

Interview

Birgit Spoorenberg over de positieve invloed van natuur op gezondheid

“Bosbaden werkt echt!”

Herstel van balans werkt ook in ons eigen lichaam beter dan bestrijding van de klacht. Birgit Spoorenberg geeft les over de natuurlijke omstandigheden waarin de mens het beste gedijt. “Ga buiten ontbijten als het niet regent!”

AUTEUR Laura Vegter

Laura Vegter werkt als socioloog en schrijver aan het boek *Naar de Aarde. Earthkeepers over het volgen van je hart*.

Je kunt haar ontdekkingen al volgen op www.naardeaarde.wordpress.com

Als huisarts wilde Birgit Spoorenberg meer doen voor haar patiënten dan brandjes blussen door medicatie voorschrijven. Zij ging op zoek naar de diepere oorzaak van lichamelijke klachten en ontdekte onderweg tal van ‘oude vrienden’: omstandigheden waaronder de mens het van nature goed doet.

In dit interview deelt zij hoe we het positieve effect van natuur op ons welzijn kunnen benutten in ons dagelijks leven. Na ons gesprek voel ik me levendig, alleen al bij het horen van de tips die ik ergens diep van binnen herken. Ik hoop dat dit voor de lezer ook zo werkt!

Geweldige gereedschapskist

Birgit verspreidt haar vernieuwende en tegelijkertijd oeroude kennis door cursussen over leefstijlverandering die voor iedereen toegankelijk zijn. Haar aanpak noemt zij salutogenese, wat ‘oorsprong van gezondheid’ betekent. Met deze bril op kijken we niet naar problemen, zoals in de pathogenese (‘oorsprong van lijden’) gebruikelijk is, maar naar oplossingen. En daar komt de vergelijking met permacultuur om de hoek kijken.

“Ook salutogenese opereert vanuit respect voor het evenwicht. Omdat we ervan uitgaan dat alles in een lichaam of ecosysteem meerdere functies heeft, kun je niet zomaar iets toevoegen of weghalen. In de praktijk zie ik hoeveel baat mensen hebben bij leefstijlveranderingen. Bovendien krijgen zij het gevoel terug dat ze de belangrijkste sleutel voor hun gezondheid zelf in handen hebben, in plaats van zich afhankelijk te voelen van medicijnen of een arts. Dat alleen al is zo helend.”

Dierentuin

Haar zoektocht naar de oorsprong van onze gezondheid bracht haar bij een evolutionaire kijk op de mens. “Ik zie onze genen als een geweldige gereedschapskist, ze bereiden ons optimaal voor op een leven zoals we zouden verwachten op basis van duizenden eerdere generaties. Alleen verandert onze omgeving nu exponentieel, sneller dan onze genen kunnen bijhouden. Ook mensen zijn zoogdieren die baat hebben bij een passende natuurlijke omgeving. Misschien ken jij dat gevoel van vroeger, dat je het als kind geweldig vond om naar een dierentuin te gaan. Maar tegelijkertijd voelde je je verdrietig, omdat je opmerkte: de omgeving past niet. Dieren gaan dan onnatuurlijk gedrag vertonen of worden ziek. Bij een orka in gevangenschap zie je bijvoorbeeld vaak een slappe rugvin ontstaan.

Daarom stel ik mijzelf de vraag: in hoeverre leven wij mensen ‘in gevangenschap’ of ‘in het wild’? De volgende uitspraak was voor mij een enorme eyeopener: *As humans we cannot be healthy alone*. Als we niet

goed zorgen voor de omgeving waarin wij verkeren, dan kan het niet anders dan dat onze gezondheid daar ook onder lijdt.”

Schoenen uit

“Sinds ik me dankzij de salutogenese in de natuur ben gaan verdiepen, komt alles samen. Jezelf omringen met natuur heeft een heilzame werking. Onze genen herkennen namelijk natuurlijke elementen. Dat brengt ons ingebouwde ‘gevaarsysteem’ tot rust, wat weer positief uitwerkt op ons afweersysteem. Voeding kunnen we bijvoorbeeld het beste eten zoals ons lichaam het herkent: puur uit de natuur. En liefst met de aarde er nog aan, want onze genen herkennen het contact met bodembac-

teriën. Ook natuurgeluiden zijn een oude bekende en kalmeren ons systeem, net als het waarnemen van *fractals*. Dat zijn de terugkerende natuurlijke patronen in bladeren, vertakkingen en schelpen. Trek in de natuur liefst ook je schoenen even uit. Dan maak je contact met de energie van de aarde, zoals we miljoenen jaren hebben kunnen doen. De negatieve lading van de aarde helpt je bij het afvoeren van de positieve lading die je opbouwt bij stress. In Maastricht organiseer ik wel eens *shinrin-yoku*, het ‘bosbaden’ dat artsen in Japan voorschrijven. Ik vind dat een prachtige manier om voor je gezondheid te zorgen. Deelnemers nodig ik uit om hun aandacht naar de zintuigen te brengen, weg van de gedachten. Het opzoeken van deze cognitieve stilte is heel belangrijk. Zo stimuleer je alfa golven in je hersenen waardoor je lichaam ontspant en herstelt.”

Afzien van comfort

Hoe kunnen we onze ‘oeroude vrienden’ inpassen in het leven van alledag? Op nummer één staat naar buiten gaan. “Wij Europeanen zitten voor negentig procent van de tijd binnen. De hoeveelheid tijd die we binnen doorbrengen is de grootste voorspeller van bijziendheid. Verder stuurt licht ons bioritme aan. Over het algemeen kampen we overdag met een lichttekort

en ’s nachts met een lichtteveel. Mijn praktische tip om overdag meer licht op te doen: ga buiten ontbijten als het niet regent! Ja, ook als het koud is, gewoon met een dikke jas aan. Kou is trouwens ook een evolutionaire oude vriend ... Een andere tip die ik aan mijn cursisten geef: geen ‘meubeltijd’ meer na het avondeten. Deze richtlijn zorgt ervoor dat je minder snel gaat zitten, of desnoods op de grond. Als we stationair zijn geeft ons lichaam al na dertig minuten een seintje dat er iets niet klopt. Over het algemeen kun je zeggen: alles wat neigt naar comfort op korte termijn, geeft gezondheidsverlies op lange termijn. Daarom is mijn advies om een béétje af te zien van comfort, op de lange termijn heeft dat vaak grote voordelen.” Hoe bevalt het om als pionier te werk te gaan? “Ik vind het mooi dat er veel vraag blijkt naar deze holistische aanpak, zowel door patiënten als vanuit de gezondheidszorg. Ook leuk: zelf ben ik voortdurend mijn eigen proefpatiënt en ondervind ik de positieve veranderingen in mijn eigen lichaam. Al zijn er in ons huis gewoon stoelen te vinden en met twee kleine kinderen hebben wij ook wel eens een frietje bij de maaltijd!”

Jezelf omringen met natuur heeft een heilzame werking