



Artikel

Natuur en gezondheid: een fout verband?

Relinde Baeten

Onze huisarts heeft het mooi gezegd, onlangs. Een kennis kwam op ons aanraden bij haar terecht wegens overwerkt, moe en het gevoel gebrekkig te functioneren. Hij kwam later vertellen wat ze had gezegd. Het bleef in mijn hoofd hangen. De boodschap was niet alleen: je moet je ontspannen. Maar ook: "Je moet aarden: gaan wandelen. Met je voeten op de grond. Daar word je beter van." Zo'n mooie uitdrukking, dat aarden. Het trof me. Een poosje daarna las ik een essay van Alterra¹, met inzichten die het verdienen ruimer te klinken. Dit artikel is in grote mate schatplichtig aan dat essay.

Een grotere rol voor natuur in gezondheidsbeleid

In de voorbije verkiezingscampagne legde Groen! een verband tussen milieu en gezondheid. Eén van de slogans luidde *Milieu is niet belangrijk. Tot je kind astma krijgt*.

In die context is gezondheid een motivering voor milieumaatregelen. Te verbieden, aan banden te leggen: chemische stoffen, uitstoot van dioxines, enzovoort. Maar gezondheid wordt zelden of nooit gebruikt als motivatie om natuurwaarden te *bevorderen*, hoewel dit wel eens veel aantrekkelijker zou kunnen zijn dan *verbodsbepalingen* in functie van het milieu². Bovendien kan natuur een rol spelen in het gezondheidsbeleid, zowel voor het voorkomen van ziekte als voor genezing. Ook dat aspect krijgt weinig aandacht.

Bizar, of niet? "In enquêtes over de kwaliteit van het leven komt gezondheid steevast als nummer één uit de bus, en natuur heeft vrijwel altijd een plaats in de top-10 van belangrijke zaken in het leven. (...) Elk jaar worden vele miljar-

den besteed aan gezondheidszorg en natuurbescherming, maar niet in samenhang met elkaar."³

Beleidsrapporten: defensief?

Belangrijke rapporten die dienen als grondslag voor het Vlaamse milieubeleid zijn in hetzelfde bedje ziek (al is het nog maar de vraag of je je daarover moet opwinden). Mira-S 2000⁴ bericht uitvoerig over de negatieve effecten van milieuverontreiniging in het algemeen. Onder meer de volgende maatregelen komen aan bod. Astma, bij volwassenen hoger in een stedelijk milieu. Kanker: 75 tot 80% zou te wijten zijn aan milieufactoren. Vruchtbaarheid: 15% van de koppels heeft vruchtbaarheidsproblemen, het dubbel van 20 jaar terug. Toe te schrijven aan residu's van detergenten en bestrijdingsmiddelen, onder meer in verpakkingsmateriaal en gezuiverd (!) afvalwater. Het aantal allergieën en nierziekten – onder meer door blootstelling aan chemische stoffen – is ook toegenomen. Het zijn allemaal heel relevante gege-



vens, waarmee je beleid kan voeren. En toch.

De heilzame natuur

Door de eeuwen heen had het Westen altijd wel een of andere opinie over de heilzame werking van de natuur. De middeleeuwse kloostertuinen werden heilzaam geacht, terwijl er tegelijk een grote afkeer groeit van de 'wilde' natuur. Daar heersen ziekten en plagen. Paradoxaal, omdat epidemieën vooral woekerden in de steden. Maar de slachtoffers werden naar buiten verbannen, vandaar.

In de renaissance komt ziekenzorg in handen van burgerinstellingen en kerken, die weinig belang hechten aan de theorieën over de heilzame werking van de natuur.

De romantiek geeft opnieuw aandacht aan de positieve invloed van natuur op gezondheid. Ziekenzorg gaat uit van eenheid van lichaam en geest. Tegelijk wordt men zich bewust van het belang van hygiëne en frisse lucht. "Ziekenhuizen krijgen grote ramen om te ventileren en tuinen om op uit te kijken."⁵

Ook in de romantiek rijst het verlangen naar wildernis. Vooral dan bij de intellectuele en culturele elite. Andere delen van de samenleving beschouwen de wilde natuur – zoals zandgronden en heidevelden – nog steeds als "onland, vol kwade dampen dat zo snel mogelijk productief gemaakt moet worden."

In de eerste helft van de twintigste eeuw versnelt de ontwikkeling. In het begin van deze eeuw speelt de helende kracht van de natuur nog een grote rol in de gezondheidszorg. TBC-patiënten krijgen een buitenbehandeling met frisse lucht en zonlicht. Kuuroorden worden gebouwd aan zee, in bossen of bergen.

In de tweede helft van de twintigste eeuw krijgt natuur minder aandacht in de gezondheidszorg. Bij het ontwerp van ziekenhuizen zijn hygiëne en efficiën-

tie de sleutelwoorden. En... parkeer-gelegenheid. Na WOII moet er voedsel worden geproduceerd. En in de jaren zeventig kaart het rapport van de Club van Rome de notie milieucrisis aan. Er groeit ook een behoefte om tot rust te komen in de natuur. In de jaren tachtig komen er allerlei maatregelen die de achteruitgang van de natuur actief moeten bestrijden. En in de gezondheidszorg duiken in de Lage Landen de eerste zorgboerderijen op. Om nog te zwijgen van de *survival events* voor teambuilding bij managers...

En toch is er een grote vervreemding van de natuur. Kantoorlui functioneren met kunstverlichting en airconditioning. Ze hebben nauwelijks voeling met het dag- en nachtritme, met de seizoenen. Kinderen krijgen entertainment in opvang en educatieve programma's – en niet te vergeten op de spelconsole. Alterra: "Wellicht door gebrek aan natuurervaringen steekt ook de angst voor de natuur weer de kop op. (...) Paaltjeswandelingen moeten de kans op verdwalen verkleinen. (...) Steeds minder ouders durven hun kinderen te laten struinen in een vergeten stukje natuur uit angst voor ziektes, ongevallen of enge mannen."⁶

De natuur brengt rust

Eén op de tien werkende mensen lijdt in Nederland aan burnout. De totale maatschappelijke kosten van ziekteverzuim en uitkeringen door psychische klachten kwamen in 2000 op 15 miljard gulden (7,5 miljard euro). Mensen die werken in de landbouw, jacht en bosbouw hebben veel minder last van burnout en het ziekteverzuim is minder groot. Niet alleen de psychische belasting zou hier kleiner zijn, ook het werken in de natuur kan een positieve rol spelen.

Werknemers die zich moeten inbeelden dat ze een drukke, gestresste werkweek



achter de rug hadden, kozen als weekendactiviteit liever een parkbezoek dan te gaan winkelen in de stad. Na een ontspannen werkweek was dit precies andersom. Andere onderzoeken wijzen uit dat mensen het liefst de natuur opzoeken als ze zich gespannen, depressief of boos voelen. Dit ontspannende effect blijkt ook meetbaar te zijn. In een Amerikaans onderzoek uit 1991 werd een groep in drieën ingedeeld. Ze kregen allemaal een flinke portie stress te verwerken - door vermoeiende taken. Daarna maakte één groep (elk apart) een wandeling door een natuurlijke omgeving, de tweede groep wandelde door de stedelijke omgeving en de derde bleef binnen, ontspannen op een stoel. De 'natuurwandelaars' herstelden sneller van de stress.

Ook kijken helpt

Zelfs al kijk je alleen maar naar de natuur, dan nog stijgen je eventuele lichamelijke en psychische krachten. Patiënten herstelden sneller na een galblaasoperatie (en hadden minder pijnstillers nodig) in een kamer met uitzicht op bomen dan anderen die naar een betonnen muur moesten kijken.⁷ Nederlands onderzoek bevestigt dit. Gevangenen die uitkijken op een stenen binnenplaats, melden zich vaker ziek dan gevangenen met zicht op bos en grasland. En het blijkt zelfs te werken met videobeelden: wie natuurbeelden bekijkt, herstelt meetbaar sneller van stress. Maar hoe komt het, dat alleen al kijken helpt? Dat zaken zoals luchtzuivering door planten, of het bewegen in de natuur niet volstaan als verklaring voor de heilzame effecten van de natuur? Amerikaanse onderzoekers verklaren dit vanuit de ontstaansgeschiedenis van de mens. Het grootste deel van ons bestaan hebben we doorgebracht in savanneachtige omgevingen, waar we op grote afstand vijanden konden zien aankomen.

De mens zou hier genetisch aan aangepast zijn. Dit heet de 'biofilia'-hypothese.

Ulrich heeft dit verder onderzocht en kwam tot zijn 'psycho-evolutionaire' model. Dit neemt de schoonheidsbeleving als uitgangspunt voor het verklaren van de gezondheidsbaten van de natuur. Een bepaalde omgeving engageert onze aandacht - omdat we deze mooi of aantrekkelijk vinden - zonder ons helemaal in beslag te nemen. Dat sluit negatieve gedachten af en zo kunnen we tot rust komen.

Ulrich definieert behalve de afwezigheid van gevaar nog andere landschapkenmerken die leiden tot een schoonheidsbeleving en dus tot positieve effecten op de gezondheid. "Een gemiddelde tot hoge complexiteit, de aanwezigheid van een patroon of structuur, een gemiddelde tot grote openheid, een gelijkmatig grondoppervlak, gebogen zichtlijnen en de aanwezigheid van water." Dat dit positief gewaardeerd wordt, kan je verklaren vanuit de evolutie: deze kenmerken hadden een signaalfunctie voor veiligheid en overleven. En het werkt nog steeds.

Uitnodiging tot bewegen: het mag spannend zijn

Natuurlijk is er daarnaast nog een indirect effect van natuur op gezondheid. Mooie natuur in de buurt stimuleert om meer te bewegen. Beschikbaarheid van de natuur is ook een stimulans om meer te beleven. Uit Scandinavisch onderzoek blijkt dat kinderen in een kribbe met een natuurlijke buitenplek een betere motoriek hebben dan kinderen in een stadscentrum.

En nog een leuk weetje: volwassenen ervaren hardlopen in de buitenomgeving als minder inspannend dan indoor joggen. Sterker nog: wie op een moeilijker terrein loopt, is in staat tot sneller lopen dan wie rondjes loopt op



een binnenbaan. Daaruit besluit men dat een 'gecompliceerdere' omgeving afleiding biedt van de lichamelijke inspanning.

Spinnen, slangen en auto's

Natuur kan ook 'ziek maken'. Een bij kan steken, van een teek kan je de ziekte van Lyme oplopen, van stuifmeel krijgen mensen hooikoorts. (Overigens circuleren in de Vlaamse gemeenten nu al lijstjes met 'allergiesparende' aanplantingen – waarbij de vraag is of dat geen 'end of the pipe'-oplossing is.) Zeker op vakantie kan je 'ziek' worden van de natuur: verdwaald in een bos, onderkoeld tijdens een wandeling, enzovoort. Angst voor de natuur is dus soms terecht. Maar ook vaak overdreven. In Nederland zijn meer mensen bang voor spinnen dan voor auto's, maar aan spinnen zijn veel minder mensen doodgegaan. En vandaag uit die angst zich ook in overdreven aandacht voor onzichtbare gevaren: hygiëne in het huishouden bijvoorbeeld, waar men ons allerlei straffe middelen voor wil aansmeren die hooguit in een ziekenhuis nodig zijn.

Toch is er – net als bij de biofilia – een functionele verklaring voor de angst voor de natuur of de biofobia. De biofobiahypothese gaat uit van een instinctief verdedigingsmechanisme. Gezonde volwassenen kunnen sneller angstreacties aanleren op natuurlijke stimuli zoals slangen dan op niet-natuurlijke stimuli zoals auto's. Maar misschien is dat na een paar duizend jaar evolutie weer veranderd.

Grotere weerbaarheid en persoonlijke groei

Wie geregeld in contact komt met de natuur, leert beter met reële gevaren om te gaan. Kinderen die altijd in de stad spelen, zijn te bang om in een bos te kunnen spelen. Plattelandskinderen blijken minder bang voor wilde die-

ren zoals slangen dan stadskinderen. Bovendien blijken jongeren die deelnemen aan educatieve wildernisprogramma's te vertrekken van negatieve gevoelens (de wildernis is eng, vies, oncomfortabel), maar melden na afloop van zo'n programma gevoelens van rust en harmonie, en meer energie en zelfvertrouwen. Met andere woorden: leren omgaan met de natuur verhoogt de weerbaarheid van geest en lichaam. Heel wat mensen geven ook aan dat ze na zo'n spannende ervaring het gevoel hadden persoonlijk gegroeid te zijn. Vaak wordt dit beschreven als een gevoel van verbondenheid met een groter geheel.

In dit verband haalt Alterra nog het volgende voorbeeld aan: "Wanneer je volwassenen vraagt naar de favoriete omgeving uit hun jeugd, noemen ze meestal natuurlijke plekken waar ze 'spannende dingen' deden, zoals boomhutten bouwen of vuurtjes stoken. Opvallend is dat kinderen zelf meestal veilige plekken, zoals de huiskamer of hun eigen slaapkamer, tot hun favoriete omgevingen rekenen." Dit geeft dus een verschil tussen herinneringen aan favoriete omgevingen en wérkelijk favoriete omgevingen van kinderen. Onderzoekers verklaren dit "doordat ervaringen in natuurlijke omgevingen vaak zeer bepalend zijn geweest voor de persoonlijke groei. Als er in de natuur geen volwassene aanwezig is om op hen te letten, ervaren kinderen wat het is om zelf verantwoordelijk te zijn voor hun doen en laten. Dit vormt hun persoonlijkheid."

Gezondheid

Natuur is dus te omschrijven als driemaal gezond: het is een bron van rust en ontspanning, je wordt er geestelijk en lichamelijk weerbaar van en het is een bron van persoonlijke groei. Geënt op die driegeleding onderscheidt men dan



ook drie gezondheidsfuncties, te integreren in natuurontwikkelingsgebieden.

Respectievelijk volgens de drie functies krijg je zo kijknatuur, leernatuur en zwerfnatuur.

Kijknatuur is veilige natuur en valt vooral visueel te beleven. Bij uitstek kan dat in openbare tuinen en parkachtige gebieden.

Leernatuur sluit aan bij de functie van natuur als bron van weerbaarheid. Leernatuur is spannende natuur. Kinderen die een dammetje bouwen in een beek leren vanzelf wat natuurkrachten betekenen. Klimmen in een boom of het stoken van een vuurtje (!?) is er mogelijk. Zwerfnatuur ten slotte laat gevaarlijke situaties toe. Bezoekers kennen de uitdagingen en de kwetsbaarheid en weten hoe ze moeten handelen. Dit kan het best verder van de bebouwde omgeving worden gepland.

Er blijven vragen

Er is al veel onderzoek gebeurd – sommigen zullen zeggen: nog te weinig – naar de negatieve effecten van milieuvervuiling op de gezondheid. Maar er blijven nog massa's vragen naar de positieve effecten van natuur op de gezondheid.

Ik selecteer er enkele uit de vragenlijst van Alterra.

- Kan natuur ook helpen om sneller te herstellen van simpele fysieke problemen zoals een gebroken been of een verkoudheid? Hoe sterk wegen de positieve effecten van natuur door ten opzichte van de negatieve? Hiervoor is epidemiologisch onderzoek nodig, naar de relatie tussen de blootstelling aan de natuur en gezondheidsgegevens.
- Hoeveel natuur is er nodig voor po-

sitieve gezondheidseffecten. Gras tussen straattegels? Of een minimale oppervlakte? Kan te weinig natuur in de directe omgeving ook schade berokkenen?

- Hoeveel besparingen in de gezondheidszorg kunnen we bereiken door het preventief of curatief toepassen van natuur om gezondheid te bevorderen?

Frappant: een gemiste kans?

In de afgelopen legislatuur slaagde Groen! erin – bijna en *stoemmelings* – een belangrijk decreet te laten goedkeuren. Openbare diensten (steden en gemeenten, NMBS, BIAC...) zullen in de toekomst geen gebruik meer kunnen maken van pesticiden voor het onderhoud van het openbaar groen. “Zonder is gezonder”, zo luidt het motto. Een belangrijke stap vooruit.

Wat blijkt? Zelfs met een beperkte sensibilisatie en een langgerekte termijn om de nuloptie te bereiken (een draaiboek en uitvoeringsbesluiten geven ruimte tot 2016), zijn steden en gemeenten nu al bereid om hiertoe stappen te ondernemen.

Dit verhaal zou nog mooier worden, als er meer aandacht zou gaan naar dat kleine, nederige groen. Dus niet alleen de parken in een stad, maar ook de perkjes en plantsoenen, de vriendelijke tegeltuinen, de vele pot- en klimplanten die bijvoorbeeld de buurt achter Berchem Station zo lieflijk maken. Dat nederige groen is zo belangrijk en het verdient beter: een grotere zichtbaarheid bijvoorbeeld, meer waardering, een beleid. Zeker als nog duidelijker kan worden hoe belangrijk die verbondenheid is voor onze gezondheid, omdat deel uitmaken van de natuur wezenlijk is: des mensen.



[Bio]

Relinde Baeten is coördinator van Velt vzw, de Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze. Relinde Baeten is daarnaast bestuurder bij Ecopower cvba, een nieuwe leverancier die enkele elektriciteit uit hernieuwbare energie levert. En zetelt in de raad van bestuur van Bond Beter Leefmilieu en Ecolife. Ze is licentiate in de Germaanse filologie en woont met haar gezin in de molen van Rotselaar.

[Noten]

- ¹ Alterra is een Nederlands instituut voor onderzoek naar de grote ruimte
- ² Hiermee is in geen geval beweerd dat voorstellen van maatregelen altijd aantrekkelijk moeten zijn. Als Groen! kiest voor communicatie over aantrekkelijke maatregelen, kan dit evenwel een extra argument zijn.
- ³ *Van buiten word je beter. Een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid.* Agnes van den Berg en Magdalena van den Berg. Bijlage bij het Jaarboek Alterra 2001.
- ⁴ Mira-S 2000. Milieu- en natuurrapport Vlaanderen: scenario's. Leuven/Apeldoorn. Uitg. Garant.
- ⁵ Van buiten word je beter.
- ⁶ Van buiten word je beter.
- ⁷ Ulrich, R.S. View through a window may influence recovery from surgery. *Sciende*, 224.