhorigheid. Samen vonden we de kracht om het verlies van een vader, zoon, partner en vriend te dragen. De paddle-out is een Hawaïaans ritueel en symboliseert het teruggeven van het leven aan de zee, waar al het leven ooit begon. Vissers kennen een gezegde: 'De zee geeft en de zee neemt.' Dit boek vertelt vooral over wat de zee ons geeft. Ze schenkt ons zuurstof die we iedere dag inademen, een heldere geest of *blue mind*, helende voedingsstoffen uit algen, eindeloos plezier en momenten van ontspanning. Ze geeft ons ook ontzag en verwondering bij haar onmetelijke kracht en schoonheid, inspiratie voor nieuwe ideeën, en diepe inzichten over onszelf. Maar boven alles schenkt ze ons verbondenheid – met elkaar, met de natuur, en met iets dat groter is dan wijzelf. De zee herinnert ons eraan dat we allemaal deel uitmaken van hetzelfde mysterie, en dat we nooit echt alleen zijn.

Bruinvis

De dag na de afscheidsceremonie hoorde ik de roep van de zee... Ze lonkte en trok me naar zich toe. Met mijn overleden vriend had ik uren doorgebracht op zee. Nu wilde ik alleen zijn op het water, om ruimte te maken voor de emoties die binnenin woelden.

Het was een stralende dag. De zon stond hoog aan een strakblauwe hemel, en de Noordzee glinsterde in een prachtig blauwgroen palet. Er was geen zuchtje wind. Het water lag stil en vlak als een spiegel. De kalmte stond in schril contrast met mijn emoties, maar het waren ideale omstandigheden om met mijn SUP (*Stand-Up Paddleboard*) het water op te gaan. Ik liet het strand bij de surfclub Surfing Elephant in Wenduine achter me en peddelde richting het ruime sop. Diep de zee in, verder dan de toegestane 200 m van de kust, voelde ik de vrijheid en ruimte die ik zocht.

Toen ik achteromkeek, zag ik de kust als een brede, verre streep aan de horizon. Hier, midden op zee, kon ik mijn emoties de vrije loop laten. Plots barstte ik in tranen uit. Ik huilde, schreeuwde, en liet al mijn verdriet naar

boven komen. Het voelde louterend, alsof de zee zelf mijn pijn absorbeerde. Na de catharsis riep ik luid de naam van mijn vriend, in de hoop een teken of antwoord te krijgen.

Tot mijn grote verbazing hoorde ik iets. Een ademhaling, krachtig en dichtbij. Ze zeggen weleens dat de natuur boodschappen van overledenen kan brengen. Ik ben altijd sceptisch over dat soort verhalen, maar deze keer wilde ik erin geloven. Ik draaide me om en zag de bron van het geluid: een bruinvis, een kleine dolfijn met een stompe neus. Het dier zwom vlak achter me en bleef even aan het wateroppervlak. Onze blikken kruisten elkaar, en ik keek recht in zijn glanzende, wijze ogen.

In dat moment maakte mijn verdriet plaats voor dankbaarheid en een diep gevoel van verbondenheid. Het voelde alsof mijn vriend op de een of andere manier dichtbij was, aanwezig in de vorm van de bruinvis. Na een korte tijd dook het dier weer onder en verdween in de diepte, net zoals we de as van mijn vriend de dag ervoor aan de zee hadden toevertrouwd.

De zee gaf me kracht en moed, precies wat ik nodig had om terug te peddelen naar de kust. Ze had me niet alleen getroost, maar ook herinnerd aan haar onuitputtelijke vermogen om te geven, te helen, en te verbinden.

Het dolfijnenkind

De zee is altijd al een rode draad geweest in mijn leven en heeft mij gevormd tot de persoon die ik vandaag ben. Als kleine jongen zat ik ademloos voor de tv, gebiologeerd naar de wonderlijke documentaires van kapitein Jacques Cousteau te kijken. Zijn avonturen op de *Calypso* prikkelden mijn verbeelding, en in stilte droomde ik van een toekomst als onderzoeker op een boot, omringd door de mysteries van die eindeloze oceaan.

Mijn fascinatie werd verder aangewakkerd door mijn achterneef Patrick Lagrou. Voor velen bekend als schrijver van jeugdboeken zoals *Het Dolfijnenkind*, maar in onze familie was hij de onbetwiste avonturier. Patrick

had in die tijd een huis op de Bahama's, reed in de jaren 70 ooit met een jeep van België naar Zuid-Afrika en maakte onderwaterdocumentaires waarin hij tussen haaien en dolfijnen dook. Hij was voor mij de Jacques Cousteau van de familie. Ik herinner me nog goed zijn woning met een indrukwekkende opgezette zeeschildpad in de woonkamer en een grote collectie boeken over de zee. In mijn jeugdherinnering voelde dat aan als een museum van exploratie en avontuur. Zijn verhalen over verre oorden en adembenemende expedities stonden in schril contrast met mijn monotone leven als jongetje in België, vond ik.

We reisden thuis helaas nooit, maar mijn fantasie kende geen grenzen. Diezelfde fantasie gaf me ook de moed om op mijn twaalfde met dolfijnen te zwemmen. Niet op een exotisch eiland maar verrassend dicht bij huis: in het dolfinarium van het Boudewijnpark in Brugge.

Toen ik een jaar of elf was, woonden we op een steenworp van het dolfinarium. Op een dag fietste ik voorbij de dienstingang van het dolfinarium en zag dat de poort openstond. Nieuwsgierig glipte ik naar binnen en ontdekte een bassin waarin zeehonden werden opgevangen. In die tijd waren zeehonden nog een zeldzaamheid in de Noordzee, en hun aanwezigheid daar voelde bijna magisch. Vol verwondering bleef ik kijken, totdat een trainer mij plotseling opmerkte.

Hij kwam zichtbaar boos op me af en snauwde 'Wat doe jij hier? Dit is verboden terrein!' Ik stond aan de grond genageld, maar hervond mijn moed terug en flapte eruit: 'Mag ik hier komen helpen? Na school en in de vakanties?' Tot mijn verbazing aarzelde hij, en stemde toen in, op voorwaarde dat mijn ouders een toestemmingsbriefje zouden schrijven. Nog diezelfde dag vroeg ik het aan mijn moeder. En zo begon een avontuur dat mijn kindertijd kleurde.

Na school en in het weekend werkte ik mee in het dolfinarium: ik maakte het showplatform schoon, ontdooide diepvriezers, voedde dolfijnen en hielp zelfs bij de verzorging van zeehonden. Op warme zomerdagen kreeg ik af en toe de kans om met de dolfijnen te zwemmen, iets wat toen nauwelijks gebeurde. Die momenten voelden magisch, alsof ik deel werd van

hun wereld. Ik voelde me het dolfijnenkind zoals het hoofdpersonage in het boek van mijn achterneef Patrick Lagrou. Pas jaren later drong het tot me door hoe triest het is om zulke intelligente dieren in kleine bassins gevangen te houden. Verderop in het boek vertel ik nog over mijn ontmoetingen met dolfijnen in het wild. De magie van zwemmen met dolfijnen is des te indrukwekkender wanneer deze prachtige dieren in hun natuurlijke omgeving zelf contact met mensen zoeken.

Le Grand Bleu

Mijn fascinatie voor de zee werd op mijn achttiende verder aangewakkerd door de iconische film *Le Grand Bleu* van Luc Besson. De film vertelt het verhaal van *freedive*-pioniers Enzo Maiorca en Jacques Mayol, twee mannen die de grenzen van het menselijk kunnen opzochten en elkaar uitdaagden tot het uiterste. Mayol dook tot een diepte van 100 m zonder perslucht, een prestatie die me mateloos inspireerde. Hij had ook een sterke band met dolfijnen die hem tijdens zijn duiken regelmatig begroetten. Tegelijk worstelde hij met depressies en pleegde helaas zelfmoord. Zijn zoektocht naar betekenis in de diepte vond ik aangrijpend.

Geïnspireerd door die film werd ik kort daarna lid van een lokale duikclub in Brugge. Freediven zoals Mayol was toen nog niet echt ingeburgerd, maar duiken met perslucht bracht me dicht genoeg bij de wonderen van de onderwaterwereld. Na mijn verpleegkundige studies kwam een droom uit en werkte ik enkele jaren als diepzeeduikinstructeur in de Rode Zee.

Elke dag bracht een boot me naar de mooiste riffen, omringd door warm, kristalhelder water. Dolfijnen, walvishaaien en mantaroggen zwommen sierlijk tussen kleurrijke koralen, en ik dook met hen mee. Het voelde alsof ik Cousteau zelf was, omringd door een wereld vol kleur en leven. Het waren dagen van avontuur, vervuld van een diepe connectie met de onderwaterwereld. De zee heeft me nooit meer losgelaten.

De golven kun je niet stoppen, maar je kunt er wel leren op surfen

Vandaag, dertig jaar later, blijft de roep van de zee onweerstaanbaar. Waar ik vroeger de diepte van de oceaan verkende, vind je me nu vooral aan het oppervlak. Zodra er golven rollen of de wind aantrekt, sta ik op de Noordzee met mijn surfboard om te golfsurfen, of laat ik me voortstuwen door de wind op een kite- of foilboard. Onze gezinsreizen brengen ons stevast naar de oceaan, waar ik samen met mijn twee dochters en zoon de golven trotseer. Er is niets zaligers dan die passie te delen met mijn kinderen. Samen op het water voelen we de kracht en rust van de zee, terwijl we ons laten meevoeren door de ritmische bewegingen van de golven. Zulke momenten verbinden ons niet alleen met de natuur, maar ook met elkaar.

Als yogadocent en breathworkcoach heb ik het geluk om regelmatig inspirerende yoga- en surfreizen naar Marokko te organiseren. We verblijven dan in Tamraght bij Azul Guesthouse op een steenworp van de Atlantische Oceaan. De reizen zijn een perfecte combinatie van ontspanning, verbinding en avontuur. Elke ochtend starten we de dag met een verkwikkende yoga- en breathwerksessie op een dakterras met adembenemend uitzicht op de Atlantische Oceaan. De sessies helpen ons niet alleen om ons lichaam en onze geest met elkaar te verbinden, maar ook om de energie van de oceaan in ons op te nemen. De meeste deelnemers hebben nog nooit gesurft, maar zetten vol enthousiasme hun eerste stappen op een surfboard, begeleid door getalenteerde lokale surfcoaches die hun passie voor de oceaan graag delen. Die glimlach bij de beginners die voor het eerst rechtstaand een golf surfen, is altijd prachtig om te zien en doet hun verlangen om meer golven te bedwingen. Na een dag vol zon, zee en surf sluiten we af met een magische zonsondergang op het strand, een moment van pure rust en reflectie. Wat de reizen zo uniek maakt, is de constante verbinding met de oceaan.

Onlangs ben ik samen met mijn surfbuddy Christophe Cornelis op een nieuwe golf van ondernemen gestapt. Samen hebben we Algameo opgericht: een bedrijf dat voedingssupplementen ontwikkelt op basis van zeewier en algen. De zee bevat zoveel geneeskrachtige ingrediënten die nog nauwelijks ontdekt zijn. Dat de zee een medicijn is, ga je in dit boek nog dikwijls tegenkomen. De zee is dus niet alleen mijn inspiratie, maar ook verweven in mijn werk, mijn gezinsleven en mijn passies.

Onze Innerlijke Oceaan

Net zoals de zee mijn leven betekenis heeft gegeven, is zij ook de oorsprong van al het leven op onze planeet. Miljarden jaren geleden, in het onmetelijke water, ontkiemde het eerste leven. Ons bestaan, en dat van alle levende wezens, danken we aan de oceanen. Het water is de wieg van alles wat leeft.

Toch lijkt het alsof we onze zeeën zijn vergeten. We behandelen ze als iets waarvan we vervreemd zijn geraakt, in plaats van als een dierbare waarvoor we zorg zouden moeten dragen. De toestand van onze zeeën verslechtert snel: ze verzuren en warmen op, gletsjers smelten in een alarmerend tempo, de zeespiegel stijgt, visbestanden raken uitgeput en het zeewater zit vol microplastics. Tegelijkertijd wordt schoon drinkwater – essentieel voor al het leven – steeds schaarser. Ons lichaam, dat voor een groot deel uit water bestaat, noem ik graag onze *Innerlijke Oceaan*. Je gaat in dit boek ontdekken dat al dit water van onze *Innerlijke Oceaan* essentieel is voor zowel onze fysieke als mentale gezondheid.

Zoals de oceanen en zeeën onder immense druk staan, ervaren ook wij als mensen steeds meer fysiek en mentaal lijden. Het proces verloopt, net als bij de zeeën, vaak sluipend en traag, waardoor de signalen pas duidelijk worden wanneer het al bijna te laat is om nog in te grijpen. In onze maatschappij worden we geconfronteerd met een zorgwekkende toename van ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten en andere degeneratieve aandoeningen. Tegelijkertijd raast er een stille pandemie van mentale

gezondheidsproblemen in onze maatschappij: burn-outs, depressies, angststoornissen en zelfs suïcide nemen in verontrustend tempo toe.

Het lijkt alsof de disharmonie in de natuur en die in onszelf en onze maatschappij elkaar versterken. Dat evenwicht dat verstoord is in de oceanen weerspiegelt de balans die we in ons eigen leven kwijt zijn.

In dit boek wil ik je meenemen in de fascinerende wereld van oceanen, zeeën, water, algen en het leven onder water. Aan de hand van verrassende weetjes en wetenschappelijke inzichten laat ik je de magie van de zee en onze gezondheid ontdekken.

Eveneens deel ik enkele persoonlijke verhalen waarin de zee of de oceaan de hoofdrol speelt. Veel van de verhalen spelen zich af in de Noordzee, maar ook avonturen in Marokko, Costa Rica en de Malediven komen aan bod. Vaak vertel ik over ervaringen die ik opdeed als diepzeeduiker of surfer. Die verhalen zijn niet zomaar anekdotes: ze dienen als metaforen voor bredere thema's die voor iedereen herkenbaar zijn. Ook als je zelf geen ervaring hebt met duiken of surfen, zul je je kunnen vinden in de onderliggende boodschap.

Misschien is dit het juiste moment om kort iets te vertellen over surfen, een onderwerp dat regelmatig terugkomt in dit boek. Surfen is een sport waarbij je, met behulp van een surfboard, de kracht van de oceaan gebruikt om over golven te glijden. Het vraagt niet alleen techniek, maar ook een goede conditie, want het speelveld van de surfer – de branding – is voortdurend in beweging en niet zonder risico's. Golven zijn krachtig en kunnen je onverwachts onder water sleuren, waardoor je soms het gevoel hebt naar adem te snakken. De kunst is dan om rustig te blijven, te ontspannen en de krachten van de oceaan te respecteren. Wat surfen zo bijzonder maakt, is dat geen enkele golf ooit gelijk is. Het speelveld is constant in beweging. Je moet voortdurend anticiperen en je aanpassen, zoals je dat ook in het leven moet doen. Stel je voor dat je een voetbalwedstrijd speelt op een grasveld dat voortdurend en onvoorspelbaar van vorm verandert – dat is surfen.

Tijdens het surfen ontmoet je soms ook dieren in het wild: in de Noordzee zwemmen nieuwsgierige zeehondjes vlakbij, en op tropische plekken kun je dolfijnen, schildpadden of zelfs haaien tegenkomen – altijd onverwacht en altijd indrukwekkend.

Daarnaast is het belangrijk te weten dat goede golven schaars zijn. Er bestaan ongeschreven regels – de zogenaamde ‘surfetiquette’ – om onder surfers te bepalen wie een golf mag nemen. Dat vraagt om respect, sociale vaardigheden en soms het lef om je plek te claimen, zonder arrogantie. Op sommige plekken zijn de lokale surfers bovendien niet happig op bezoekers. Ook daarin leer je omgaan met groepsdynamiek en respect voor anderen. Skills die ook van pas komen in het dagelijkse leven.

Surfen bezorgt je een euforisch gevoel, puur en zonder hulpmiddelen. Tijdens het rijden van een golf stroomt een cocktail van gelukshormonen door je lichaam. Of je nu net begint of al jarenlang surft, één ding blijft gelden: de beste surfer is degene met de grootste glimlach. Surfen maakt mij oprecht een beter mens. De connectie met de zee, de nederigheid die ontstaat als je je nietig voelt in de uitgestrekte oceaan, en de pure vreugde (*the stoke*) brengen me dicht bij een betere versie van mezelf. De lessen die je leert op het water – omgaan met onverwachte krachten, kalm blijven in uitdagende situaties – zijn direct toepasbaar op het leven zelf. Vaak zijn het de moeilijkste momenten die ons de belangrijkste inzichten geven – over onszelf, over anderen, en over de wereld.

Dit boek is opgedeeld in zes hoofdstukken. We starten het eerste hoofdstuk met het aanleren van oceaangeletterdheid: zeven kernprincipes die je helpen om de diepe verbondenheid tussen mens en oceaan beter te begrijpen.

In het tweede hoofdstuk duiken we meteen in de essentie van het leven zelf: water, ofwel H₂O. Die eenvoudige molecule vormt niet alleen de basis van onze oceanen en zeeën, maar ook van ons eigen lichaam. Het bloedplasma dat door onze aderen stroomt, lijkt in zijn samenstelling opvallend sterk op zeewater. Het toont aan hoe diep we verbonden zijn met de zee. We ontdekken hoe water op celniveau cruciaal is voor al onze lichaamsfuncties,

en hoe je jezelf kan ondersteunen door dagelijks voldoende zuiver water te drinken.

In hoofdstuk drie dompelen we ons onder in de ademhaling van de oceaan. Elke tweede ademteug die je neemt, bestaat uit zuurstof die afkomstig is van mariene organismen, zoals fytoplankton, dat zuurstof aan het water en de atmosfeer afgeeft. Zelfs wanneer je honderden kilometers van de kust leeft, blijf je via je ademhaling nauw verbonden met de zee. Helaas staat de ademhaling van de oceaan onder grote druk door de uitstoot van CO₂ als gevolg van menselijke activiteit. In dit hoofdstuk onderzoeken we hoe de verstoring niet alleen impact heeft op de oceaan zelf, maar ook op onze eigen ademhaling en gezondheid.

Het vierde hoofdstuk zoomt uit naar kosmische krachten die de oceanen beïnvloeden: de zon en de maan. Die hemellichamen sturen de getijden en stromingen aan, en iedere waterdruppel in de oceaan voelt die kracht. Ook ons lichaam kent vergelijkbare getijden en natuurlijke ritmes. We ontdekken hoe je die ritmes kunt herkennen en herstellen, zodat je gezondheid en vitaliteit terug in harmonie komen met de natuur.

In hoofdstuk vijf verkennen we de fascinerende wereld van *Blue Mind* een concept bedacht door marien bioloog Wallace J. Nichols. *Blue Mind* verwijst naar een diepe staat van rust, helderheid en tevredenheid die we spontaan ervaren wanneer we ons in, onder of dicht bij water bevinden. We onderzoeken wat de zee ons schenkt, hoe ze een diepgaande invloed heeft op onze psyche en waarom mensen die aan zee wonen gemiddeld gelukkiger zijn. Ook bekijken we hoe water kan helpen bij stressbeheersing en traumaverwerking, en wat we concreet kunnen doen om die positieve effecten bewust op te zoeken in ons dagelijks leven.

In het laatste hoofdstuk onderzoeken we de oceaan als bron van gezondheid en zelfs als medicijn. We richten onze blik daarbij specifiek op een fascinerende groep organismen: algen en zeewieren. De groene krachtpatsers produceren niet alleen zuurstof voor iedere tweede ademteug die we nemen, maar ze helpen ons ook in de strijd tegen klimaatverandering door CO₂ op te slaan. Bovendien zitten ze vol hoogwaardige proteïnen en essentiële

voedingsstoffen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt ze daarom als een van de belangrijkste voedselbronnen om onze groeiende wereldbevolking duurzaam te voeden. Die organismen zijn veel meer dan het groene, slijmerige spul dat we soms op het strand zien aanspoelen.

Verweven door het boek vind je inspirerende interviews met thalassofielen: mensen met een diepe liefde voor de zee. De mensen die ik heb geïnterviewd, hebben hun leven en beroep verbonden aan de zee en het water.

Voor extra info, video's, audiobestanden en praktische oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan, verwijs ik in dit boek regelmatig naar de bijbehorende website: www.joachimmeire.be/dezeediegeeft.

Neem daar zeker af en toe een kijkje, want ik blijf de pagina aanvullen met nieuwe inzichten over de oceaan en onze gezondheid, én met boeiende interviews met thalassofielen.

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek geïnspireerd raakt om de oceanen actief te beschermen, zodat we haar krachten kunnen doorgeven aan volgende generaties. Want hoe beter we voor de oceaan zorgen, hoe beter we voor onszelf zorgen.

1 OCEAAN- GELETTERD- HEID

*‘Er moet een of ander vreemd geheim in zout verborgen liggen.
Het is zowel in onze tranen als in de zee.’
– Kahlil Gibran*

1. OCEAANGELETTERDHEID

Kelly Slater, de man die de taal van de oceaan spreekt

Zelfs als je nog nooit op een surfplank hebt gestaan, is het de moeite waard om even stil te staan bij Kelly Slater uit de Verenigde Staten. Kelly is mijn persoonlijke held. Hij is geen gewone surfer, maar een levende legende – binnen en buiten de surfsport. Slater, net als ik geboren in 1972, werd wereldwijd bekend toen hij in de jaren 90 opdook in de populaire televisieserie *Baywatch*. Maar zijn echte faam bouwde hij op in het water als surfer.

Met elf wereldtitels op zijn naam wordt hij beschouwd als de *GOAT: Greatest of All Time*. In 2022 verbaasde hij op vijftigjarige leeftijd opnieuw de wereld door de zwaarste surfwedstrijd ter wereld te winnen: op de mythische en beruchte spot Pipeline in Hawaï. Een plek waar de oceaan zich van zijn meest rauwe en meedogenloze kant toont.

Hij werd daarmee de oudste atleet ooit die nog steeds meedraait op het allerhoogste niveau en jonge twintigers in topvorm verslaat. De huidige generatie surfers waartegen hij het opneemt in competitie, was nog niet eens geboren toen Kelly zijn eerste wereldtitel binnenhaalde. Maar Kelly Slater is meer dan een sportman. Hij is een symbool van verbondenheid met de oceaan. Wat hem écht uniek maakt, is zijn vermogen om de zee te lezen. Alsof hij intuïtief aanvoelt waar en wanneer een golf zal breken, hoe ze zich zal vormen, en waar hij precies moet zijn om haar kracht te benutten. Surfers noemen dat *wave reading*, en niemand beheerst die kunst zoals Slater. Hij spreekt de taal van de oceaan.

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op oceaangeletterdheid. Niet om te leren surfen, maar om te leren kijken zoals Kelly – met respect, inzicht en verwondering voor de oceaan.

De zeven principes van oceaangeletterdheid

De oceaan beslaat meer dan 70% van onze planeet en is essentieel voor het leven op aarde. Toch blijft zijn gezondheid ondergewaardeerd en ondergefinancierd in wereldwijde duurzaamheidsinspanningen. Een goed startpunt om de connectie tussen mens en oceaan beter te begrijpen, is door kennis te maken met de zeven principes van *ocean literacy* of oceaangeletterdheid. Die principes werden in 2004 opgesteld door een groep wetenschappers, opvoeders en beleidsmakers tijdens de National Conference on Ocean Literacy in Washington D.C. Het doel van die principes is om bewustzijn te creëren over de wisselwerking tussen mens en oceaan: hoe de zeeën en oceanen ons dagelijks leven beïnvloeden en hoe ons handelen impact heeft op die waardevolle ecosystemen. Het concept wordt wereldwijd erkend door organisaties zoals UNESCO en de European Marine Science Educators Association (EMSEA). Een oceaangeletterd persoon begrijpt de essentiële en fundamentele concepten over de oceaan en kan hierover op een betekenisvolle manier communiceren. Bovendien is hij of zij in staat om weloverwogen en verantwoorde beslissingen te nemen om de zeeën en oceanen te beschermen.

Recente onderzoeken tonen een verontrustende kloof aan tussen de bezorgdheid van jongeren over de oceaan en hun werkelijke kennis erover. Uit een wereldwijd onderzoek van de Back to Blue-initiatieven, uitgevoerd door Economist Impact en The Nippon Foundation, blijkt dat 75% van de jongeren zich zorgen maakt over de gezondheid van de oceaan. Toch denkt bijna de helft (47%) dat de oceaan nog steeds gezond is. Slechts de helft van de jongeren begrijpt hoe de oceaan hun mentaal en fysiek welzijn beïnvloedt en hoe hun gedrag impact heeft op de oceaan. Bovendien vindt 61% dat ontbossing en klimaatproblemen zoals luchtvervuiling meer prioriteit verdienen dan oceaانبescherming. Dat gebrek aan inzicht vergroot het risico op passiviteit en een gebrek aan actie om de oceaan te beschermen.

Peter Thomson, de speciale gezant van de Verenigde Naties voor de oceaan, benadrukt het belang van oceaangeletterdheid: 'Het is verrassend en alarmerend om te zien dat zoveel jonge mensen de gezondheid van de oceaan verkeerd inschatten. Dat niveau van lage oceaangeletterdheid kan de vooruitgang en financiering voor de bescherming van onze oceanen belemmeren. We moeten investeren in het onderwijzen van jongeren over het belang van oceaangezondheid en hoe ze te beschermen voor de toekomst.'

Oceaangeletterdheid is een noodzakelijke stap naar een duurzame toekomst.

Dit zijn de zeven principes van oceaangeletterdheid:

1. De aarde heeft één grote oceaan met veel kenmerken.
2. De oceaan en het leven in de oceaan vormen de aarde.
3. De oceaan beïnvloedt het weer en klimaat.
4. De oceaan maakt de aarde bewoonbaar.
5. De oceaan ondersteunt een enorme diversiteit aan leven en ecosystemen.
6. De oceaan en de mens zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.
7. De oceaan is grotendeels onontdekt.

De aarde heeft één grote oceaan met veel kenmerken

Meer dan 70% van onze planeet bestaat uit oceanen en zeeën, waarin 's werelds hoogste bergen en diepste valleien verborgen liggen. Hoewel we door ontdekkingsreizigers en cartografie de oceanen hebben opgedeeld in de Atlantische, Stille, Indische, Zuidelijke en Arctische Oceaan – samen met ongeveer vijftig grote en kleinere zeeën – toont een blik vanuit de ruimte iets anders. Er is slechts één gigantisch oceaanbassin waarin al het water van de aarde met elkaar verbonden is.

Het eerste principe draait vooral om verbondenheid. De oceaan is de grote verbinder en nodigt ons uit hem te koesteren en te beschermen. Dat sluit aan bij het boeddhistisch concept van *pratītya-samutpāda* (afhankelijk ontstaan), wat benadrukt dat niets op zichzelf bestaat, maar altijd afhankelijk