

# BLIJ VAN EEN BLAADJE

Lekker uitwaaien op het strand,  
een fijne boswandeling of  
gewoon een ommetje door het  
park – het laadt je helemaal op.  
Het mooie is: dat voelt niet  
alleen zo, dat is ook echt zo.  
Onderzoek laat namelijk zien dat  
de natuur heel gezond is.



Een van de eerste onderzoeken naar het effect van groen op onze gezondheid verscheen in de jaren tachtig. Wetenschappers onderzochten patiënten die een galblaasoperatie hadden ondergaan. Wat bleek? Degenen die vanuit hun ziekenhuisbed uitkeken op een stukje groen, herstelden sneller en hadden minder pijnstillers nodig. Ook is er veel onderzoek gedaan naar de heilzame werking van natuur op de geestelijke gezondheid. Zo blijkt uit een recent onderzoek dat hoe dichter mensen bij groen wonen, hoe minder

### Groen en ons brein

Wetenschapsjournalist Mark Mieras verdiepte zich in het onderzoek naar het effect van de natuur op onze hersenen en concludeert dat er meerdere dingen spelen. "De natuur werkt rustgevend. Ons brein ervaart de stad als chaos." Volgens Mark speelt ons aandachtssysteem een sleutelrol. "Ons brein heeft twee aandachtssystemen die elkaar in de weg zitten. Het ene laat zich sturen door prikkels van buiten, door geluiden, kleuren en bewegingen. Dit is de 'onvrijwillige'

Ook op merels heeft de stad effect. Merels in de stad zingen hoger dan merels op het platteland. Waarschijnlijk om boven het lawaai uit te komen

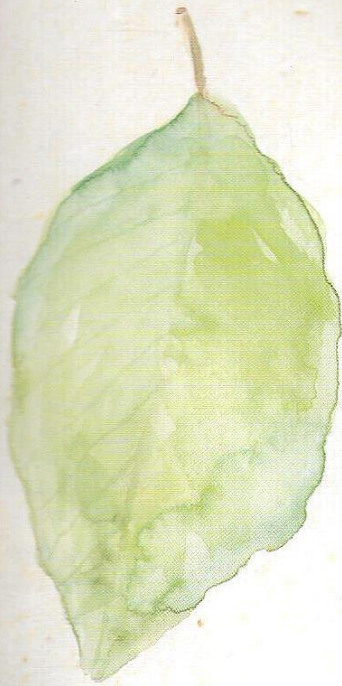
Hoe fijn is het om na een drukke werkweek je wandelschoenen aan te trekken en de natuur in te stappen? Je laat de dagelijkse beslommingen achter je en de frisse lucht en warme zon laden je weer helemaal op. Eenmaal thuis kun je er weer tegenaan. De natuur is goed voor ons, blijkt uit steeds meer onderzoek. Daar is vrijwel iedereen het over eens. Een strandwandeling, boswandeling en picknick op de hei werken verkwikkend.

psychische klachten ze hebben. Ook als inkomen, opleiding en werkloosheid worden meegerekend. Uit een Nederlands onderzoek blijkt dat aandoeningen als depressie, angststoornissen, hartziekten, astma en migraine minder voorkomen naarmate mensen meer groen hebben binnen een straal van één kilometer van hun huis. Het is dus duidelijk: het gezondheidseffect van de natuur is groot.

### Beter bos of strand?

Maakt het ook uit in welke natuur je bent? Omgevingspsychologe Agnes van den Berg: "Eigenlijk werkt het bij alle natuur. Daar vind je namelijk overal fractale vormen. In de bomen, maar ook in de golven of in de sneeuw. Volgens sommige onderzoeken zijn plekken met een grote verscheidenheid aan flora en fauna beter voor de gezondheid, maar andere onderzoeken laten geen of zelfs negatieve effecten zien. Een verklaring is dat deze plekken niet alleen natuurlijker, maar ook wilder en chaotischer zijn. Al verwacht ik dat mensen zich sneller verbonden voelen met zo'n systeem."





**Alleen naar een natuurfoto kijken,**

**geeft je brein al rust**

aandacht. Daartegenover staat de 'gerichte' aandacht. Die richt zich op onze innerlijke plannen en doelen en speelt een belangrijke rol bij leren. "En juist hier zit het in. De stad en natuur doen een verschillend beroep op deze twee aandachtsvormen. Bomen en planten zetten de hersenen van stedelingen in een andere mindset: van waakzaam en gericht (let op die bus!) naar de aandacht gericht op jezelf. De alerte aandacht in de stad kost energie en daarom staat de innerlijke aandacht even op een laag pitje. In de natuur werkt het precies andersom: je geest krijgt meer de ruimte om ervaringen te verwerken.

### **Rust door herhaling**

Interessant, maar hoe werkt dat dan precies? Agnes van den Berg is omgevingspsychologe en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen en doet al jaren onderzoek naar de relatie tussen natuur en onze gezondheid. Volgens Agnes zijn wetenschappers nog steeds op zoek naar antwoorden, maar zijn er wel sterke aanwijzingen. Agnes: "De afgelopen jaren zijn er honderden studies gedaan en hoe we de natuur waarnemen, is een belangrijke factor. Onderzoek wijst uit dat de vormtaal van de natuur cruciaal is. Kijk maar naar het verschil tussen natuurlijke voorwerpen en voorwerpen die

# 4X

## NATUUR OP RECEPT

### 1. Wonen bij bomen

Onderzoekers in Chicago ontdekten dat mensen gelukkiger zijn als ze bij bomen wonen. Het beste effect krijg je met een gemiddelde van tien bomen in de buurt.

### 2. Groen kantoor

Groen op kantoor bevordert de concentratie. Aarzel dus niet en zet een aantal planten neer. Staat direct gezellig!

### 3. De buitencoach

Steeds meer mensen ruilen de spreekkamer van de coach of psycholoog in voor het bos. Uit recent onderzoek van Agnes blijkt dat deelnemers minder symptomen van burn-out hadden, minder stress en concentratieproblemen ervoeren en dat ze na de wandelcoaching tevredener met hun leven waren.

### 4. De heilzame volkstuin

De volkstuin is weer helemaal 'hot'. Ouderen met een volkstuin gaan minder vaak naar de huisarts. Voor wie geen tuin heeft, maar wel groene vingers: ook tuinieren in een 'groenkamer' werkt stressverlagend.



door de mens zijn gemaakt. Natuurlijke voorwerpen bezitten fractale patronen, de vormen herhalen zich. Dat vinden onze hersenen fijn, want ze vragen minder aandacht en dat ontspant. Een mooi voorbeeld is de bloemkool: zoom je in, dan zie je weer een bloemkool en nog meer ingezoomd weer. Ook in bloemblaadjes of bomen zie je dat terug. Het verwerken van die patronen kost weinig moeite, waardoor er ruimte in je hoofd ontstaat om na te denken. Deze directe positieve reactie staat waarschijnlijk aan de basis van veel andere positieve effecten van de natuur."

### Kijk, voel en ruik

Het effect gaat verder dan alleen een rustgevend gevoel. Agnes: "Bij het zien van fractale patronen neemt het stresshormoon cortisol af en de hartslag en bloeddruk gaan naar beneden. Tegelijk nemen killercellen toe. Die zorgen voor een goede afweer." Het is dus echt meetbaar. Toch blijft het ingewikkeld om te onderzoeken wat precies die positieve uitwerking heeft. Wel weten we dat zelfs uitzicht op één boom of het zien van een natuurfoto al rustgevend is. Hoeven we dan niet eens naar buiten? Volgens Mark geeft een natuurfoto je brein meetbaar rust, maar het grootste effect heb je als je echt in de natuur bent. Ook Agnes beaamt dat je voor de weldadige

effecten niet per se naar buiten hoeft. "Maar dan mis je wel de andere effecten. Natuur associëren de meeste mensen van jongs af aan met positieve dingen als vrij van school, mooi weer, vakantie, geen verplichtingen. Dit aangeleerde speelt ook een rol. Maar wat ik zo interessant vind, is dat er sinds kort duidelijke aanwijzingen zijn dat de natuur heilzame ingrediënten bezit, zoals phytonciden. Bomen en planten scheiden deze kalmerende en vitaliserende stoffen uit. Ook pak je in de natuur beweging mee en voor tuinieren geldt ook nog dat mensen met hun handen direct lijfelijk contact leggen met natuur, wat een gevoel van verbondenheid geeft. Dat mis je allemaal als je naar een natuurfoto kijkt.

### Natuur als raadgever

Het is fantastisch dat de gezonde effecten van de natuur wetenschappelijk bewezen worden. Maar je kunt het ook filosofisch benaderen.

Dat doet bioloog en 'huisfilosoof' van Staatsbosbeheer Matthijs Schouten. Volgens hem verruimt de natuur je blik. "We zitten allemaal in onze dagelijkse denkpatronen en maken ons druk om deze wereld. Stap je de natuur in, dan kun je het even laten voor wat het is. Je ziet dan dat we onderdeel zijn van een groter geheel. Zie je bijvoorbeeld een boom van honderden jaren oud, of de cyclus van de seizoenen, dan neem je even afstand van je eigen dingen. Je kijkt er anders tegenaan of je kunt het makkelijker loslaten. Misschien krijg je zelfs nieuwe inzichten. Op die manier werkt de natuur als raadgever." Volgens Matthijs maakt het dan wel uit in welke natuur je bent. "In natuur waar je je veilig voelt, bijvoorbeeld het Drentse boerenland, kom je tot rust en kun je beter nadenken. Maar reis je helemaal alleen door de wildernis van de Amazone, dan vallen zekerheden weg en word je teruggeworpen op jezelf. Dat geeft juist spanning. Doorsta je dat, dan kijk je ineens heel anders naar je oude, vertrouwde wereld. Het verruimt je blik en je hebt jezelf hervonden."

## Uit onderzoek blijkt: wie bij groen woont, gaat minder naar de huisarts

### Binnen vijf minuten

Hoe meer in de natuur, hoe beter dus? Agnes: "De sterkste effecten op de stemming treden al op binnen vijf minuten, daarna zwakt het af. Maar voor andere effecten, bijvoorbeeld op cortisol, is meer tijd nodig, denk aan zo'n twintig minuten. Voor een meetbaar effect op de gezondheid is langdurige blootstelling nodig. Niemand weet precies hoeveel of hoe lang, maar elke dag minstens een halfuur, wordt vaak gezegd. Mij is het wel duidelijk. Ik laat die gezonde portie natuur niet links liggen en ga vaker het groen in. Ook heb ik een wand met schilderijen van landschappen in mijn kantoor. Als ik daar even naar kijk, geeft dat al een fijn gevoel." ❀

