

*Vitamine G*

# bron van vitaliteit en gezondheid

Een dagelijkse dosis groen houdt je gezond  
en het is bovendien een van de beste manieren  
om te herstellen van dagelijkse (werk)stress.  
Maar het helpt je ook om te onthouden wie je bent.

TEKST ANNE WESSELING FOTOGRAFIE MARIA CARLOS CARDEIRO, ALDINO HARTAN-PUTRA,  
JEREMY HOLDEN, VIVAAN TRIVEDI

# C

Cheryl Strayed beschrijft in haar boek 'Wild' een prachtig moment aan het begin van haar epische voettocht van 1700 kilometer door het westen van de Verenigde Staten. Ze heeft nog niet zo ver gelopen, maar is al totaal uitgeput. Ze staat met een monster van een rugzak moederziel alleen in de rimboe. Moedeloos en eenzaam in die onmetelijke ruimte gaat ze op de grond zitten en krult zich op. En dan volgt dit:

'Toen ik even later mijn ogen weer opendeed, zag ik dat ik naast een plant zat die ik kende. Het was salie, niet zo weelderig als de salie die mijn moeder jarenlang in onze tuin kweekte, maar met dezelfde vorm en geur. Ik boog voorover en plukte een handvol blaadjes, wreef ze tussen mijn handen, stak mijn neus erin en ademde diep in door mijn neus, zoals mijn moeder me had geleerd. Daar krijg je een energiestoot van, zei ze altijd, wanneer ze mij en mijn broer en zus aanspoorde haar voorbeeld te volgen op van die lange dagen waarop we aan ons huis hadden gewerkt en lichaam en geest ons in de steek lieten.'

Ze komt weer overeind. Slaat haar bivak op voor de nacht, leest poëzie, vervolgt haar weg. En hoe zwaar de tocht vervolgens ook is, alleen in de onherbergzame en ruige natuur vindt ze ook rust. Ze komt op adem. Ze herstelt.

**GROEN LAAT JE  
RUSTIGER EN  
DIEPER ADEMEN.  
JE HARTSLAG EN  
BLOEDDRUK  
DALEN. STRESS  
VERDWIJNT UIT  
JE LICHAAM.  
JE KOMT,  
LETTERLIJK EN  
FIGUURLIJK,  
OP ADEM**

## **DE TUINEN VAN BABYLON**

Dat natuur je kan helpen herstellen, is geen nieuw idee. Een aantal weken alleen de natuur in te gaan op een kantelmoment in je leven is al zo oud als de weg naar Rome (of de pelgrimstocht naar Santiago). Intuïtief is het ook volkomen logisch. Herstellen en tot rust komen - of het nu tijdens een pelgrimstocht is of een week ayurveda - doe je in de natuur, met de geur van bloemen, zingende vogels en veel groen. Niet midden op een kruispunt tussen de lichtreclames.

Het klopt niet alleen intuïtief, er is inmiddels ook veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van natuur en keer op keer wordt de positieve werking aangetoond - op het immuunsysteem, op het geluksgevoel, en op het gemoed. Een onderzoek in Groot-Brittannië, waarbij mensen via een app op willekeurige momenten gevraagd werd waar ze waren, met wie, en wat hun geluks-score was (Mappiness), gaf ook een duidelijke uitkomst: mensen voelen zich het gelukkigst in de natuur - ja, zelfs als het regent.

Je hoeft daarvoor niet een tocht van duizend kilometer te ondernemen, blijkt. Het positieve effect treedt al op als je alleen al naar natuur kijkt. Patiënten in een ziekenhuis herstellen bijvoorbeeld sneller in een kamer met uitzicht op groen dan wanneer ze uitkijken op een blinde muur, en bij proefpersonen die een horrorfilm bekeken, daalde de hoeveelheid stresshormonen in het bloed sneller als ze vervolgens een natuurfilm zagen dan bij beelden van een stad.

Hoe dat komt? Er zijn twee theorieën over. De eerste: evolutie. Mensen ontwikkelden zich op de steppe. Stel je voor hoe je door een roofdier achterna gezeten wordt, en in paniek een boom in vlucht. Daar, tussen de bladeren, ben je veilig. Daar komt je razende hart tot rust. Je bloeddruk daalt. Het is een reflex die als het ware zit ingebakken in ons DNA. Tegenwoordig word je meestal niet achterna gezeten door wilde beesten maar door deadlines, een lastige leidinggevende of computers die bepalen hoe lang handelingen mogen duren. Maar het rustgevende effect van groen werkt nog steeds. Je gaat rustiger en dieper ademen. Je hartslag en bloeddruk dalen, stress verdwijnt uit je lichaam. Je komt, letterlijk en figuurlijk, op adem.

Er is nog een andere uitleg, uit de jaren tachtig. Deze aandachtshersteltheorie legt de rustgevende werking van de natuur zo uit: in de natuur zijn veel patronen



die de aandacht vragen, zonder dat ze zich aan ons opdringen. De wolken bijvoorbeeld. Het tikken van de regen. Vogelgeluiden. Het patroon in de nerven van bladeren, dat zich steeds verder vertakt. Of het ribbelpatroon van golfjes op de bodem van de zee, als de zon schijnt. Dat zijn allemaal dingen waar je je aandacht vanzelf op richt, maar die je geest niet belasten zoals bijvoorbeeld oranje knipperlichten dat doen, of de notificaties op Facebook. Bij natuurlijke patronen hoef je niets te doen. Ze zijn er. Ze houden je geest op een ontspannen manier bezig. Daardoor komt je geest tot rust, en vervolgens kun je je weer beter concentreren.

### WERKSTRESS? HET BOS IN

Die aandachtstheorie geeft een goede uitleg waarom een portie natuur zo goed werkt om te herstellen van werk- en andere moderne stress. Die heeft immers vaak te maken met aandachtsmoeheid. Als je aandacht chronisch overbelast wordt, niet alleen doordat je op je werk moet concentreren, maar ook doordat je aandacht continu getrokken wordt door reclames en sociale media, kun je dat op je reserves nog wel een tijdje opvangen, maar het houdt een keer op. Het wordt steeds moeilijker om je te focussen.

"Je niet meer kunnen concentreren is een belangrijke voorspeller van burn-out," zegt Agnes van den Berg, hoogleraar omgevingspsychologie aan de Universiteit van Groningen. Met haar adviesbureau voert ze regelmatig onderzoeken uit over

## Voor je dagelijkse dosis vitamine G

- **Doe het samen.** Ga 's avonds eens picknicken in het park, maak een boswandeling in het weekend, spreek met een clubje ouders af om met de kinderen de natuur in te gaan. Ga je op bezoek bij ouders of grootouders, neem ze dan mee naar 't park, bos of strand. Of ontdek de natuurgebieden in je omgeving (je vindt ze bijvoorbeeld op [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl) of [staatsbosbeheer.nl](http://staatsbosbeheer.nl)). Citytrip? Zoek ook af en toe een park op.
- **Omring jezelf met groen.** Zet planten in huis en op je bureau. Kijk naar natuurdocumentaires. Hang vogelvoer op je balkon en observeer de vogels. Luister naar natuurgeluiden via YouTube als je op een computer aan het werk bent. Zet potten verse kruiden in de keuken en ruik eraan als je erlangs komt. Verf een muur groen.
- **Laat je inspireren.** Over hoe de natuur kan helpen bij herstel zijn prachtige boeken geschreven, bijvoorbeeld 'De uitweer', van Amy Liptrot, die herstelt van een alcoholverslaving in de ruige natuur van het eiland Orkney, en 'Wild' van Cheryl Strayed, die na het overlijden van haar moeder de Pacific Crest Trail liep (de verfilming, met Reese Witherspoon in de hoofdrol, is ook een aanrader).
- **Gebruik technologie.** Installeer apps waarmee je vogels, bomen of planten leert herkennen, maak een 'het bos in!' groep aan op Whatsapp en nodig je vrienden uit, like de Facebook-pagina's van het radioprogramma Vroege Vogels, Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer.



Wat groen nog meer voor je kan doen lees je op [happinez.nl/groen](http://happinez.nl/groen)



## Shinrin-yoku: baden in bos

Je onderdompelen in het bos is een weldaad voor je lichaam, je geest én je ziel. Dat is de gedachte achter het Japanse woord *shinrin-yoku*, dat je kunt vertalen met bosbad. De term *shinrin-yoku* werd geïntroduceerd in de jaren tachtig door de Japanse overheid, als onderdeel van een campagne om oude bossen te beschermen - het idee dat bossen goed voor je zijn, sloot daar mooi bij aan. Het sloot óók aan bij de Japanse shinto-religie en bij het boeddhisme, waarbij de natuur zélf beziel is, en goed is voor je gezondheid en spirituele welzijn.

Intussen werd ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van *shinrin-yoku*, waarbij de uitkomst onder meer was dat een bosbad in veel gevallen de bloeddruk verlaagde en een positief effect had op onder meer de hoeveelheid stresshormonen in het bloed. In Japan is 'bostherapie' inmiddels volledig geaccepteerd en zijn er in een aantal oude bossen speciale *shinrin-yoku*-paden, waar je je al dan niet onder begeleiding van een gids kunt onderdompelen in de natuur.

Je hoeft er niet voor naar Japan. Ook in Nederland is zo'n bosbad een prima manier om te ontstressen na een drukke week. Moeilijk is het niet: ga naar het bos,

zet je mobiel uit, en ga je neus achterna. Het gaat niet om het bereiken van een doel of het volgen van een vaste route, maar om rustig ronddwalen met open zintuigen en de tijd vergeten. Luister naar de vogels en de bladeren, kijk naar het zonlicht door de bladeren, voel de lucht op je huid en de warmte van je zon, raak bomen en takken aan, ga op de grond liggen, ruik de aarde.

Het is prachtig als je voor een bosbad een paar uur kunt uittrekken, maar twintig minuten heeft ook al een positief effect. Het doel is uiteindelijk om op te gaan in je omgeving en de tijd te vergeten. Je hoeft in het bos niets te presteren. Je hoeft er alleen maar te *zijn*.

### MEER LEZEN

- Dr. Qing Li, 'Shinrin-Yoku, De kunst en wetenschap van het bosbaden. Hoe de natuur je gezond en gelukkig kan maken', A.W. Bruna Uitgevers
- Annette Lavrijsen, 'Shinrin-yoku, bosbaden en de helende kracht van de natuur', Ambo Anthos

## MEER NATUUR IN JE LEVEN IS EEN GEWELDIGE MANIER OM JE RESERVE-BATTERIJ OP PEIL TE HOUDEN

het effect van groen op onze (mentale) gezondheid. "Je kunt het heel lang volhouden om het aandachtssysteem te overbelasten, die reservebatterij kan het lang opvangen, maar er komt een moment dat hij echt leeg is," zegt ze. "En ineens: Boem. Dan is het op. Dan ben je in de val gelopen en daar kom je niet zomaar weer uit." Natuur kan dan nog steeds helpen herstellen, maar het is natuurlijk beter om te zorgen dat die batterij niet leeg raakt. En juist daar blijkt natuur een belangrijke factor te kunnen zijn. Meer natuur in je leven is een geweldige manier om je reservebatterij op peil te houden. Het werkt echt als een buffertje tegen stress.

### WEL GOED, GEEN TIJD

De vergelijking met een vitamine is hierbij zo gek nog niet. Van vitamines merk je het ook niet als je er een tijdje te weinig van binnen krijgt. Te weinig natuur, daar geldt hetzelfde voor, maar op de lange duur doe je jezelf tekort. Noem het vitamine G, voor groen. Je kunt je vitamine G kunstmatig binnenhalen door naar natuurbeelden te kijken op de televisie of YouTube, of een nepplant ophangen in je badkamer. Maar het toverwoord is 'gevarieerd'. Je wilt niet al je vitamine G uit een groen behangetje halen, maar ook af en toe uit een vers bos, want wie weet zitten daar nog wel veel méér goeie stoffen in dan nu bekend is. "Een bos is een oud ecosysteem" zegt Agnes van den Berg. "De bomen geven niet alleen zuurstof af, maar nog heel veel andere stoffen. De planten geven daarmee signalen af en communiceren met elkaar, bijvoorbeeld over gevaar, een insectenplaag bijvoorbeeld. Die stoffen kunnen ook een effect hebben op je immuunsysteem, maar hoe dat werkt is nog niet onderzocht."

Oké, en dan nu even een vraag: wanneer heb je voor het laatst een lange boswandeling gemaakt? Mensen met een hond zeggen dan 'gisteren!' maar voor de rest is het steeds hetzelfde liedje: het komt er niet zo vaak van. En daar is een verklaring voor, ook dit is onderzocht: we onderschatten stelselmatig hoe goed we ons voelen in de natuur. Als je eenmaal in het bos loopt, zegt je: 'Oh, wat is dit toch héérlijk, gaan we echt vaker doen!', maar een week later zit je op zondagmiddag eindelijk 'eens lekker rustig op de bank met je Netflix, en als iemand dan al roept 'Wie gaat er mee naar het bos?' reageert er niemand. En als je er nu nog even een aflevering *Game of Thrones* tegenaan gooit, zie je ook een hoop bomen. Toch? Ja. En zo druipet de natuur stilletjes af door de achterdeurtjes van je leven. Er zitten in het bos namelijk geen webmasters die betaald worden voor onze kliks met de bloemen en de bijen en de vogels vinden het ook best als je wegblijft. De natuur hoeft geen likes en deelt ze ook niet uit. De natuur heeft genoeg aan zichzelf. Met de wolken. En de blaadjes. En de geur van een oud bos. Die hele rustgevende rimram die we juist éxtra nodig hebben als onze aandacht wordt opgeslokt door schermen en sociale media - maar waar we vanwege die schermen en sociale media geen tijd meer voor hebben.

### 'Laat natuur meewegen bij de grote beslissingen'

Agnes van den Berg is hoogleraar omgevingspsychologie. Ze voerde talloze onderzoeken uit naar de wisselwerking tussen natuur en welzijn. Wat zijn haar tips voor meer natuur in je leven?

- **Richt je leven zo in dat je vanzelf met natuur in aanraking komt.**  
"Een gewoonte werkt het best als je er geen moeite voor hoeft te doen, dus zorg dat je zoveel mogelijk 'vanzelf' met natuur in aanraking komt. Bijvoorbeeld door van je werk naar huis een route uit te stippelen die door of langs een park loopt. Dat duurt misschien iets langer, maar levert ook iets op."
- **Natuur achteraf heeft meer effect dan vóóraf.**  
"We weten nog niet precies waarom het zo werkt, maar uit onderzoek blijkt dat het herstellend effect van natuur achteraf groter is dan de preventieve werking vooraf. Als je een vermoeiende werkdag hebt, kun je dus beter ná je werk een stukje omfietsen door de natuur, dan 's morgens vroeg gaan hardlopen."
- **Laat het effect van 'natuur' meetellen bij belangrijke afwegingen.**  
"Bij de afweging waar je wilt gaan wonen, bijvoorbeeld. Kies liever voor een grote tuin dan voor een grote badkamer, want die tuin heeft een veel positiever effect op je geluk en gezondheid. Mensen denken dat een boswandeling veel gezonder is dan een half uurtje in je tuin zitten met een boek, maar het is even gezond, al is die boswandeling wel een andere beleving."

## Hoeveel natuur heb je nodig? Gebruik de natuurpiramide

Hoeveel natuurcontact heb je nodig, als tegenwicht tegen (werk)stress? Uit Fins onderzoek blijkt dat je de belangrijkste positieve effecten al binnenhaalt met vijf uur per maand in het bos. Alleen zegt dat niets over een dagelijkse dosis. Misschien is het handiger om de natuurpiramide in je achterhoofd te houden, een concept dat bedacht werd door Tanya Denckla Cobb en Tim Beatley van de University of Virginia.

De natuurpiramide kun je vergelijken met de voedselschijf voor gezond eten. Hij bestaat uit vier lagen.

**De basis**, het grootste deel, bestaat uit natuur als onderdeel van je dagelijks leven. Kleine porties, maar wel vaak, verspreid over de dag.

**Een niveau hoger** in de piramide is een wekelijkse 'shot' natuur in de vorm van een boswandeling of strandwandeling.

**Nog een tree hoger** volgt het serieuze werk, een paar keer per jaar: een weekend de natuur in, naar een huisje in het bos of aan zee, bijvoorbeeld.

**De top van de piramide** bestaat uit een aantal dagen (of langer) onafgebroken in de natuur zijn, bijvoorbeeld door te kamperen in een natuurgebied, of een langere wandeltocht. Dat kan in Patagonië zijn of op het Pieterpad, dat maakt niet zoveel uit.

Maar de basis van de piramide is het belangrijkste, en daar is het snelste winst te halen. Veel, korte natuurmomenten. Loop vaak de tuin in, of een rondje door het park. Kies op weg naar werk, school of supermarkt een wandel- of fietsroute met bomen. Zet een plant op je bureau, en potten verse kruiden in de keuken - en vooral vaak aan ruiken. Die kleine momenten, daarmee kun je snel scoren - en ze leggen de basis voor de rest van de piramide.



Wat we wel zouden kunnen doen is die schermen slim inzetten om het leuker en gemakkelijker te maken de natuur op te zoeken of dichterbij te halen. Er zijn apps waarmee je planten en dieren leert herkennen. Je kunt gaan geocachen, schatzoeken in de natuur. Je kunt vrienden en familie whatsappen en afspreken voor een picknick in het bos, in plaats van voor koffie in de stad. Er is zelfs een app die Forest heet en waarmee je bomen kweekt als je je telefoon niet gebruikt. Vondst! Dan heb je eigenlijk het beste van twee werelden. Je bent behendig met de technologie, én je gebruikt die technologie voor je eigen doelen. Buiten zijn bijvoorbeeld. Het doet denken aan een anekdote van de Amerikaanse auteur Richard Louv, de bedenker van de term 'natuurgebrekstoomnis', om aan te geven hoe belangrijk natuur is voor ons welzijn. Hij schrijft over een opleider die de nieuwe bemanning op cruiseschepen trainde. Die zag twee soorten studenten. Aan de ene kant de gamers, die hun jeugd grotendeels binnen doorbrachten, achter de spelcomputer. Die leerden heel vlot hoe ze de besturingssystemen van het schip moesten bedienen. Aan de andere kant zag hij studenten die hun hele jeugd buiten hadden gespeeld. Die waren ook ergens heel goed in: die begrepen waar het schip was. Misschien is dat nog wel het belangrijkste aspect van tijd doorbrengen in de natuur. Dat gaat niet om je bloeddruk of om het bijkomen van stress, maar om een diep gevoel van verbondenheid met de wereld om je heen. Om een gevoel van weten waar je bent. En daarmee ook wie je bent. 🌿

### ✱ MEER LEZEN

- Richard Louv, 'Het laatste kind in het bos', 'The Nature Principle' en 'Vitamine N', uitgeverij Jan van Arkel
- Florence Williams, 'The Nature Fix', uitgeverij Norton
- Cheryl Strayed, 'Wild: over jezelf verliezen, terugvinden & 1700 kilometer hiken', uitgeverij Luitingh-Sijthoff