

Stress wegschoffelen

**Van onze correspondent
WAGENINGEN, dinsdag**
Tuinieren en veel planten in
huis vormen de ideale remedie
tegen stress.

Dat blijkt uit onderzoek van

Alterra in Wageningen.

Hoewel al werd aangenomen dat de natuur een rustgevende werking heeft, is hiervoor nu ook wetenschappelijk bewijs geleverd. Zo hebben de

onderzoekers vastgesteld dat het stresshormoon cortisol in het speeksel flink afneemt door slechts een beetje schoffelen of onkruid wieden.

Dr. Agnes van den Berg en Mariëtte Custers van het aan de Wageningen Universiteit verbonden instituut stelden dertig proefpersonen bloot aan moeilijke concentratietesten. Direct daarna ging de helft van de groep buiten schoffelen. De andere helft kreeg een tijdschrift te lezen. Na afloop bleek de hoeveelheid stresshormonen in het speeksel van de tuinders sterk te zijn afgenomen.

Bij een andere proef speelden 28 bewoonsters van een zorgcentrum een spelletje pim pam pet. Bij de deelnemers in een ruimte met planten nam de stress af, terwijl in het 'kale' vertrek daar geen sprake van was.



• In een lekker lentezonnetje rusten de tuinmannen van de Keukenhof uit. Ze blijken een rustgevend beroep te hebben gekozen, want tuinieren vermindert de stress enorm, aldus onderzoek.

FOTO: AN

