

Een flinke hap frisse lucht, daar knapt een mens van op! Wij trokken er alvast op uit, op zoek naar de vele voordelen van de buitenlucht.

ZUUR STOF!

Buiten gebeurt het, zo (her)ontdekten we de afgelopen jaren. Al wandelend, fietsend, sportend en spelend trok heel Nederland eropuit. Buiten zijn is ongekend populair. Zo steeg het aantal leden van Natuurmonumenten in de laatste jaren tot recordhoogte. En werden de online wandelroutes van Staatsbosbeheer vorig jaar ruim 4 miljoen keer bekeken, bijna het viervoudige van 2019. Natuurlijk waren de lockdowns de grote aanjager van deze buitentrend, maar ook daarna bleven veel mensen de natuur opzoeken. Goed idee, zeker als je de waslijst aan positieve effecten bekijkt. Zo kalmeert de natuur ons zenuwstelsel, zorgt daglicht voor de

aanmaak van vitamine D en maakt een groene omgeving je creatiever. Om maar eens een paar voordelen te noemen.

**Nederland heeft
ruim 5000
kilometer aan
wandelroutes.**

Bron: Staatsbosbeheer

Snel herstel

"Als je weet wat de natuur allemaal voor je doet, ga je vanzelf anders denken," vertelt bijzonder hoogleraar

natuurbeleving Agnes van den Berg. Als omgevingspsycholoog verdiept zij zich al jaren in de positieve invloed van de natuur. "De effecten zijn echt enorm, zowel op onze lichamelijke als geestelijke gezondheid. Allerlei onderzoeken wijzen dat uit. Zo weten we bijvoorbeeld dat mensen na een stressvolle opdracht veel sneller herstellen in een natuurlijke omgeving dan in een omgeving zonder groen."

Goed gevoel

"De natuur is een echte booster voor je humeur!" stelt Agnes. "Bij mensen die in de tuin werken verdwijnen negatieve gevoelens en worden blije gevoelens juist meteen versterkt. Al in de eerste >>





vijf minuten verbetert de natuur je stemming, zo blijkt uit onderzoeken." Maar er gebeurt meer, legt Agnes uit. "De effecten treden op in fasen. Als je nog wat langer in de natuur bent, neemt het stresshormoon cortisol in het lichaam af en weer iets later zie je dat de concentratie verbetert. Ben je een paar uur of een dag buiten, bijvoorbeeld voor een boswandeling of lange bergtocht, dan strekt het effect zich nóg verder uit: zorgelijke gedachten verdwijnen naar de achtergrond en er ontstaat ruimte in je hoofd voor de wezenlijke dingen van het leven." Een groene omgeving heeft grote invloed op ons welzijn, benadrukt Van den Berg. "Mensen met veel natuur om zich heen lopen minder risico op ziekten en vroegtijdig overlijden, zo wijzen onderzoeken uit. Wat vooral opvalt: hoe groener de omgeving, hoe minder last mensen hebben van depressies, angstklachten en overgewicht."

Agnes: "Het beste recept bij somberheid en stress: ga de natuur in!"

Fris brein

Om van de buitenlucht te profiteren, hoef je volgens Agnes niet extreem actief te zijn of de hele dag met bergschoenen door het bos te banjeren. "Het maakt niet zoveel uit wát je doet of hoe intensief, als je maar in een natuurlijke omgeving bent. Je ogen nemen de vormen uit de natuur makkelijk op, zonder moeite. Dat is heerlijk voor je hersenen! Je gaat helderder denken en je geheugen wordt frisser. Bovendien hebben alle soorten groen effect, je hoeft dus niet eens de mooiste natuur op te zoeken. Een park,

tuin of waterkant - waar dan ook." Zorg vooral dat je regelmatig naar buiten gaat, tipt Agnes. "Dan merk je vanzelf dat je vitaler wordt en tot rust komt. Zo bouw je ook mentale weerbaarheid op, waardoor je beter met stress om kunt gaan."

Lucht en aarde

Ook boswachter Marieke Schatteleijn zocht uit wat de buitenlucht nu precies met ons doet. "Als boswachter en natuurliefhebber wist ik wel hoe fijn het is om buiten te zijn. Maar toen ik me voor mijn boek *Natuurzin* verdiepte in de wetenschap, was ik alsnog verrast: we zijn op zó ontzettend veel manieren verbonden met de natuur! Zodra je de natuur in gaat maakt je lichaam er contact mee: je ademt 'm letterlijk in. Zo krijg je bepaalde stofjes binnen die bomen en planten uitstoten. Deze zogeheten fytonciden zorgen voor ontspanning van je zenuwstelsel en een sterker immuunsysteem." Gezondheid halen we niet alleen uit de lucht, vervolgt Marieke. "In een natuurlijke bodem leven allerlei bacteriën (microben) die onze weerstand kunnen verhogen, de darmflora versterken en allergieën helpen voorkomen. Zeker voor kinderen is het heel gezond om

lekker met modder of bladeren te spelen, daar worden ze sterk van!"

Energie

Behalve voor frisse lucht moeten we ook voor een gezonde portie licht naar buiten, aldus Schatteleijn. "Onze biologische klok heeft daglicht nodig om het dag- en nachtritme bij te sturen. Zeker ochtendlicht helpt! Als je 's morgens al buiten bent, krijg je meer energie, ben je 's avonds eerder moe en slaap je beter. Je kunt je dag niet beter starten dan met een ochtendwandeling of rondje hardlopen. Zeker als je de rest van de dag veel binnen zit."

Prikkelpauze

Niet alleen je lijf, maar ook je hoofd heeft baat bij buiten zijn. Marieke: "Ons brein is de hele dag zó druk, het krijgt continu prikkels die vragen om je aandacht. Zeker in een bebouwde omgeving. Wandelen in het buitengebied stimuleert juist de hersendelen die stress verminderen. Van zo'n groene pauze komt het brein echt tot rust." Zeker voor kinderen is dit van belang, benadrukt Marieke. "Het kindere brein is nog in ontwikkeling en heeft naast al het harde werken >>

Vrij eiland

Anke Bruin-Kommerij is boswachter bij Staatsbosbeheer op Vlieland, campingbeheerder én ambassadeur van Vlieland.



"Vlieland is vrijheid en ruimte. Buiten het dorp sta je meteen in de natuur! Het landschap wisselt van bossen en kwelders tot uitgestrekte stranden en gigantische duinpartijen. De auto moet je op het vasteland achterlaten, maar te voet en met de fiets mag je bijna overal komen. Waar je ook gaat, overal voel en ruik je: je bent op een eiland. Prikkels als lawaai, drukte en verkeer - die heb je hier niet. Zelfs in het hoogseizoen kun je op het eiland helemaal in je eentje ronddwalen."

Frisse blik

Wandelcoach Krista van der Horst neemt mensen mee op pad, de Zwolse en Veluwe buitenlucht in.



"Coaching in de natuur geeft een extra dimensie: het wandelen zet je lijf in beweging en je hersenen

gaan daar vanzelf in mee. Buiten gaat alles aan! Je wordt sensitiever, er komen gelukshormonen vrij en je geest krijgt de vrije loop. Bij het wandelen ligt niets vast. Of we nu een stiltewandeling doen langs de IJssel of een ruigere tocht op de Veluwe: er gebeurt altijd iets. Vaak zijn mensen verbaasd dat ze ineens zien wat ze eerder niet helder hadden. De mooiste dingen gebeuren buiten!"



ook ontspanning nodig. Buiten zijn in een groene omgeving zorgt voor meer concentratie en een beter geheugen. Even het park in heeft al effect, zeker voor kinderen met bijvoorbeeld ADHD. Ook goed om te weten: zelfs uitzicht op groen helpt kinderen al om beter om te gaan met emoties!"

Marieke: "Je komt altijd anders uit de natuur dan je erin ging!"

Inspiratie

Tijdens een rondje lopen of fietsen komen we vaak op nieuwe ideeën. Hoe werkt dat precies? "Je brein heeft rust nodig om creatief te zijn. Zodra je naar buiten gaat, komt je hoofd los van dagelijkse besommingen en ontstaat er ruimte," vertelt Marieke. "Bovendien prikkelt een groene

omgeving - met al z'n beeld, geur, geluid én stilte - andere delen van je brein. Hierdoor richt je aandacht zich makkelijker naar binnen en ontwikkel je nieuwe ideeën. Wat ik bovendien zelf ervaar als ik op een kronkelpad loop en het einde niet zie, is dat dit mijn nieuwsgierigheid prikkelt. Dat breidt zich vanzelf uit naar andere dingen waar ik mee bezig ben, het brengt me spontaan op andere gedachten." Ook bij kinderen werkt dat zo. Marieke: "Bij spelen in de natuur komt veel fantasie kijken. Laat kinderen vooral lekker zelf ontdekken, klimmen en klauteren! Door spannende buitenavonturen leren ze hun eigen grenzen kennen. Goed voor hun zelfvertrouwen en motorische ontwikkeling."

Vaste prik

Naar buiten dus! Maar hoe pakken we dat aan? "Bouw het in als routine," tipt Agnes. "Maak van je ommetje na de lunch een vaste gewoonte. Of neem eens niet die snelle route dwars door de

stad, maar fiets een stukje om door park of weilanden. Wat ook werkt is samen iets doen. Zoals wandelen in een groep, met Stichting Gezond Natuur Wandelen bijvoorbeeld. Heel gezellig en bewegen gaat dan bijna vanzelf!"

Groen bewegen

Ook kinderen vinden het vaak leuker om samen naar buiten te gaan. Marieke's tip: "Spreek ergens af met andere ouders en laat de kinderen samen op avontuur gaan. Tieners zullen eerder naar buiten gaan als je iets actiefs met ze gaat doen, zoals kamperen, kanoën of sporten." Buiten sporten is sowieso goed voor iedereen, weet Marieke. "In de natuur houden mensen het sporten langer vol en ze vinden het minder inspannend. Buiten bewegen versterkt bovendien je zelfvertrouwen en vermindert stress. Doe dat wel het liefst in schone lucht. Als je in de vrije natuur gaat sporten, krijg je de gezonde plantaardige stofjes er als bonus gratis bij!"

5x buiten met kids

- 1 In de speelbossen van Staatsbosbeheer kunnen kinderen zich eindeloos uitleven. Kijk op staatsbosbeheer.nl/buitenspelen voor locaties, opdrachten en andere buitentips.
- 2 Voor spannende avonturen hoef je niet ver weg. Ga op fietssafari in eigen land of beklim de Nederlandse heuvels. Met mini-expedities ontdek je hoe leuk het buiten is.
- 3 Trek uit die sokken en loop eens een blotevoetenpad! Leuk en spannend. Doe na afloop wel even een tekencheck.
- 4 Woensdag 29 juni 2022 is het Nationale Modderdag. Zie ivn.nl/modderdag voor tips en activiteiten. Tieners in huis? Zoek de uitdaging op en doe met het hele gezin mee aan een stoere modderloop! Kijk op mudmasters.nl voor activiteiten in jouw buurt.
- 5 Ook 's avonds is er buiten genoeg te beleven. Bezoek een openluchtbios of bostheater. Maak een kampvuur of ga sterrenkijken, op de Waddeneilanden of in Drenthe bijvoorbeeld. Ook slapen onder de blote hemel is altijd een avontuur!

Boerencamping

Aly Koops runt met haar gezin boerencamping en B&B Koops Koeienpad in het Drentse Exterveen.



"Vanaf het kampeerterrein loop je zo het Hunzedal in. In dit natuurgebied van Stichting Het Drentse Landschap kun je wandelen, zwemmen en kanoën en onze koeien grazen er. Soms

gaan we samen met gasten op pad, met de koeien in olifantendraf achter ons aan. Mensen genieten hier volop van het buitenleven. En ze leren wat over de boerderij: als wij gaan hooien kunnen ze vanaf hun kampeerplaats alles volgen. Kinderen mogen de kalfjes aaien en lekker rondrennen of skelteren op het erf. Al die vrijheid vinden ze geweldig!"

Meer lezen?



Natuurzin
Ontdek hoe de natuur ons gezonder, gelukkiger en creatiever maakt. Door Marieke Schatteleijn (Kosmos Uitgevers, € 22,50)



Mini Expedities
Op avontuur dicht bij huis. Een inspiratieboek voor het hele gezin. Door Claar Talsma en Joanne Wissink. (KNNV Uitgeverij, € 24,95)



Lekker buiten
Boordevol weetjes en tips voor kids om zich helemaal uit te leven buiten. Door Koen Kohlbacher en Floortje Vantomme (Uitgeverij Houtekiet, € 24,99)

30 Minuten

Ga dagelijks 15-30 minuten naar buiten met je hoofd en handen onbedekt. Het best doe je dit tussen 11 uur en 15 uur. In die tijd kan je lichaam voldoende vitamine D aanmaken. Ook op bewolkte dagen komt er dan genoeg zonlicht op je huid.