

De zegeningen van wandelen in tijden van corona

In de anderhalvemetersamenleving is samenscholen ongewenst. En dus is sporten lastig, maar wandelen, liefst in je eentje, dat kan altijd. Mét smartphone en stappenteller, of juist heel mindful zonder.

De makke van schrijven over wandelen is natuurlijk dat het gaat óver wandelen. Waarom is het fijn, waarom voel je je verkwikt of lekker gesloopt, opgeladen en meer van die termen, als je een uurtje, een middag of liefst een dag op sjouw bent geweest? Heel veel schrijvende wandelaars of wandelende schrijvers proberen dat onder woorden te brengen. In een poging hun observaties van meer diepgang te voorzien, halen ze stevast de Amerikaan Henry David Thoreau (Walden) of de achttiende-eeuwse Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau van stal. 'Ik kan alleen mediteren als ik loop. Als ik stilsta, stop ik met denken; mijn geest werkt alleen in combinatie met mijn benen.' Ik geloof het graag. Geen bezwaar tegen Franse filosofen, maar wandelen – ja, daar moet je niet al te veel over lezen – dat moet je dus gewoon dóén. Een voet voor de volgende, en nog een keer – en voor je het weet ben je de straat uit. Laat ik mijn eigen straat nemen, of eigenlijk de straat waar ik hiervoor woonde. De Tilanusstraat, vernoemd naar hoogleraar heel- en verloskunde uit de 19de eeuw Christiaan Bernard Tilanus, is opgenomen in de stadswandeling 'Beroemde medici rondom het OLVG Oost'. Wie met een bepaald oogmerk wandelt, kijkt anders. Plotseling valt het beeldje van Maria met kind op aan



In het voetspoor van Blasius - Een wandeling langs 350 jaar medische zorg en opleiding in Amsterdam, Thomas van Gulik, Frank IJpma, Nienke Fleuren, Matthanja Bieze, AUP, 320 blz., 29,99 euro.

een van de buitenmuren van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis, het enige overblijfsel van het vroegere hoofdgebouw waar het boven de ingang prijkte. Het Sajatplein is niet bepaald pittoresk, maar wie leest over de geëngageerde Amsterdamse huisarts en politicus Ben Sajat (1887-1986), kijkt anders naar het jarentachtigplein. Dat de Camperstraat mijn

'Mijn geest werkt alleen in combinatie met mijn benen'

favoriete fietsenmaker herbergt wist ik, maar niet dat deze straat is vernoemd naar hoogleraar wijsbegeerte, anatomie en chirurgie Petrus Camper (1722-1789) die in een periode van zes jaar ten minste 46 openbare anatomische demonstraties gaf op lichamen van ter dood veroordeelde misdadigers in het Theat-

rum Anatomicum. Op de hoek, nu in de steigers, staat de voormalige Rijkskweekschool voor vroedvrouwen.

Fiets als boekenlegger

Dit zijn beroemde namen uit een van de wandelingen, gebundeld in *In het voetspoor van Blasius*, vorig jaar door Amsterdam UMC (locatie AMC) uitgebracht ter gelegenheid van 350 jaar medische zorg en opleiding in de stad. Bij gelegenheid van de Anatomische les in het Concertgebouw in november kregen alle aanwezigen het kloeki boek (1,3 kilo) mee. Zo'n boek steek je niet echt in je binnenzak als je wandelt. Al kun je, zoals ik, altijd wel een geparkeerde fiets vinden die als boekenlegger fungeert. Maar gelukkig heeft

Lopen is heilzaam voor je gewrichten en houdt je gewicht op peil

emeritus hoogleraar chirurgie Thomas van Gulik, een van de samenstellers, juist nu een app gelanceerd. Daardoor kun je met je smartphone de stadswandeling rond het erfgoed van medische zorg lichtvoetig uitvoeren én houd je bovendien je stappen bij. Liepen we precorona maar een paar duizend stappen per dag, vermoedelijk is dat aantal teruggelopen sinds we binnenshuis verblijven in onze intelligente lockdown. Het loopje naar de koelkast, de slaapkamer, het balkon/de tuin en weer naar de supermarkt zet weinig zoden aan de dijk. Die paar duizend stappen moeten echt omhoog, vindt de Ierse neurowetenschapper Shane O'Mara. Hij wandelt waar en wanneer hij maar kan, met een smartphone op zak die zijn stappen telt. Liefst wil hij er dagelijks minstens 9500 doen, maar liever 12 duizend en pas echt blij is hij met 14 duizend stappen.



Te voet – Hoe twee benen de mens verder brengen, Shane O'Mara, De Bezige Bij, 236 blz., 21,99 euro.



Wandellust, Twan Huys, Prometheus, 232 blz., 19,99 euro.



De geschiedenis van het pad – een voetreis, Torbjørn Ekelund, De Geus, 206 blz., 17,99 euro.

Goed voor je

En waarom? Eigenlijk weten we het wel, maar O'Mara zet het nog maar eens op een rij in het royaal gedocumenteerde boek *Te voet*: wandelen is gezond. Het is goed voor je hersenen, lopen is goed tegen muizenissen, heilzaam voor gewrichten, houdt je gewicht op peil en je spieren op spanning, het scherpt je zintuigen. Zelfs meelopen in een protestmars als 'intense ervaring' is weldadig omdat het verbondenheid creëert.

Hijzelf houdt nog het meest van wandelen omdat hij daarmee het best zijn dagelijkse beslommeringen kan loslaten. Lopen is kortom goed voor je. 'Maar, stelt O'Mara vast: 'Wij mensen zijn ook een beetje lui en we verzetten ons tegen boodschappen waarin ons wordt verzocht om eens op een andere manier naar onze levenshouding te kijken.' Soms moet er iets dramatisch gebeuren, voordat je in beweging komt. Tv-presentator Twan Huys weet er alles van. Nadat zijn talkshow bij RTL was gesneefd, kreeg zijn journalistieke ego een flinke knauw te verwerken. Huys likte zijn wonden door terug te vallen op iets dat hij al van kindsbeen doet: wandelen. Hij maakt in *Wandellust* korte wandelingen (routes en pleisterplaatstips bijgevoegd) en voert tegelijk gesprekken met familieleden en mensen die hij eerder heeft geïnterviewd. Zijn ego knapt er zienderogen van op. In het boek staan fraaie landschapsfoto's en ook door Huys geschoten kiekjes van de geïnterviewden. De mooiste is misschien wel die van prinses Irene, gestoken in gele Crocs, met wie Huys verdwaalde door de Kaapse bossen – want Irene loopt nooit volgens een uitgestippeld pad.

Geitenpaadjes

Er zijn meerdere manieren van lopen: slenteren, kuieren, dwalen, somt Torbjørn Ekelund op. Het leven van deze Noorse schrijver veranderde van de ene op de andere dag, nadat hij tijdens een interview een epileptische aanval had gekregen. Drie dagen lag hij in het ziekenhuis en daarna mocht hij bepaalde dingen niet langer. Autorijden in zijn Volvo, bijvoorbeeld. En dus ging hij voortaan te voet. In zijn *Geschiedenis van het pad* onderzoekt hij de wandelende mens en diens ontdekkingsdrang waardoor eerst sporen, dan geitenpaadjes ontstaan, kortom het pad. Net

als O'Mara begint hij zijn verhaal helemaal bij de eerste mens die uit een boom klom in de Afrikaanse savanne om te gaan lopen, maar de meer persoonlijke Ekelund weeft dat samen met zijn eigen loopervaringen. Dat doet hij onderzoekend en welbewust, je zou het mindful kunnen noemen. Ekelund probeert nieuwe manieren van lopen uit, snel en langzaam, met robuuste bergschoenen, lichte sneakers en zelfs blootsvoets. 'In de maand juli droeg ik bijna geen dag schoenen.'

Hij maakt zijn eigen sporen in verse sneeuw. Op zeker moment maakt hij met een jeugdvriend een wandeltocht in het uitgestrekte bosgebied Nordmarka. Twee dagen zonder kompas, zonder kaart, zonder telefoon, willen ze puur op richtingsgevoel een rechte lijn lopen. Het zal geen verrassing zijn: ze verdwalen compleet. En passant komt Ekelund erachter dat hij en iedereen het bekende gedicht van

'In de maand juli
droeg ik bijna geen
dag schoenen'

Robert Frost ('The Road Not Taken') eigenlijk altijd verkeerd hebben geïnterpreteerd. Ekelund loopt drieduizend kilometer per jaar, en maximaal 7 km per uur. Want aan hardlopen – 'met die rare gadgets alsof je een defibrillator meeneemt' – heeft hij een hekel. 'Lopen is de enige trainingsvorm waarbij het niet nodig is dat je actief beslist om te gaan trainen, maar die gewoon een verlenging is van het leven dat je al leidt.' ■

VELDWERK

DE FORENSISCH ARTS



JEROEN TIMMERMAN werkt bij de GGD in Amsterdam

Manipuleren met corona

In het cellencomplex is een speciale verdieping ingericht voor coronaverdachte verdachten. Bij de mensen die we op het politiebureau zien, zitten genoeg kwetsbaren die snel ziek kunnen worden. Maar er zijn er ook die denken door te hoesten uit de cel te kunnen blijven. Tot voor kort riepen ze dan dat ze tbc hadden, in de hoop weer te worden heengezonden. Een telefoontje met de tbc-afdeling was dan voldoende om te beoordelen of het serieus was (zelden) of manipulatief (vaak). Als arrestanten nu roepen dat ze corona hebben, mogen ze naar de covidverdieping. Best ingewikkeld, want 'televerhoren' is complex en contact met de advocaat via een mobieltje in de cel (slecht bereik, mondkapje) evenzo. En met een tolk wordt het nog lastiger. Ik moet langs bij een arrestant die riep dat hij corona had en een paar keer had gekucht. In het medisch dossier zie ik dat hij de vorige dag nog geen klacht

had gemeld. Dus ik bekijk hem eerst even op de camera. Hij zit rustig in zijn cel, hoest niet. Hij lijkt wel te rillen. Misschien toch? Het kan snel gaan. Als jonge vader neem ik het zekere voor

HIJ HOEST NIET,
MAAR LIJKT WEL
TE RILLEN

het onzekere en stap in vol ornaat – mondkapje, bril, schort, handschoenen – de cel in. Ik vraag hoe het gaat en of ik even mag onderzoeken. Temperatuur 36,3 °C. Zurstofsaturatie 98 procent. Valt mee.

Wel zie ik kippenvel. En hij heeft een loopneus, tenminste, hij snift. Zijn peristaltiek is zo luid dat ik het hoor terwijl ik naar zijn longen luister.

'Doctor, can I have some methadon?'

Hij heeft geen corona, hij ontwent van zijn opiaatverslaving.

Terwijl ik hem zijn 30 milligram geef, lacht hij.

'I just wanted to be sure they called you, doctor.'