

# Houden van

Guido en Ellen van Wildwier zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever met andere soortgenoten. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten? Kijk op [www.wildwier.nl](http://www.wildwier.nl) en [www.outdoorinspiration.nl](http://www.outdoorinspiration.nl)



Vraag jij jezelf ook wel eens af wat 'houden van' is? Als je waarachtig van iemand houdt, houd je van de hele persoon. Houd je dan van de mooie en blije kanten, maar ook van de nukkige kanten? Ik denk het niet. Die nukkige kanten zijn niet echt leuk, maar je kunt houden van wie wezenlijk achter dat gedrag zit. Als je alleen van de mooie eigenschappen van iemand houdt, mis je de diepte.

Behalve van mensen, kunnen we ook van dieren houden en van bijvoorbeeld de zee. In de zomer is het genieten van haar warme temperatuur, samen met de krachtige zon die je weer heerlijk opdroogt en opwarmt. In de winter heb je dat niet, maar dan heeft de zee iets anders voor je in petto: als je ook de kou omarmt, word je namelijk verliefd op de zee. Want weet je ... bij onderdompeling in koud water komt er een storm aan gelukshormonen vrij. En één daarvan is oxytocine, dat ook wel het liefdes- of knuffelhormoon wordt genoemd.

Als we dit natuurprincipe door hebben, denken we niet meer in kwaad en goed. De zee kan kalm en zacht zijn, maar ook woest en krachtig. Van beide eigenschappen kunnen we houden. Zo hebben we in Zeeland bijvoorbeeld de zee buitengesloten middels hoge dijken en dammen vanwege haar 'kwade' kant, maar daarmee hebben we ook haar 'goede' kant verloren. De zee brengt namelijk van nature sediment uit de rivieren mee en zet dat bij hoogwater af op het land. Zo kan het land op een natuurlijke manier ophogen en meegroeien met de stijging van de zee.

Het zou goed zijn als we meer van de zee gaan houden. Van kalm en woest, van zomer en winter en van warm én koud. Ga je mee leren houden van de zee? In oktober start weer de cursus Winterzeebad. Een koud bad met zachte kracht.

Sea you, Guido

