

# EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



## DEEL 3

*Bestaan ochtend- en avondmensen? Of is dagritme gewoon gewenning?*

### ALTIJDMENS

De helft van alle mensen blijkt altijdmens: mensen die vrijwel de hele dag actief zijn. De andere helft bestaat uit ochtend- en avondmensen. Deze beide groepen zijn ongeveer even groot, zodat we kunnen stellen dat 25% van de mensen tot de ochtendmensen behoren en 25% avondmens is.

Ochtendmensen zijn al vroeg uit de veren en kunnen meteen waanzinnig alert en actief aanwezig zijn, iets wat ik als avondmens maar moeilijk kan volgen, omdat mijn aandacht 's morgens vooral uitgaat naar het open kunnen houden van mijn ogen en te bedenken hoe laat ik ook alweer waar moet zijn. Avondmensen komen 's morgens wat later op gang, maar gaan wel langer door, waar de ochtendmens 's avonds na het kopje koffie alweer knikkebollend op de bank zit.

Ik heb 's morgens 3 wekkers nodig om mijn brein uiteindelijk te laten beseffen

dat het tijd is om op te staan. En 's avonds moet ik echt moeite doen om naar bed te gaan. Gelukkig kan ik hier niets aan doen, want of je een ochtend-, avond- of altijdmens bent ligt vast in je genen. Het is dus niet een kwestie van gewenning, je wordt geen ochtendmens door iedere dag vroeg op te staan.

Al onze weefsels bestaan o.a. uit cellen. Cellen zijn de basis van het leven en wat heel bijzonder is: ze kunnen klokkijken! Iedere cel beschikt over z'n eigen uurwerkje. Al die klokjes lopen in een eigen ritme, afhankelijk van de functie van die cel en het weefsel waar het deel van uitmaakt. Het ritme kan sterk variëren, van minder dan een seconde (hartslag), 24 uur (slaap/waak) tot enkele weken (menstruatiecyclus).

Onze centrale biologische klok bestaat uit een heel klein stukje hersenweefsel, dat zich net boven de oogzenuwen

bevindt. Deze biologische klok regelt het slaap- en waakritme en stelt zichzelf voortdurend af op de hoeveelheid daglicht en duisternis. De cellen ervan produceren het hormoon melatonine, dat ervoor zorgt dat we slaap krijgen. Bij ochtendmensen wordt dit hormoon eerder geproduceerd en bij avondmensen later. Naarmate we ouder worden gaat deze klok minder goed werken, waardoor het ritme slechter wordt. In slaap vallen gaat moeilijker, we worden vaker wakker en we slapen minder uren per nacht. We moeten dit uurwerkje dus goed blijven onderhouden. De werking van de klok wordt beïnvloed door fel licht en lichaamsbeweging. Door regelmatig buiten te komen bij daglicht en regelmatig te bewegen houden we de biologische klok in goede conditie.

Slaapproblemen? Probeer iedere middag eens een flink stuk te wandelen!