



Het immuunsysteem versterken: 'zelfs eenmalig bewegen heeft al effect'

Geplaatst door Mare op 't Hof | mrt 12, 2025 | Gezondheid | 0



Yin Yogales - links op de foto Karianne

Foto: Karianne Djoyoadhiningrat-Hol

LUNETTEN en HOOGRAVEN – Ook Utrecht-Zuid bleef niet bespaard door de griep epidemie de afgelopen weken. Huisartsen lagen ziek

thuis en invalleerkrachten waren niet aan te slepen. In dit interview vertelt bioloog en yogadocent Karianne Djoyoadhiningrat-Hol, wat er in jouw lichaam gebeurt wanneer je regelmatig beweegt en hoe je jezelf weerbaarder kunt maken als je immuunsysteem op de proef wordt gesteld. Karianne begon tijdens haar studie biologie met lesgeven bij een sportschool. Sindsdien geeft ze, naast kantoorwerk, les in allerlei sport, dans en yoga. Vanuit haar eigen bedrijf YogaShape geeft ze tegenwoordig les in Lunetten en Hoograven.

Wat gebeurt er in je lichaam als je regelmatig beweegt?

'Er gebeurt een hele hoop. Op het moment dat je start met bewegen, gaan er allerlei processen in werking. Je gaat intensiever en dieper ademen waardoor er meer zuurstof door je lichaam circuleert. Ook wordt je bloedsomloop gestimuleerd. Voor het immuunsysteem betekent dit dat immuuncellen zich sneller door het lichaam kunnen verspreiden, waardoor ze efficiënter bacteriën en virussen kunnen opsporen en aanpakken. Zelfs eenmalig intensiever bewegen heeft al effect. Daarom zeg ik: "Als je kan kiezen tussen een roltrap en een gewone trap, neem dan de gewone trap."

Is er een verschil tussen lichte beweging en intensievere beweging?

'Ja, bijvoorbeeld met Yin Yoga activeer je actief je parasympatische zenuwstelsel, anders gezegd je ontspanningszenuwstelsel. Je rekt spieren en bindweefsels, gaat langzamer ademen en komt in een diepe ontspanning. Wat je daarmee niet doet, is je cardiorespiratoire systeem activeren: Als je intensiever gaat bewegen zoals bij cardio- of krachttraining, zet je je hart en je longen juist wel aan het werk. Eigenlijk is dat een lichte tijdelijke vorm van stress voor je lijf, die goed is voor je lichaam.'

Wat gebeurt er met je lichaam als je gestrest bent?

'Bij stress maakt je lichaam stresshormonen aan. Hierdoor gaat onder andere je hart sneller kloppen, je bloeddruk gaat omhoog en extra energie komt vrij om in actie te komen. Vervolgens via een feedbackmechanisme zorgt je lichaam ervoor dat de stress weer daalt. Het lichaam is continu bezig is om in homeostase te komen, in evenwicht. Dit doet je lichaam om ondanks veranderende omstandigheden continu gezond te blijven, te overleven eigenlijk. Bij korte, acute stress speelt adrenaline een grotere rol en bij stress die langer duurt cortisol.'



Hoe vermindert meditatie stress en wat is de impact op je lichaam?

'Met yoga en meditatie probeer je je stress te reguleren door het parasympatische zenuwstelsel te activeren. Het is goed om te weten dat je sympathische zenuwstelsel, of je het nu wilt of niet, reageert op stress. Dit kan van alles zijn, van dorst hebben, intensief sporten, tot bijna aangereden worden door een auto. Dat heet je fight-or-flightreactie, hierbij stijgt eerst adrenaline en als de stress langer duurt komt daar cortisol bij. Daartegenover staat het parasympatische zenuwstelsel, een mechanisme dat precies de andere kant op gaat: het zorgt voor rust en herstel en dat je verteringsstelsel de tijd krijgt om te werken. Door bewust ademhalingsoefeningen of ontspannende houdingen zoals bij bijvoorbeeld Yin Yoga te doen, kun je het lichaam als het ware "foppen" om van het sympathische zenuwstelsel naar het parasympatische zenuwstelsel over te schakelen.'

Hoe heeft stress invloed op het immuunsysteem?

'Het zorgt ervoor dat je uit de fight-or-flightreactie komt. Je lichaam krijgt een signaal dat het tot rust mag komen, wat ervoor zorgt dat de stresshormonen in je lichaam dalen. Een beetje stress is goed voor je immuunsysteem. Dat is de korte, acute stress, waarna je tot rust komt. Dit geeft zo je immuunsysteem een korte boost. Langdurige stress is de boosdoener, want dan blijf je langdurig "aan staan" en blijf je cortisol aanmaken, wat niet goed is voor je lijf. Ieder persoon heeft overigens een eigen stressrespons, langdurige stress ziet er voor iedereen anders uit. Het hangt er bijvoorbeeld van af hoe gevoelig jouw HPA-as in de eerste jaren van je leven is afgesteld. Dat is het feedbackmechanisme in ons lichaam waarbij stresshormonen worden gereguleerd via de hersenen en bijniere. Het verschilt daarmee echt per persoon en per situatie.'

Welke verandering zie je bij jouw deelnemers terug?

'Het leukste vind ik wanneer mensen bij mij starten met bewegen, merken dat ze vooruitgaan en zin krijgen om door te gaan. Bij Yin Yoga ligt de drempel lichamelijk erg laag, maar voor je geest is het vaak uitdagender. Het is nogal wat om naar jezelf te leren luisteren en dan daar te liggen op een matje in de stilte, dat is gewoon heel lastig! Yin Yoga zorgt ervoor dat je lijf teruggaat naar het parasympatische zenuwstelsel, tot rust komt en daarnaast zorgt het voor meer flexibiliteit in je gewrichten. Ik hoor van mensen terug dat ze weer door hun knieën kunnen om iets uit het onderste keukenkastje te halen. Dat



vind ik echt geweldig, dat mensen merken dat kleine dagelijkse dingen weer makkelijker gaan.

DEEL:



OVER DE AUTEUR



Mare op 't Hof

Mare is een 18-jarige studente uit Rijswijk (ZH). De afgelopen vijf jaar heeft ze havo gedaan op het HML in Den Haag en nu studeert ze journalistiek aan de Hogeschool Utrecht. Het liefst verdwaalt ze in de verhalen en avonturen die dagelijks in Utrecht spelen. Later lijkt het haar leuk om de wereld van onderzoeksjournalistiek in te duiken, maar voor nu is ze deze nieuwe wereld nog aan het ontdekken. Heb jij een leuk nieuwtje? Laat het haar gerust even weten via mare.opthof@student.hu.nl





Disclaimer

