



# Gezonder en productiever door groen

Welk wetenschappelijk bewijs is er eigenlijk voor de voordelen van groen?

**Mensen functioneren beter door de aanwezigheid van groen. Ze hebben minder last van stress, zijn gezonder, gelukkiger en productiever. De wetenschappelijke onderzoeken slaan ons daarmee de laatste jaren om de oren. Wij spreken met wetenschapsjournalist Mark Mieras. Hij bracht voor IVN het wetenschappelijk onderzoek in kaart naar de gezondheidseffecten van groen.**

Auteur: Bart Mullink

Volkomen onterecht wordt groenvoorziening nog vaak alleen gezien als franje, zegt Mieras. Het bewijs dat er zeer positieve gezondheidseffecten zijn, blijkt overweldigend, zonder aanzien des persoons. Dus evengoed bij de mensen die zeggen weinig aan groen te hechten.

Uiteraard zijn de gemeten positieve effecten op wetenschappelijk verantwoorde wijze gecorrigeerd voor andere invloeden dan die van

groen. Bijvoorbeeld dat de groenste omgevingen vaak worden bewoond door mensen die zich wat hoger op de sociaaleconomische ladder bevinden en daarom gezonder zijn.

'Bewezen is', zo ontdekte Mieras, 'dat een groene omgeving een positieve invloed heeft op twee belangrijke systemen in de hersenen: het stress- en het aandachtsysteem. Ook nodigt de natuur mensen uit om te bewegen en bewegen

is gezond. En sporten in de natuur blijkt nog weer een groter positief gezondheidseffect te hebben dan in pandig sporten.'

## Universeel

'Mensen zien een goed gevoel bij groen vaak als iets persoonlijks', merkt hij op. 'Maar het blijkt te gaan om iets universeels. Dat heeft te maken met hoe onze hersenen werken omdat ze zo geëvolueerd zijn.' Bijzonder dus, maar geen magie, zo maakt hij duidelijk. 'Hersenscans tonen bijvoorbeeld aan dat groen delen van het brein activeert waardoor deze effecten ontstaan.'

Takken- en bladstructuren kennen een eindeloze variatie, die bovendien voortdurend in ontwikkeling is – een eigenschap die door geen

enkel kunstmatig object wordt geëvenaard. 'Een korte blik erop zorgt dat de aandacht even wordt verlegd, waardoor het aandachtsysteem in de hersenen zich herstelt. Aangetoond is dat mensen minder fouten maken als ze regelmatig even een blik kunnen werpen op groen. Ook het stress-systeem ontspant dan. Zo zie je dat groen op verschillende manieren de hersenen helpt om bij te tanken. We hebben het nodig om onszelf gedurende de dag steeds even opnieuw op te laden.'

Bomen, struiken, vaste planten, zaaigoed: ze blijken allemaal hetzelfde type heilzaam werk te doen. Potplanten, bijvoorbeeld op kantoor, leveren ook aantoonbaar effect, maar dat blijkt minder te gelden voor foto's van planten aan de muur en imitaties van plastic of zijde. 'Die hebben wel de structuur van planten en daar reageren de hersenen op. Maar anders dan bij levende planten is er geen ontwikkeling - behalve dat ze verstoffen. De hersenen raken er snel op uitgekeken.'

### Ravotten

Groen blijkt ook van groot belang voor een gezonde darmflora en voor het immuunsysteem, zo komt naar voren uit microbiologisch onderzoek. Gezonde microben die het lichaam nodig heeft, komen van buiten. Mensen krijgen ze door contact met de natuur. Kinderen die

ravotten in de modder zijn heilzaam voor dit doel, net als bomen in de straat, planten in huis en op kantoor en het eten van rauwe groente, zo verkondigt onder anderen Marco van Es van Bac2nature, dat zich bezighoudt met onderzoeken hiernaar en de verspreiding van kennis erover.

Dat groen in de buurt mensen op zoveel manieren goed doet, betekent dat het belangrijk is om te zorgen dat dit voldoende aanwezig is. In steden kan het vorm krijgen op verschillende niveaus. Voor het zicht op groen vanuit de woning of vanaf de werkplek is er zogenoemd postzegelgroen. Dat zijn de particuliere tuinen en het openbare groen in de vorm van perkjes en straatbomen. Parken vormen een welkome aanvulling. Omdat dit plaatsen zijn waar mensen gemakkelijk samenkomen, bevorderen ze meteen ook de sociale samenhang in de stad, zo schetst Mieras.

Een park op loopafstand is ideaal om snel naartoe te gaan. 'Naast de gunstige effecten op de hersenen bevordert dit dat mensen bewegen.' Met een beetje geluk is het de opmaat tot een stap naar het derde niveau van groenbeleving: de natuur buiten de stad. 'Als je bijvoorbeeld in het weekeinde een bezoek aan de duinen kunt brengen, is het helemaal ideaal. Vanuit deze gedachte is in Rotterdam een aantal jaren

geleden een rechtstreeks fietspad aangelegd tussen het centrum en de natuurgebieden ten noorden van de stad.'

S'Parken, liefst op loopafstand, dragen ook bij aan de sociale samenhang in steden'

### Formule

De behoefte aan groen in de stad is door Cecil Konijnendijk, hoogleraar *urban forestry*, uitgewerkt tot de 3-30-300-formule. De getallen staan voor achtereenvolgens zicht op drie bomen vanuit de woning of vanaf de werkplek, 30 procent bladerdek in de omgeving en een park op maximaal 300 meter loopafstand. Het is een manier om een nastrevenswaardig beleidsdoel te vatten in een overzichtelijke formule, zo luidt zijn uitleg. Hoe een en ander exact kan worden ingevuld, hangt natuurlijk af van lokale omstandigheden.

Mieras onderstreept dat de kwaliteit van het groen belangrijk is, haast nog meer dan de hoeveelheid. Niet alleen gras dus, maar gevarieerde beplanting. 'Landschapsarchitecten en hoveniers hebben de expertise om mooie ecosystemen te bouwen. Zo verbinden we wat we mooi vinden met wat goed is voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het levert ons zoveel op, dat de investeringen snel zullen zijn terugverdiend.'

## 'Sporten in parken en in de natuur blijkt een groter positief gezondheidseffect te hebben dan in pandig sporten'



**BE SOCIAL**  
Scan, lees & deel!