



Vissen is gezond

"Ga toch vissen", adviseert de dokter

Het begin van een gezonde dag buiten.

Regelmatig berichten media dat Nederlanders te weinig bewegen en dat dit gezondheidsrisico's met zich mee brengt. Vooral een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve klachten scoren hoog. Sportvissen blijkt een goede remedie.

Hoewel veel sportvissers dit al lang weten, begint de academische wereld er de laatste jaren ook steeds meer van overtuigd te raken dat vissen gezond is voor de mens. Onderzoeken tonen namelijk aan dat de hengelsport als een plezierige en sociale vorm van lichaamsbeweging wordt ervaren. Sportvissers zijn daardoor bijvoorbeeld in staat langer door te gaan met hun activiteit dan bij andere sporten het geval is. Het is daarnaast een aantrekkelijke activiteit voor jong en oud. De fysieke inspanning bij de hengelsport kan sterk variëren maar

het gemiddeld aantal calorieën die een sportvisser in een uur vissen kan verbranden, blijkt overeen te komen met wandelen. Combineer je dit vervolgens met de rust en ontspanning die het vissen met zich mee brengt, dan kun je concluderen dat de hengelsport zowel voordelen voor de fysieke en als voor de mentale gezondheid oplevert.

Vissen als therapie

Rust en ontspanning is ook belangrijk voor specifieke groepen zoals jeugd met gedrags- of cognitieve stoornissen.

Uit zowel onderzoek als de praktijk blijkt dat vissen bijdraagt aan het ontmoedigen van antisociaal gedrag en de vorming van vriendschappen buiten school bevordert. Daarnaast blijken hyperactieve kinderen tijdens het vissen wel in staat te zijn rustig langs het water te zitten en zich langdurig te concentreren.

Uit de onderzoeken komt eveneens naar voren dat de hengelsport als therapie kan worden ingezet om de symptomen van posttraumatische stress (PTSS) te verminderen. Volgens studies zou

TEKST

Remko Verspui

FOTOGRAFIE

Thomas Boelaars en
Raymond Hakkert

hengelsport tot significante vermindering van angst, depressie en somatische stresssymptomen kunnen leiden. In het buitenland, waaronder Australië, zijn er gespecialiseerde organisaties die sportvissen als therapie voor veteranen aanbieden. In Nederland werd in maart van dit jaar een succesvol verlopen visdag voor veteranen met PTSS gehouden. Een andere vorm van revalidatie met behulp van hengelsport wordt aangeboden door organisaties als de Noord Amerikaanse Casting for Recovery. Een specifieke vorm van hengelsport, vliegvisserij, blijkt bijvoorbeeld het herstel bij vrouwen te bevorderen die een bortschouder operatie of bestraling hebben ondergaan. Niet alleen de rust en ontspanning, maar vooral de zachte ritmische beweging van de armen die hierbij nodig is dragen bij aan het herstelproces.

Voordelen van buitensport

Een deel van de gezondheidsvoordelen komt voort uit het feit dat vissen een buitensport is. In de afgelopen tien jaar is er steeds meer wetenschappelijke kennis gekomen over de invloed die activiteiten in de natuur hebben op onze gezondheid en kwaliteit van leven. Zo heeft een studie van de Universiteit van Essex aangetoond dat fysieke activiteit in een groene omgeving bijdraagt aan een verhoogd zelfvertrouwen en een betere stemming ten opzichte van fysieke activiteiten in bijvoorbeeld een stedelijke omgeving of in de sportschool. Dit positieve effect is zelfs sterker bij de aanwezigheid van water. Onderzoekers vermoeden dat deze positieve effecten het gevolg zijn van de aandacht voor een externe, (aangename) groene omgeving. Dit zou er toe leiden dat de perceptie van inspanning en eventuele negatieve emoties worden verminderd, waardoor de activiteit als prettiger wordt ervaren. Zelfs meer tijd doorbrengen in stedelijke, open groene gebieden, zoals een park, bleek in een Zweeds onderzoek al te resulteren in verminderde stressbeleving, ongeacht de leeftijd, het geslacht en de sociaaleconomische status van de betrokkenen. Uit een ander onderzoek blijkt dat mensen die 90 minuten in een natuurgebied liepen, verminderde activiteit tonen in delen van de prefrontale cortex - geassocieerd met depressie - in vergelijking met deelnemers die in een drukbezochte stedelijke omgeving liepen. Er wordt zelfs gesteld dat tot 7 procent van de gevallen van depressie voorkomen kan

worden als iedere stadsinwoner minstens een keer per week een half uur of meer in een gebied met veel natuur of stedelijk groen doorbrengt.

Effect van de natuur

Een groot deel van de eerder genoemde onderzoeken geeft geen antwoord op de vraag hoe het komt dat de natuur zo'n gunstige invloed heeft op lichaam en geest. Wel is recent gesuggereerd dat sommige positieve effecten kunnen worden verklaard door de fractale-eigenschappen van de natuur. Hiermee worden gedetailleerde complexe geometrische figuren bedoeld, opgebouwd uit zich herhalende elementen die op elk niveau overeenkomen met een basisfiguur. In de natuur zien we die overal, van varens en bomen tot netwerken van rivieren. Bij mensen lijkt er een voorkeur te zijn voor fractale beelden. Tijdens de evolutie heeft de mens immers het grootste deel in de natuur geleefd en niet in een bebouwde, technische omgeving. Beelden die aan deze eigenschappen voldoen geven ons een goed en ontspannen gevoel en komen veelvuldig voor in de natuur. Volgens sommige onderzoekers is ons visuele systeem ingericht op het interpreteren van die fractale beelden. Als het beeld te complex is, zoals bijvoorbeeld in een stad waar je omringd bent door gebouwen, auto's en fietsers, dan kunnen we niet alles in een keer overzien en leidt dat tot enig (onbewust) ongemak.

Minder validen

Om de positieve effecten van buitensport te ervaren hoeft iemand niet volledig mobiel te zijn. In tegenstelling tot vele andere buitensporten als fietsen of wandelen maakt de laagdrempeligheid van de hengelsport het ook voor fysiek beperkte mensen mogelijk om, al dan niet actief, langs de waterkant door te brengen. Wat deze laatste groep betreft blijkt uit vergelijkend onderzoek in Duitsland dat minder validen en niet-gehandicapte vissers beide verbeterde sociale relaties en eigenwaarde krijgen van hun hobby. Deze positieve effecten waren voor de mindervalide vissers zelfs sterker aanwezig, terwijl ze meer fysieke beperkingen ondervonden tijdens het vissen. Juist omdat de hengelsport één van de weinige activiteiten is die mensen met een fysiek beperking recreatiemogelijkheden in de buitenlucht biedt, zijn er diverse organisaties te vinden die specifiek gericht zijn op hengelsport voor mindervaliden.

Op de volgende sites is meer informatie over dit onderwerp te vinden:

<https://www.gezondheidsraad.nl/taak-werkwijze/werkterrein/preventie/beweegrichtlijnen-2017>

www.peuterfonds.nl

<http://castingforrecovery.org/>

Jong en oud

Kinderen spelen steeds minder buiten. De hengelsport biedt hen mogelijkheden om samen op avontuur te gaan, de natuur te ontdekken, hiervan te genieten en de spanning van het vangen van een vis te beleven. Vaak kan dit al direct voor de deur. Ook voor ouderen biedt de sportvisserij mogelijkheden om uit een sociaal isolement te komen. Lekker naar buiten te gaan om samen een paar uur te genieten aan de waterkant. Hengelsportverenigingen willen hier graag bij helpen. "Ga toch vissen" is het advies van de dokter. Dat is duidelijk. ■

Uit onderzoek blijkt dat sportvissen positieve effecten heeft voor minder validen.

