

## **Binnen blijven? Vlucht juist naar buiten!**

Sociale onthouding wil niet zeggen dat we de luiken moeten sluiten. Integendeel, zeggen de experts. Ga vooral naar buiten, de helende natuur in.

**Hans Marijnissen** 19 maart 2020

De rangers van de National Park Service wisten niet wat hen overkwam, in september 2001. Daags na de aanslagen op de Twin Towers was het gewoon druk in de groene monumenten, terwijl het seizoen juist afliep. “Opvallend veel Amerikanen zochten toen de natuur op”, zegt omgevingspsychologe Agnes van den Berg. Geschrokken, nee aangetast in hun bestaan, met een trauma, trokken ze de paden in, op zoek naar rust, troost, zingeving, en kwamen volgens Van den Berg weerbaarder terug naar de stad.

De Groningse hoogleraar doet al jaren onderzoek naar de relatie tussen natuur en gezondheid. En dat die er is, wordt haar almaar duidelijker, op steeds meer vlakken, ook fysiek. Daarmee wordt die link ook minder zweverig. In tijden van corona-crisis is het goed om niet binnen te zitten, maar juist naar buiten te gaan, adviseert ze. Met in achtneming van alle regels (afstand houden bijvoorbeeld) die buiten het bos ook gelden.

Ze is de enige niet. Loek Hesemans die zich voor Staatsbosbeheer bezighoudt met het onderwerp ‘natuur en gezondheid’ bepleit precies hetzelfde. “Daarom onderzoeken wij al jaren hoe we onze terreinen kunnen inzetten voor de gezondheid van gebruikers, zonder er overigens een pretpark van te maken. Tegelijkertijd proberen we groepen die niet automatisch het bos op zoeken maar juist met gezondheidsklachten kampen, te lokken met een goede inrichting van het terrein. Mooie uitgezette routes, hier en daar een bankje, een speelbos, en op de juiste plekken wat horeca, maakt de natuur voor meer mensen aantrekkelijk.”

### **Groen ontspant niet alleen, maar is ook goed voor creativiteit en concentratie**

Groen is gezond, zegt hij. Het ontspant niet alleen, maar is ook goed voor de creativiteit en de concentratie. Zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D. Als mensen vervolgens ook nog eens in de natuur gaan ‘bewegen’, levert dat iets extra’s op, schrijft neuropsycholoog Erik Scherder met twee collega’s deze week in het manifest ‘Het coronavirus daagt ons uit’. Lichaamsbeweging, en die hoeft niet eens intensief te zijn, is belangrijk voor het bestrijden van virussen. Stilzitten verslechtert de weerstand, en dat is nou precies wat in deze tijden niet moet. Wie een stevige wandeling maakt, laat het aantal t-cellen en nk-cellen toenemen, en dat zijn volgens Scherder nou juist de ‘natural killers’. Dus Netflix uit en van die bank af.

Van den Berg is dat met Scherder eens. “Er komt steeds meer wetenschappelijke literatuur beschikbaar waaruit blijkt dat een regelmatig verblijf in de natuur een fysiek, of beter gezegd: biologisch, effect op de mens heeft. De immuniteitsregulatie wordt erdoor verbeterd. Voorheen dachten we dat als kinderen maar in aanraking kwamen met viezigheid, ze vanzelf weerbaarder werden.

“De laatste inzichten zijn dat mensen in soortenrijke natuur in aanraking komen met een microbiologische variëteit, waardoor hun afweersysteem beter gaat functioneren. Vergelijk het met een virusscanner of spamfilter op een computer. Hoe meer virussen en spam deze heeft tegengehouden, hoe fijnmaziger en doelgerichter de filter wordt.”

Binnen blijven? Vlucht juist naar buiten!

## **De relatieve doelloosheid van een bos of heideveld geeft rust**

Daarnaast is volgens hem de natuur stressverminderend. Ook fijn in corona-tijd. Dat komt niet alleen door het ontbreken van prikkels, maar ook door de zogenaamde fractale, zichzelf herhalende structuur. Deze repetitieve patronen als in boomkruinen zijn volgens haar makkelijk te verwerken in de hersenen, en doen geen beroep op de aandacht. De relatieve doelloosheid van een bos of heideveld geeft rust, terwijl het niet oordelende van een landschap ook troost biedt en zingeving aan degenen die daarvoor openstaan.

Dus een wandeling of fietstocht is fysiek goed, vermindert stress, schept volgens Van den Berg zelfs verbondenheid in tijden van gedwongen afzondering. En nog een laatste voordeel: we kunnen natuur hamsteren, maar er is altijd genoeg.