



Wandelen voor een betere gezondheid

Beste lezer,

Bijna iedereen weet dat wandelen goed is voor de gezondheid. Ondanks dat wandelen vrijwel overal mogelijk is, pakken maar weinig mensen regelmatig de benenwagen. Wandelen kan veel winst voor je gezondheid betekenen en is nog helemaal gratis ook. In deze nieuwsbrief bespreken we wat er zo gezond is aan wandelen.



Hippocrates zei ruim 2000 jaar geleden al dat wandelen het beste medicijn is. Deze man had een vooruitziende blik, want in onze moderne tijd zitten we bijna de hele dag. Zitten wordt dan ook wel het nieuwe roken genoemd (1).

Regelmatig wandelen kan veel betekenen voor je gezondheid:

Goed voor hart- en bloedvaten - Wanneer je 5 dagen per week minstens 30 minuten wandelt, kan dat de kans op problemen aan het hart met 19% laten dalen (2). De onderzoekers melden dat als je daar bovenop nog meer wandelt, je kans nog veel verder daalt. Zelfs als je slechts 1 uur per week wandelt, heb je al een kleinere kans op hart- en vaatziekten (3).

Je hebt een kleinere kans op griep - Een studie liet zien dat mensen die regelmatig 30 tot 45 minuten wandelen, gemiddeld 43% minder ziekteverlof hadden (4). Op de dagen dat ze wel ziek waren, waren de symptomen minder heftig, in vergelijking met de zittende groep.

Maakt alert - Volgens een andere studie werkt een wandeling verkwikkender dan een kop koffie (5). Het wandelen verbetert de zuurstofstroom in het lichaam. Daarbij laat wandelen ook de hormonen stijgen die ons wakker maken.

Goed voor je bloedsuikerspiegel - Een kleine studie liet zien dat een korte wandeling van 15 minuten na de maaltijd, de bloedsuikerspiegel meer verbeterde, dan eenmaal per dag een grote wandeling (6).

Verbeterd je humeur - Wetenschappers hebben ontdekt dat wandelen de mentale gesteldheid sterk kan verbeteren. Zo kan het negativiteit, angst en depressie helpen verminderen (7). Om deze voordelen te halen wordt geadviseerd om minstens driemaal per week een half uur stevig te wandelen.

Je kan ouder worden - Veel wandelen kan je leven zelfs verlengen (8). Vooral snelwandelen kan vele gezonde jaren aan je leven toevoegen (9). De onderzoekers noemen dat snelwandelen de kans op welke vroege dood dan ook kan verlagen, zelfs

kanker en cardiovasculaire ziekten. Ouderen die vaker uit hun huis gaan, worden gemiddeld ouder (10).

Goed voor je skelet - Wandelen verhoogt volgens onderzoekers niet de minerale dichtheid van je botten, maar gaat wel achteruitgang tegen (11). Dagelijks slechts 1 – 2 kilometer wandelen, kan op termijn zorgen voor een veel hogere botdichtheid, waardoor botbreuken op afstand blijven (12). Met name vrouwen boven de 50 hebben hier veel voordeel bij (13).

Maakt creatief - Wandelen maakt niet alleen je hoofd leeg, je kan er ook creatiever door worden. Een studie stelde vast dat mensen die buiten wandelen, gemakkelijker nieuwe ideeën krijgen in vergelijking met mensen die blijven zitten (14).

Beschermt je brein tegen achteruitgang - Onderzoekers stelden vast dat ouderen die veel wandelen, minder achteruitgang kennen van hun geheugencentrum (de hippocampus) en meer grijze en witte hersencellen hadden (15). Bij Alzheimerpatiënten die wekelijks 2 uur wandelden, zagen de onderzoekers dat hun mentale achteruitgang stabiliseerden (16).

Helpt bij het leren - Wetenschappers ontdekten dat wanneer je meer beweegt, je beter in staat bent om nieuw aangeleerde kennis te onthouden (17). Daarbij blijkt je ook nog eens het aangeleerde makkelijker te herinneren, door zelfs een lichte wandeling (18). Het spreekwoord “rust roest” blijkt erg van toepassing op onze mentale vermogens.

Goed voor de gewrichten - Mensen met gewrichtspijn kunnen maar beter minimaal 1 uur per week wandelen, om zo verdere achteruitgang te voorkomen (19). Het is dan beter om het wandelen niet te overdrijven, want dan kan het klachten zoals artrose juist verergeren (20). Aan te raden is het om het wandelen te verdelen over de week.

Goed voor de darmflora - Vrouwen met een actieve leefstijl die regelmatig wandelen, hebben meer darmbacteriën van het type Bacteriodes (21). Deze groep van bacteriën wordt in verband gebracht met een gezonde darmflora en daardoor een gezonde algehele gezondheid (22). Mensen die vaak wandelen hebben daarbij ook nog eens minder last van chronische constipatie (23).

Kan je nachtrust verbeteren - Mensen die overdag meer bewegen, hebben minder last van slaapproblemen (24). Mensen die meer dan 11 uur per dag stilzitten, kunnen hier serieuze slaapproblemen door ondervinden. Regelmatig wandelen kan de inslaaptijd en de kwaliteit van de slaap sterk verbeteren (25).

Kan je helpen bij het afvallen - Door meer te bewegen, worden je spieren sterker en verbrand je meer calorieën. Nieuwe inzichten laten zien dat je met wandelen meer calorieën verbrandt, dan voorheen werd aangenomen (26). Iemand van 60 kilo verbrandt ongeveer 60 kcal per kilometer, bij een snelheid van 5 km/u. Hoe meer kilometers er worden gelopen, hoe meer energie er verbrand wordt. Bij een snelheid van 6,5 km/u lopen de verbrande calorieën zelfs op tot 70 per kilometer. Overigens schijnt het zo te zijn dat wandelen vlak na de maaltijd effectiever is om af te vallen, dan wanneer je een uurtje wacht (27).

Gaat stress tegen - Wandelen kan een krachtig medicijn zijn tegen stress, zeker wanneer het wordt gecombineerd met ontspanningsoefeningen (28). Dagelijks 20 minuten wandelen kan mensen zelfs van hun burnout af helpen (29).

Hoeveel stappen per dag?

Al vele jaren wordt aangeraden om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten voor een optimale gezondheid (30). Veel mensen halen dit niet en raken hierdoor gedemotiveerd. Gelukkig is er voor hen goed nieuws, want nieuw onderzoek suggereert dat 4400 stappen

per dag ook al dik voldoende zijn om je gezond te houden (31). De onderzoekers spreken dan ook van een 10.000 stappen per dag mythe. Met de komst van de smartphones en slimme horloges is het bijhouden van het aantal stappen per dag eenvoudig. Het kan een indicatie geven of je voldoende beweegt, wat weer motiverend kan werken.

Is zitten echt het nieuwe roken?

Wetenschappers hebben eens gekeken of zitten nu echt het nieuwe roken is. Ze concludeerden dat beiden slecht zijn voor de gezondheid, maar dat die twee niet met elkaar te vergelijken zijn (32). Zitten leidt op een geheel andere manier tot cardiovasculaire problemen. Mensen die veel zitten hebben vaker te maken met chronische ontstekingen (33). Het goede nieuws is dat in beweging komen de kans op vrijwel alle moderne beschavingsziekten gigantisch doet dalen (34, 35, 36).



Gezonde groet,
Juglen Zwaan
aHealthylife.nl

P.S. De komende maanden geef en organiseer ik de volgende lezingen en workshops:

[29 september – Huid, haar en nagels door Wouter de Jong \(Zeist\)](#)

[5 oktober - Workshop Voeding en Vitamines - Juglen Zwaan \(Egmond-Binnen\)](#)

[13 oktober: Eendaagse workshop – Gezonde darmen: een blijde buik \(Soest\)](#)

[18 oktober - Lezing 'De supermarktleugens' - Juglen Zwaan \(Den Haag\)](#)

[25 oktober – Gezond begint in je mond – Lezing door Yvonne Kort \(Zeist\)](#)

Nieuw in de webshop:

Deze week hebben we de 3-delige keramische pannenset toegevoegd aan onze webwinkel. De set bevat een hapjespan, een koekenpan en een soeppan. De set is nu tijdelijk van € 124,95 bij ons te koop voor € 74,95. Met de code Gezondkoken krijg je nu deze week nog eens € 5,- extra korting op deze set in [onze webshop](#).



Laatste artikelen aHealthylife

[12 Wetenschappelijk bewezen tips voor meer positieve gedachten](#)

[Wat is Ayahuasca? Ervaringen, effecten en bijwerkingen](#)

[Kind doof en blind door junkfood dieet](#)

[7 heilzame eigenschappen en effecten van okra](#)

[10 soorten verzadigd vet nader bekeken](#)

[6 ontstekingsremmende theesoorten](#)

[Biologische groenten en fruit beter voor je darmen](#)

[Koffie en cafeïne – hoeveel kun je drinken?](#)

[Waarom een ongezond voedingspatroon het risico op kanker kan verhogen](#)

[10 labels over koolhydraatarme diëten](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[Keramische airfryer \(25% korting met code Multifry25\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Natuurlijke zonnebrandcrème](#)

Supplementen aanraders

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Vitamine D](#)

[Magnesium](#)

[Natuurlijke vitamine C](#)

Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Juglen Zwaan vertelt hoe je via voeding de huidaandoening psoriasis aanpakt](#)

[Richard de Leth vertelt hoe je via voeding je stemming kan beïnvloeden](#)

[Monique Lindeboom: Hoe je huid te beschermen tegen UV-straling?](#)

[Voedingsdeskundige Els Cornelis vertelt welke voedingsmiddelen gezond voor je zijn](#)

[Franca van Dalen \(Gezondheidsnet\) presenteert het gezondheidsnieuws](#)

Boek van de week:

[Mijn bloed vertelt mij...](#)

Bloedwaarden klinisch, natuurgeneeskundig en holistisch interpreteren.

Door Lothar Ursinus

Ons bloed weet hoe het werkelijk met ons gaat! Bloedwaarden zijn veel meer dan kolommen met getallen. Ze betekenen iets: ze geven informatie over de mate van ons welzijn en kunnen op mogelijke ziektes wijzen. Laboratoriumanalyses zouden dan ook een exact beeld moeten geven van de algehele toestand van een patiënt en niet slechts het ziektebeeld objectiveren.

In dit boek worden bloedwaarden vanuit klinisch, natuurgeneeskundig en holistisch oogpunt geïnterpreteerd, waarbij vele interessante verbanden tussen individuele organen of systemen helder worden. Zo wordt bijvoorbeeld duidelijk waarom de schildklier reageert als de gal zich ophoopt of de progesteronhuishouding niet in harmonie is. Ook wordt uitgewerkt welk effect de afzonderlijke laboratoriumwaardes hebben op het psychische vlak.

Een goed toegankelijk boek voor de geïnteresseerde leek, met specifieke aanwijzingen voor natuurgeneeskundigen en artsen. Nu verkrijgbaar in [onze webwinkel](#).

Spreuk van de week

De benen zijn de wielen van de creativiteit - Albert Einstein



Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



[Bio olijfolie](#)

[Meer info](#)



[Zerowater filter](#)

[Meer info](#)

[SHARE](#) [TWEET](#) [FORWARD](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!