

Groen is gezond

NATUUR HEEFT EEN GOEDE UITWERKING
OP MENSEN. ZELFS KIJKEN NAAR PLAAT-
JES VAN BOMEN MAAKT AL GELUKKIG.

TEKST: KORNE VERSLUIS



Begin jaren 80 deed de Amerikaan Roger Ulrich onderzoek in een ziekenhuis in Pennsylvania. Hij onderzocht hoe patiënten herstelden na een galblaasoperatie. Omdat mensen in psychologisch onderzoek aangaven dat ze uitzicht op natuur en vooral op water hoger waardeerden dan op stenen en huizen, ging hij na of het uitzicht uit het ziekenhuisraam effect heeft op het herstel van de patiënt. De resultaten waren zo opmerkelijk dat het toptijdschrift Science er aandacht aan besteedde. Patiënten met uitzicht op bomen verlieten het ziekenhuis bijna een dag eerder dan mensen die vanuit hun ziekenhuisbed uitkeken op een blinde muur. Bovendien bleek uit de rapporten die verpleegkundigen over de patiënten bijhielden, dat mensen met uitzicht op bomen minder pijnstillers slikten en minder vaak klachten hadden over de verzorging. Nu schijnt het uitzicht op de muur van het Amerikaanse ziekenhuis opvallend zielloos te zijn geweest: een grote blinde bruine muur, op korte afstand van het raam. Daarom durfde Ulrich niet direct te concluderen dat de bomen een gunstig effect hadden. Het zou best kunnen zijn dat een levendig straatbeeld dezelfde uitwerking zou hebben, schreef hij.

Weldadige werking

Inmiddels is volgens psychologe Agnes van den Berg duidelijk dat er echt een weldadige werking uitgaat van uitzicht op bomen en planten: 'Als ik moet vergaderen ga ik zo zitten dat ik uitzicht heb naar buiten.' Dat uitzicht hoeft overigens geen ruige natuur te zijn om een positief effect te hebben. Zelfs mensen die naar

een plaatje van planten op hun computerscherm kijken, voelen zich gelukkiger en kunnen zich beter concentreren, blijkt uit onderzoek.

Het gunstige effect van groen komt ook uit een onderzoek naar bewoners van Nederlandse stads-wijken dat Wageningse onderzoekers deden. Daaruit blijkt dat mensen zich in een wijk met veel groen gezonder voelen. En ze zeggen dat ze minder vaak naar de dokter gaan dan mensen die in grijze wijken wonen. Ook Engels onderzoek liet vorig jaar zien dat mensen die in de buurt van de kust wonen gezonder zijn. Waarschijnlijk omdat ze regelmatig even het strand op zoeken. En uit weer ander onderzoek blijkt dat mensen met een groene woonomgeving 30% minder vaak depressief zijn. Kortom: inmiddels toont een stapel rapporten aan dat groen en natuur gezond zijn voor mensen.

Sceptici kunnen wijzen op een ander belangrijk verschil tussen mensen in bijvoorbeeld het groene Wassenaar en de grijze Schilderswijk in Den Haag: hun inkomen. Het is bekend dat mensen met hogere inkomens doorgaans in groenere wijken wonen. En rijke mensen zijn gezonder dan arme, zo is ook aangetoond. Maar dat is volgens Van den Berg niet de verklaring dat mensen die zich vaak in de natuur begeven, gezonder zijn. 'Als je mensen met hetzelfde inkomen vergelijkt, zijn mensen in een groene wijk gezonder. Dan blijkt zelfs dat mensen met een lagere sociaal-economische status meer profiteren van groen in hun omgeving dan rijke mensen.' Nog een voor de hand liggende verklaring voor het gezondheidseffect zou kunnen zijn dat mensen met een park in de buurt vaker sporten. Maar ook dat blijkt moeilijk aantoonbaar. Afgelopen oktober publiceerden Australische onderzoekers bijvoorbeeld dat mensen die dicht bij een park wonen niet vaker gaan hardlopen dan anderen.

Hersenen

Twee andere verklaringen voor het gezondheidseffect van groen snijden meer hout, zo legt Van den Berg uit. Ten eerste: hersenen houden van natuurlijke vormen en vinden die rustgevend. De tweede verklaring is dat miljoenen jaren evolutie ervoor gezorgd hebben dat wij bomen en struiken zien als een natuurlijke en veilige omgeving. Daarom



Agnes van den Berg

is één dag per week hoogleraar beleving en waardering van natuur en landschap aan de rijksuniversiteit Groningen. Voor haar eigen bureau Natuurvoormensen onderzoekt ze momenteel voor een ziektekostenverzekeraar de vraag of therapieën in het bos, zoals wandeltherapieën, meetbaar betere resultaten opleveren dan vergelijkbare behandelingen in een kantoor.





Schone lucht

Niet alleen de hersenen zijn blij met bomen, ook de longen. Bladeren nemen schadelijke gassen op, zoals stikstofdioxide, ozon en ammoniak. Die stoffen worden in de bladeren vervolgens onschadelijk gemaakt, waardoor de lucht schoner is. Andere schadelijke gassen, zoals koolwaterstoffen, lossen weer op in het vette laagje op plantenbladeren. Vooral coniferen zijn daarvoor goede luchtfilters. Toch zijn bomen niet altijd goed voor de luchtkwaliteit. In een laan met bomen waar intensief verkeer is, kan de vieze lucht blijven hangen onder de bomen. Bomen waar de wind langs kan waaien of 'groene' gevels (met klimop of plantbakken) werken beter.

Hitteschild

Er is nog een reden om blij te zijn met bomen in de buurt. Steden kunnen in de zomer flink heter zijn dan bossen en weilanden. Daken en wegen warmen in de stad sneller op en kunnen ervoor zorgen dat het op een zonnige dag in het stadscentrum 5 tot 10 graden warmer is dan in de omgeving van de stad. Bovendien kan zo'n stedelijk hitte-eiland

zouden veel mensen een halfopen landschap, dat lijkt op de savanne waar de mens is ontstaan, het prettigst vinden. Of dit verhaal over de evolutie klopt, is moeilijk na te gaan. Maar meetbaar is in elk geval wel dat mensen minder stresshormonen aanmaken in een natuurlijke omgeving. Van den Berg mat bijvoorbeeld de concentraties stresshormonen van mensen die na een moeilijke computeropgave gingen tuinieren. Deze vergeleek ze met anderen die in een luie stoel mochten gaan lezen in een tijdschrift. De tuiniërs herstelden meetbaar sneller van de stress. Volgens Van den Berg zijn er ook aanwijzingen dat natuur niet alleen de stress onderdrukt, maar dat er ook een vitaliserende werking van uitgaat. Een natuurlijke omgeving maakt actiever, zelfs een denkbeeldige. 'Als je mensen vraagt om zich voor het slapengaan in te beelden dat ze op een leeg plein staan, vallen ze eerder in slaap dan wanneer ze zich inbeelden dat ze in een bos zijn.'

Weer een andere verklaring voor het effect van groen op de aanmaak van stresshormonen is dat mensen in groene wijken aardiger zijn voor elkaar. De sociale cohesie is daar hoger, vonden onderzoekers die de resultaten van een leefbaarheids- en veiligheidsenquête van de grootste Nederlandse gemeenten analyseerden. In de enquête kregen stadsbewoners onder meer stellingen voorgelegd over saamhorigheid in de wijk, en de vraag of mensen elkaar kenden. In groenere

wijken bleken die scores beter te zijn dan in wijken met weinig groen. Onderzoekers denken dat parkjes en plantsoenen uitnodigen om een praatje te maken met de buren. Een beter contact met de buren zou ervoor zorgen dat mensen minder vereenzamen en sneller hulp vinden bij problemen. Maar wat te doen als je de pech hebt in een grijze wijk te wonen en geen mogelijkheden hebt

om te verhuizen? 'Je kunt natuurlijk bewust naar de weinige natuur in je omgeving kijken. Desnoods kijk je omhoog naar de wolken. Besteed aandacht aan wat er

wel is. Er staat overal wel een plantje of een boom', vertelt Van den Berg.

'MENSEN IN GROENE WJKEN ZIJN AARDIGER VOOR ELKAAR'

Populair

Het onderzoek naar het gezondheidseffect van natuur is de laatste jaren snel populair geworden bij natuurbeschermers en -onderzoekers. Nu de overheid minder geld uittrekt voor natuur, zoeken ze naar argumenten om meer investeringen in onderzoek en aanleg van natuurgebieden te rechtvaardigen. Reden om met wat achterdocht naar de resultaten te kijken, toch? 'Dat zou ik niet terecht vinden', reageert Van den Berg. 'Ik deed zelf lang vóór de bezuinigingen onderzoek naar dit onderwerp, en veel anderen ook. Het is wel zo dat ik merk dat resultaten nu wel erg snel worden omarmd. Dat vind ik jammer. Ik wil graag goed onderzoek doen om te begrijpen hoe het werkt. Dan moet je niet overal tevreden mee zijn.' ■

