

# Zwemmersgeluk

## En dan vooral buiten



Altijd had Aafke Jochems (59) een hekel aan zwemmen. Nu zwemt ze een paar keer per week buiten. Soms in een buitenbad, meestal in grachten, meertjes, plassen en rivieren. Het hele jaar door en voor de lol. Het voelt heel gezond. Volgens wetenschappers is dat ook zo.

Tekst Aafke Jochems | Foto's Kjeld de Ruiter

**J**eugdtrauma is een te groot woord. Maar vergeten doe ik het nooit. Daar stond ik wekelijks om 7 uur 's ochtends, een klappertandende kleuter in het onverwarmde buitenbad. Op de badrand een schreeuwende badjuf met haak om me boven water te houden. Zwemmen lukte niet, panisch om kopje onder te gaan. Ik haatte zwemles, de kou. Zwemdiploma A haalde ik jaren later met moeite. Decennia hield ik een hekel aan zwemmen. En nu? Nu kan ik niet meer zonder. Het liefst buiten in open water.

De omslag begon na blessures met hardlopen. Hoe kon ik blessurevrij blijven bewegen? Zwemmen bleek het

antwoord. Het is bewegen zonder veel druk op je gewrichten. "Wat blessures betreft is zwemmen een zeer veilige sport", stelt sportarts en hoogleraar Klinische Sportgeneeskunde UMC Utrecht Frank Backx in het boek *Zwemmersgeluk*. De makers van dit boek zijn op zoek gegaan naar de wetenschap achter zwemmen. Backx ziet als arts veel mensen die kampen met gewrichtsslijtage en/of overgewicht. Zwemmen is ideaal voor ze.

Ik begon in het binnenbad. De lol kwam pas in het openluchtbad door het buiten zijn. Ik ging van één keer per week baantjes trekken in het buitenbad, naar soms



Openwaterzwemmers in de Oosterplas bij Bloemendaal (grote foto links), in het Oosterhamrikkanaal in Groningen (links), in de Weerribben bij Kalenberg (linksonder) en in de IJhaven bij Amsterdam (onder).



wel vijf keer per week 's ochtends vroeg. Ik merkte dat ik het langer volhield, voelde me fitter. Mijn lijf werd gespierder. Ik kwam ook altijd opgewekter het bad uit dan dat ik er inging.

“Het mooie van zwemmen is dat je grote spiergroepen aanspreekt”, zegt Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, in *Zwemmersgeluk*. “Niet alleen de been- en armspieren, maar je hele torso. Als je aan het zwemmen bent, dan vragen heel veel spieren om zuurstof. Je bloedvaten, hart en longen moeten optimaal leveren; die worden dus heel goed geprikkeld.”

### Wie zin heeft, haakt aan

Pas na m'n 50ste heb ik zwemmen in open water ontdekt. Met zwemmaatjes was ik gefrustreerd dat het buitenbad al dichtging, terwijl het nog lekker weer was. Dan maar in de nabijgelegen plas, dachten we, en wat een ontdekking. Al jaren maken we in de groepsapp afspraken over tijdstip en zwemplek, en wie zin heeft haakt aan.


Iedereen die kan zwemmen, kan in open water zwemmen. Je moet natuurlijk niet lukraak het water ingaan, zeker niet als de watertemperatuur fris tot koud is. Of als er flinke stroming staat of als het onweert. Midden in de zomer is een goed beginmoment. Ga wekelijks het water in, zodat je lichaam went. En je routine opbouwt. Zwem het liefst samen met anderen. Niet alleen gezellig en motiverend, maar goed om zwembuddies te hebben die jou in de gaten houden. En andersom.

Het allerbelangrijkste is dat je met een zwemboei zwemt. Dat zijn felgekleurde, drijvende 'kussentjes' die zwemmers met een koord om hun middel meenemen. Zo ben je goed zichtbaar en kun je de boei omarmen bij kramp of als je buiten adem bent. Of als je even de omgeving in je op wil nemen zonder te hoeven watertrappelen. Met een zwemboei zink je nooit. Bovendien kunnen je waardevolle spullen erin. Want wat doe je met sleutels en telefoon? Die laat je niet aan de kant bij je kleren achter.

Een felgekleurde badmuts is ook een aanrader. Voor je zichtbaarheid, en je lichaamswarmte kan minder via je hoofd weg. Een wetsuit zou ik niet aanraden. Ze zijn best prijzig en het is een gedoe om ze aan en uit te trekken. Alleen als mensen zwemmen heel serieus gaan nemen en in kouder water een langere afstand willen afleggen, is het een aanrader. Maar als het water 20 graden of warmer is, is een wetsuit te warm. Bang dat het water vies is? Op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl) zie je waar het water veilig en schoon is.

### Het voordeel van schoolslag

Om in open water te zwemmen hoef je geen borstcrawlende topzwemmer te zijn. Borstcrawl beheers ik niet eens. Voordeel van schoolslag is dat je ziet waar ►



Openwaterzwemmers in het Oosterhamrikkanaal in Groningen (onder) en het Nieuwe Diep in Amsterdam-Oost (rechts).



## Je wordt er blij van en bouwt een sterk immuunsysteem op

je zwemt. Ik sta vaak oog in oog met meerkoeten, zie de zonsopkomst. Als ik wissel met rugslag, verwonder ik me over wolkenpartijen en overvliegende ganzen, en voel ik zonnestralen of regen op m'n gezicht. Zwemmen in de regen is leuk, je bent toch al nat. Als het waait, heb je golven. Buiten zwemmen doet gewoon wat met je gemoedstoestand. Het voelt haast als meditatie. Je wordt niet afgeleid door telefoontjes, appjes, schermen. Alleen jij en het klotsende water.

Ik ben opgegroeid met de regel dat je niet mag eten voordat je gaat zwemmen. Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, ontkracht dat in het boek *Zwemmersgeluk*: "Je hebt twee momenten waarop je moet eten. Een tijdje voor het zwemmen moet je voldoende brandstof hebben en na afloop." Bij een zware training of lange afstanden zwemmen adviseert Seidell eitwitrijke voeding.

### Gelukshormonen aanmaken

Wie mij vijf jaar geleden had gezegd dat ik ook hartje winter het buitenwater in zou gaan, met alleen zwempak aan, badmuts op en boei om, had ik uitgelachen. Nu doe ik het gewoon, want sinds ik in koud water zwem, voel ik me sterker en gezonder.

Hartpatiënten moeten trouwens eerst hun cardioloog raadplegen. Voor iedereen geldt: spring nooit zomaar het koude water in. Onderkoeling of – zelfs erger – koudeschok ligt op de loer. Maar leer je grenzen kennen door een ijszwemtraining te volgen van bijvoorbeeld de International Ice Swimming Association ([www.iisa.nl](http://www.iisa.nl)).

Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar Ecologische Energetica en Gezondheid aan de Universiteit Maastricht, vat het in *Zwemmersgeluk* samen: "Wie met regelmaat in de winter in open water zwemt, is lyrisch over de gevolgen daarvan. Je wordt er niet alleen blij van, ook bouw je een sterk immuunsysteem op, worden er gelukshormonen aangemaakt en voel je je prettiger door een betere doorbloeding." Zo is het precies! Als die klappertandende kleuter dat toen had geweten... ■

Vroeger ook een gebreid badpak aangehad? Lees over veertien grappige herinneringen aan een dagje strand of zwembad op [www.plusonline.nl/gebreidbadpak](http://www.plusonline.nl/gebreidbadpak)

### De wetenschap achter een frisse duik

In *Zwemmersgeluk* (uitg. Fontaine, €24,99) geven wetenschappers antwoorden op vragen over buiten zwemmen wat betreft conditie, depressie, kou, beloning en voeding. Enith Brigitha, Huub van der Lubbe en Jacco Verhaeren vertellen over hun liefde voor deze sport. De auteurs Jim Jansen en Kjeld de Ruyter zelf zijn fervente buitenzwemmers en delen hun favoriete openwaterzwemplekken, van Den Helder tot Maastricht en van Groningen tot Zeeland.

