



'Alleen kijken naar een boom of plant heeft al een positief effect op onze gezondheid'

De natuur in voor je gezondheid

Het bos als medicijn

De natuur is goed voor ons. Eigenlijk weten we dat allang. Maar nu zeggen wetenschappers het óók: van buiten word je beter.

TEKST: VICTOR DE KOK

Hup, de paden op, de lanen in. Met een wandeling in de natuur werkt u aan een gezond lijf én een gezonde geest. Stel, u zit al een tijdje niet lekker in uw vel. De nachten zijn onrustig, overdag bent u vermoeid en tijdens vergaderingen kost het u moeite erbij te blijven. De huisarts doet een aantal testen om er zeker van te zijn dat er niets ernstigs aan de hand is. En inderdaad, uw bloedwaarden geven geen reden tot zorg. Stress, vermoedt de dokter. Wat beweging zou u goed doen, ook om het opkomende overgewicht tegen te gaan. Als het aan hoogleraar Natuurbeleving Agnes van den Berg ligt, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, zou een dokter in zo'n situatie vervolgens kunnen vragen: "Gaat u de natuur eigenlijk weleens in?"

Nieuw: groene zorg-projecten

De natuur in op doktersrecept. In het universum van Van den Berg is dat zo logisch als drie keer drie is negen. De natuur is goed voor onze gezondheid en ons welbevinden, concludeert zij al jaren. Dus waarom zou je wat groen dan niet kunnen voorschrijven?

Een paar voorbeelden. Bij buitenberoepen zoals boswachters komen minder burn-outs voor. Stedelingen met een volkstuintje gaan minder vaak naar de huisarts en voelen zich minder eenzaam. In groene wijken zijn mensen gezonder dan in grijze wijken. "Alleen al kijken naar een boom of plant heeft een positief effect op onze gezondheid. Zelfs als het maar een afbeelding is," zegt Van den Berg. En ja, dat tonen grote verzamelingen studies óók aan. Na jaren vol scepsis heeft ze de wind als omgevingspsycholoog wat meer in de rug. Waar ze zichzelf vroeger nog weleens moest verdedigen tegen de aantijging ietwat zweverig te zijn - of zelfs een kwakzalver - kijken beleidsmakers en zorgverzekeraars nu met steeds meer belangstelling naar haar resultaten. De natuur zou weleens een heel goedkope oplossing kunnen zijn voor gezondheidsproblemen. En dus werkt Van den Berg samen met De Friesland Zorgverzekeraar aan een aantal projecten waarin 'groene zorg' wordt gepromoot. Dat gaat van natuurwandelingen onder begeleiding met net geopereerde ►



Wandelen doe je voor je gezondheid, je verbetert er je conditie niet mee

CIJFERS

Uit de Nationale Wandelmonitor 2016 blijkt dat 10,5 miljoen Nederlanders (63%) wandelen voor hun plezier. Er werden 441 miljoen wandelingen gemaakt van minimaal een uur. Wandelen is niet alleen goed voor lijf en geest maar ook voor de economie. Ondanks de bescheiden uitgave van € 1,95 per wandeling worden er miljoenen aan uitgegeven omdat er zo véél mensen wandelen: in totaal zelfs bijna 1,7 miljard per jaar. Die uitgaven zitten hem vooral in vervoer naar het startpunt (€ 494 miljoen), wandelmateriaal (€ 347 miljoen) en in wandelvakanties (€ 322 miljoen).

hartpatiënten tot wandelroutes voor vroege vogels op de zondagmorgen. Van den Berg onderbouwt de stelling dat de natuur ons gezonder maakt; de zorgverzekeraar bedenkt daar vervolgens producten en diensten bij. Zo'n zorgverzekeraar gaat natuurlijk alleen overstag als haar verhaal op een stevig fundament rust. Ook in de directiekamer vragen ze ongetwijfeld: hoe werkt dat dan precies?

Ontstressen en geen centje pijn

Vooropgesteld: er zijn nog veel vragen onbeantwoord in het onderzoek naar het effect van de natuur op onze gezondheid. Vooral de waaromvraag is lastig. Voelen we ons goed in de natuur omdat we eruit ontsproten zijn? Omdat we zelf natuur zijn? Dát de natuur gezond is, daar zijn wel harde bewijzen voor. "We zien dat de natuur ervaren het stresshormoon cortisol terugdringt," zegt Van den Berg. "Tegelijkertijd worden killercellen aangemaakt die zorgen voor een goede afweer." Van den Berg legt een verband met de vele 'fractale patronen' in de natuur: zichzelf herhalende vormen zoals heel goed te zien is bij een varen. Een hele tak heeft dezelfde vorm als de blaadjes. Kijken naar dit soort beelden maakt ons rustig omdat het weinig moeite kost om ze te verwerken. We ontstressen. Dit in groot contrast met de oplichtende schermen waarnaar we zo goed als de hele dag kijken. Al die lichtjes en piepjes vormen een aanslag op ons stresssysteem. Maar moet je daar nou de deur voor uit? Een groene tuin zou ons dan ook relaxter moeten maken. Of een paar stevige planten in de huiskamer. Zeker, ook die hebben een rustgevend effect. Maar in dit geval ontbreekt een belangrijk element voor onze gezondheid, namelijk: beweging. Wie minder risico op gezondheidsklachten wil lopen, moet

genoeg bewegen. Heeft u moeite met die uitslovers in de sportschool? Dan kan een wandeling een mooie uitkomst bieden. Zeker als u eropuit trekt met een goed gezelschap, kost wandelen geen centje pijn.

Sterk en soepel blijven

"Het is heel simpel," zegt Peter Hollander, emeritus hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit (VU). "Wie wandelt verstookt een beetje energie. Het kan dus goed helpen tegen overgewicht – wat de nodige gezondheidsrisico's met zich meebrengt." Maar, haast hij zich te zeggen, verwacht geen wonderen van wandelen. Het is een lichte inspanningsactiviteit. Uw conditie wordt niet beter van een paar keer per week naar het bos. Daarvoor moet u héél stevig doorlopen of sporten. In principe verbetert het hart of de longfunctie alleen bij extra inspanning. Een rekensommetje vertelt u of daar sprake van is: uw hart moet zo'n beetje kloppen op 170 min uw leeftijd in jaren. In de regel werkt iemand van 60 bij 110 slagen per minuut aan zijn conditie.

Die hartslag bereik je niet met wandelen. Maar de waarde van een wandeling wordt ook niet zozeer bepaald door het verbeteren van uw conditie. Het gaat erom dat u beweégt. Eigenlijk zouden we de vraag moeten om draaien: wat gebeurt er als je niet beweégt? Hollander: "Dan past je lichaam zich aan die situatie aan. Spieren zullen in volume afnemen, net zoals de botmassa. Genoeg beweging zorgt ervoor dat je lichaam sterk blijft. Daardoor loop je minder kans op ziekten." Onze botten bijvoorbeeld, zijn net zo organisch als de rest van ons lichaam. Het eerste deel van ons leven groeien ze, om vanaf ongeveer het 25ste levensjaar een evenwicht te bereiken tussen het aanmaken en verlie-

zen van botweefsel. Wie zijn lichaam weinig gebruikt – en aangezien we steeds grotere delen van het leven zittend doorbrengen geldt dit voor veel Nederlanders – zal dit evenwicht verstoren en aan botmassa verliezen. Op latere leeftijd gaat dit proces met de naam *osteoporose*, nog een stukje sneller. Een wandeling is een goede manier om dit tegen te gaan. Eenzelfde verhaal geldt voor kraakbeen. Het weefsel dat er voor zorgt dat botten en gewrichten soepel over elkaar heen glijden, wordt dunner bij te weinig beweging.

De voordelen van bewegen

Volgens Hollander kan een wandeling ook helpen bij het voorkomen van diabetes type 2. Bij deze ziekte reageert het lichaam onvoldoende op de aanmaak van insuline waardoor het suikergehalte in uw bloed stijgt. Beweging vermindert de werking van dit proces: de spierwand kan makkelijker glucose opnemen. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert wekelijks 2,5 uur te bewegen plus een aantal bot- en spierversterkende activiteiten. Dus als we op zondag een natuurwandeling maken van een uur en een aantal keer de fiets in plaats van de auto pakken, zijn we er dan? Dat ligt helemaal aan uzelf, zegt Hollander. "Het ligt aan uw doel. Als u een heel goede conditie wilt, een beetje zoals een atleet, dan is wandelen niet genoeg. Zo'n sterk lijf heeft zijn gezondheidsvoordelen. Maar het is niet zo dat veel sporten een hartziekte kan voorkomen; ook een sterk hart kan ziek worden. Ieder individu heeft een heel specifieke ontwikkeling van zijn gezondheid. Zoomen we uit, kijken we naar groepen die wekelijks 2,5 uur bewegen, dan zien we wel dat deze mensen een substantieel minder groot risico lopen op gezondheidsklachten." ■

UIT DE PRAKTIJK



'Wandelen geeft me een vrij gevoel'

Gon van Oostrum (1943) wandelt drie keer per week met de Stichting Gezond Natuur Wandelen. Dat geeft haar energie.

GON: "Drie jaar geleden, na het overlijden van mijn man, sloot ik me bij de wandelgroep aan. Ik dacht: ik wil naar buiten. Ik wil iets met de natuur, iets doen wat me energie geeft. Ik weet het nog goed, die eerste keer op een woensdagochtend in Heemstede. We liepen toen nog met een klein groepje. Heerlijk was het, die mooie natuur om me heen tijdens een fijne wandeling. We zijn nu drie jaar verder en de groep is uitgegroeid tot zo'n tachtig man. Die lopen niet allemaal elke keer mee; iedereen kijkt wanneer hij zijn tijd heeft. Laatst waren we met 39. Tegenwoordig ga ik mee als begeleider, zó leuk

vind ik het. We hebben een paar biologen die vertellen over de natuur die we zien en ik, met mijn achtergrond als verpleegkundige, kan medische zorg verlenen mocht dat nodig zijn. Ik heb twee kunstknéeën maar loop als een kievit. Inmiddels maak ik drie keer per week een wandeling. Dat geeft me energie voor de rest van de week want ik werk ook nog als vrijwilliger in een museum en pas zo af en toe op bij mijn kleinkinderen. Van de natuur word ik kalm en bewegen houdt me in vorm. Ik raad het iedereen aan, zeker als je het lastig vindt de deur uit te gaan voor sport of sociale activiteiten. Gratis en voor niets maak je het leven aangenamer. Door de vrienden die ik er heb gemaakt, zitten mijn weken vol met afspraken. Heerlijk!"



Kijk voor handige websites op Zin.nl/wandelen