

### Het wordt ...Herfst



Wandelen had jarenlang een beetje een stoffig imago, tot de pandemie uitbrak en iedereen noodgedwongen aan het wandelen ging. Ook daarna zijn we blijven lopen: volgens het CBS liepen we in 2023 gemiddeld 8 kilometer per week, terwijl dat er in 2019 nog 'maar' zes waren. Hier een aantal leuke weetjes voor je over wandelen.

**Want ik hoop dat jullie blijven wandelen in mijn vakantie van 7 tot 28 september. Als groep of individueel.**

### 1. Als nomaden wandelden we allemaal elke dag

In de prehistorie waren we eigenlijk allemaal nomaden. Dat betekent dat we een groot deel van ons bestaan aan de wandel waren en rondtrokken om te jagen en te verzamelen. Pas later, toen we begonnen met landbouw, gingen we ons settelen. Dat deden we voor de logistiek vaak vlakbij een weg of rivier en voor de veiligheid vlakbij een kerk of kasteel. Lopen was lange tijd de enige betaalbare manier om van A naar B te komen. Pure noodzaak dus.

### 2. Wandelen ter ontspanning ontstond in de 18<sup>e</sup> eeuw

Wandelen ter ontspanning werd pas aan het einde van de 18<sup>e</sup> eeuw een beetje populair. De target="\_blank">Romantiek vierde toen hoogtij en in die periode kreeg de natuur een belangrijke plaats. Zo schreef de filosoof Jean Jacques Rousseau het boek Overpeinzingen van een eenzame wandelaar. Een wandeling in de natuur, of de wildernis zoals ze het toen ook wel noemden, werd gezien als een vorm van ultieme ontspanning en inspiratie. Creativiteit dus.

### 3. Wandelen wordt voorgeschreven als medicijn

Pas in de 19<sup>e</sup> eeuw begon men de gezondheidsvoordelen in te zien van wandelen. En die zijn divers. Zo mogen artsen in Schotland tegenwoordig officieel natuur voorschrijven als medicijn; omdat het de bloeddruk verlaagt, stress en angst vermindert en helpt tegen hartziektes. Ook in Japan bestaat bosgeneeskunde/Shirin Yoku bewust (met aandacht) en langzaam door het bos wandelen. Dit zogenaamde bosbaden kan je immuunsysteem versterken en creativiteit, concentratie en energie stimuleren.

#### Goed voor...

##### Hersenen!

2 uur per week wandelen verlaagd de kans op een beroerte met 30%

##### Stemming

30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen

##### Botten

43% minder kans op heupfracturen als je 4 uur per week wandelt

##### Overige effecten

Minder kans op diabetes, overgewicht of hart problemen. Maar ook een beter geheugen, sociale contacten en bevordert creativiteit.

#### De beste tijd...

Wist je dat de ochtend de beste tijd is voor een wandeling. Je kunt de hele dag naar buiten gaan voor een wandeling, maar wist je dat wandelen in de ochtend het beste is? Daar zijn verschillende redenen voor:

- Je hebt geen tijd om redenen te vinden om niet te gaan wandelen.
- In de ochtend is er nog minder vervuiling in de lucht.
- Er is meer zuurstof in de lucht.

Dus haal die frisse lucht in de ochtend!



Ik ben begonnen aan de Camino Brabant. Camino Brabant is een pelgrims- wandel **en** fietstocht van bijna 300 kilometer door het mooie Brabantse landschap langs Den Bosch, Eindhoven, Tilburg en Breda.

Camino Brabant is gebaseerd op het concept van de pelgrimstocht naar Santiago met een pelgrimspaspoort waarin je de stempels kunt verzamelen bij de verschillende Maria kapelletjes langs de route.

Bij voltooiing van de route kan je het certificaat aanvragen.

Het is leuke route, maar het is veel asfalt. Mocht je van fietsen houden is het zeker een aanrader.

*Meer info en de route;*

[Camino Brabant – Camino Brabant](#)

WandelSleutels - Wandelen kan je gezondheid gunstig beïnvloeden  
Cindy Nagtzaam - Wandelinstructeur  
e-mail: [Wandelsleutels@outlook.com](mailto:Wandelsleutels@outlook.com) website: [Wandelsleutels.nl](http://Wandelsleutels.nl)



Facebook



WandelSleutels



Share



Tweet



Share



Pinterest

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [wandelsleutels@outlook.com](mailto:wandelsleutels@outlook.com) toe aan uw adresboek.