

# BUITEN PRIKKELS

Je stapt goed door. Maar niet zonder oog te hebben voor het imposante loofbos waarin je loopt. De voorjaarszon breekt door. **Als vanzelf verschijnt een glimlach op je gezicht.** “Dat doet natuur nu met je,” weet Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving. We leggen een aantal stellingen over bewegen in de natuur aan haar voor.

© Lacey Rapier



Omgevingspsycholoog en  
hoogleraar natuurbeleving  
**AGNES VAN DEN BERG**  
@agnes\_vdberg

“Inspanningen voelen  
buiten minder zwaar”

*Stelling 1:*

**Bewegen in de sportschool is net zo gezond als bewegen in de natuur.**

“Oei, er zijn meerdere voordelen van bewegen in de natuur. Zo is bewezen dat mensen zich beter kunnen concentreren na een kwartier buiten fietsen dan datzelfde kwartier binnen af te leggen. Ook pakken indicatoren voor stress - zoals hartslag en bloeddruk - buiten gunstiger uit. Maar het leukste effect vind ik dat je hetzelfde inspanningsniveau buiten als minder zwaar ervaart dan binnen. Met alle gunstige doorwerkingen van dien.”

*Stelling 2:*

**Alle vormen van ‘buiten’ bewegen hebben een even grote heilzame werking.**

“Dat is een goeie, want in sommige gevallen is er een ‘kantelpunt’. Een eigenschap van de natuur is bijvoorbeeld dat deze vol zit met zichzelf herhalende patronen die makkelijk te verwerken zijn. Daarom voelt je hoofd vaak zo heerlijk leeg als je in de natuur bent geweest. Als je diezelfde natuur echter doorsjeest en vooral bezig bent je lichaam een topprestatie te laten leveren, kom je minder toe aan deze specifieke werking van natuur. Daarom doet rustig wandelen en rustig fietsen met oog voor je omgeving je zo veel goed.”

*Stelling 3:*

**Buitenlucht is goed voor je.**

“Hier wordt steeds meer onderzoek naar gedaan. Buitenlucht is niet per definitie ‘zuiverder’ dan een binnenklimaat. Maar de signalen worden steeds sterker dat er meer goede dan slechte stoffen in buitenlucht zitten. Het is bekend dat bomen en planten stoffen afscheiden die schimmelerend zijn en ons immuunsysteem versterken. Ik verwacht in de toekomst nog meer resultaten. Ook op andere terreinen. Dat de natuur je op een meer mindfulle wijze laat ademen bijvoorbeeld, waardoor je meer longinhoud ervaart.”

*Stelling 4:*

**De natuur prikkelt je zintuigen**

“Dat klopt. Ik ben eerst vooral bezig geweest die gezonde waarde te onderbouwen. Nu wil ik dat iedereen die waarde kan - blijven - ervaren. Kinderen hebben de zintuigelijke prikkelingen van buiten, zoals wind door je haar, nodig om hun zintuigen te ontwikkelen. En ouderen houden hun zintuigen juist scherp met hulp van natuur. Daarom ben ik ook ambassadeur van de Beter in het Groen-zoeker, waar jong, oud, ziek en gezond de mogelijkheid wordt geboden om naar buiten te gaan.”

## **! Ook buiten bewegen?**

Kijk voor activiteiten die je helpen gezond(er) te blijven of worden op:  
[beterinhetgroen.nl](https://beterinhetgroen.nl)



Boswachter  
**JENNY VAN LEEUWEN**  
@BoswachterJenny

## Rollen door de natuur

“Staatsbosbeheer is partner van de Beter in het Groen-zoeker, een digitaal hulpmiddel om een gezond aanbod bij jou in de buurt te vinden. Van gezamenlijke trailruns tot wandelgroepen, van buitensportlessen tot wandelen met ouderen. In het Haagse Bos hebben we mooie ervaringen met wandelen met ouderen.

Ik heb me altijd om ouderen bekommerd. Te vaak horen we dat ouderen wel naar buiten willen, maar niet kunnen. In het Haagse Bos hebben we daarom jarenlang maatschappelijke stages georganiseerd waarbij scholieren ouderen meenemen de natuur in. Als je dan ervaart wat het voor hen betekent. Dat ze meer zelfvertrouwen krijgen - ‘Ik kan dat heuveltje best nog op’ - of tot tranen geroerd aangeven dat ze het zó mooi vinden buiten. Op dit moment wandelen we weer met hulp van DenHaagCares, een organisatie die maatschappelijke bedrijfsuitjes organiseert. Als ik die rolstoelen door de natuur zie rollen, maakt mijn hart een sprongetje.”