

De weldadige rust van de tuin

door Patricia van der Zalm, maandag 05 mei 2008

Illustratie Helen van Vliet

Natuur heeft een stressverminderend effect: niet alleen door zelf tuinieren, maar ook door je te omringen met veel groen en bloemen, blijkt uit onderzoek van dr. Agnes van den Berg, docent omgevingspsychologie bij Wageningen Universiteit.

Zij bestudeert de relatie tussen mens en omgeving. Van den Berg stuitte bij haar onderzoek naar de gezondheidsbaten van natuur (project Vitamine G – Groen) op een kant en klare onderzoekspopulatie: dertig leden van een volkstuinvereniging. Die kans liet ze niet lopen: ze deed samen met haar collega Mariëtte Custers een deelstudie naar het effect van tuinieren op een volkstuin.

Van den Berg, ook verbonden aan het Wageningse onderzoeksinstituut Alterra, deelde de dertig volkstuinders op in twee groepen. Beide verrichtten eerst een stressvolle taak. De ene helft deed daarna een half uur licht tuinwerk: schoffelen, onkruid wieden.

De andere helft ging na de stressvolle taak een half uur binnen lezen, zonder groen of uitzicht op groen. "Zo was sprake van de tegenstelling 'actief, groen en buiten' versus 'passief, geen groen en binnen'", zegt Van den Berg. Bij alle deelnemers werd een aantal keren het speeksel onderzocht op cortisol, een stresshormoon dat in de hersenen vrijkomt als er sprake is van dreiging. Het verhoogt de concentratie glucose in het bloed en onderdrukt het immuunsysteem.



Daarnaast werd de concentratie van de deelnemers gemeten en zij schreven op hoe hun stemming was. De tuiniers hadden duidelijk minder van het stresshormoon cortisol in hun speeksel dan de lezers. Hun cortisolgehalte daalde door het tuinieren sneller en meer dan bij de controlegroep, hun concentratie nam meer toe en hun stemming verbeterde aanzienlijk.

"Ik denk zelf dat dit gunstige effect komt door het contact met de natuur", zegt Van den Berg. "Alleen al het zien van groen rustgevend. Dat is al vaak aangetoond. Zelfs een paar minuten kijken naar afbeeldingen van natuur leidt tot een afname van stress. Het is niet zo plausibel dat de snelle daling van het stresshormoon uitsluitend komt door de buitenlucht of het fysiek bezig zijn. Natuurlijk is bewegen goed tegen stress, maar alleen als je het vrij intensief en langdurig doet én bewegen leuk vindt. Hiermee kun je de sterke effecten van een half uurtje tuinieren niet verklaren."

Zelfs zitten in de tuin is rustgevend, zegt ze. "Misschien nog wel meer dan tuinieren. Voor veel mensen maakt het passief aanschouwen van natuur, de omgeving op je laten inwerken, dat ze al beter bestand zijn tegen de nare dingen van het leven." Van den Berg wil de resultaten van haar 'tuinierenstudie' later dit jaar vergelijken met die van een grootschalige enquête die onlangs in het kader van 'Vitamine G' is uitgevoerd. Daaruit moet onder andere blijken of stadsbewoners met een volkstuin zich gezonder voelen dan hun burens zonder. Zij hoopt dit onderzoek te publiceren in een medisch tijdschrift.

Wat, als je geen tuin of balkon hebt? "Als je puur uit bent op het rustgevende van de natuur, kun je ook posters of bomenbehang nemen. Of je behangt een systeemplafond met natuurafbeeldingen. Of je neemt planten, als ze er maar vitaal uitzien. Er zijn aanwijzingen dat verlepte planten, zoals in veel kantoren, eerder een negatief effect op de stemming hebben." Zelf vindt ze tuinieren een supergoede manier om contact te maken met de natuur. "Het geeft een soort automatische fysiologische reactie: je wordt er rustig van. We hebben sinds kort een huis met vijfduizend vierkante meter tuin. Ik wil graag dat mijn dochter ook opgroeit met natuur. Tuinieren voldoet net als andere lichamelijke activiteiten aan de criteria voor 'flow': je bent bezig met een boeiende en stimulerende taak, je vergeet alles om je heen, je hoofd wordt leeg en je herstelt. Ik voel me daarna als herboren."

Welbevinden was voor Romke van de Kaa, kweker, tuinier, schrijver en publicist, nooit een overweging te gaan tuinieren. "Maar het is een prettige bijkomstigheid", zegt hij. "Dat vinden veel mensen al heel lang. Tuinieren is heel ontspannend. Het geeft je, net als wandelen, de gelegenheid muizenissen uit je hoofd te zetten."

Bij het wieden word je je bewust van dingen waar je eerder niet op lette, zegt Van de Kaa. "Spinnen, mijten, torretjes. Het is ontzettend druk in de tuin, je zit bovenop miljoenen schepseltjes. Als je je dat realiseert, neemt je eigenbelang af. Dat geeft een prettig gevoel, het relativeert. Is dat gave hostabladd nu zo belangrijk dat je daar een chemische oorlog tegen slakken voor moet voeren? Je verbonden voelen met de schepping is een menselijke behoefte. De een voelt het in de kerk, de ander tussen de tuinbonen." Of, zoals Van de Kaa het in zijn boek *Geluk is een grasveld* (2004) verwoordt: "Hoe langer je in het gras staart, hoe meer je ziet. Alles beweegt, zoemt, kruipt, fladdert, graaft en paart. In de tuin ben je nooit alleen, maar ben je onderdeel van de schepping. En het is die gedachte, die rust geeft."