

N.B. Het kan zijn dat elementen ontbreken aan deze printversie.

Gelukkige mensen zijn vaker in de natuur

Epidemiologie Minstens twee uur per week in de natuur zijn gaat samen op met goede gezondheid en geluksgevoel. De eigen tuin telt niet mee.

✎ Niki Korteweg ⌚ 14 juni 2019

🕒 Leestijd 2 minuten



Wandelaars in de Kaapse Bossen in de buurt van Doorn. Niet alleen kerngezonde mensen trekken de natuur in.

Foto Lex van Lieshout/ANP 📷

Minstens twee uur per week in de natuur zijn hangt samen met een betere

gezondheid en beter welbevinden. Britse onderzoekers vroegen bijna 20.000 landgenoten hoeveel tijd ze de afgelopen week in een natuurlijke omgeving hadden gespendeerd. Dat kon in bossen of parken zijn, aan rivieren of stranden of in landelijk gebied; de eigen tuin telde niet mee. Mensen die minimaal 120 minuten per week in de natuur waren, rapporteerden vaker dat hun gezondheid goed of zeer goed was of dat ze tevreden waren met hun leven op dit moment. Het maakte niet uit of het uitstapje twee uur duurde of was verdeeld over meerdere kortere periodes. [Het onderzoek verscheen donderdag](#) in het wetenschappelijke tijdschrift *Scientific Reports*.

Een grove inschatting

Eerdere epidemiologische studies constateerden al dat er onder mensen die in stedelijke gebieden met veel groen wonen, minder aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes en astma voorkomen - in ontwikkelde landen althans. Op vragenlijsten geven die mensen ook vaker aan dat ze gezond zijn en zich goed voelen.

Echter, in de buurt van groen wonen zegt nog niets over hoeveel tijd omwonenden daar dan doorbrengen. De Britten wilden daarom nagaan wat de relatie is tussen de uren die mensen spenderen in de natuur en hun beleving van gezondheid en geluk. Ze ronden de tijden die de deelnemers opgaven af op hele uren, dus het gaat om een grove inschatting.

Ook onder mensen die te weinig bewegen, werd het verband aangetroffen

Mensen die de voorgaande week 1 tot 120 minuten in het groen waren geweest, meldden even vaak een goede gezondheid en een hoog geluksgevoel als respondenten die helemaal geen natuur hadden gezien. Maar mensen die 120 minuten of langer in de natuur waren geweest, beoordeelden hun gezondheid beduidend vaker als goed of zeer goed, en gaven vaker het rapportcijfer 8, 9 of 10 als antwoord op de vraag: hoe

tevreden bent u met het leven vandaag de dag?

Een oorzakelijk verband is niet aangetoond; het kan ook zijn dat mensen die zich gezond en gelukkig voelen vaker of langer de natuur in gaan. Maar de relatie was binnen alle leeftijdsgroepen terug te vinden, in zowel rijke als zwakke wijken, en ook onder mensen met een langdurige aandoening of chronische ziekte. Dat wijst erop dat het niet alleen de toch al kerngezonde mensen zijn die de natuur in trekken.

Wandelen, fietsen, zwemmen

De ruimere gevoelens van gezondheid en geluk bij buitenmensen zouden kunnen samenhangen met wat ze in het groen doen: wandelen, fietsen, zwemmen. Lichaamsbeweging is goed voor de gezondheid en welbevinden. Maar ook onder de mensen die de norm voor lichaamsbeweging niet haalden, vonden de onderzoekers het verband terug.

De onderzoekers willen uiteindelijk een wekelijks aanbevolen tijd kunnen geven voor verblijven in de natuur, net zoals er een aanbeveling bestaat voor lichaamsbeweging. Dat kan op basis van deze studie nog niet. Daarvoor zijn grotere onderzoeken nodig waarin mensen van tevoren in groepen worden verdeeld, en waarin wetenschappers het verblijf in de natuur en hun gezondheid objectief meten. Maar eerder onderzoek onder vrouwen die behandeld waren voor borstkanker wees ook al uit dat 120 minuten per week in een natuurlijke omgeving heilzaam was voor hun denkvermogen.

Een versie van dit artikel verscheen ook in NRC Handelsblad van 14 juni 2019