

Op groene speelplekken zien onderzoekers veelzijdiger speelgedrag en de meisjes bewegen er meer



Groen is goed voor u

Het blijft een complex probleem: bewijzen dat groen goed voor u is. Als u deze column leest, bent u waarschijnlijk professioneel werkzaam in de groene sector en zult u er geen moment aan twifelen dat dit inderdaad het geval is. Puur wetenschappelijk gezien lijkt dat volgens een interessant artikel in NRC van 19 mei wat minder voor de hand liggen. Niet dat hier getwijfeld wordt aan de positieve effecten van groen, maar het is lastig om deze keihard te bewijzen. Je kunt je afvragen waarom het zo interessant is om hier een artikel over te schrijven en op het eerste gezicht is dat helemaal niet het geval. Maar schijn bedriegt ook hier. Want welke soort groen moeten we aanleggen en op welke plaats? En hoe gaan we om met de vraag naar meer biodiversiteit?

In het artikel wordt ook de beroemde 3-30-300-regel aangehaald. Daarover wordt gezegd dat dit eerder een vuistregel is dan harde wetenschap. Ook is deze vuistregel wel heel erg boomgericht, en groen is meer dan bomen alleen. Die discussie hoor je wel vaker. Persoonlijk denk ik dat het een beetje een onzindiscussie is. Natuurlijk is groen meer dan bomen alleen, maar bomen zijn nu eenmaal onbetwist de dragers en de kampioenen van de groene ruimte en er is niemand die de positieve effecten van bomen durft te ontkennen. In uitzonderingsgevallen zijn die er overigens wel. Bomen, maar ook grassen kunnen pollen afgeven en daarmee hooikoorts veroorzaken. Ook hiervoor geldt dat de mogelijke negatieve effecten vele malen geringer zijn dan de positieve. Bomen zijn effectieve

Een Fins onderzoek zou hebben aangetoond dat het binnenkrijgen van bodemmicro-organismen gunstig is voor het menselijk afweersysteem

Groene speelplekken zijn volgens het artikel *beyond doubt*. Op groene speelplekken zien onderzoekers veelzijdiger speelgedrag en de meisjes bewegen er meer. Wat betreft de relatie tussen gezondheid en groen, geeft de auteur aan dat de gezondheidswinst voornamelijk via de mentale weg gaat. Dat wil zeggen dat als mensen zich prettiger voelen, ook hun lichamelijke conditie verbetert. Mensen ervaren dan minder stress, wat onder andere zorgt voor minder hart- en vaatziekten. Interessant vond ik een onderzoek naar de relatie tussen het microbioom (de verzameling van alle micro-organismen die het menselijk lichaam en specifiek de darmen bevolken) en een groene omgeving. Een Fins onderzoek zou hebben aangetoond dat het binnenkrijgen van bodemmicro-organismen gunstig is voor het menselijk afweersysteem. Goed nieuws natuurlijk, want dat zou betekenen dat je dan minder snel ziektes oploopt.

kampioenen als het gaat om het verminderen van hitte-eilanden en zouden daardoor zorgen voor minder voortijdige sterfgevallen tijdens hittestormen.

Met vriendelijke groet,
Hein van Iersel (Hoofdredacteur)



BE SOCIAL
Scan, lees & deel!