





96% van de mensen beschrijft een 'buitenplek' met bomen, rotsen of struiken als de belangrijkste plek in hun jeugd

BRON: SEVERA

alleen al een paar seconden kijken naar een natuurfilm of kamerplant heeft effect op je bloeddruk en hartslag

BRON: ADRIK VAN DIJK BBOG, ALTEGRA

tuinieren leidt tot meer vermindering van het stresshormoon cortisol

BRON: ALTEGRA

I ♥ nature

De aarde is ons grootste goed! Regelmatig een wandeling door het bos of een middagje onkruid wieden houdt ons gezond en blij. De natuur kan zelfs een depressie helpen voorkomen. Hoe kan dat?

waarom houden we van groen?

TEKST: LOTTE BOOT

De geur van de aarde die langzaam opdroogt na een zomerbui. Natte grassprietjes onder je voeten. De natuur is één grote zintuiglijke ervaring: je voelt, ziet, ruikt, hoort en proeft. In deze tijd, waarin we vooral 'in ons hoofd' zitten en onze dagen doorbrengen achter een beeldscherm, kan dat een enorme verademing zijn. Allereerst letterlijk: wie in zijn lunchpauze besluit een wandeling te maken voelt de zuurstof door zijn longen stromen.

De natuur is echter niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je psyche. Wie zich regelmatig in de natuur bevindt of uitzicht heeft op groen, voelt zich gelukkiger en ervaart meer positieve emoties, minder boosheid, angst en pijn. Mensen die wonen in het groen gaan niet zo vaak naar de huisarts. Vooral je stressniveau vermindert zichtbaar zodra je beton verruilt voor groen. En er is niets dat zo snel en effectief helpt tegen stress als het met je blote handen wroeten in de aarde.

Op kinderen is de natuur eveneens van grote invloed. Ze worden er socialer, minder agressief en motorisch sterker van. Adhd-kinderen kunnen zich zelfs beter concentreren na een wandelingetje door het groen, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Illinois. Bovendien kunnen takjes, besjes en geheime hoekjes onder struiken hun fantasie en creativiteit stimuleren. Dat laatste geldt ook vaak voor volwassenen. Veel kunstenaars en schrijvers trekken zich niet voor niets terug op het platteland, ver weg van de prikkels van de stad.

evolutionair bepaald

Dat we een positief gevoel krijgen van alles wat natuurlijk is, en volledig tot rust komen tijdens die

lange strand- of boswandeling, is waarschijnlijk evolutionair bepaald. Onze angst, maar ook onze liefde voor de natuur heeft zich ontwikkeld toen we op de savanne leefden en afhankelijk waren van de natuur om te overleven. Onze voorouders gebruikten bomen als schuilplaats en uitkijkpost, beekjes om uit te drinken, planten om van te eten, kruiden om hun ziektes mee te genezen. Kortom, houden van de natuur, vergroot onze overlevingskansen. Die zogenoemde biofilie (liefde voor de natuur) is nog altijd van grote invloed op ons gedrag, menen omgevingspsycholoog Agnes van den Berg (onderzoeksinstituut Alterra) en filosoof Yannick Joye. Samen schreven ze een artikel over dit onderwerp. En wat bleek? Ook nu nog hebben onze hersenen een voorkeur voor het verwerken van natuurlijke informatie. En dan met name voor het savanne-achtige landschap waarin onze voorouders opgroeiden: laag, half open grasland met bomen. Natuurlijke omgevingen worden dan ook veel hoger door ons gewaardeerd dan stedelijke volgens de omgevingspsycholoog en filosoof.

Hun mening wordt ondersteund door diverse onderzoeken. Psycholoog Terry Hartig ontdekte bijvoorbeeld dat een wandeling van slechts veertig minuten door de natuur de stress meer vermindert dan veertig minuten door de stad kuieren.

Van den Berg en Joye wijzen in dat verband op het feit dat er in moderne stedelijke omgevingen steeds minder natuur te vinden is. Die ontwikkeling heeft een negatief effect op onze gezondheid. Wie alleen maar beton en asfalt om zich heen heeft, wordt vanzelf onrustig en gestrest. Volgens de

socioloog Jolanda Maas, die deelneemt aan het onderzoeksproject Vitamine G van het NIVEL (Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg) en de universiteit van Wageningen, komt dat omdat er in een stedelijke omgeving continu indrukken op je af komen waar je iets mee moet. 'In het verkeer moet je voortdurend alert zijn. Een stoplicht springt op rood, dus jij moet stoppen... De natuur trekt je aandacht zonder dat je erop hoeft te reageren. In een groene omgeving kun je genieten van de indrukken die je opdoet en zo van je stress herstellen.'

persoonlijke keuze

Hoever we gaan in onze 'hang naar de natuur' is zeer persoonlijk. Het hangt vaak sterk af van het beeld dat we ervan hebben. Een mooi voorbeeld is biologisch eten. We kopen het omdat we vinden dat het lekkerder smaakt, of omdat we denken dat het beter is voor het milieu en het welzijn van dieren. Dat biologisch voedsel voedzamer of zelfs gezonder is dan niet-biologisch eten, is nooit bewezen. Groenten uit eigen tuin en scharrelvlees zijn dan ook vooral goed voor onze gemoedsrust. Ook het soort landschap waar je het liefste naar kijkt, verschilt per persoon. Hierbij speelt iemands persoonlijkheid de grootste rol, zo blijkt uit onderzoek. Mensen die waarde hechten aan termen als begrijpen, identiteit en veiligheid houden meer van verzorgde natuur (lees: een tuin met buxushagen). Mensen die veel belang hechten aan de woorden uitdaging, sensatie, creativiteit, inspiratie en persoonlijke groei houden meer van wildernis, zoals een bos met omgevallen bomen, modderpadjes en spinnenwebben in het gezicht.

Niet iedereen wordt overigens blij van groen. Echte stadsmensen gruwen ervan en blijven beslist liever binnen de stadsgrenzen. Schrijver Godfried Bomans verwoordde dat mooi toen hij in 1971 voor een radioproject een week alleen moest doorbrengen in een tentje op Rottumerplaat. Bomans voelde zich er ellendig. Hij schreef: 'Ik ben niet zo'n erg natuurmens. Ik beschouw de natuur meer als de afstand tussen twee steden.' •



FOTOGRAFIE: BRENDA VAN LEUWEN. STYLING: MARRE VAN OPDORP