

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #85 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Waarom bewegen je mentale gezondheid boost — met een praktisch 5-stappenplan

Beweging blijkt een krachtig middel voor mentale gezondheid:

- **het versterkt hersenplasticiteit** via hoger BDNF-gehalte (meta-analyses tonen consistent effect, zij het met matige grootte).
- Spieractiviteit scheidt myokinen (zoals IL-6 in bewegingcontext) die laaggradige ontsteking kunnen remmen — en ontsteking is gekoppeld aan stemmings- en herstelproblemen.
- Regelmatig bewegen kalibreert het stresssysteem (HPA-as): hogere veerkracht, snellere terugkeer naar rust na stress.
- Beweging verbetert slaapkwaliteit, versterkt zelfeffectiviteit en sociale verbondenheid, wat het methodisch inzetbaar maakt in revalidatie.
- Wel geldt: **de effecten zijn klein tot matig**, variëren sterk per individu, en beweging vervangt geen psychotherapie of medicatie, **maar is een volwaardige aanvullende pijler**.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #85 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

- Kies een vorm van bewegen die je leuk en haalbaar vindt (wandelen, fietsen, yoga),
- Aim op 3 à 5 dagen per week matige inspanning, en bouw rustig op.
- Beweeg bij voorkeur overdag of vroeg in de avond.
- Gebruik een tracker of dagboekje om vooruitgang zichtbaar te maken: elke stap helpt.
- Beweging is niet alleen voor je spieren — het is voor je hoofd, je slaap en je veerkracht.

- **"BEWEGING IS GEEN EXTRAATJE — HET IS EEN VOLWAARDIGE THERAPEUTISCHE PIJLER."**

- **"JE SPIEREN PRATEN MET JE BREIN: ZIJ STUREN BOODSCHAPPEN DIE HERSTEL EN MENTALE HELDERHEID ONDERSTEUNEN."**

- **"HET DOEL IS NIET PRESTATIE, MAAR REGULATIE — BEWEGEN ZODAT JE ZENUWSTELSEL ZEGT: 'IK BEN VEILIG'."**

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #85 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Hoewel veel bewijs bestaat, blijft variatie hoog: niet iedereen reageert hetzelfde.

Het effect op BDNF is significant, maar niet spectaculair en niet voor iedereen.

Ook het onderzoek naar myokinen bij mentale gezondheid is interessant, maar nog relatief jong.

Beweging vervangt dus niet een psychische behandelaar of medicatie bij ernstige aandoeningen — eerder fungeert het als ondersteunende stijlpilaar.

In eerdere afleveringen van Je Levensstijl als Medicijn ging we reeds dieper in op bijvoorbeeld voeding, slaapoptimalisatie of combinatie-interventies.

Veel luisterplezier!

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

LEN DE NYS, PT, PHD

HET GESPREK BELUISTEREN:

**#85 WAAROM BEWEGEN JE
MENTALE GEZONDHEID BOOST**