



WAS IK MAAR HIER

De geur van het platteland, een flinke wandeling door het bos, het zicht op eindeloze, Franse lavendelvelden. De natuur maakt ons gelukkig. En gezonder, zo blijkt uit onderzoek en ondervond ook journaliste Deirdre Enthoven.

Varend met een fluisterbootje door Nationaal Park Weerribben-Wieden, een prachtig natuurgebied in Overijssel, voel ik langzaam alle stress van het dagelijkse leven uit me wegebben. Wuivende rietstengels, het groene grasland en kabbelende water, ik kan er uren naar kijken. En terwijl ik de frisse lucht diep inadem, zie ik ineens helder voor me wat ik de komende tijd wil doen. Eenmaal weer thuis zit ik vol energie. Het buiten zijn heeft me goed gedaan. Natuur is goed voor ons, blijkt uit tal van onderzoeken. Zo verscheen vorig jaar zomer een studie waarin twee groepen proefpersonen negentig minuten moesten wandelen. De ene groep liep langs een drukke snelweg, de ander in de natuur. Van tevoren en na afloop werd iedereen geïnterviewd, fysiek onderzocht en aan een hersenscan onderworpen. Wandelen bleek bij iedereen een positief effect te hebben op lijf en leden. Tot zover niets verrassends. Maar in het brein bleek wel een verschil zichtbaar: in het gebied waarin zich negatieve emoties bevinden, was bij de boswandelaars veel minder activiteit dan bij de snelweglopers. Volgens de onderzoekers verklaart dat wellicht waarom we ons in de natuur beter voelen. Want daarover lijkt vrijwel iedereen het eens: een wandeling langs het strand, maar ook een picknick op de hei – zonder al te veel beweging dus – zorgt voor een

verkwikkend gevoel, meer ruimte in je hoofd en meer energie.

Placebo-effect

Volgens Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen, is in elk geval een deel van dat effect te wijten aan onze positieve associaties met de natuur. “We worden opgevoed met het idee dat natuur goed voor ons is. Ook associëren we buiten zijn vaak met vakantie of een vrij weekend. Het is dus logisch dat de natuur een positief gevoel oproept.” Dit wordt bevestigd door onderzoek onder boswachters, die natuur vooral associëren

met werk. “De positieve effecten die de natuur over het algemeen op mensen heeft, bleken bij hen substantieel minder,” vertelt Van den Berg. “En ook kinderen die bijvoorbeeld dagelijks moeten meehelpen op de boerderij van hun ouders, en daardoor andere associaties hebben met natuur, lijken minder baat te hebben bij buiten spelen dan andere kinderen. Veel invloeden die de natuur op onze gezondheid heeft, zouden dus kunnen worden veroorzaakt door zo’n placebo-effect. Maar dat maakt het resultaat natuurlijk niet minder positief.”

Meer rust

Wetenschapsjournalist Mark Mieras verdiepte zich in de grote hoeveelheid onderzoek die is gedaan naar het effect van de natuur op onze gezondheid en concludeert dat er meerdere factoren zijn die maken dat natuur goed voor ons is. “De natuur heeft duidelijk een rustgevend effect op onze hersens,” vertelt hij. “De stad, met zijn versteende wijken, hectiek en verkeer, ervaart ons brein als een chaos. Al die ‘ongestructureerde’ prikkels appelleren in de hersens aan dreigend gevaar. Dat vraagt om alertheid: je aandacht moet steeds schakelen en dat kost je hersens veel energie. Je accu loopt

daardoor sneller leeg. Natuur, ook een dicht bos met uiteenlopende vegetatie, ziet er voor het oog misschien chaotisch uit, maar het brein doorziet de structuur gemakkelijk. Die zichzelf repeterende patronen brengen de hersens tot rust. Je zou het park, maar ook de boom in de straat, dus een vluchtheuvel voor onze stadshersens kunnen noemen.”

Minder stress

“Het effect van die natuurlijke patronen, ook wel fractale patronen genoemd, reikt verder dan alleen een rustiger gevoel,”

OOK EEN FOTO VAN DE NATUUR GEEFT JE BREIN AL RUST

MEER NATUUR = GEZONDERE MENSEN = MILJARDENBESPARING!

Dat meer natuur leidt tot een gezondere bevolking, en daarmee tot een betere kwaliteit van leven, is één ding. Een gevolg is ook dat dit tot grote besparingen leidt. Een betere algehele gezondheid betekent tenslotte minder arts- en ziekenhuiskosten en minder ziekteverzuim. Adviesbureau KPMG maakte een eerste economische vertaling van het effect van een groene omgeving op de gezondheid in de Amsterdamse wijk Bos en Lommer, en concludeerde dat tien

procent meer groen al leidde tot een besparing op de ziektekosten van vierhonderd miljoen euro. En dat is dus voor maar één wijk. Adviesbureau Cap Gemini berekende dat alleen al een daling van het ziekteverzuim met één procent, jaarlijks 2,6 miljard euro aan kosten scheelt.

Bron: een notitie van onder meer Alterra, onderzoeksinstituut van de Universiteit van Wageningen, GGD GHOR Nederland, zorgverzekeraar Menzis en het Trimbos-instituut.



BOEKEN

- Van logeren onder de sterrenhemel tot het maken van soep van zelfgezochte tamme kastanjes; met *Het naar buiten boek* van Marjan Leunissen trek je er vanzelf meer op uit (€ 13,90, Spectrum).
- *Op weg naar plezier in je werk* is een toegankelijk en praktisch boek waarin wandelcoach Hilde Backus je tips geeft om de natuur te benutten als middel om inzicht te krijgen in je wensen en talenten qua werk (€ 17,95, Forte Uitgevers).
- Van shoppen bij de boer en logeren in het bos tot mooie fietsroutes en strandjuttersplaatsen; in *Enjoy de frisse buitenlucht* vind je de leukste adressen in het groen, aan zee en op het platteland. (€ 8,80, Mo'Media).
- Meer weten over het maatschappelijk rendement van tuinen en groenvoorzieningen? In *Buiten Beter - Beter Buiten* gaat Martin Knol, adviseur op het gebied van omgevingspsychologie, er dieper op in (€ 15, Architectura & Natura).

FILM(PJES)

- De film *Scharrelkids* van het IVN gaat uitgebreid in op het positieve effect - op vele fronten - van natuur op kinderen.
- Vergelijkbaar qua inhoud, maar nog aansprekender is het YouTube-filmpje van project *The wild thing* in Engeland (wel in het Engels).

Bekijk deze video's op margriet.nl/buitenleven.

SITES

Veel informatie over wat natuur voor je doet en welke (zorg)voorzieningen daarop inspelen vind je op de volgende websites: agnesvandenbergnl.nl, hetgroenemedicijn.nl, beterinhetgroen.nl, degroenestad.nl, ivn.nl/projecten/natuur-gezondheid.

vertelt Agnes van den Berg. "Aangetoond is dat bij het zien van deze patronen het stresshormoon cortisol afneemt, dat de zogenaamde killercellen - die zorgen voor een goede afweer - toenemen en dat de hartslag en bloeddruk naar beneden gaan." Wel degelijk een concreet meetbaar positief effect op onze gezondheid dus. Maar Van den Berg blijft voorzichtig met het doen van al te stellige uitspraken. "De gezondheidseffecten van de natuur zijn te vergelijken met die van mindfulness, waarbij onder meer een diepe, rustige ademhaling van belang is. Hoewel mensen in de natuur vaak rustiger en dieper gaan ademen, is de aanwezigheid van natuur daarbij geen vereiste." Maar het effect van de natuur lijkt wel langer door te werken en mensen *overall* ook minder stressgevoelig te maken, weet Mark Mieras. "In een Duits onderzoek moesten mensen een taak uitvoeren, waarop ze vervolgens kritiek kregen. Stedelingen bleken gevoeliger te zijn voor sociale stress dan mensen die in een dorp of helemaal buiten wonen. In hun hersens werd een hogere activiteit in de amygdala gemeten, het

centrum waar onder meer de angstregulatie plaatsvindt.

Zien, ruiken, voelen

Het blijft ingewikkeld en moeilijk te onderzoeken wat het nu precies is dat zo'n positieve uitwerking op ons heeft. Al langere tijd is bekend dat ook bij het zien van een foto of schilderij van een bos al positieve veranderingen in de hersens worden gemeten. Hoef je dus niet pers se naar buiten? "Ook een foto van natuur geeft je brein inderdaad al rust," legt Mieras uit. Hij voegt eraan toe dat het effect wel sterker is als je je ook echt in het bos bevindt. "Het positieve effect wordt zeker niet alleen veroorzaakt door visuele input," zegt ook Agnes van den Berg. "Ook het inademen van bepaalde boomoliën, zoals bijvoorbeeld eucalyptusolie, blijkt een sterk rustgevend effect te hebben op hartslag en bloeddruk. En hoewel er nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan, lijken het ervaren van natuurlijk licht en de warmte van de zon of de wind op je huid een vergelijkbare uitwerking te hebben." Het ►

maakt daarbij niet uit of je door de bergen wandelt, over het strand of door dat groene bos. “De kleur groen wordt geassocieerd met natuur en heeft daardoor op zich al een rustgevend effect, maar een felgekleurd herfstbos blijkt dezelfde positieve resultaten te geven als wuivend geel helmgras of een sappig groene weide.”

Socialer en sportiever

“Natuur maakt mensen socialer, en daarmee ook gezonder,” zegt Mark Mieras. “In een Frans experiment bleken mensen die een park verlieten veel vaker dan mensen die het park in kwamen een verloren

meisjes uit tot meer bewegen. Jongens willen vaker voetballen of andere sporten doen en worden daardoor actiever op een betegeld plein.”

Fascinatie

Wat natuur wel met iedereen lijkt te doen, is dat het fascineert en inderdaad niet snel verveelt. “Of je nu heel bewust om je heen kijkt of in gedachten of al pratend door een bos loopt, natuur trekt op een aangename manier je aandacht, waardoor je beter kunt focussen, er meer ruimte in je hoofd ontstaat en je informatie beter kunt verwerken,” vertelt Van den Berg. “Zeker als je langere tijd in de natuur bent, kom je

HET EFFECT VAN **DE NATUUR** IS VERGELIJKBAAR MET DAT VAN EEN MEDITATIE

handschoen op te rapen en terug te geven. Na een wandeling in het park zijn mensen dus behulpzamer en vriendschappelijker. En we weten ook dat wie zich een sociaal wezen voelt, weerbaarder is tegen stress.” Daarbovenop blijkt de sociale factor van invloed te zijn op hoe vaak en lang we bewegen. “Sporten voelt minder zwaar en houd je beter vol als je het samen doet. En ook als je het buiten doet, in de natuur.” Met name dat laatste herken ik. Na drie maanden sportschool komen de bespiegelde muren op me af en stop ik ermee. Terwijl ik jaar in jaar uit buiten kan blijven hardlopen, zelfs hetzelfde rondje kan rennen, zonder verveeld te raken. Volgens Agnes van den Berg maakt de aanwezigheid van natuur overigens niet per definitie dat mensen ook meer gaan bewegen. “Ze gaan wel vaker naar buiten als er natuur in de buurt is, maar in het park kunnen ze ook de hele dag op een kleedje zitten. Het verband tussen natuur en meer bewegen is vooral aangetoond bij kinderen, maar ook dan is het complex. Een schoolplein met veel natuurelementen nodigt vooral

vaak op nieuwe, creatieve ideeën of tot diepe reflectie. Natuur werkt op die manier tegelijkertijd kalmerend als positief stimulerend, vergelijkbaar met het effect van meditatie.”

Vijf minuten

Hoe langer hoe beter dus? Volgens Van den Berg hebben onderzoekers geprobeerd uit te vinden wat nou de beste dosis natuur is om er optimaal van te kunnen profiteren. Met een verrassend resultaat. “Het grootste effect op je stemming en zelfvertrouwen – die twee aspecten werden onderzocht – treedt al op binnen vijf minuten! Daarna neemt het nog wel verder toe, maar lang niet meer zo sterk, en gedeeltelijk ebt het ook weer weg.” En ook opmerkelijk: “Dat sterke beginneffect is er ook als je vijf minuten naar de boom voor je raam kijkt. De natuur langer opsnuiven en absorberen heeft zeker veel meer positieve effecten op het welzijn en de gezondheid, maar voor je dagelijkse portie ‘goed gevoel’ hoeft je het bos dus helemaal niet in.” ■

