

Gepubliceerd | Zaterdag 8 mei 2004

## Gezondheidsraad meet de werking op geestelijk en lichamelijk welbevinden

Achtergrond

### Al het goede van het groene

Door Marieke Aarden

**AMSTERDAM - Natuur moet, natuur is goed. Hard bewijs dat natuur ook werkelijk de gezondheid baat, is schaars. Maar begin mei bracht de Gezondheidsraad een advies uit waarin zwart op wit staat dat mensen zich gezonder voelen als hun omgeving groener is.**

Zwerven door de natuur, een boswandeling, zomaar uitkijken op wat groen, lunchwandelen in een stadspark. Het helpt tegen stress en om geestelijke vermoeidheid kwijt te raken. Niet voor niets komen steeds meer mensen met burnout op verhaal in de groene omgeving van de zorgboerderij en vraagt de overheid zich af of het sluiten van psychiatrische inrichtingen op de Veluwe wel verstandig was.

'Natuur lijkt een soft onderwerp maar het zou wel eens heel belangrijk kunnen zijn voor de kwaliteit van het leven', zegt bioloog drs. Magdalena van den Berg van de Gezondheidsraad.

Samen met haar naamgenoot, de omgevingspsycholoog dr. Agnes van den Berg van Alterra, schreef ze in 2001 het essay Van buiten word je beter en daarmee zwengelden de twee vrouwen de discussie in Nederland aan over de bijdrage van natuur aan ons geestelijk en lichamelijk welbevinden.

Er doen veel zweverige verhalen de ronde over de relatie tussen natuur en gezondheid, stellen Van den Berg en Van den Berg. 'In sommige kringen heerst een haast sectarisch geloof in de heilzame werking van natuur. Maar zweverige verhalen vormen geen sterk uitgangspunt voor beleid, dat het moet hebben van onderzoeksresultaten en nationale statistieken.' Zeker niet als er net een nieuwe Nota Ruimte is verschenen die een flinke aanslag doet op de natuur die er in Nederland nog is.

Onderzoeksresultaten zijn er wel in het advies dat de Gezondheidsraad op 25 mei presenteert. Dit advies kan gezien worden als een wetenschappelijk vervolg op het essay. De Raad wist uit de stapel literatuur twee harde onderzoeken te selecteren die een rechtstreeks verband leggen tussen natuur en gezondheid. Daarnaast zijn er tientallen studies die indirect bewijs leveren voor de heilzame werking van natuur op de mens.

Het hardste bewijs voor de positieve relatie tussen natuur en gezondheid is het Nederlands epidemiologische onderzoek uit 2000, waaraan 17 duizend mensen uit honderd huisartsenpraktijken meededen.

Eén van de onderzoekers van deze studie was dr. Peter Groenewegen van het Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg in Utrecht (Nivel). Zo'n onderzoek kan gemakkelijk een vertekend beeld geven, als je bedenkt dat rijke mensen zich gemakkelijker een duurdere woning in het groen kunnen permitteren en daardoor ook gezonder zouden zijn.

Daarom zijn dergelijke onzuivere aspecten gecorrigeerd. Na doorvoering van deze correcties blijkt dat groen in de woonomgeving gepaard gaat met een positief effect op de gezondheid.

Groenewegen, tevens hoogleraar sociale en geografische aspecten van gezondheid en gezondheidszorg aan de Universiteit Utrecht, stelt dat er meer oorzaken meespelen waardoor natuur de gezondheid versterkt. Want waarom zou een half uur in de natuur ontspannender zijn dan fitness, naar de film gaan of een museum bezoeken?

De verklaring die Groenewegen daarvoor heeft gevonden is dat fitness, film en museum leiden tot prikkels die nieuwe spanningen kunnen opbouwen, terwijl verblijf in de natuur het zenuwstelsel juist aangenaam en op een ontspannende manier prikkelt. 'De natuur leidt mensen af van dingen die hen onder druk zetten, van gedachten die steeds in de rondte gaan en vermindert de neiging tot piekeren. Omdat de natuur tot simpeler prikkels leidt die moeiteloos worden opgenomen, worden mensen daardoor niet opnieuw in beslag genomen door hun problemen.'

Omgevingspsycholoog Van den Berg vergelijkt het wel eens met een aan-en uitschakelaar. In de natuur schakelt de mens moeiteloos over op ontspanning. 'Ik kan me zo'n effect eigenlijk alleen indenken bij het luisteren naar sommige klassieke muziek.'

Er is nog iets heel specifiek aan de hand met de natuur. Onderzoekers als dr. Roger Ulrich – hij toonde aan dat ziekenhuispatiënten die uitkijken op bomen sneller genezen dan patiënten die uitkijken op een stenen muur – suggereren nog iets anders. Wellicht heeft het ook te maken met een genetisch mechanisme, aangeduid als biofilia: de aangeboren verbondenheid van mensen met de natuur.

Volgens aanhangers van deze biofiliahypothese is de gunstige uitwerking van de natuur op de moderne mens te verklaren uit het gegeven dat de menselijke soort het grootste deel van zijn ontstaansgeschiedenis heeft doorgebracht in savanne-achtige omgevingen. Dergelijke halfopen omgevingen waren veilig, omdat de vijand op grote afstand kon worden gezien. Deze omgeving staat de moderne mens het meest aan, omdat de menselijke soort hieraan genetisch is aangepast. Dit geldt zowel voor westerse en niet-westerse culturen.

Groenewegen benadrukt dat natuur gezond is door de optelsom van allerlei, ook indirecte invloeden. Zo nodigt het verblijf in de natuur uit tot meer bewegen; als die natuur aantrekkelijk is, vertoeven we daar langer; de sociale contacten kunnen erdoor verstevigen; kinderen scherpen hun zintuigen en ontwikkelen er een betere motoriek door. Bovendien kan het verblijf in de natuur bijdragen aan het verwerken van verdriet en daarmee weer zin geven aan het leven.

Onomstreden zijn sommige van die indirecte invloeden op de gezondheid niet. Psycholoog dr. Sjerp de Vries van Alterra is sceptisch over de stelling dat aantrekkelijk groen leidt tot meer beweging. 'Groen helpt weliswaar, maar het is nog niet erg overtuigend aangetoond', vindt hij.

Voor kinderen lijkt natuur heel belangrijk te zijn. Uit Zweeds onderzoek komt naar voren dat kinderen die kunnen spelen in de natuur een betere motoriek ontwikkelen dan kinderen in een stedelijke omgeving. En kinderen die soepeler bewegen, zijn door hun snellere reflexen beter in staat ongelukken te vermijden.

In de leeftijd van 6 tot 12 jaar is het belangrijk dat kinderen onbespied in de natuur kunnen spelen. Dit prikkelt hun fantasie. 'Zes struiken zijn voor een kind soms al een jungle', zegt Groenewegen, die ook in commissie zat die het rapport van de Gezondheidsraad opstelde. Als er geen volwassenen op hen letten, ervaren kinderen wat het is om zelf verantwoordelijk te zijn voor hun doen en laten. Dit vormt hun persoonlijkheid.'

Maar, zegt Groenewegen, we zitten niet meer in de jaren vijftig. Toezicht is noodzakelijk geworden wegens de kans op ongelukken, misbruik en ontvoeringen. 'We moeten in de omstandigheden van nu ruimte maken voor natuurlijke speelplaatsen voor kinderen. Misschien kan er rond scholen meer ruimte voor natuur komen.'

De kwaliteit van de tientallen onderzoeken die de Gezondheidsraad heeft doorgeploegd, is niet altijd hoog. Daarom is vervolgonderzoek nodig, onder meer om duidelijkheid te krijgen over de herstellende effecten van natuur op stressgerelateerde kwalen als hart-en vaatziekten, depressie en immuunziekten. Daardoor krijgt natuur ook in de gezondheidszorg een duidelijker plaats. Dat biedt houvast in de strijd om meer natuur in Nederland te krijgen en om tegenwicht te bieden aan het overwegend economisch denken.

Ook Natuurmonumenten heeft de link met gezondheid ontdekt. Deze organisatie propageerde het belang van de natuur voornamelijk vanuit het perspectief van de natuur zelf: biodiversiteit is belangrijk en daarom moet de natuur in rijke schakeringen voortbestaan. Maar als natuur de gezondheid bevordert, kan Natuurmonumenten met veel meer partners in zee. En dat dat geen ijdele hoop is, bleek tijdens het voorjaarsforum Hoe gezond is natuur? dat de vereniging onlangs organiseerde. Huisartsen, zorgverzekeraars en de Hartstichting toonden zich enthousiast bereid de groene long nieuw leven in te blazen.

## Natuur versus stad

Door Marieke Aarden

### AMSTERDAM - Helpt de natuur tegen stress? Dat onderzocht de omgevingspsycholoog dr. Agnes van den Berg.

Om stress op te wekken kregen 106 personen eerst bloedige scènes te zien van een slachthuis en een boerin die een haan de strot afsnijdt. Na het bekijken van deze enge beelden uit de film Faces of Death bleek de stemming – de mate van spanning, kwaadheid en depressie – gemiddeld met 47 procent verslechterd.

Daarna werden proefpersonen in twee groepen opgesplitst. De ene groep kreeg beelden van een drukke straat in Utrecht voorgezet en de andere bekeek natuurbeelden op een landgoed in Renkum.

In de groep die de stadsbeelden te zien kreeg, was de stemming na afloop wel iets verbeterd, maar nog steeds 20 procent slechter in vergelijking met de stemming aan het begin van het experiment.

In de groep die naar de natuurbeelden keek, was de stemming na afloop zelfs licht verbeterd (3 procent) ten opzichte van de stemming aan het begin. Hiermee werd aangetoond dat de groep die de natuurbeelden te zien kreeg, sneller herstelde van de stress van de enge film, dan de groep die naar de stadsbeelden keek.

Uit buitenlandse experimenten blijkt bovendien dat het kijken naar dia's of video's van de natuur kan leiden tot een lagere bloeddruk en een verminderde spierspanning.