

Zeker nu de dagen weer kouder worden en de bomen langzaam aan hun blad verliezen, maak je grote kans om ergens op een paal in open land een buizerd te zien zitten. Maar als je de wandelschoenen aantrekt voor een wandeling in het Diemerpark en je kijkt ook eens omhoog, zie je er wellicht zomaar een-tje rondcirkelen!



## Burgemeester buizerd

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA  
FOTO'S: EDIAL DEKKER  
ILLUSTRATIE: WINNY ROS

**B**roeden doet de buizerd allang niet meer in het grootste stadspark van Amsterdam. 'Storingsgevoelige diersoorten hebben allemaal hun biezen gepakt als gevolg van de verlichting van de sportvelden en de toenemende drukte in zowel het park als in het gebied tussen de Diemerzeedijk en het Amsterdam-Rijnkanaal', zegt Rob Baars, lid van de Vogelwerkgroep Amsterdam. 'Gebroed wordt er in de Diemervijfhoek, soms door één, soms door twee paartjes. Daar staan volop mensen die geschikt zijn voor de vestiging van een buizerdstel en is het relatief rustig. Maar het Diemerpark dient wel nog altijd als voedselbank.'

Aas van aangereiden wild gaat er ook in. Als de natuur minder gul is, rest er niets anders dan overlevingsvoer. Je kunt de buizerd dan een sprintje zien trekken door het gras, zoekend naar regenwormen. Nee, daar schaamt deze roofvogel zich echt niet voor, zijn strenge uiterlijk ten spijt.' Met een lach voegt Rob eraan toe: 'Er is een geval bekend van een buizerd die gespecialiseerd was in het vangen van ringslangen. Omdat deze slangensoort beschermd is, oogste hij daarmee geen waardering. Vandaar dat iemand een met sambal ingesmeerde dode ringslang voor hem klaarlegde. Hoe die bijzondere hap de buizerd bekwam vertelt het verhaal niet, maar sindsdien zijn er daar geen ringslangen meer gevangen.'

### Baksteen

Collega-vogelaar Edial Dekker vervolgt: 'In de winter zijn er in gebieden met een gematigd klimaat, zoals in Nederland, meer buizerds dan in de zomer. Waarom? Hun collega's uit Scandinavië, Denemarken en de noordelijke streken van Duitsland, komen deze kant op om te overwinteren. Traag cirkelend, gedragen

door de wind, zweven ze boven open vlaktes, zoals het Diemerpark. Op dat moment zijn ze niet op zoek naar hun kostje. Daarvoor gaan ze naar een uitkijkpost. Met zijn verrekijkers-ogen en zijn wendbare kop kan hij een enorm gebied overzien. Signaleert hij een prooi, dan laat hij zich er als een baksteen op vallen.' Edial doet uit de doeken waaraan een buizerd is te herkennen. 'Let op zijn vlucht. Hij maakt enkele vleugelslagen, blijft dan kort zweven en maakt vervolgens weer een aantal vleugelslagen. Het is een uitgesproken langzame vlieger met brede gevingerde vleugels en een brede, korte afgeronde staart. De kop is vrij klein, de snavel grijs en haakvormig. Qua kleur kunnen buizerds variëren van chocoladebruin tot bijna wit. Vaak is op de borst een duidelijke V te zien.' 'Alsof hij een slabbetje voor heeft', stelt Rob. 'Dat slabbetje noemen ze ook wel eens een ambsketen. Burgemeester buizerd dus!'

### De roep van een opgewonden buizerd klinkt als een gerekt klagend miauw



### Sambal

'Zeker als er jongen zijn, is geen enkele veldmuis veilig', stelt de vogelaar. 'Mollen, konijnen, kikkers en kleine vogels staan ook op het menu. En als het moet kan de buizerd zo overschakelen op andere kost: bruine ratten, grote insecten en vissen zijn dan evenmin veilig.



### Een flinke kras

Het feit dat buizerds de naam hebben wandelaars, hardlopers en wielrenners aan te vallen, weet Edial te relativiseren. 'Het gebeurt zelden en als het dan toch eens gebeurt, bereikt het vrijwel altijd de media', zegt hij. 'In het Diemerpark is het nog nooit voorgevallen. Daar ging het om een kraai, maar die heeft nooit iemand geraakt. De buizerd kan het in mei en vooral begin juni stevig opnemen voor zijn onhandige kroost. Alles wat in zijn ogen een bedreiging is voor zijn jongen, jaagt hij weg. Kom je naar zijn beleving te dicht in de buurt, dan maak je kans op een aanvaring. Hij maakt een soort stootvlucht. Ineens glijdt zijn schaduw over je heen en het volgende moment krijg je een stevige tik die de vogel uitdeelt met zijn scherpe nagels. De grote snelheid waarmee hij komt aanzetten, maakt dat je er een flinke kras aan overhoudt als je blootshoofds bent. Natuurlijk niet fijn als dat je overkomt. De buizerd is van nature is een vrij schuwe vogel. Angst zal hem doorgaans weerhouden, maar een enkele lastpak heeft toch het lef.' Blijft de vraag waarom zo'n dier van achter aanvalt. 'Dat zie je wel vaker bij roofdieren, omdat er dan geen ogen zijn die in hun richting gluren. De keus voor het hoofd laat zich ook raden: het is het meest kwetsbare deel van het slachtoffer. Als je in de buurt komt van een nest waar een beruchte buizerd huist, maak dan veel lawaai. Zwaai met je armen en neem desnoods een paraplu mee. Of zorg ervoor dat je niet alleen bent.'

### Miauw

'Als je in de buurt van een nest komt, hoor je de oudervogels vaak luid alarmeren. De roep van een opgewonden buizerd klinkt als een gerekt klagend miauw', vertelt Rob. 'Het nest,

zijn horst, huisvest doorgaans drie jongen. Het jong dat als eerste uit het wit met bruine ei kruipt, heeft de grootste overlevingskans. In geval van voedselgebrek wordt de zwakste door zijn familie geconsumeerd. Eieren worden ongeveer dertig dagen bebroed, jongen blijven zo'n zes weken in het nest en maken vervolgens, naarmate ze ouder worden, steeds grotere vluchtjes. Pas na zo'n jaar of drie, vier zijn ze geslachtsrijp. Er vliegen dus nogal wat buizerds rond die niet broeden.'

Edial attendeert erop dat ook het nest van deze beschermde vogelsoort gedurende het hele jaar beschermd is. 'Waarom? Omdat zij jaar in jaar uit gebruik maken van hetzelfde nest. Maar hun aantal rukt op. De opmerkelijke opmars is de vrolijke apotheose van de donkere jaren zestig. Toen werden de Nederlandse roofvogels gedecimeerd, met name door het gebruik van het landbouwgif DDT waardoor prooidieren vol kwamen te zitten met pesticiden. Ook jagers zetten frequent gerichte vervolgingen in omdat zij konijnen graag voor zichzelf hielden. Eind jaren zeventig nam de buizerd na het verbod op DDT zijn oorspronkelijke verspreidingsgebied weer in. Daarna vestigde de roofvogel zich ook in het westelijke deel van Nederland. Hij kan zich zo wijd verspreiden dankzij zijn opportunistische voedselkeuze, hij eet immers wat de pot schaft. Zo nu en dan wordt hij zelfs in steden signaleerd, maar dat betreft jonge dieren die nog onbekend zijn met voorjaarskriebels. Twee jaar geleden verschenen er foto's van een exemplaar op een lantaarnpaal in Amsterdam Oost bij het metrostation Wibautstraat. Kijk dus niet alleen tijdens een wandeling door het Diemerpark geregeld omhoog, maar ook eens in je eigen woonwijk!' <

## Gastcolumn



TEKST: KITTY SAAL  
WIJKVERPLEEGKUNDIGE  
AMSTELRING

### Griep en verkoudheid

Als wijkverpleegkundige heb ik veel te maken met het weer. Voortdurend ben ik met de fiets onderweg. Dan is droog en mooi weer erg fijn. In Nederland is het weer redelijk onvoorspelbaar. Mij maakt de temperatuur niet zoveel uit. Tegen kou kan je je kleden. Dit jaar was de zomer snel voorbij. Lang hoopte ik nog op een mooie nazomer. Het zat er niet in. Het lijkt wel of het weer extremer is geworden. Of dit gevolgen voor onze gezondheid heeft? De zon doodt virussen en bacteriën. Een vochtig klimaat geeft micro-organismen de ruimte om te groeien. Als weercondities elkaar snel afwisselen, kan de zon zijn werk niet doen en blijven de micro-organismen in een mogelijk verzwakte conditie, bestaan. Opvallend is dat vorig jaar de griep epidemie geen acht maar vijftien weken heeft geduurd. Bijna het dubbele. Waarom krijgen mensen vooral in de winter griep? Het griepvirus gedijt beter bij lage temperaturen. Ook zitten mensen in het winterseizoen veel en dicht bij elkaar in kleine ruimten zoals een huiskamer of in de tram. Dat vergemakkelijkt de verspreiding van het virus.

De symptomen van een verkoudheid zijn: een loopneus, niezen, waterige ogen en keelpijn. Griep is veelal een ernstiger ziekte dan een verkoudheid en gaat gepaard met koorts. De symptomen van een gewone verkoudheid verdwijnen in het algemeen snel, bij een griep houden ze langer aan en zijn ze heviger, met een plotseling opkomende koorts, koude rillingen, hoofdpijn, spierpijn en een droge hoest die lang kan aanhouden.

Omdat in beide gevallen sprake is van een virusinfectie, is er weinig aan te doen. Het lichaam moet de infectie zelf onder controle krijgen. Het beste advies is daarom: vasten, bedrust nemen en wachten tot het over gaat. Griep is eigenlijk ook een reactie van ons lichaam op onze ongezonde leefwijze. Het eten van suiker is er debet aan dat vitamines niet goed worden opgenomen in ons lichaam. Als we veel suikers of fabrieksvoeding eten, maken we veel gevoelig slijm aan dat een goede voedingsbodem vormt voor virussen.

Heeft de griep je eenmaal te pakken neem dan deze algemene adviezen in acht. Drink veel. Denk aan extra veel vruchtensappen (bij voorkeur verse sinaasappelsap en grapefruitsap), groentesappen (zoals wortelsap en bietensap) en kruidentheeën. Eet extra vers fruit en rauwkost. Doe het rustig aan. Trek warme kleren aan. (Bij hoge koorts wil de patiënt liever geen kleding dragen: sla een laken om de zieke heen ter voorkoming dat hij op de tocht ligt). Zorg voor warme voeten. Verhoog de luchtvochtigheidsgraad in huis. Was goed en vaker de handen. Goede mondhygiëne tijdens griep is noodzakelijk, dus poets zo vaak mogelijk de tanden. Tijdens hoge koorts heeft de grieppatiënt extra behoefte aan vocht. Gebruik licht verteerbaar voedsel, eiwitrijk voedsel en dierlijk vet zijn zwaar verteerbaar. Maar boven alles geldt: hopelijk hebben we dit jaar geen griep epidemie!

In oktober krijgen alle mensen die in aanmerking komen voor een griepvaccin hiervoor een oproep van de huisarts.

### Rectificatie:

De wisselcolumn in het vorige nummer, getiteld 80.000 (!!!) knettereenzame Amsterdammers, is niet geschreven door Kitty Saal maar door Nina ter Beek van de Stichting De Regenboog.