

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Vrolijk het voorjaar in

**W**at is het toch fijn dat de dagen weer wat langer zijn. Hoe ouder ik word, hoe meer ik ieder jaar weer uitkijk naar 21 december. Dat de winter dan wellicht gaat 'strenge' omdat de dagen 'lengen', zoals ik van mijn oma leerde, interesseert me niets. Licht is meer waard dan warmte, als het over stemmingen gaat. Ik weet niet of het met ouder worden te maken heeft, maar ik ben me steeds meer bewust van de invloed die het weer heeft op mijn humeur. Toen ik jong was, begreep ik al die praatjes over zon, regen en wind nooit zo goed; ik vond het maar drukdoenerij om niets. Tegenwoordig doe ik er dapper aan mee en ik sluit niet uit dat ik eindig als een in Spanje overwinterende pensionado. Wel een hele vrolijke. Vanwege dat zonlicht.

Daglicht is veel belangrijker dan we ons realiseren. Te weinig daglicht is een belangrijke oorzaak van slaapproblemen. Als je overdag weinig buiten bent, is de kans op een slechte nacht een stuk groter. Dat komt doordat ons lichaam, en vooral ons brein, van contrasten houdt.

We functioneren dankzij onze hormonen, die door onze hersenen worden aangestuurd. Die zorgen bijvoorbeeld dat er melatonine wordt aangemaakt als het donker wordt, en daardoor kunnen we lekker slapen. Maar dan moeten die hersenen ook eerst hebben kunnen signaleren dat het licht was. En kunstlicht haalt het in de verste verte niet bij echt licht...

Wie wist dat bij een deel van

de mensen die lijden aan somberte een tekort aan vitamine D de oorzaak is? Vitamine D wordt aangemaakt in de huid, onder invloed van zonlicht. Dat gebeurt zelfs als de zon achter de wolken zit, zolang je maar buiten bent. Als er iets is dat ons helpt om gezond en vitaal te blijven, dan is het ons bioritme. Leef mee met de seizoenen, daar zijn we op geprogrammeerd. Sporten in een sportschool is prima, maar in de buitenlucht is beter. Als je gaat wandelen, dan bij voorkeur midden op de dag. Liever in de regen dan in het donker.

### Ga je wandelen, doe dat 't liefst midden op de dag

Als de blaadjes vallen neemt het aantal mensen met depressie toe. En in het voorjaar knappen veel mensen weer op qua stemming. Dus laten we genieten van alles wat het voorjaar ons te bieden heeft. De vrolijk fluitende vogels in de ontwakende natuur, lammetjes, narcissen en de eerste blaadjes aan de bomen. Eropuit!

Het groen schijnt ons overigens ook goed te doen: hoe meer we in het groen zitten, hoe aardiger we ons gedragen, las ik eens in een onderzoek. De moderne mens leeft steeds minder met de seizoenen mee en knapt daar op zijn zachtst gezegd niet van op. Dus nu we dat weten, gaan we het anders doen, eens? Dat de temperatuur stijgt in deze tijd van het jaar is natuurlijk een mooie toegift!



BRAM BAKKER  
F