

[www.ride4YD.com](http://www.ride4YD.com)

[www.FietsenVoorJongDementerenden.nl](http://www.FietsenVoorJongDementerenden.nl)

**Artikel 24 maart 2009 :**

## Fietsen als medicijn

**Maastricht** -In het boek 'Fietsen als medicijn' van de Fietsersbond vertellen gewone mensen hoe fietsen hen weer gezonder maakte. Deskundigen leggen in klare taal de medische waarde van het fietsen uit. De Fietsersbond presenteerde het boek tijdens de Fiets en Wandelbeurs in Amsterdam.

Fietsen houdt je op gewicht, maakt hart- en bloedvaten gezond, zorgt voor een gebalanceerde bloedsuikerspiegel en bestrijdt depressie. In *Fietsen als Medicijn* leggen gewone mensen uit hoe ze met fietsen weer greep kregen op hun eigen gezondheid. Huisvrouw Monique Ilbrink (120 kilo) brengt met een bakfiets de kinderen naar school. Fietsen zorgt dat ze niet zwaarder

wordt: 'Als ik niet zou fietsen, zou ik dichtgroeien.' Voormalig hovenier Peter van de Ven fietste zich na twee hartaanvallen weer fit en is inmiddels verslaafd aan de fiets. Hij stapt zelden meer in de auto. Marco Meijerink vertelt hoe hij door het fietsen zijn insulinegebruik beter onder controle kan houden en huisarts Willem Heckman gebruikt de fiets als antidepressivum:

'Een dagelijks rondje van 40 kilometer werkt net zo goed als een pilletje, maar zonder bijwerkingen.'

Allemaal hebben ze hun eigen persoonlijke verhaal en motivatie om op de fiets te stappen.

De Fietsersbond vroeg zich af wat nu precies dat positieve effect van fietsen op de gezondheid is. Dat leggen vier deskundigen uit:

hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn, diabetoloog en onderzoeker Annabelle Slingerland, hoogleraar sport en bewegen Harm Kuipers en de hoogleraar voeding en gezondheid Jaap Seidell. Het voorwoord is geschreven door Paul Rosenmöller, voorzitter van de stuurgroep Convenant Overgewicht.

De teksten gaan vergezeld van tips over hoe je gezond kunt fietsen, toegespitst op de betreffende gezondheidsproblemen. Uitgebreidere tips zullen na verschijnen van het boek op de website van de Fietsersbond te vinden zijn. Bijvoorbeeld: hoe bouw je je conditie op om een rondje van 40 kilometer te fietsen, fietsen voor zwaargewichten en fietstips voor diabetici.

