

Bioritme



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.

Wat zijn wij toch bofkonten. Elk jaar krijgen we bezoek van miljoenen vogels uit allerlei contreien.

De Lepelaar bijvoorbeeld komt in het voorjaar bij ons logeren en vertrekt in het najaar naar moerasgebieden ten zuiden van de Sahara. Ook de Noordse stern kan je langs de kust ontmoeten te tijdens zijn trektocht van pool tot pool (zo'n 40.000 kilometer). Vlieghelden zijn het ... en ook nog eens zonder kerosine.

Vogels zoals kanoeten eten onderweg niet en moeten eerst een vetreserve aanleggen. De daglengte en daglichtintensiteit activeren verschillende hormonen die zorgen voor extreme groei van maag, darmen, lever en nieren. Dan begint de vogel heel veel te eten en wordt in een paar weken tijd kogelrond en moddervet. Alles wat tijdens het opvetten niet nodig is zoals geslachtsorganen, borstspier en hart wordt tot een minimumomvang gereduceerd.



Foto: Noordse stern (fotograaf: vogelsinbeel.nl)

Na het opvetten volgt een tweede metamorfose. Maag, darm en lever krimpen naar hun oorspronkelijke omvang (of kleiner), de borstspier groeit uit tot bodybuilderformaat en het hemoglobinegehalte (zuurstof) van het bloed stijgt. Daarna stijgt het corticosterongehalte (hormoon) waardoor de vogel nerveus wordt en vertrekt voor een vlucht van duizenden kilometers.

Ik vind dat enorm inspirerend. Als je goed kijkt zie je deze transformaties ook bij planten. Een boom laat zijn bladeren los als de dagen korter worden en de zonintensiteit kleiner. Het is voor een plant effectiever om zich te beschermen tegen de kou dan proberen energie te winnen uit fotosynthese. Op deze manier helpt de (licht)informatie van de natuur de flora en fauna om zich aan te passen aan de seizoensveranderingen en uitdagingen die deze veranderingen met zich meebrengen.

Hoe werkt dat eigenlijk bij ons? Ik dook de literatuur in en ontdekte dat daglicht (de zon dus) ook voor de gezondheid en functioneren van de mens superbelangrijk is. Het hormoon melanine speelt hierbij een cruciale rol. Veel gezondheidsklachten blijken te worden veroorzaakt door een onnatuurlijke leefstijl, waaronder te weinig daglicht en te veel kunstlicht na zonsondergang. Super logisch eigenlijk. Als je even niet oplet ben je vergeten dat wij mensen ook een stukje intelligente natuur zijn en afgestemd zijn op het grote geheel. Ga je mee naar buiten?

Guido

Wil je meer weten of wil je een keertje mee?

Kijk op www.wildwier.nl en www.outdoorinspiration.nl

