

Natuur

Afgelopen zomer hoorde ik bij de 20% van de Nederlanders die niet op vakantie gaat. Met uitzicht op het water, schreef ik aan 'IM in Balans' onze op de principes van Integrative Medicine (IM) gebaseerde internetcursus voor het gezond omgaan met stress. 's Avonds las ik verhalen over vogels, krekels en hommels. Niet mijn gebruikelijke genre. Ik had ze aangeschaft tijdens het wachten op de vertraagde vlucht Las Vegas-Amsterdam afgelopen mei na het grote IM-congres.

Mogelijk was mijn aankoop geïnspireerd door de workshop muziektherapie die ik tijdens het congres volgde. Daar kreeg ik door het luisteren naar eenvoudige klanken het gevoel in een bosrijke omgeving te zijn met vogels en een waterval. Thuis op de bank gaf het lezen van de boeken me hetzelfde gevoel. De rest van de zomertijd wandelde ik in het park, speelde in de zandbak of ging papegaaien spotten in de plaatselijke dierentuin. Onze kleine man en ik hadden het heerlijk.

Hoewel dus niet officieel op vakantie, deed ik volgens de getallen van het Centraal Bureau van de Statistiek (CBS) eigenlijk hetzelfde als een groot deel van mijn landgenoten. Van de 80% Nederlanders die op vakantie gaat blijkt namelijk de helft in Nederland te blijven, waarvan 90% de natuur als bestemming kiest. Tweederde brengt de vakantie door in het bos, op de hei of in het heuvelland en eenderde kiest voor de meren en rivieren, de wadden of de kuststreek. Ook de populairste vakantiebestemmingen in het buitenland (Frankrijk en Duitsland) zijn geliefd vanwege de mogelijkheid 'lekker buiten te kunnen zijn'. Ook buiten de vakantie om weten Nederlanders volgens het CBS de natuur te waarderen. De helft van de Nederlanders maakt minstens een keer per maand een uitstapje de natuur in en nog eens 20% doet dit niet iedere maand maar wel vaker dan driemaal per jaar.

Wij als lezers van het Vakblad voor de Natuurgeneeskundige kennen net als het overgrote deel van onze landgenoten de positieve werking van 'lekker buiten zijn'. Echter, om 'natuur' als behandelingsoptie in ons therapeutisch arsenaal op te nemen is het zelf ervaren niet voldoende. Daarvoor hebben we naast wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit en veiligheid een wetenschappelijke onderbouwing van het werkingsmechanisme nodig.

In de afgelopen jaren is er ruimschoots wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd in peer-reviewed tijdschriften naar de ef-

fecten van natuur op gezondheid en welbevinden. Zo weten we uit grote epidemiologische studies die onder andere in Nederland zijn gedaan, dat op het platteland of aan de kust wonen het sterftepercentage vermindert en het subjectieve gevoel van welzijn doet toenemen. Bovendien hebben bewoners van deze zogenaamde green of blue spaces minder vaak hart- en vaatziekten en depressieve symptomen. Effecten die het grootst blijken te zijn voor mensen met een lagere sociaaleconomische status. Helaas wonen de meeste Nederlanders niet in deze gebieden, maar in de stad.

'... dat op het platteland of aan de kust wonen het sterftepercentage vermindert en het subjectieve gevoel van welzijn doet toenemen.'

Naast de epidemiologische studies zijn er ook talloze clinical en randomised control trials (RCT's) gepubliceerd die aantonen dat contact met natuur leidt tot meetbare positieve psychologische en lichamelijke effecten zoals verbeterde slaap, sneller herstel na ziekte, sneller cognitief herstel, minder vroeggeboorten en minder kinderen met een te laag geboortegewicht, verminderde stress en angst en grotere vitaliteit, zelfdiscipline en veerkracht. Daarnaast zijn er bijkomende effecten gemeten zoals een groter gevoel van verbondenheid, toegenomen inspiratie en verminderde agressie.

Hoewel volgens de mening van deskundigen er sterk bewijs bestaat dat natuur een positief effect heeft op onze gezondheid en welbevinden zijn er bij sommige studies wel kritische kanttekeningen te plaatsen, waardoor ze niet allemaal voldoen aan de gouden standaard voor overtuigend wetenschappelijk bewijs. Zo ontbreekt er vaak een adequate controlegroep, is het aantal deelnemers in sommige studies beperkt en wordt er

gebruik gemaakt van kwalitatieve in plaats van kwantitatieve onderzoeksmethoden. En als het al mogelijk is om 'natuur' te definiëren dan is het lastig om 'natuur' solitair te onderzoeken. Want wordt het positieve effect van 'natuur' veroorzaakt door bijvoorbeeld het bewegen, de sociale interactie of blootstelling aan zonlicht? Of zijn het stoffen die de bomen en planten afscheiden of hun vermogen om geluid te isoleren en de lucht te reinigen? En wellicht dankt 'natuur' zijn positieve effect wel aan de samenwerking van de verschillende onderdelen. Om hier antwoord op te kunnen geven heb je zogenaamd cause-effectonderzoek (wat-veroorzaakt-wat) nodig.

Bijvoorbeeld door te kijken naar wat er in de hersenen gebeurt tijdens het kijken naar natuur. In een kleine studie uit 2010 keken de proefpersonen naar afbeeldingen van de natuur en na een korte rustpauze naar stadse afbeeldingen. Er bleek een statistisch significant verschil in activatie van bepaalde hersengebieden te zijn. Alleen bij het kijken naar afbeeldingen van de stad werd de lobus temporalis anterior geactiveerd, waarvan bekend is uit eerdere studies dat deze alleen actief is bij negatieve emoties. Ook de amygdala en de hippocampus werden alleen actief bij het kijken naar afbeeldingen van de stad. De gyrus cingularis anterior (ook een deel van het limbisch systeem) werd alleen bij het kijken naar natuurplaatjes geactiveerd. Het is het gebied dat ook actief is als we ons iets in gedachten voorstellen (visualisatie). Daarnaast bleek dat bij het kijken naar de natuur de prefrontale hersengebieden actiever waren. Uit eerdere studies weten we dat deze gebieden een regulerende werking hebben op de amygdala en geassocieerd zijn met het gunstige effect van een toename van hartritme-variabiliteit (HRV).

Een meta-analyse uit 2010 met in totaal 1252 deelnemers laat zien dat de eerste vijf minuten van bewegen in de natuur het meest bijdragen aan stemmingsverbetering. Andere studies toonden dat slechts vijf minuten kijken naar natuur al bijdraagt aan herstel na stress. De toevoeging van natuurgeluiden aan natuurbeelden blijkt het vermogen tot herstel na stress te versterken. Een kleinere studie uit 2013 borduurde voort op deze bevindingen. De deelnemers keken naar afbeeldingen van na-

tuur en stad, waarna zij een mentale-stresstest moesten doen. Indien er naar natuur was gekeken hadden de proefpersonen minder stress en een beter zelfgevoel dan als ze stadse afbeeldingen hadden gezien.

'... dat slechts vijf minuten kijken naar natuur al bijdraagt aan herstel na stress.'

En hoewel er slechts mondjesmaat onderzoek naar is gedaan lijkt ook biodiversiteit een rol te spelen bij de positieve gezondheidseffecten van natuur, waarbij nader onderzoek zal moeten uitwijzen wat de rol is van de diversiteit van de microben in een dergelijke leefomgeving. Zo bleek in een studie uit 2007 met 312 inwoners van Sheffield die de natuur in gingen, dat de mate van (zelf)reflectie en gevoel van verbondenheid groter waren naarmate er meer verschillende planten en vogels in een gebied voorkomen. Dit effect was niet geassocieerd met vlinders. Bij een ander onderzoek met 200 proefpersonen bleek tien minuten kijken naar veel verschillende soorten vissen in een aquarium een grotere verlaging van de hartslag en stemmingsverbetering te brengen dan het kijken naar minder soorten.

Waarom oceaangeluiden of stromend water door veel mensen als weldadig worden ervaren is nog onbekend. Zowel in de natuur als in de wetenschap is er nog een wereld te ontdekken. Omdat ik als voormalig chirurg toch de neiging heb tot 'maximaal effect bij minimale inspanning', kan ik ook als ik geen vakantie heb gebruikmaken van de positieve effecten van natuur op stress door voor of nadat ik iets stressvols doe even vijf minuten te kijken naar plaatjes van landschappen met veel verschillende planten en dieren. Sterker nog, ik kan ook mijn ogen sluiten voor de stenen om me heen en me voorstellen dat ik onder een waterval sta met uitzicht op een prachtige bloemenwei, omringd door bomen met paradijsvogels.

Meer informatie: www.karlienbongers.nl

