RUNNER'S HIGH

Klaas Boomsma (42) is journalist en hardlooptrainer bij Vondelgym in Amsterdam, de sportschool van zijn broer Arie Boomsma. Toen hij afkickte begon Klaas met hardlopen. Dat voelde meteen overweldigend goed, ondanks zijn slechte conditie.

Wanneer begon je met hardlopen?
"Ik ben voor het eerst serieus gaan hardlopen toen ik in een afkickkliniek zat in Zuid-Afrika. Ik gebruikte te veel alcohol en coke en daar wilde ik vanaf. De eerste ochtend in de ontbijtzaal zag ik een paar patiënten binnenwandelen die net hadden hardgelopen. Dat wilde ik ook!"

Hoe was de eerste keer?
"Ik vond het meteen fantastisch, ondanks mijn slechte conditie. Je moet je voorstellen dat ik daarvoor een stevige roker was, drie flessen chardonnay per dag dronk en iedere dag coke gebruikte. Ik begon met een paar kilometer per keer. Ruim een maand later liep ik rondjes van tien kilometer."

'JE STOPT MET DENKEN TERWIJL ER WEL RUIMTE IS VOOR GEDACHTEN'

Hoe was je eerste high-ervaring op hardlopen?
"In Afrika had ik voor het eerst een high-ervaring toen ik na een steile weg omhoog de rust ervoer van de glooiende weg naar beneden. Er was geen kracht meer nodig. De cadans van het lopen, het ruisen van de zee, de zon die begon te schijnen. Dat alles gaf me een overweldigend optimistisch gevoel. Zo'n moment waarop je geen haast meer hebt, je stopt met denken terwijl er wel ruimte is voor gedachten. En je hebt de wetenschap dat je met iets positiefs bezig bent."

Op welke wijze is deze high-ervaring anders dan de highs door drank en drugs?
"Ik ben geneigd veel te piekeren en daar rende ik vroeger voor weg door coke en drank te gebruiken. Coke lijkt nog het meest op een runner's high, omdat het kort werkt en een wakker en helder gevoel geeft. Het verschil is dat coke een gejaagd gevoel geeft terwijl ik van hardlopen juist heel rustig word."

HARDLOPEN

Na een half uur hardlopen voelen de meeste sporters zich prettig en ontspannen. Dit fenomeen wordt ook wel runner's high genoemd. De Duitse pijnonderzoeker Henning Boecker maakte hersenscans van hardlopers voor en na een looptraining. Bij zijn proefpersonen trof hij na het hardlopen meer endorfinen in de hersenen aan. Tussen het endorfinegehalte en het goede humeur van hardlopers bestaat een duidelijk verband. Bovendien bewijzen studies dat endorfinen ook het geheugen en de concentratie kunnen stimuleren.

Ben je nu verslaafd aan hardlopen?
"Een periode was ik obsessief bezig met hardlopen. Ik liep iedere dag. Eigenlijk was ik opnieuw een rookgordijn aan het creëren. Ik weet nu dat hardlopen niet alles oplost en als ik nu niet lekker in mijn vel zit probeer ik hier meer open over te zijn en met anderen te praten."

Tekst: Annet Vogelaar
Foto: Martijn de Vries