

PREMIUM | Het beste van De Telegraaf

# Geen pillen, maar pedalen

Door **SIGRID STAMKOT**  
18 apr. 2020 in LIFESTYLE





© KEES VAN DE NES

**Fietsen kent een lange lijst aan gezondheidsvoordelen. Hoogste tijd om het preventief of als revalidatie voor te schrijven, vinden deskundigen. Zij pleiten voor 'Fietsen op Recept'.**

Nederland is van oudsher een fietsland, zoveel is bekend. Toch benutten we onze traditie nog niet goed genoeg, vinden deskundigen, die de handen ineen hebben geslagen om fietsen op recept voor te schrijven.

onderzoeken. Vermindering van stress, verbetering van de weerstand, de doorstroming van het bloed en opbouw van spieren en conditie. Door buiten te zijn, voorkomt het ook nog eens een tekort aan vitamine D.

Ernest van den Bemd van de Fietsersbond is een van de pleitbezorgers van 'gezondheidsfietsen'. „We zijn gezegend met een fietscultuur waaruit we nog veel meer kunnen halen.”

Van den Bemd, en met hem veel ervaringsdeskundigen, voelen zodra de voeten de pedalen raken, wat het met hen doet. „Zoals hardlopers een *runner's high* kunnen ervaren, bestaat ook het fietsgeluk. Ik ben een leuker mens als ik heb gefietst. Je trapt echt je kop leeg. Net als met hardlopen kan het eerste half uur taai zijn, maar als de cadans er eenmaal is, kun je uren doorgaan.” Een ander voordeel is de laagdrempeligheid. Feitelijk hoeft je er niet veel voor te kunnen. De belasting van rug, knieën en vooral enkels is minder zwaar dan bij bijvoorbeeld hardlopen. Dat maakt fietsen tot een goede remedie voor mensen die tegen een burn-out aanzitten of malaise beleven zonder aantoonbare oorzaak is.

Van den Bemd wordt bijgestaan door onder anderen Frank Backx, hoogleraar Klinische Sportgeneeskunde aan de Universiteit Utrecht. In een lezing noemde hij fietsen „het geneesmiddel voor talloze kwalen”. Inzet als therapie, behandeling of als preventiemiddel bij verschillende aandoeningen en behandelingen kan bijdragen aan een gezonder Nederland, is Backx' overtuiging.

### Nut & Noodzaak

Langzaam komt het besef al, ziet Van den Bemd. „Steeds meer werkgevers faciliteren hun werknemers om met de fiets te komen met bijvoorbeeld leaseplannen. Met de huidige nieuwsberichten dat de bevolking steeds ongezonder wordt door te veel te eten en te weinig te bewegen, hopen we dat steeds meer mensen nut en noodzaak van fietsen op recept gaan inzien.”

Zijn wens, en die van de aanmoedigers van Fietsen op Recept, is dat binnen twee à drie jaar huisartsen en fysiotherapeuten de fiets ook daadwerkelijk gaan voorschrijven. In onder meer het Erasmus Medisch Centrum en het Brandwondencentrum in Groningen gebeurt dat al.

Waarom beseffen we de gezondheidsvoordelen te weinig? Van den Bemd: „De fiets heeft lange tijd een lage status gehad. Die pakte je als je geen geld voor een auto of brommer had. De laatste jaren is er ook gemakzucht bij gekomen; ouders brengen hun kinderen met de auto naar school. Er moeten veel krachten worden verenigd om mensen weer op de fiets te krijgen.”

BEKIJK OOK:

**Op virtuele trip is het nieuwe reizen**

BEKIJK OOK:



BEKIJK OOK:

Zo hou je jezelf gemotiveerd

## Wekelijks alles over lifestyle, reizen, wonen en culinair in je inbox?

Aanmelden

Uitschrijven kan met 1 klik



### BEKIJK MEER VAN

ziekten +

D. Ernest van den Bemd +

### HET BESTE VAN DE TELEGRAAF



PREMIUM 11:44 | Lifestyle

## Groeten van een walvis



PREMIUM 11:27 | Gezondheid

## Experts slaan alarm: Roken beschermt niet tegen corona

Feedback

