



**DIRK AVONTS
HANS KEUNE
ROY REMMEN**

**NATUUR
OP
DOKTERS
VOORSCHRIFT**

Hoe buiten zijn ons gezond houdt

Lannoo
Campus

D/2023/45/46 – ISBN 978 94 014 9012 2 – NUR 410

Vormgeving omslag: Paul Verrept

Vormgeving binnenwerk: Crius Group

© De auteurs & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

www.lannoocampus.com

Inhoud

HOOFDSTUK 1

Op zoek naar de optimale hoeveelheid natuur 9

HOOFDSTUK 2

De uithoeken van onze gezondheid 25

HOOFDSTUK 3

Natuur en het hart 43

HOOFDSTUK 4

Mentale gezondheid en natuurlijke omgeving 59

HOOFDSTUK 5

Diabetes te lijf gaan door te bewegen in het groen 75

HOOFDSTUK 6

Dementie: groen houdt het brein actief 95

HOOFDSTUK 7

Groen voor zwangere vrouwen 109

HOOFDSTUK 8

Natuur doet kinderen groeien 119

HOOFDSTUK 9

De toediening van het 'groene medicijn' 135

HOOFDSTUK 10

De ideale dosis 161

HOOFDSTUK 11

Trouw blijven aan de medicatie 189

HOOFDSTUK 12

Ongewenste effecten 201

HOOFDSTUK 13

Het groene effect verstoren of versterken 217

HOOFDSTUK 14

Bijsluiters 235

NOTEN 247

OVER DIT BOEK 255



Op zoek naar de optimale hoeveelheid natuur

Wat is de optimale hoeveelheid natuur om ons heen om de (humane) gezondheid op peil te houden, zowel voor ieder individueel als in groep? En staan we ook stil bij de gezondheid van de natuur en bij uitbreiding die van de planeet? Mocht exact geweten zijn welke dosis natuur goed is voor de gezondheid van mens en planeet, dan lag de blauwdruk voor een gelukkige mensheid en een stralende planeet klaar. De realiteit is dat de wetenschap dat (nog) niet echt weet, en zich pas recentelijk over deze vragen buigt.

Want tot ver in de twintigste eeuw hield de (medische) wetenschap zich vooral bezig met de verheffing van de mens boven de natuur om ons heen. Buiten enkele verdwaalde romantici, werd natuur eerder beschouwd als een gevaar voor de gezondheid, waar het menselijke vernuft wel raad op zal weten te vinden. Het courante woordgebruik getuigt van deze ingesteldheid. De ‘strijd tegen kanker’ aangaan suggereert dat we die ooit zullen winnen. Niets is minder waar, want kankercellen zijn een uitloper van een ontregeld herstelsysteem in het lichaam. Schakelen we het systeem ‘kanker’ uit, dan ondermijnen we meteen het levensreddende herstelmechanisme van alle lichaamscellen. Het één kan niet zonder het ander. Wat wel lukt: in vrede samenleven. Kanker is er nu eenmaal, we geven het een hand en lukken erin, stap voor stap en met vallen en opstaan, om ermee samen te leven; nog steeds woekend in het lichaam, maar met minder *collateral*

damage voor de levenskwaliteit door een levenslange therapie om de kanker aan te zetten tot mildheid.

Ook in onze verhouding tot de natuur moeten we de strijdbijl begraven en komen tot een samenleven met alles wat ons omringt, diep gegrond in een natuurlijke evolutie van miljoenen jaren. En daar kan onze 'cultuur' niet tegenop. Vooral de infrastructuur van de laatste honderden jaren heeft mensen vervreemd van hun natuurlijke leefomgeving met de gekende neveneffecten als gevolg van onze energieverlating om onze gemakzucht te behagen. Er is niet alleen ons sedentair leven dat ziekmakend is, maar onze beschavingsinfrastructuur schaadt ook de hele planeet. Er is de vervuiling van de atmosfeer, de lucht, het water en de bodem. Dit boek over de relatie tussen natuur en gezondheid kan daar niet naast kijken.

Maar de grondhouding van dit boek is een positieve boodschap: meer natuur om ons heen doet ons niet alleen goed, het is essentieel voor een gezond leven voor mens en planeet. Hoe kan de mens gezond en comfortabel leven zonder de gezondheid van aarde en atmosfeer te schaden? Meer nog, hoe kunnen mensen gezonder en gelukkiger leven door juist terug de natuurlijke levenswortels op te zoeken? Bewust en gericht contact opzoeken met de natuur: dat klinkt behoorlijk romantisch, wat zweverig en wereldvreemd. Maar dat is het niet. Het is juist een inzicht dat de laatste jaren vanuit het wetenschappelijke onderzoek sterk naar voren is gekomen. Welke inzichten, en hoe sterk dat wetenschappelijke bewijs is, kom je te weten door verder te lezen in dit boek.

Een aantal veel voorkomende aandoeningen onderwerpen we aan een kritische wetenschappelijke blik. Kan natuurcontact echt inwerken op het pathologische proces van een hartinfarct of beroerte? En hoe loopt dat dan juist? Diabetes is voor velen een rechtstreeks gevolg van een westerse levensstijl. Is het omgekeerde, terug naar meer natuurcontact en bewegen in het groen, doeltreffend om diabetes onder

controle te houden? En om het te voorkomen? Van dementie weten we dat luchtvervuiling het proces sneller in gang zet. Kan intens natuurcontact het tij keren? Zijn er specifieke natuurervaringen die personen met dementie gelukkig maken?

Iedereen voelt aan dat een groene omgeving goed is op mentaal vlak. Maar is het ook krachtig genoeg om angst en depressie te verbeteren? En welke invloed heeft een groene omgeving op zwangere vrouwen? Maakt het echt wat uit voor de baby? En wat levert natuur op voor opgroeiende kinderen? Heeft het wel zin om speelplaatsen te vergroenen? Veel vragen, een aantal antwoorden, maar toch wel een duidelijk pad om via natuur de gezondheid van iedereen in betere banen te leiden.

In de laatste hoofdstukken bekijken we ‘blootstelling’ aan groen als een echt medicijn, met ook de kritische blik van de farmacologie. Bestaan er inderdaad verschillende dosissen natuur? Kan je dat wel doseren, en is een overdosis eventueel mogelijk? Mogelijk zijn er ook ongewenste effecten van natuurcontact; hoe daarmee omgaan? Welke versterkende en afvlakkende effecten van het ‘groene medicijn’ zijn waargenomen en gedocumenteerd? En hoe kan onze samenleving ervoor zorgen dat natuurcontact vaker op het dagelijkse menu staat van elke aardbewoner?

Want er is de pijnlijke vaststelling dat de meeste mensen op aarde niet in een natuurlijke omgeving leven. Grof geschetst, zijn er twee uitersten. Aan de ene kant hebben mensen te weinig middelen om voldoende te eten en in veiligheid te leven. Zij leven in armoede en hebben alleen oog voor hun omgeving vanuit een overlevingsperspectief. Aan de andere kant van het spectrum leven mensen in zodanige luxe dat ze geen (fysieke) inspanning hoeven te doen om voldoende voedsel te vinden en zich veilig te voelen. Dat zijn de (super)rijken, die meestal een passieve relatie met natuur opbouwen. Tussen deze twee uitersten leeft de rest van de mensheid.

Is de boom in de straat gewoon een groene decoratie van de omgeving? Of echt een minustukje natuur? Een parkje begint al iets meer op 'natuur' te lijken. Maar het esthetische gevoel van netheid moet in onze cleane samenleving wel de bovenhand halen: aangeharkte paden, gesnoeide bomen en van onkruid ontdane bloemenperken. Daar vertoeven geeft rust, en het is een aantrekkelijk gebied als de zon onverwacht tevoorschijn komt en de buitentemperatuur behaaglijk aanvoelt.

Wat te denken van opschietend groen op braakliggend terrein? Het voelt niet voor iedereen als behaaglijke natuur, maar het is wel natuurlijk ontstaan, zonder ingrijpen van de mens. Eerst verschijnen pioniersplanten als wilgenroosje, klapproos en smalle weegbree. Ze groeien overdadig en zaaien overvloedig, waarna grassen verschijnen en de eerste scheuten van wilg, populier en berk. Ondertussen koloniseren bacteriën en schimmels de bodem, lekker smullend van afgevallen bladeren en verwelkte bladeren en bloemen.

Wilde en gewilde natuur

Voor velen is 'echte' natuur wat beleefd wordt in natuurgebieden of natuurreservaten. Het is spontaan ontstaan, maar dankzij gericht ingrijpen van de mens wordt de diversiteit van planten en dieren zo varieerd mogelijk gehouden, want er wordt naar gestreefd om een zo groot mogelijke soortenrijkdom te krijgen in natuurgebieden. Dat kan inhouden dat bomen geveld worden om open terrein te creëren voor heideplanten. Ook afplaggen van de bovenste laag van de bodem is noodzakelijk om elk jaar opnieuw de pionierssoorten een habitat te geven. En in vennen en poelen moet riet en krabbenscheer mechanisch verwijderd worden om verlanding tegen te gaan; want anders zoeken watervogels, vissen en amfibieën andere oorden op, of – erger –

sterven ze uit. Wat aanvoelt als de hoogste graad van ‘spontane natuur’, is zwoegen en werken voor de beheerders.

Bestaat er dan niet zoiets als echt ‘wilde natuur’? Jazeker, het zijn gebieden, minstens zo groot als een provincie, waar de natuur altijd haar gang heeft gegaan en waar een dynamisch evenwicht is ontstaan tussen duizenden levensvormen: zoogdieren, vogels, reptielen, insecten, planten, struiken, bomen schimmels en bacteriën. Het gaat om een ongelooflijk complex ecosysteem met de harde wet van ‘*survival of the fittest*’. Dat betekent niet dat de ‘sterkste’ soort overleeft, maar wel dat de meest aangepaste soort de beste overlevingskansen heeft. En bij veranderende (klimaat)omstandigheden is het moeilijk voorspelbaar welke soorten voordeel halen en welke zullen wegwijnen. Natuurlijk wil elke soort overleven en is binnen elke soort een variatie van kenmerken aanwezig die veranderende omstandigheden (langdurige droogte bijvoorbeeld) de baas kunnen.

Wilde, ongerepte natuur zonder menselijke tussenkomst is echt, *the original*. Maar het is een vijandige omgeving, waar de mens een ondergeschikt onderdeel van is en zowel jager als prooi kan zijn. De gebieden op aarde waar die ‘wilde natuur’ zich kan ontwikkelen, worden alsmaar schaarser en zijn eigenlijk beperkt tot grote reservaatgebieden in Afrika, Azië en Amerika. Europa kent eigenlijk geen ‘wilde natuur’ meer, tenzij je de oerbossen in Oost-Europa daartoe rekent. Het menselijk ingrijpen is in onze contreien te nadrukkelijk aanwezig. Is het mogelijk om wat overblijft van onze natuur te verwilderen? Eigenlijk zijn de stukjes natuur te klein en te verspreid om dat mogelijk te maken. Natuur in onze contreien zal altijd verbonden zijn met menselijke activiteit. Wint de economische invalshoek het, dan ontstaat een stenen stad en heeft de agro-industrie de rest van het grondgebied ingepalmd. Een (radicaal) natuurgerichte opstelling vraagt een totale omslag van de huidige trend. Dat betekent: veel kleiner wonen, sober leven, lokaal produceren met minimale energie, en bijna alle verplaatsingen op mensenkracht of met energie die opgewekt is via zon of wind.

Is het nodig om radicaal natuurgericht te gaan leven om ons gezond te houden? Terug naar de wildernis is zeker niet nodig, terwijl opschuiven naar een meer natuurlijke leefomgeving geen luxe is, maar een noodzaak. Dat is zowat de grondtoon van dit boek. Ons lichaam en zeker onze uitgebreide hersenstructuur is gegroeid in een natuurlijke omgeving die nu nauwelijks (meer) aanwezig is. Langzaam wordt duidelijk dat die situatie leidt tot chronische mentale problemen, en ook de zogenaamde beschavingsziekten in de hand werkt, zoals hoge bloeddruk, diabetes en obesitas. De mensheid is doorgeslagen naar een gebetonneerd leven in voorspelbaarheid, overvloed en verveling.

Het voelt raar aan dat een gemakkelijk, of eerder een gemakzuchtig, leven met weinig inspanning en gevaren onze gezondheid ontregelt en velen ongelukkig maakt. Zo ongewoon is die vaststelling niet. Dieren in een dierentuin hebben een prinselijk leven, ze overleven ook een pak langer dan in de natuur; maar ze zijn ongelukkig. En dat is vreemd, want ze hebben elke dag op tijd en stond gezond voedsel in een voederbakje en geen vijanden om zich zorgen over te maken. Nu blijkt dat die dieren in gevangenschap opleven als hun voedsel niet zomaar voor het oprapen ligt en als ze gedurende de dag uitgedaagd worden om hun natuurlijke reacties te trainen in een prikkelende omgeving. Misschien is dat de essentie van een natuurlijke leefomgeving: uitgedaagd worden om gezond en gelukkig te leven, om je veerkracht (mentaal en fysiek) te trainen en zo voldaan in het leven te staan.

Een optimale dosis

Is wat er aan natuur overblijft na menselijk ingrijpen, voldoende om gezond te leven? Of biedt het alleen een vorm van overleven in een stenen woestijn? Die vragen zijn de laatste jaren in honderden wetenschappelijke publicaties aan bod gekomen. Het gaat om grootschalige bevolkingsonderzoeken en gericht epidemiologisch onderzoek. Maar ook gecontroleerd klinisch onderzoek heeft zich over die vragen

gebogen: natuur als ‘interventie’ om te genezen of de gezondheid te verbeteren. En er zijn ook heel wat dierexperimenten gebeurd over het verband tussen natuur en gezondheid. Zelfs in-vitro-onderzoek (op celculturen) brengt nieuwe inzichten aan. Die wijzen alle in dezelfde richting: de natuur is een krachtig medicament om gezond(er) te leven. Een natuurinterventie vervangt niet de klassieke medische aanpak, maar is sterk complementair.

Een eerste aanzet komt van onderzoekers aan de universiteit van Vancouver (British Columbia, Canada). Zij schuiven als optimale dosis natuur de 3/30/300-regel naar voren.¹ Elke woning ziet uit op drie bomen. En dat mogen best forse exemplaren zijn. De buurt waarin je woont moet je het gevoel geven in een bosrijk gebied te leven: 30% van de oppervlakte van de woonwijk bestaat uit bomen, bij voorkeur bomen met kruinen die boven de daken uitsteken. Dus, niet hoger bouwen dan de bomen die er al staan! Ten slotte, op 300 meter afstand (in vogelvlucht) van de woning is er een natuurgebied of park(je) van minstens 1 hectare groot.

Deze invulling van het medicament ‘natuur’ is duidelijk ingegeven door de leefomgeving van de onderzoekers die dit naar voren schuiven. De provincie British Columbia in Canada is een producent van hout en bezit voldoende grote oppervlakten aan oerbossen. Dan is het gemakkelijk om met zo’n 3/30/300-regel aan de slag te gaan. Hoe moeten we de Vancouver-regel vertalen naar gebieden die aan zee liggen? En wat met mensen die wonen in een savannegebied? En, dichterbij huis, hoe zien we de 3/30/300-regel toepasbaar in een polderlandschap?

Hoe dan ook, de 3/30/300-regel is een beloftevol ‘natuurmedicijn’, maar nog in de eerste fase van klinisch onderzoek. Het blijkt te werken. Hoe kan je dat opschalen en gericht gebruiken in diverse gebieden op aarde? Dat is nog niet uitgeklaard. Maar het is zeker een basis om het medicament ‘natuur’ concreet te ‘verpakken’ en uit te testen bij bevolkingsgroepen met (zeer) diverse leefomstandigheden. Dan

zal blijken welke varianten van natuur een gelijkaardig effect hebben en of de optimale dosis verlaagd, dan wel verhoogd moet worden.

Zeer recent epidemiologisch onderzoek in Barcelona (Spanje) en Sydney (Australië) laat zien dat in de 3/30/300-regel waarschijnlijk de '30'-component de belangrijkste is: wonen in een gebied waarvan minstens 30% van de oppervlakte bestaat uit boomkruinen.² Dit hoog opgeschoten groen (boomkruinen tussen de huizen) blijkt een impact te hebben op de mentale gezondheid en doet onder andere het gebruik van psychotrope medicatie afnemen. Ook op het vlak van diabetes en cardiovasculaire ziekten (hartinfarct en beroerte) werkt 'residentieel' groen als een beschermend medicijn.³ Zelfs 1% toename in oppervlakte residentieel groen geeft al een meetbaar gezondheidseffect. Elke boom telt!

Voor onze streken is de Vancouver-regel best goed bruikbaar. De natuurlijke habitat van de Lage Landen is een bosgebied. Elke boom die er niet staat, is het gevolg van menselijk ingrijpen. Valt alle menselijke activiteit plots helemaal weg en worden dorpen, steden, straten, akkers, weiden, serres en industrieterreinen aan hun lot overgelaten, dan is Vlaanderen en Nederland na 400 tot 500 jaar een gigantisch beuken- en eikenbos, vergelijkbaar met het Zoniënwoud ten zuiden van Brussel.

RECITAL: kwaliteit van stedelijk groen⁴

Onderzoekers van de afdeling Forest Science and Technology Center of Catalonië uit Catalonië (Spanje) ontwierpen het meetinstrument RECITAL (uRban grEen spaCe qualTY Assessment tool) om de gebruikskwaliteit van groene ruimten in stedelijke gebieden te beoordelen. Dat is belangrijk in het onderzoek naar de relatie tussen 'natuur' en 'gezondheid'. Want een voetbalveld

met natuurgras is een heel andere groene ruimte, dan de bomen in de straat, een mooi aangelegd parkje of een zorgvuldig beheerd natuurgebied. Niet alleen de pure natuur (biodiversiteit van dieren, planten en vogels) komt bij RECITAL in beeld, maar ook de voorzieningen om een bezoek aangenaam te maken, de aantrekkelijkheid en de attracties van het gebied voor de bezoekers, de veiligheid tijdens een verblijf aldaar, de toegankelijkheid en de aanwezigheid van faciliteiten zoals buitengym. Ook negatieve elementen komen in het RECITAL-instrument aan bod, zoals vandalisme, stank, (verkeers)lawaai en andere geluidsoverlast.

Het instrument werd getest op 149 groene locaties in Barcelona, met een oppervlakte groter dan 1 hectare (2 voetbalvelden). De bepaling van de biodiversiteit is het zwakke broertje in dit evaluatie-instrument, en eigenlijk niet betrouwbaar. Dat is niet verwonderlijk, want om dat betrouwbaar en nauwkeurig te doen, heb je heel wat expertise nodig. Veel nauwkeuriger en betrouwbaarder meet RECITAL de niet-biologische elementen van het groengebied: attractiviteit, faciliteiten (mogelijkheden tot bewegen en sporten), voorzieningen (rustbanken, picknick-tafels), netheid en veiligheid.

Natuurintensiteit meten

Natuur heeft diverse gezichten en vertoont een grote variatie in biodiversiteit. Deze elementen spelen een rol in de kracht van het medicament. Nochtans, veel onderzoek over het verband tussen natuur en gezondheid gebeurt via de bepaling van de vegetatie-index, een kwantitatieve maat van een groengebied en geen kwalitatieve meting. De globale vegetatie-index geeft een idee over de intensiteit 'groen' in een bepaald gebied en kan via satellietfoto's bekeken worden.

Natuur bekijken vanuit de ruimte

Verschillende satellieten houden nauwgezet het aardoppervlak in het oog. Deze observaties vanuit de ruimte laten toe om het groen op aarde in kaart te brengen en te gebruiken voor epidemiologisch onderzoek, onder andere de relatie met ziekte en gezondheid.

De *globale vegetatie-index (Normalised Difference Vegetation Index, NDVI)* geeft een ruwe inschatting van de groenintensiteit in een bepaald gebied. De index is een verhouding, met in de teller de straling vanuit de aarde van nabij-infrarood licht (780 nanometer tot 10 micrometer) min het zichtbare licht. In de noemer komt: de aardstraling van nabij-infrarood licht plus het zichtbare licht. Is de index -1, dan bestaat de geobserveerde aardoppervlakte uit water. Een index gelijk aan 0 wijst op een bodem zonder levende vegetatie. Vanaf een index + 0,2 groeit op de bodem vegetatie met fotosynthese. Een index van +1 wijst op een maximale begroeiing met planten/bomen. De vegetatie-index is een maat voor de biomassa in een bepaald gebied op aarde en een indicator voor de intensiteit van de plantengroei.

De *Enhanced Vegetation Index (EVI)* en de *Vegetation Continuous Field (VCF)* zijn aangepaste versies van de NDVI, die vooral gevoelig zijn voor de aanwezigheid van chlorofyl, een noodzakelijk bestanddeel voor de fotosynthese van planten en bomen. Dat maakt het onderscheid mogelijk tussen bossen en andere begroeiing. Ook de Landsat-satellieten brengen boomkruinen en kleine bosgebieden nauwkeurig in beeld en kunnen de dynamiek van bosgebieden in kaart brengen: waar breiden de bosgebieden zich uit, en waar krimpen ze?

De beste plekjes natuur

Om concreet toegankelijk groen in de omgeving te vinden is de ‘Groenzoeker’ van de provincie Antwerpen een prima hulp. Via filtermogelijkheden krijg je de groene natuurstukjes dichtbij huis te zien.⁵ Zo blijf je niet rondjes draaien in steeds dezelfde gebieden, maar is er gezonde afwisseling mogelijk in natuurcontacten. Dat is een belangrijk hulpmiddel voor artsen en verpleegkundigen die contact met de natuur als voorschrift willen inzetten om patiënten een complementaire therapie mee te geven. De Leerstoel ‘Zorg en Natuurlijke Leefomgeving’ van de Universiteit Antwerpen, promoot deze groenzoeker in de opleiding geneeskunde en werkt aan een verdere verfijning van het zoekinstrument.

Biodiversiteit in een groene omgeving komt meer en meer in beeld als een karakteristiek die mee de kracht van het ‘groene medicament’ bepaalt.⁶ Het gaat om een diversiteit tussen soorten, binnen soorten en de ecosystemen waarin ze leven. Dat kan gaan op het land en in/op het water. Ook de bodem komt in beeld bij biodiversiteit met het rijke leven van insecten, schimmels en bacteriën. Meer fundamenteel wijst biodiversiteit naar de rijkdom aan genetische variatie van levende organismen in een bepaald gebied, en kan het ook een rijkdom betekenen voor onze gezondheid.⁷

Google Earth en groen in de straat⁸

Beelden vanuit de straat kunnen gebruikt worden om het groen in de straat in beeld te brengen: bomen, struiken en grasland. Dat gebeurt via een neurale netwerk dat eerst getraind wordt in een gestandaardiseerde dataset. Zo kan de nauwkeurigheid van het neurale netwerk berekend worden om groen in de straat te herkennen. Na enkele trainingssessies klimt de nauwkeurigheid boven de 80%.

Maar niet alle groen in de straat heeft dezelfde impact op de gezondheid. Het is mogelijk om het neurale netwerk zo te trainen dat het een onderscheid maakt tussen groen van bomen en grasgroen.

Wat is natuur in dit boek?

Laat ons het ruim houden en pragmatisch. Er is oorspronkelijke natuur, zonder (veel) ingrijpen van de mens in de spontane evolutie ervan. En dan komen we uit bij duinen, meanderende rivierlopen, slikken en schorren, moerasgebieden en venen (zoals het natuurgebied Hoge Venen in het oosten van België). Dan is er natuur die blijft bestaan dankzij het ingrijpen van de mens: heidegebieden, bloemrijke graslanden, en beheerde bossen. Een derde categorie is landbouwnatuur en dan gaat het om kleinschalige landbouwgebieden van akkers en graslanden, omzoomd met hagen en struweel. Ook toekomstige boomkaskers (agroforestry) behoren tot deze categorie.

Net zoals de Hoge Gezondheidsraad in België nemen we ook expliciet blauwe natuur op in het concept 'green space'. Het gaat om landschappen waarbij vijvers en meren het grootste oppervlak innemen, of rivieren die het landschap domineren. Ook waterpartijen in tuinen en stedelijke gebieden hebben een blauw tintje. En dan zijn er natuurlijk de kustgebieden, waarbij het zeewater en de dynamiek van golven, strand en rotsen het meest in het oog springen.

Hoe dan ook moet natuur gezien worden als een veelzijdig begrip, een brede waaier van wat mensen aanzien als een natuurlijke (leef-) omgeving. Dat wordt onvermijdelijk gestuurd door ieders persoonlijk esthetisch aanvoelen en ligt natuurlijk ook ingebed in culturele achtergronden. Hoe kijkt een gemeenschap naar natuur? Iets om tegen te vechten of te overleven? Of om te koesteren in een romantisch

wereldbeeld? Of als iets dat economisch bruikbaar is? Natuurbeleid en ook de zorgen van groendiensten in steden en gemeenten vertrekken vanuit een vaak onuitgesproken cultuurkader over omgaan met natuur. Twintig jaar geleden werd onkruid geweerd, en was het ideaal een strak gazon of grasland. Nu slaat de slinger (langzaam) de andere kant op: zo weinig mogelijk maaien en ingrijpen, alleen het strikt noodzakelijke groenonderhoud.

Een operationele definitie van natuur⁹

Een recent rapport van de Hoge Gezondheidsraad in België onderzocht de huidige wetenschappelijke kennis over het verband tussen natuur en gezondheid. De experts van de Hoge Gezondheidsraad hanteerden een operationele definitie van natuur, een samengaan van definities en concepten.

Natuur verwijst naar een leefmilieu waarin organismen of hun biotopen zich uitdrukkelijk manifesteren. Naast natuurgebieden gaat het ook om organismen en biotopen die spontaan voorkomen in landbouwgrond, productiebos, stedelijk groen en achtertuinen. De gemeenschappelijke noemer om naar deze omgevingen te verwijzen is 'groene ruimte'. Het begrip is breed en omvat ook natuur in of aan de rand van stedelijke gebieden: 'stedelijke groene en blauwe ruimte'.

En nu naar buiten

- Elk stukje groen is goed genoeg om contact met natuur te maken. Hoe groter de soortenrijkdom van flora, fauna en microbieel leven, hoe krachtiger het medicijn natuur kan inwerken.
- Hoe voelt natuur voor jou aan? En denken jouw huisgenoten er ook zo over? Welke kamerplanten staan in je huis en in die van de burens?
- Kijk of jouw woning in een aanvaardbare natuuumgeving ligt? Uitzicht op 3 bomen, 30% bomen in de buurt en op 300 meter van een park of groengebied.
- Ga op ontdekking. Is er een groen stukje in jouw omgeving dat spontaan is ontstaan, zonder menselijk ingrijpen? Hoe voelt dat aan?