



Van het land, Genieten van een groener leven, Uitgeverij Fontaine, verkrijgbaar bij de boekhandel. Via de site www.almahuiskes.nl kun je een gesigneerd exemplaar bestellen, € 27.50 exclusief portokosten.

Stress? Ga toch lekker wieden!

Als je last hebt van stress, is het een goed idee om onkruid te wieden of je tuin te schoffelen. Fysieke inspanning in de natuur verlaagt namelijk de hoeveelheid stresshormoon cortisol.

Dit concludeert het onderzoeksbureau Alterra van de Wageningen UR. Hiermee is met twee onderzoeken wetenschappelijk bewijs geleverd voor de al breed geaccepteerde stelling dat natuur een rustgevende werking heeft.

Alterra stelde dertig leden van een volkstuinvereniging bloot aan stress, en liet hen daarna een half uur op hun tuin werken of in een boek lezen. Het resultaat was dat bij de tuinierders het stresshormoon cortisol in het speeksel meer was afgenomen dan bij de proefpersonen die gingen lezen.

Bij een tweede proef, waarbij bejaarden het spel Pim, Pam, Pet speelden, bleek het stresshormoon af te nemen bij het spelen van het spel in een ruimte met veel bloemen en planten, terwijl dit bij het spelen in een andere ruimte niet het geval was.