Kan het bos ons helpen om gezonder te worden? Ja, zegt voormalig huisarts Birgit Spoorenberg. Tijdens lessen in het bos leert zij cursisten hoe het bos onze stress- en afweermechanismen gunstig beïnvloedt. Leg je telefoon weg en lever je vaker over aan de natuur. 'In het bos keer je terug naar je fabrieksinstellingen.'

HOE BOMEN ONS HELPEN GEZONDER EN GELUKKIGER TE WORDEN

TEKST RINEKE WISMAN **BEELD** NADIA TEN WOLDE

Het bos als ultieme kameraad

Verzamelpunt voor de cursus in het bos in het Limburgse Bemelen. Een sprookjesachtige omgeving waar Spoorenberg een boslokaal inrichtte waar de leerlingen zich verzamelen. Telefoons moet iedereen inleveren. "Ik zal jullie later uitleggen waarom", zegt ze terwijl ze stralend en energiek met blote voeten in sandalen de leiding neemt.
De voormalig huisarts loopt zelf vanaf het vroege voorjaar tot het late najaar op blote voeten. "Je went eraan", is haar overtuiging. Kou is namelijk een 'evolutionaire oude vriend', net als hitte. Het zijn omgevingsfactoren waaraan de mens al sinds jaar en dag is blootgesteld. "We kunnen ons erop aanpassen en worden er sterker van."
Spoorenberg koos voor een studie geneeskunde, omdat ze geïnteresseerd was in gezondheid. Ze werd huisarts, maar vond het werk onbevredigend. De wachtlijsten waren lang en er was geen tijd voor meer dan twee klachten per consult. "Ik was alleen maar brandjes aan het blussen. Ik kreeg het gevoel dat ik ernstig inleverde op kwaliteit van zorg. Ondertussen vroeg ik me af hoe het komt dat de ene mens ziek wordt, en de andere niet, en welke factoren er zijn die bijdragen aan gezondheid." Tijdens de opleiding Klinische Psycho Neuro Immunologie leerde ze dat gezondheid voor een erg groot deel zelf te beïnvloeden is.



Zélf doen

Voeding, beweging, zingeving, sociale interactie, ontspanning en bioritme zijn voorbeelden van ingrediënten waarmee je kunt bijdragen aan gezondheid. "Het zijn touwtjes die je zelf in handen kunt nemen om iets aan je gezondheid te doen." In al haar activiteiten gaat het niet om de oorsprong van ziekte, maar om salutogenese: de oorsprong van gezondheid. "Ik word gedreven door de vraag wat we zelf kunnen doen, hoe we zélf invloed kunnen uitoefenen. Ik wil bijdragen aan het voorkomen van ziekte, maar óók laten zien wat je kunt doen als er eenmaal klachten zijn."
In de cursus bosbaden - Shinrin-Yoku (uitspraak: sjindin-jokkuh) - komen al deze elementen samen. Shinrin is Japans voor bos, Yoku betekent bad. Letterlijk gaat het om baden in de bosatmosfeer of het opnemen van het bos via onze zintuigen.
Dat het in Japan is ontwikkeld, is niet verwonderlijk. Japan is een bosbeschaving, twee derde van het land wordt bedekt door bos. De cultuur, filosofie en godsdienst van de Japanners zijn gevormd uit de bossen die het land bedekken. Het eerste onderzoek naar de effecten van een bos op de gezondheid komt eveneens uit Japan. In 1982 werd voor het eerst een gunstig effect op de bloeddruk vastgesteld. Dr. Qing Li, de internationaal bosbad-expert, concludeerde in verder onderzoek dat bosbaden het immuunsysteem een boost geeft. Ook geeft het meer energie en ontspanning, terwijl het angst, depressie, boosheid en stress kan verminderen.

Omgeving

Voordat we ons laven aan het bos, legt Spoorenberg uit dat de voordelen van een bosbad ontstaan door evolutionaire werkingsmechanismen.

Bijna iedereen heeft een *nature deficit disorder*

Hoe kan het dat een goudvis in de wilde natuur vijftig jaar kan worden, terwijl dezelfde vis in een kom gemiddeld hooguit drie jaar wordt en die in de zee mogelijk maar een uur of drie overleeft? De voorouders van deze vis ontwikkelden zich in licht stromend, zoet water, in een omgeving met veel algen, waterplanten en insecten en veel ruimte en leefden in groepen. Deze factoren zijn 'evolutionaire oude vrienden', legt ze uit. "De goudvis is totaal aangepast op dit leven, en verwacht dit leven op grond van zijn duizenden voorouders. Zijn »



kieuwen zijn zeer geschikt in het filteren van zoet water, het maagdarmsysteem is perfect aangepast aan het eten van algen, insecten en waterplanten, en het hele systeem is gericht op leven in groepen."
Hoe bekender de omgeving, hoe minder het stress- en afweersysteem belast worden en hoe beter de vis kan overleven. Wat voor goudvissen geldt, gaat ook op voor mensen. We gedijen het best in een omgeving die ons vertrouwd is. Het bos is bij uitstek een oude, vertrouwde, evolutionaire vriend.
Rondom de kwalen die Spoorenberg als huisarts veelvuldig tegenkwam - diabetes type 2, reumatoïde artritis, copd, prikkelbare darmsyndroom en eczeem - zag ze vaak dat zowel het stress- als het afweersysteem langdurig en continu geactiveerd zijn.
Erg goed mogelijk dat dit het gevolg is van een gebrek aan oude vrienden, en een teveel aan nieuwe vijanden in de omgeving, zoals industrieel bewerkte voeding, weinig beweging en leven in een samenleving die 24 uur per dag doordraait.

Stress

Stress is meetbaar via het zenuwstelsel. Bij stress komt de sympathicus in actie. Het hart gaat sneller kloppen, de bloeddruk neemt toe en de spijsvertering verloopt trager. Bij ontspanning activeert de parasympathicus en gebeurt het tegenovergestelde. De bloeddruk wordt lager, de hartslag vertraagt en de spijsvertering kan versnellen.
Het probleem van het leven in de huidige tijd is dat mensen voortdurend aan staan. Er is altijd wel iets dat om aandacht vraagt. Hierdoor is er van rust en herstel weinig sprake meer. Deze chronische stress die veel mensen ervaren, heeft zijn weerslag op het afweersysteem. Spoorenberg legt uit dat de afweer ontstekingsreacties op gang brengt, maar deze reacties niet afrondt doordat het systeem continu belast wordt. Het immuunsysteem blijft hierdoor continu geactiveerd.
In het bos weten zowel het stress- als het afweersysteem zich omringd met een ultieme oude bekende: moeder natuur. En dat zorgt onmiddelijk voor een uitnodiging tot rust. De gehaltes aan stresshormonen dalen, de hartritmevariabiliteit neemt toe en de parasympathicus versterkt, terwijl de sympathicus even 'uit' gaat.

Zintuigen

Dat het aantal psychiatrische aandoeningen de pan uit rijst, is volgens Spoorenberg geen toeval. In het westen heeft vrijwel iedereen een *nature deficit disorder:* een tekort aan contact met de natuur. "In de natuur zijn is onze fabrieksinstelling. Het goede nieuws is dat je de natuur altijd op kunt zoeken."
Dat de natuur goed voor ons is, weten

Is dit het? Ben ik nu met de natuur verbonden?

we intuïtief, maar is ook wetenschappelijk te verklaren. Zo zorgen kleuren, lijnen en fractalen in de natuur voor rust, legt ze uit. Mits je er aandacht voor hebt. "Aandacht is je belangrijkste stuk gereedschap. Je hebt steeds de keuze waar je je aandacht aan geeft."
Met die opdracht stuurt Spoorenberg ons het bos in. Het zonlicht dat moeizaam door het dikke bladerdek komt, creëert een paar zonnige plekjes op de dikke humuslagen die er aantrekkelijk uitzien. Hoewel het bos vertrouwd aanvoelt, zijn die eerste minuten wat onwennig. Waar ga je zitten? Welk plekje in het bos is voor mij?
Haantjes-de-voorste hebben ook hier de eerste keuze, maar in het bos is zoveel ruimte dat iedereen moeiteloos aan zijn trekken komt. Geen telefoon bij je hebben maakt je ervan bewust hoe vaak je aandacht erdoor getrokken wordt. De telefoon haalt je eigenlijk voortdurend uit het 'nu'. Zonder telefoon kan je ongestoord genieten van de bomen en zien hoe grotere takken in kleinere takken vertakken en die weer uitlopen in twijgen en twijgjes. Elke vertakking volgt een vergelijkbaar patroon. Een patroon dat ook terug te herkennen is in de nerven van bladeren waar een hoofdlijn zich opsplitst in kleinere en steeds fijnere nerven en lijntjes. Die vertakkingen zorgen voor de optimale verspreiding van voedingsstoffen in het organisme.
Rustgevend? Absoluut, ik zit heerlijk te ontspannen te midden van fractale patronen die me normaalgesproken volledig zouden ontgaan omdat ik in gedachten verzonken ben.
Is dit het dan? Ben ik nu met de natuur verbonden?

Oerstaat

Een bel klinkt. Dat is het teken om terug te keren naar de bosklas waar Spoorenberg al klaar staat voor het tweede deel van de les: de uitleg over hoe het immuunsysteem werkt.
Daarna stuurt ze ons weer het bos in. Steeds met een nieuwe opdracht die onze aandacht bewust richt op een verbinding met de natuur: wat we zien, horen, voelen en ruiken.
En vooral niet op al die cognitieve zaken die ook leuk zijn om te weten en die ons steeds weer te binnen schieten: Is dit stukje bos van iemand? Wauw! Hoor ik daar de kleine specht? Hoe heet die plant en wat is de geneeskrachtige waarde van het herderstasje? "Breng je aandacht naar de kleuren, de geluiden en de rust", instrueert Spoorenberg steeds opnieuw.
Om het bewustzijn te activeren, kent de toegang naar het 'oefenbos' een drempel die we steeds bewust over gaan. Het ontbreken van telefoons zorgt ervoor dat de aandacht steeds bij het bos blijft. Dit brengt je in je 'oerstaat'.
Alle oefeningen zijn eyeopeners. Doe eens een vest of jas uit en kijk of je het dan net zo warm hebt als zonder vest. Bij een andere oefening kijken, ruiken en voelen we de aarde. Spoorenberg legt uit hoe de aarde ons letterlijk doet aarden. "We zijn elektrisch geladen wezens. Het teveel aan lading kun je neutraliseren door huid-op-huid contact met de aarde." Een neutrale elektrische lading zorgt ervoor dat het stress- en immuunsysteem optimaal kunnen functioneren.
Het met de handen door de grond woelen, verbindt ons met eencellig leven waar het in de bodem van wemelt. Micro-organismen zoals bacteriën, schimmels, protozoa. Ook dit zijn evolutionair 'oude vrienden'. "Met deze kleine bewoners hebben we altijd in direct contact gestaan door onze blote voeten, door het eten, door onze handen, door het ademen. Contact met deze micro-omgeving geeft ons lichaam het signaal dat het veilig is."

Herstel

Alle planten maken stoffen aan die ze door de lucht verspreiden, vertelt Spoorenberg. Soms ruik je het in het bos: hars, dennen of citrus. Het inademen geeft signalen af die je immuunsysteem versterken.
Aanwezigheid in de natuur zorgt voor herstel en rust in het brein. Hoe komt dat? "De natuur eist je aandacht niet op, maar verleidt je via de weg van zachte fascinatie en ontzag voor het mysterie. Ook helpt het dat je even weg bent bij stressoren en even helemaal op kunt gaan in iets dat groter is dan jezelf."
In deze toestand maakt je lichaam oxytocine aan, het hechtings- en knuffelhormoon, die aan je lichaam het sein veilig geeft. "In de natuurlijke omgeving en bij cognitieve rust is de aanmaak van oxytocine groter. Bovendien hebben vrijwel alle cellen in het lichaam receptoren voor oxytocine. Het hele lichaam wordt er dus door beïnvloed en jij beïnvloedt zelf de productie."
De beleving van 'dankbaarheid' zorgt voor een groot effect. "Bedenk waar je dankbaar voor bent en voel hoe dit in jouw lichaam voelt."

Grote winst

In een volgende oefening wijst Spoorenberg op alle dingen in de natuur die hun best deden om te overleven. Planten die als minuscule sprietjes tegen de verdrukking in onder een steen vandaan groeien, bomen die tegen de verdrukking in omhoog kwamen, gespleten bomen, schimmels en andere paddenstoelen die op dood plantenmateriaal ontluiken. Het bewust waarnemen geeft respect voor al wat zijn best doet om te leven. Ook voor de beestjes en organismen die het niet haalden, zoals een dode naaktslak, een vertrapte kever, een doodgebliksemde boom, maar ook natuur die elkaar in balans houdt, zoals twee bomen die elkaar in balans lijken te houden of liefdevol in elkaar verstrengeld omhoog zijn gegroeid.
Kijk naar jezelf, is de opdracht. Wat in jou wil ontluiken?
Het blijft een uitdaging om mijn geest te temmen en cognitieve vragen van de geest te negeren. Hoor ik daar een boomklever? Hoe oud zou die eikenboom zijn?
Waarom wil ik dat eigenlijk weten? Probeer simpelweg te zijn, benadrukt Spoorenberg. Dat is voldoende. "Laat de natuur door je heen stromen, weet dat je er zelf onderdeel van bent."

BIOGRAFIE

Wie: Birgit Spoorenberg (47)
Privé: Moeder van twee, woont in Maastricht.
Werk: Studeerde geneeskunde, werkte op de spoedeisende hulp en voltooide de huisartsenopleiding. Werkte enkele jaren als huisarts en als docent binnen de huisartsopleiding aan de Universiteit van Maastricht. Volgde de opleiding Klinische Psycho Neuro Immunologie, en startte haar eigen praktijk 'Salutogenese'. Reist door Nederland en België voor het geven van de ééndaagse cursus 'Salutogenese, oorzaken van gezondheid'. Geeft retraites voor medisch specialisten, lezingen, cursussen en jaartrajecten over de oorzaken van gezondheid. Op een magische plek in Zuid-Limburg geeft ze de tweedaagse cursus 'Shinrin-Yoku, de kunst en wetenschap van het bosbaden vanuit de Salutogenese'.

www.cursussalutogenese.nl

