

Groen is gezond

Eigenlijk wist ik het al: lekkere rommelen in de tuin ontspant. Maar nu is het ook wetenschappelijk bewezen. Omgevingspsychologe Agnes van den Berg (zie foto) en Mariëtte Custers van Alterra onderzochten of stresshormonen afnemen als je in contact staat met de natuur. Ze lieten 15 volkstuinders een half uurtje tuinieren en 15 lezen in een tijdschrift. En wat bleek: de schoffelaars hadden minder stresshormonen in het lijf dan de lezers. Ook een kamer met planten en bloemen werkt rustgevender dan een ruimte zonder groen. Zelfs het kijken naar natuurafbeeldingen (affiches, foto's, behang) of gewoon zitten in de tuin of natuur en de omgeving passief op je in laten werken, helpt al tegen stress. Meer weten? Kijk op de informatieve website agnesvandenbergnl.

