

Gezond met NatureBliss

GEZOND MET

NatureBliss

NATUUR IN ONZE LEEF- EN WERKOMGEVING

YVETTE VAN DEN BERG

ISBN nummer 9789083074818

1e druk – juni 2020

2e druk – oktober 2020

3e druk – december 2020

Omslagontwerp – Anna Pelgrim

@2020 NatureBliss – Yvette van den Berg

Alle rechten voorbehouden

www.naturebliss.nl



Inhoudsopgave

1	Voorwoord	7
2	Waarom houden mensen van natuur?	15
3	Missie NatureBliss	21
4	Natuur op doktersrecept	27
5	Natuur op kantoor	33
6	Investeren in natuurdesign, wat levert dit op?	37
7	Healing environment	41
8	Natuur in zorginstellingen	49
9	Voordelen op een rij	55
10	Wetenschappelijk bewijs in overvloed	59
11	Conclusie	67
12	Impact met NatureBliss	69
13	Bronvermelding	75
14	Dankwoord	77



1

Voorwoord



Word jij ook zo gelukkig van de natuur? Dat is niet zo vreemd. Evolutionair gezien heeft de mens altijd midden in de natuur geleefd. Onze voorouders leefden 280,000 jaar geleden al op de Savannes. Ze leefden van de jacht, visserij en verzamelden allerlei eetbare dingen uit de natuur. Pas later zijn de leefgemeenschappen ontstaan, zijn er onderkomens gebouwd en werden akkers bewerkt. De steden waarin we nu wonen zijn uit het oogpunt van de evolutie pas heel recent ontstaan.



De evolutietheorie van Charles Darwin stelt dat de evolutie van een soort meestal langzaam plaatsvindt en dat veranderingen pas na tientallen generaties waar te nemen zijn. Terwijl wij in samenlevingen wonen, zijn onze genen nog ingesteld op leven in de natuur. Met andere woorden: onze hersenen hebben zich nog niet zo ontwikkeld, dat ze de prikkels uit de stad goed kunnen verwerken. Met als gevolg dat we overprikkeld raken, veel stress ervaren en vaak zelfs burn-out raken. Pas in de natuur komen ze tot rust. Daarom hebben we contact met de natuur zo hard nodig.

Langzaam dringt dit besef ook door tot de wetenschap. Zowel in Nederland, maar ook in Engeland en Amerika is heel veel onderzoek gedaan (en nog steeds) naar de effecten van natuur op onze gezondheid en ons welzijn. De universiteit van Wageningen, Groningen en Amsterdam bijvoorbeeld, maar ook de University van Cornell en Stanford hebben uitgebreid aandacht besteed aan dit fenomeen en komen allemaal tot de conclusie dat regelmatig in de natuur zijn niet alleen stressverlagend werkt, maar ook het herstellend vermogen bevordert en burn-out en depressie vermindert.

Dit laat zien hoe zeer het voor ons letterlijk van levensbelang is om de natuur op te zoeken. Een wandeling door het bos kan onze immuniteit vergroten; even met de voeten in zee langs de vloedlijn verlaagt het niveau van onze stresshormonen.

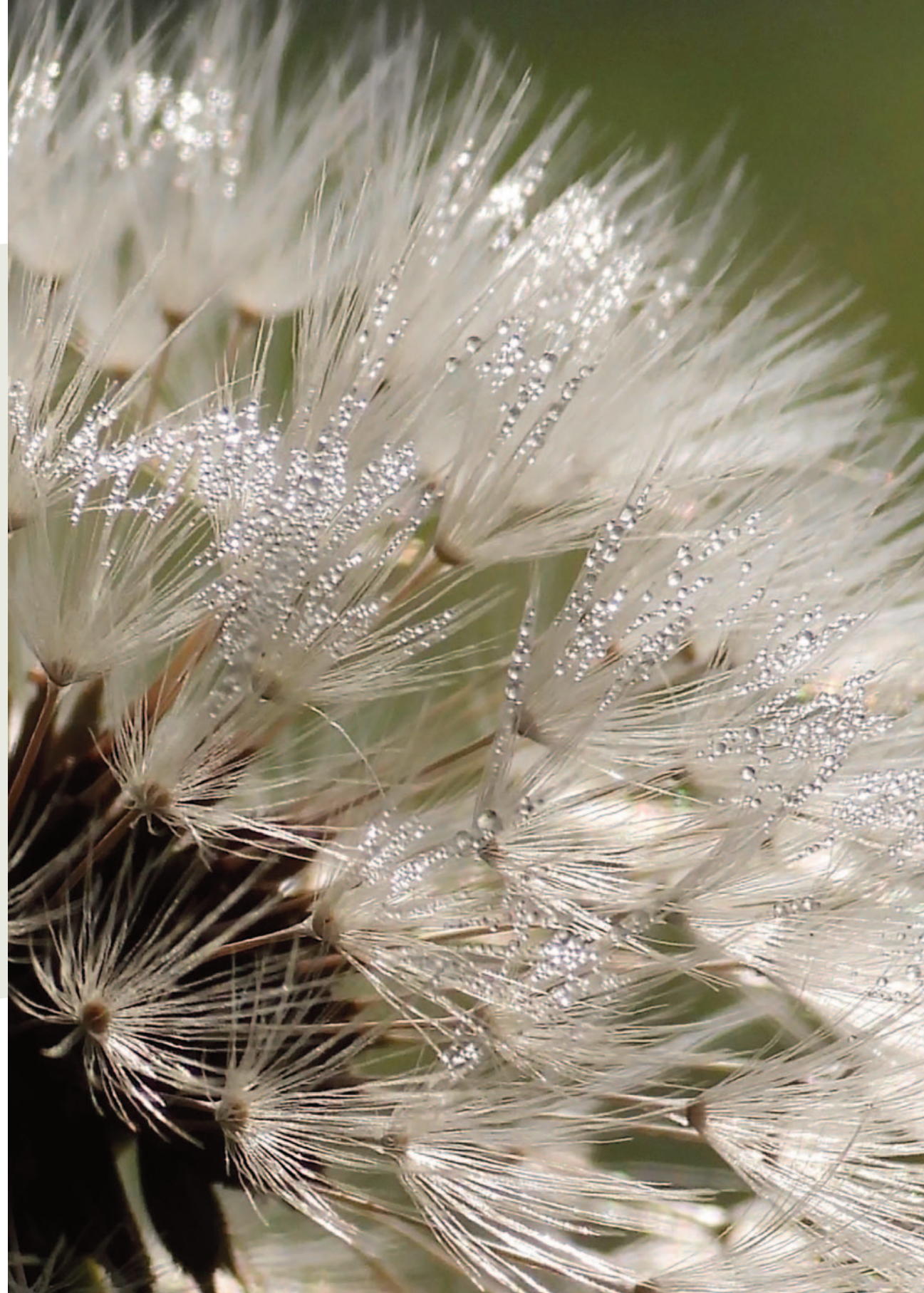
Maar er is meer. Natuur bevordert niet alleen onze gezondheid, maar ook ons gevoel van geluk. Denk maar eens wat er met je gebeurt als je je verwondert over een kleurrijke regenboog of een zonsondergang aan het water. Of bij het zien van een ree tijdens een wandeling over de heide. We verliezen ons als het ware even in het moment. Zorgen verdwijnen en we zijn met onze aandacht even volledig in het nu. Dat noem ik geluuksmomentjes en die zijn er in overvloed.

De natuur zorgt er niet alleen voor dat we minder stress ervaren, maar ook dat we gelukshormonen aanmaken. Natuur staat voor mij dan ook voor levenskracht en vitaliteit en de schoonheid van de natuur doet beseffen dat we onderdeel zijn van een groter geheel. Als we ons hier bewust van zijn, realiseren we ons dat contact met de natuur een cadeau is. Maar niet iedereen is in staat om regelmatig de natuur op te zoeken. Tijdens

een drukke werkdag is er geen tijd, als je in de wachtkamer gestresst zit te wachten op de uitslag, kan je ook niet even naar buiten gaan. Sommige mensen zijn fysiek niet meer in staat om de natuur in te trekken. Door een fysieke beperking of door ouderdom en soms ook gewoon door tijdgebrek of zoals tijdens een thuisisolement bij de coronacrisis.

Wanneer je het grootste deel van de dag – al dan niet gedwongen – binnen doorbrengt, heeft de omgeving een grote impact op de perceptie van gezondheid en tevredenheid. Daarom is het voor mensen belangrijk om de natuur naar binnen te halen. Dat betekent dat je in je woon- of werkomgeving ook kunt genieten en profiteren van natuurbeleving. Planten in eigen huis, tuin en balkon, maar ook op onze werkplek dragen bij aan onze gezondheid.

Niet alleen planten, maar ook afbeeldingen van de natuur hebben een grote impact. Dat geldt voor thuis, op kantoor, maar ook in wachtkamers bij huisarts, tandarts etc.





Afbeeldingen van natuur zijn bijzonder geschikt voor infectie-gevoelige afdelingen met immuun-gecompromitteerde patiënten (patiënten met een verlaagde weerstand) waar levend groen een risico vormt. Denk hierbij aan chirurgische afdelingen, de Intensive Care of afdelingen waar patiënten met een auto-immuunziekte verblijven. Hier kan NatureBliss het verschil maken!

Blessed with NatureBliss

Als natuurfotograaf voel ik mij persoonlijk letterlijk gezegend met NatureBliss (NatuurGeluk). Het is mijn passie om buiten te zijn en ik mag de schoonheid van de natuur vastleggen met mijn

camera. Een camera is een mooi instrument om te leren kijken zónder camera en het feit dat ik mij BEWUST ben van de schoonheid van natuur, is een groot cadeau aan mijzelf. En dat gun ik iedereen, want het zit in mijn aard om graag positieve dingen met anderen te delen. Niet alleen mijn natuurfoto's, maar ook een stukje bewustwording en daarom heb ik dit boek geschreven.

De positieve energie en de verwondering die ikzelf ervaar als ik buiten ben, gecombineerd met vele wetenschappelijke onderzoeken zijn in dit boek bijeengebracht en dat deel ik graag met jou. Veel kijk- en leesplezier en vooral

*Just be amazed by
NatureBliss!*



2 Waarom houden mensen van natuur?



Onze voorkeur voor natuur heeft te maken met onze afkomst. Vroeger leefden wij immers allemaal middenin en van de natuur. Als jagers en verzamelaars leefden wij zoals nu nog bepaalde primitieve stammen in Afrika, Zuid-Amerika en Australië. We werden wakker in de natuur, haalden ons eten uit de natuur en luisterden naar de geluiden van de natuur.



Onze voorkeur voor natuur heeft te maken met onze afkomst. Vroeger leefden wij immers allemaal middenin en van de natuur. Als jagers en verzamelaars leefden wij zoals nu nog bepaalde primitieve stammen in Afrika, Zuid-Amerika en Australië. We werden wakker in de natuur, haalden ons eten uit de natuur en luisterden naar de geluiden van de natuur.

Onze hersenen zijn ingesteld op de prikkels die we in de natuur krijgen. Het geluid van zacht stromend water, regen dat valt, of de wind die door de bomen ruist, worden door onze hersenen her-

kend als 'veilig' en behorend bij de normale gang van zaken. Pas als we een leeuw horen brullen of een beer horen grommen, slaan onze hersenen alarm. Ons hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt verdiept Alles staat op scherp. Als blijkt dat alles veilig is, komen we weer tot rust. Dat geldt niet alleen voor geluiden, maar ook voor beeld. Als je kijkt naar de natuur dan zie je een combinatie van herhaling van vormen met steeds een klein verschil. Een beeld van de natuur is daardoor rustig en toch fascinerend, waardoor we blijven kijken. Een bos bestaat

“Als blijkt dat alles veilig is, komen we weer tot rust.”

bijvoorbeeld uit bomen. Bomen zijn allemaal op een vergelijkbare manier opgebouwd met een stam, takken en bladeren, maar niet alle bomen zijn gelijk. En kijk je bijvoorbeeld naar bloemen of rietpluimen dan zie je daarin ook

weer herhalingen, patronen. Wanneer er een afwijking is in de herhalende patronen, reageren onze hersenen meteen. We zien een gat in het bladerdak van de struiken en onze hersenen slaan alarm, omdat er een roofdier kan staan. Herhalende patronen zijn voor onze hersenen een signaal dat er niets aan de hand is en dat geeft rust. Hoe anders is dat nu! In de stad missen we de rustgevende patronen en geluiden.

We hebben een overvloed aan prikkels, waarbij onze hersenen voortdurend alarm slaan. Getoeter van auto's, de sirene van een ambulance, vliegtuigen die overvliegen, industrie die veel geluid- en stankoverlast met zich meebrengt, mobiele telefoons die continu een staat van alertheid uitlokken, internet en Netflix!

Aangezien onze genen zijn afgesteld op leven in de natuur, kost het ons relatief

meer moeite om de informatie uit de stedelijke omgeving te verwerken. De ene persoon kan hier beter mee omgaan dan de ander, maar het is bewezen dat prikkels uit een stedelijke omgeving meer vermoeiend zijn voor onze hersenen en dragen bij aan een gevoel van stress.

In onze huidige samenleving vol deadlines, krapte op de arbeidsmarkt, hoge werkdruk en risico op burn-out en ziekteverzuim is het belangrijk om vaker stil



te staan bij dingen die een positief effect op onze gezondheid hebben.

Om onze hersenen vaker tot rust te laten komen, is het zaak om regelmatig een plek op te zoeken waar we ons weer kunnen opladen. De natuur is daar een geweldige plek voor.

Desondanks brengen we maar weinig tijd in de natuur door. Dat geldt gelukkig niet voor iedereen, maar voor velen van ons is dat wel het geval. Immers, we leven tegenwoordig (vaak) in stedelijke omgevingen en brengen het grootste deel van de dag binnen door. We staan 's ochtends op, stappen in de auto richting kantoor om vervolgens na een lange werkdag weer in de auto te stappen richting huis en na het eten op de bank voor de televisie te ploffen. Sterker nog, uit onderzoek van IVN Natuureducatie is gebleken dat vrijwel alle Nederlanders (94 %) wel wéten dat

natuur positieve gezondheidseffecten heeft, maar dat driekwart van de mensen het niet haalt om regelmatig – meer dan 2 uur per week - in de natuur te zijn. En hoewel 92% van de ondervraagden in een ander onderzoek aangaven dat ze vinden dat kinderen moeten opgroeien met voldoende natuur in hun omgeving, gaf een kwart van de ondervraagden aan niet meer dan één keer per jaar in de natuur te komen! Tijd om hier nog eens aandacht voor te vragen, maar ook om te benadrukken dat bewustwording ook belangrijk is bij hoe we omgaan met die natuur! Diverse organisaties, zoals het Wereld Natuur Fonds, Natuurmonumenten en IVN Natuureducatie, zetten zich in voor het behoud van onze natuur. Niet alleen voor ons, maar ook voor toekomstige generaties is het van belang dat we zuinig zijn op onze omgeving zodat wij nog lang kunnen genieten van de schoonheid en profiteren van de heilzame kracht van de natuur.

“Om onze hersenen vaker tot rust te laten komen, is het zaak om regelmatig een plek op te zoeken waar we ons weer kunnen opladen.”

