



Rekken, strekken, bukken, knippen. 'G'ymnastiek in de tuin.
Fotografie: Kennemertuinen



Zelf geteelde en geoogste tuinbonen, niets is lekkerder op je bord! Fotografie: Julia Voskuil

thema
vitamine g

De tuin: een krachtige multivitamine G

De natuur is bij uitstek een plek om tot rust te komen, maar ook een plek die nieuwe energie geeft. Uit opiniepeilingen blijkt dat maar liefst 96% van de Nederlandse bevolking een gezond gevoel krijgt van een bezoek aan de natuur. Maar is daar wetenschappelijk ook iets voor te zeggen? Is de natuur daadwerkelijk goed voor onze gezondheid? Er komen steeds meer onderzoeksresultaten die uitwijzen dat ons gevoel het bij het rechte eind heeft.

Tekst: Agnes van den Berg

Sterke gezondheidseffecten

Op de korte termijn verbetert een bezoek aan de natuur de stemming en de concentratie en vermindert het symptomen van stress, zoals een versnelde hartslag en een verhoogd niveau van het hormoon cortisol.

Op de langere duur leidt meer contact met de natuur ook tot minder ziekten en aandoeningen. En dat geldt zeker niet alleen voor grootschalige natuur zoals bossen of duinen. Juist de natuur in onze directe leefomgeving, het 'groen dichtbij', zoals tuinen en parken, heeft de grootste invloed op onze gezondheid. In buurten met veel groen gaan mensen minder vaak naar de huisarts met depressieve klachten, en hebben ze minder vaak last van aandoeningen van de luchtwegen en ziekten die te maken hebben met een gebrek aan beweging, zoals diabetes.

Groene plekken bij huizen, scholen en kantoren zorgen er ook voor dat ouderen zich minder eenzaam voelen, kinderen meer gevarieerd speelgedrag vertonen, en werknemers beter presteren op creatieve taken. Vanwege deze sterke gezondheidseffecten staat groen in de leefomgeving ook wel bekend als 'vitamine G' (waarbij G staat voor Groen).

Informatiepatronen

Een onderzoek onder bezitters van een volkstuin geeft een goed beeld van de krachtige werking van vitamine G. De volkstuinders, vooral de wat oudere groep van 62-plus, hadden minder gezondheidsklachten en voelden zich minder eenzaam dan hun buren uit dezelfde straat die geen volkstuin hadden. Ze waren ook actiever; 84 procent van de volkstuinders haalde de beweegnorm van minimaal vijf dagen per week een half uur matig intensief bewegen, bij de buren zonder volkstuin was dit 62 procent.

Die gezondheidswinst is voor alle soorten groen ongeveer hetzelfde. Het maakt dus niet zo veel uit of je een kort gemaaid gazon met keurig gesnoeide struiken hebt, of een weelderige bloementuin. Zelfs een verwilderde, door onkruid overwoekerde plek kan nog steeds heilzaam zijn, zo lang je maar niet in de stress schiet van al het werk dat nog gedaan moet worden.

Waarom alle soorten groen ongeveer even gezond zijn is nog niet precies bekend, maar het heeft waarschijnlijk iets te maken met bepaalde informatiepatronen die overal in de natuur te vinden zijn. Die zijn grillig van vorm, ruw, gevarieerd en zichzelf herhalend. Onze zintuigen lijken evolutionair afgestemd op deze patronen, waardoor we ze prettig vinden en het ons geen

moeite kost om ze te verwerken. Dat zorgt voor rust en een positief gevoel en brengt weer andere effecten teweeg.

Tuinieren

Wat iemand doet in de natuur maakt wel uit. Hardlopen in de natuur is bijvoorbeeld niet veel gezonder dan hardlopen in de stad. Dat is ook niet verwonderlijk als je kijkt naar al die hardlopers die met oordopjes en de blik op oneindig hun kilometers trekken, afgesneden van hun omgeving. Wandelen in de natuur heeft daarentegen wel aantoonbare positievere effecten dan wandelen in een stedelijke omgeving. Het doen van ademhalingsoefeningen en andere mindfulness technieken heeft ook een versterkende uitwerking op het weldadige effect van de natuur.

Maar de meest effectieve manier om de gezonde werking van groen te benutten, is misschien wel tuinieren. Hierin komen veel werkzame ingrediënten van groen samen: minder stress, gezonde buitenlucht, en meer bewegen. Tel daarbij op het oergevoel van 'handen in de aarde' en het opeten van je eigen oogst, en je hebt de beste multivitamine G die je kunt bedenken.

Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving in Groningen. Ze is in Nederland één van de grondleggers van het onderzoek naar positieve effecten van natuur op gezondheid, en deed talloze studies op dit terrein. Voor meer informatie: www.nivel.nl / publicaties / zoekterm: vitamine G en www.edepot.wur.nl/14424.