

Rennen met olifanten

Hoewel hordes volwassen mensen het vrijwillig doen hebben ze het toch getest op muizen. Het crashdieet. Het duurde niet lang of de arme beestjes lagen hoestend en proestend met griep in hun kooi. Hoewel ze tijdens hun dieet genoeg vitaminen en mineralen binnen kregen bleek de rigoureuze beperking van calorieën funest voor hun weerstand. De vechtcellen die virussen bestrijden hebben voedsel nodig, niet alleen bij muizen maar ook bij mensen.

Maar je bent toch zeker geen muis! Nou, olifanten dan. Het lijkt er op dat ze in Europese dierentuinen aanmerkelijk korter leven dan hun collega's in het wild of getemde exemplaren die werken voor hun voer. Dit blijkt uit een onderzoek dat Science afgelopen maand publiceerde. Wat is het probleem van de dikhuiden? Ze krijgen te weinig lichaamsbeweging, zijn te dik en ervaren te veel stress. De ellende van een olifant met griep die het publiek onderspuugt lijkt mij niet te overzien, dus hopelijk zetten ze de beesten niet op dieet.

Raak je geïnspireerd door de muizen en olifanten. Pas dan op met je goede voornemens. Britse geestelijk verzorgers waarschuwen ernstig voor de gevolgen van onhaalbare voornemens. Ergens in het voorjaar krijgen zij het druk met het leed dat mislukking heet. Vage of onhaalbare voornemens zijn schadelijk voor de geestelijke gezondheid hebben zij ontdekt en ze hadden daar geen muizen voor nodig. Hopeloosheid, een negatief zelfbeeld en lichte vormen van depressie slaan toe. En griep dus, als je te fanatiek aan het lijnen slaat. Maar wat dan wel?

De Britse geestelijk verzorgers hebben de volgende vier wijze adviezen.

Lichaamsbeweging. Je lichaam knapt reuze op van beweging. Je hoeft geen marathon te lopen om toch gelukshormonen te voelen. Stukjes dribbelen en stevig wandelen hebben hetzelfde effect.

De natuur in. In het bos of het park, aan het strand of liggend op het gras van het voetbalveld. Contact met de natuur zorgt ervoor dat mensen zich rustiger en evenwichtiger voelen.

Iets nieuws leren. Het stimuleert de geest en levert een trots gevoel op. Gelukt!

Anderen helpen. Dat levert niet alleen de helper een goed gevoel over zichzelf op, die ander heeft er ook nog wat aan.

Getemde Nepalese olifanten doen samen met hun begeleiders mee aan hardloopwedstrijden en ze spelen voetbal waarmee ze zo'n beetje alle Britse adviezen opvolgen. Je kunt je voornemen om je als vrijwilliger te melden in de dierentuin om de olifanten kunstjes te leren of te wandelen in het bos. De kans van slagen is helaas gering, met alle schadelijke gevolgen van dien.

Hou het simpel en ren door het bos. Wandel een stuk met je oude buurvrouw en los samen met opa een sudoku op. Of help als vrijwilliger bij een hardloopwedstrijd, gegarandeerd een gelukkig tijd.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl