

Natuur op recept

Het ene na het andere wetenschappelijk onderzoek laat de positieve invloed van natuur op de gezondheid zien. Ze bevestigen de waarde van IVN en het belang van onze gezondheidsgerelateerde projecten.

TEKST GEMMA VENHUIZEN



Het lijkt een raar scenario. Je huisarts die je een handgeschreven briefje meegeeft: 'Driemaal daags een half uurtje vogels kijken'. Of de apotheker die, na wat gestommel in het magazijn, terugkomt met het ultieme medicijn: de routebeschrijving van een mooie boswandeling. Maar is het wel zo absurd? Is het niet veel vreemder dat we, als het psychisch of lichamelijk even tegenzit, toch zo zelden onze toevlucht zoeken in het groen? De heilzame werking van de natuur is immers in talloze onderzoeken al bewezen. 'Van buiten word je beter', schreef de Groningse hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg in 2001 in haar gelijknamige essay. Samen met Magdalena van den Berg (onderzoeker sociale geneeskunde bij het Amsterdamse VU Medisch Centrum) belichtte ze daarin de rustgevende werking van de natuur en de relatie tussen groen en gezondheid. Natuur, zo concluderen beide onderzoeksters op basis van uitgebreid literatuuronderzoek, is een bron van rust en ontspanning, van persoonlijke groei en van geestelijke en lichamelijke weerbaarheid. Zo genezen zieken sneller als ze kijken naar groene landschappen – zelfs als het alleen foto's of filmpjes zijn! – en houden stressklachten minder lang aan als mensen de natuur ingaan. Bij 'buitenberoepen' zoals boswachter komen zelfs minder burn-outs voor, al zou dat theoretisch ook aan andere factoren kunnen liggen. Een wondermiddel dus, dat groen. Maar hoe komt dat?

Natuurvideo's tegen stress

Deels ligt het geheim in het feit dat beweging gezond voor je is: een half uurtje per dag is al toereikend. En buiten zijn stimuleert de sportiviteit: een groene omgeving prikkelt mensen om de veters te strikken en eropuit te trekken. Uit onderzoek blijkt dat 'outdoor' hardlopen minder inspannend aanvoelt dan rennen op een lopende band in de sportschool, en dat joggers buiten sneller hollen dan binnen, zelfs als hun route over lastig struinterrein voert. Ook is buitenspelen voor kinderen gezond: in 'groene' postcodegebieden ligt het percentage van kinderen met overgewicht 18 procent lager dan in stedelijke gebieden. Bovendien heeft buitenspelen positieve invloed op de motoriek en creativiteit.

Maar buiten zijn heeft nog om andere redenen een positieve uitwerking op onze lichamelijke gesteldheid en op ons gemoed. Zonlicht bijvoorbeeld zorgt voor de aanmaak van vitamine D, noodzakelijk om calcium uit voeding in ons lichaam op te nemen: belangrijk voor de groei en het behoud van sterke tanden en botten. En frisse lucht is goed voor onze longen.

Toch zijn niet al die gezondheidseffecten van natuur toe te schrijven aan de invloed van de ele-

menten. Uit diverse onderzoeken blijkt dat alleen kijken naar natuur al voldoende is. In 1984 bleek bijvoorbeeld al uit onderzoek van de Amerikaan Roger Ulrich dat patiënten die een galblaasoperatie achter de rug hadden sneller herstelden en minder sterke pijnstillers nodig hadden wanneer ze vanuit hun kamer uitzicht hadden op bomen in plaats van op een bakstenen muur. En in 2001 deed Agnes van den Berg samen met collega's een experiment bij het Wageningse onderzoeksinstituut Alterra waaruit bleek dat het kijken naar video-beelden van natuur stressverminderend werkt. Hoe is dat te verklaren?

Aangeboren natuurliefde

Schoonheid lijkt het sleutelwoord: puur omdat de natuur zo mooi is, bloeien we ervan op. In het 'video-onderzoek' van Alterra bleek dat respondenten die de natuurbeelden heel mooi vonden, sneller herstelden dan mensen die de beelden minder mooi vonden. Onze voorliefde voor mooie natuur is genetisch voorgeprogrammeerd. Althans, dat is de gedachte achter de 'biofilia'-hypothese die in 1984 door de bioloog Edward O. Wilson werd gemunt: de aanname dat er een aangeboren liefde van mensen voor de natuur bestaat. Doordat onze voorouders in natuurlijke omgevingen werden geboren, houden we nog altijd van groen, in authentieke wildernis, maar ook in aangeharkte vorm. Hoewel de biofilia-theorie ook kritiek heeft gekregen, zijn veel onderzoekers er wel van overtuigd dat de schoonheidsbeleving van grote invloed is. Wanneer we een plek mooi vinden, houdt die onze aandacht vast, waardoor er minder ruimte is voor negatieve gedachten. Welke landschappen we precies als mooi bestempelen? Volgens Ulrich zijn dat plekken die onder andere over 'een gemiddelde tot grote openheid, een gelijkmatig grondoppervlak, gebogen zichtlijnen en de aanwezigheid van water' beschikken. We zouden houden van niet-bedreigende natuur (vandaar die openheid) zoals tuinen. En die voorkeur zou ook weer te verklaren zijn uit historisch oogpunt: de wildernis stond vroeger vaak synoniem voor gevaar. In de ongerepte natuur huisden immers wilde dieren, en bovendien werd het woekerend groen beschouwd als 'broedplaats van ziekten en plagen', aldus Van den Berg en Van den Berg. In de dichtbevolkte steden heersten vaak besmettelijke ziekten, en de zieken en de overledenen werden vaak buiten de stad 'gedumpt'.

Groene bruidsjurken

Juist door die gevaren heeft natuur in het verleden vaak in een negatief daglicht gestaan. Toch wisten ze ook in de Middeleeuwen al dat 'Vitamine G' belangrijk is voor ons geestelijk en lichamelijk



In 'groene' postcodegebieden ligt het percentage van kinderen met overgewicht 18 procent lager dan in stedelijke gebieden.

welzijn. In de twaalfde eeuw schreef een abt in het Franse Clairvaux dat er in zijn klooster langs een groene binnentuin speciale galerijen waren aangelegd waar zieken konden wandelen om hun pijn te verzachten. Ook werd natuur geassocieerd met vruchtbaarheid. Middeleeuwse bruidsjurken waren om die reden vaak groen. Die waardering van de natuur nam nog toe in de negentiende eeuw, tijdens de Romantiek. Mensen ontvluchtten de stad met zijn 'kwelijke dampen' voor wandelingen in de gezonde frisse lucht, en bij ziekenhuizen werden groene paviljoens aangelegd. In de twintigste eeuw ging de exploitatie van 'gezonde natuur' nog verder: in bossen, berggebieden en aan zee verrezen talloze sanatoria voor tbc-patiënten, om in de gezonde buitenlucht op krachten te komen. Psychiatrische instellingen werden voorzien van kunstig ontworpen tuinen om de zielenrust van de patiënten te vergroten.

Dankzij de Romantiek kwam ook de wildernis weer in een positief daglicht te staan: ongerept natuurschoon stond niet langer symbool voor dood en gevaar, maar voor mysterie en zelfontplooiing. Of zoals Van den Berg en Van den Berg in hun essay schrijven: 'In de uitdagende natuur kunnen geest en lichaam worden gehard door de confrontatie met angsten en natuurlijke dreigingen aan te gaan.' Die hernieuwde voorliefde voor wildere natuur komt onder andere naar voren uit een onderzoek dat Agnes van den Berg in opdracht van de universiteit van Sheffield uitvoerde. Daarbij keken deelnemers naar verschillende 'wandelfilmpjes': door de stad, door een stadspark, door een goed onderhouden bos en door een verwilderd bos. In hoeverre een park of bos stressherstellend werkt, blijkt af te hangen van de mate waarin het als natuurlijk wordt beschouwd. De subjectieve beleving van groen is belangrijk voor stressherstel, concludeert Van den Berg daaruit.

De Natuurkoffer

Voor mooie natuurbelevingen is het natuurlijk niet altijd nodig om eropuit te trekken. Soms kun je groen ook heel eenvoudig naar binnen halen - met de Natuurkoffer van IVN bijvoorbeeld. De IVN Natuurkoffer is een initiatief van Jan Westera uit Zwolle en is in eerste instantie bedoeld om ouderen een 'groen uitje' te bezorgen, ook als ze zelf niet de deur uit kunnen. De koffers zijn seizoensgebonden en bevatten niet alleen foto's maar bijvoorbeeld ook takken, veren, schelpen en bessen. De geur van dennennaalden, de smaak van bramen, het geluid van knisperende herfstbladeren: alle zintuigen worden geprikkeld. De herinneringen die daarbij bovenkomen vormen aanleiding voor mooie gesprekken. Ook voor patiënten met de ziekte van Alzheimer is de Natuurkoffer heel geschikt. Natuurkoffers zijn onder andere te verkrijgen bij IVN-afdelingen Oude IJsselstreek, West-Friesland, Midden- en Noord-Kennemerland en Flevoland.



dossier natuur en gezondheid

een folder met groene excursies in de buurt, Scharrelkids-zoekkaarten en een loop. Het ziekenhuis gaat ook de balkons vergroenen en denkt na over activiteiten als vogelspotten, moestuinieren en een 'huisdierbezoek'. De positieve invloed van dieren op ons welzijn is tenslotte ook al uitgebreid onderzocht. Het aaien van een huisdier vermindert gevoelens van stress en eenzaamheid en er bestaan speciale maneges waar paardentherapie voor autistische kinderen wordt gegeven.

Omdat het gezonde effect van groen natuurlijk niet alleen voor jongeren geldt, richt het IVN-project 'Grijs, Groen & Gelukkig' zich juist op ouderen. Met ondersteuning van de Nationale Postcode Loterij wil IVN mensen een gezonde en gelukkige oude dag bezorgen. Honderd zorgcentra worden groener gemaakt wat interieur en activiteitenaanbod betreft. Een groot deel van de bewoners van verzorgingstehuizen komt niet of nauwelijks buiten door personeelsgebrek, en dat terwijl de natuur juist van belang is voor hun gezondheid en geluksgevoel. Daarom worden vrijwilligers gezocht die de bewoners mee naar buiten nemen en krijgt het personeel groene bijspijkerexcursussen.

Biowalking voor diabetici

Sociologe Jolanda Maas, verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, promoveerde in 2009 op een onderzoek naar de effecten van een groene leefomgeving op de gezondheid. Mensen die in de buurt van groen wonen blijken minder vaak naar de huisarts te gaan en hebben minder last van depressie, diabetes en longaandoeningen. Wat betreft het voorkomen van ziekte is groen dus bij uitstek geschikt. Maar Maas wilde ook onderzoeken of mensen die al ziek zijn, sneller herstellen in een natuurlijke omgeving.

Voor IVN Brabant was ze in 2010 betrokken bij het proefproject Biowalking: elke maand wandelen diabetici zo'n 5 kilometer onder begeleiding van een diabetesdeskundige of diëtist en een IVN-gids. Door die wandeling leren mensen met diabetes type II goed naar hun lichaam luisteren, zodat ze onderweg geen hypo krijgen. Bij een hypo zit er te weinig suiker in het bloed, wat voor een trillerig gevoel zorgt. Soms leidt het zelfs tot flauwvallen. Niet handig als je buiten bent en daarom durven diabetici soms geen lange wandelingen te maken. Vandaar dat de diabetesdeskundige meeloopt. Door de aanwezigheid van de IVN-gids wordt de wandeling extra leuk en leerzaam: een Biowalk combineert gezond bewegen met natuurbeleving. Eerst wordt de bloeddruk gecontroleerd van alle deelnemers, vervolgens wordt er een half uur flink doorgewandeld en tot slot is er een excursie van een uur.

Het proefproject sloeg aan. Tweederde van de deelnemers vertelde door Biowalking de positieve effecten van natuur op gezondheid te hebben ervaren en eenderde gaat sindsdien vaker de natuur in. Driekwart van de Biowalk-deelnemers geeft bovendien aan dankzij de wandelingen intensiever contact te hebben met lotgenoten en vrijwel alle deelnemers

5x natuur op recept

• Last van vermoeidheid,
• stress of somberheid? IVN
• selecteerde vijf 'medicijnen'

1 Wolkenplafond

Goed bij: *wachtkamerzenuwen*

Bijsluiter: Stel je voor... in de wachtkamer bij de huisarts, psycholoog of fysiotherapeut zit je niet onder een kaal plafond met tl-buizen, maar een stralend hemelsblauw plafond. Om je heen klinken vogelgeluiden - alle stress vloeit weg... Het wolkenplafond maakte deel uit van een onderzoek bij de Groningse fysiotherapiepraktijk Den Ommelanden. Hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg onderzocht samen met Jochum de Boer van Plafondverbeelding hoe patiënten tegen het plafond aankeken. Van de 46 deelnemers aan het onderzoek vond vrijwel iedereen het plafond mooi. Ook gaven ze aan er vrolijk en rustig door te worden.

2 Wonen in de buurt van bomen

Goed bij: *somberheid*

Bijsluiter: Mensen zijn gelukkiger als ze in de buurt van bomen wonen. Dat blijkt uit onderzoek van Omid Kardan van de universiteit van Chicago. Met een gemiddelde van tien bomen in de buurt van hun woning zeggen mensen gelukkiger te zijn. Het effect blijkt vergelijkbaar met het geluksgevoel dat iemand heeft als zijn of haar jaarsalaris met tienduizend dollar wordt verhoogd.

3 Natuur-EHBO

Goed bij: *verstukte enkels, schaafwonden,*

Bijsluiter: De Vlaamse Survivalschool organiseert elk jaar de cursus EHBO met wilde planten. Je leert er onder andere hoe je een verband aanlegt van weegbree en kleefkruid: weegbree werkt bloedstelpend, kleefkruid houdt het kompres op de plaats. Door eikels in gekookt water te weken, kun je ontsmettingsmiddel maken, en als je wilgenbast in water weekt, komen er pijnstillende stoffen vrij: de werkzame stof in aspirine, salicylzuur, is afkomstig van wilgen. Bramenthee helpt tegen diarree, zalf van duizendblad werkt tegen blaren en plakken van de berkenboomzwam kunnen dienstdoen als pleister. Zo leer je tijdens de cursus allerhande praktische toepassingen.

4 De Groene Behandelkamer

Goed bij: *revalidatie*

Bijsluiter: De Groene Behandelkamer is het ontwerp voor een verplaatsbare zeecontainer waarvan je het plafond en de wanden deels vervangt door glas. De mobiele artspraktijk kan vervolgens op een groene plek worden gezet, zoals in een ziekenhuistuin of bos. 'Kijk, liggend op je rug terwijl de fysiotherapeut je spieren kneedt, door het transparante dak naar de lucht of de boomkruinen. Extra ontspanning verzekerd. (...) Moet je revalideren, dan is het helemaal mooi, zo van binnen naar buiten te kunnen oefenen', zo werd het project in 2013 lyrisch in dagblad Trouw beschreven. De Groene Behandelkamer was een van de kanshebbers op de Natuurprijs 2013 en kan zonder aansluiting in de natuur worden geplaatst. Zonnepanelen zorgen voor stroom, er is een composttoilet aanwezig en water komt uit een opslagtank.

5 Wandelcoach

Goed bij: *stress en burn-out*

Bijsluiter: Wandelcoaches coachen in en met de natuur. Hoogleraar Agnes van den Berg onderzocht in 2014 het effect van dergelijke coachsessies op verschillende onderdelen, zoals plezier in werk, bevoegenheid, stress en mindfulness. Uit de resultaten blijkt dat burn-outklachten afnemen en zelfvertrouwen toeneemt door wandelcoaching. Van de deelnemers geeft 90 procent aan dat de natuur een meerwaarde heeft, onder andere door 'het gevoel van ruimtelijkheid en vrijheid' en 'de buitenlucht die goed doet'. Ook wordt de setting als meer ontspannend ervaren.