

**HET  
GROENE  
VAN GELUK**  
TUIN THERAPIE TOT  
VOGELMEDITATIE

SNOR  
~



## VOORWOORD

# EEN GROEN- BOOST VOOR DE GEEST

Laten we dit boek beginnen met een kleine (oké, lichtjes zweverige) oefening. Ik wil je vragen je ogen te sluiten, een hap lucht te nemen en te denken aan een paradijselijke plek. Een soort eldorado waar je helemaal tot rust komt, volstrekt ongeremd rondrijft, je hoofd vrij van elke beslommering. Het kan een herinnering zijn, maar even goed een willekeurig fantasiebeeld. Wat zie je?

Een gokje: je zag de natuur. Of je nu zweefde boven een weelderig woud, een kabbelend meer of een tropisch eiland, ik durf te wedden dat de groene wildernis je dagdroom binnensloep. Open nu je ogen en kijk om je heen. Wereldwijd is de kans zo'n 55% dat je in een stad woont, met een pittoresk

uitzicht op betonnen woonblokken en asfalten achtbanen op een bedje van fijnstof. In Europa is inmiddels zelfs circa 70% van de bevolking een volbloed stedeling, een aantal dat volgens voorspellingen van de Verenigde Naties nog zal stijgen tot 85% in 2050. Ter vergelijking: 250 jaar geleden woonde amper 2% van de wereldbevolking in een urbane omgeving. Slik.

### HOMO URBANUS

Waar onze geest nog steeds ergens in die ongerepte bossen rondwaart, bevindt ons lichaam zich dus in een volstrekt nieuwe biotoop. Die tweespalt ervaarde ik zelf toen ik het bucolische decor van mijn geboortedorp inruilde voor de Brusselse stadsjungle, aangetrokken door de energie

die er door de straten knettert. Intens genoot ik van de wereldse geluiden, de onbekende smaken en grenzeloze creativiteit van de grote stad. Ik wil dan ook allerm minst beweren dat het beter toeven is in een heremietenhut of middeleeuwse vierkantshoeve dan in het epicentrum van vernieuwing en diversiteit. Het is tussen flatgebouwen en metrostations dat ik de beste vriendschappen smeedde, de meest memorabele avonden beleefde en mijn geest met kilometers verruimde. Maar tegelijk geloof ik niet dat er zo iets bestaat als een homo urbanus. Zoals de 19e-eeuwse psychiater Carl Jung al schreef: 'De hedendaagse mens is niet meer dan de meest recente rijpe vrucht aan de boom van het menselijke ras'. Oftewel: ergens diep in de krochten van ons brein zitten de genen van onze voorouders op de Afrikaanse savanne, die er bijvoorbeeld voor zorgen dat we nog steeds hunkeren naar een groepsgevoel. Op dezelfde manier bestaat er volgens een groeiend aantal evolutie- en omgevingspsychologen zo iets als een oerdrang naar groen, een universeel geluk van aarde onder de nagels en boslucht in de longen. Het is wat de Amerikaanse bioloog Edward Wilson in 1984 'biofilie' doopte, letterlijk 'liefde voor het levende'. Niet alleen voelen mensen een automatische connectie

met al wat natuur is, de behoefte is volgens Wilson nog steeds latent aanwezig. Sterker, die is al bijna even noodzakelijk voor onze mentale en fysieke gezondheid als voldoende lichaamsbeweging of een evenwichtig eetpatroon.

### ONTWORTELING

In mijn moderne stadsleventje was die natuurband een soort fantoomledemaat. Een navelstreng die ik dacht te hebben doorgeknipt, maar waarvan de wonde maar niet wilde helen. Uiteindelijk kostte het me een reis door de Zweedse bossen om me te herinneren hoe louterend het is om over eindeloze wouden te turen, vogels te bespieden of door het frisse rivierwater te waden. Voor het eerst begon ik me af te vragen of natuurliefde misschien toch geen persoonlijkheidskenmerk of hobby was, zoals de ene van breien houdt en de ander van theater, maar een standaardinstelling in ons brein. Die ik dus hoogdringend moest resetten.

Al werd ik zeker niet van de ene dag op de andere een volleerd naturo. Bij momenten vergde het me sloten koffie om 's zondags vroeg op te staan voor een vogelwandeling. Bakken motivatie om na een drukke dag toch de buitenlucht op te snuiven. Een ijzeren

vastberadenheid om mijn natuurtijd voorrang te geven op andere weekendplannen. En eerlijk is eerlijk: nu nog gebeurt het geregeld dat ik liever kies voor de schijnbaar comfortabelere avondvulling van bankhangen en scrollen, dan voor een ploetertocht in de miezer. Eigenlijk is het een beetje als met groenten eten: we wéten wel dat ze gezond zijn en we er ons uiteindelijk beter van voelen, maar toch gaat het openscheuren van een zak chips altijd nét iets vlotter. Met vaak een lamlendig gevoel als resultaat.

### #INTOTHEWILD

Natuurlijk ben ik lang niet de enige wiens 'groencellen' een haast comateuze staat hadden bereikt. Volgens Peter Kahn, een invloedrijke Amerikaanse psychologieprofessor, is er zelfs sprake van een generationele amnesie als het op onze omgeving aankomt. Generatie na generatie vergeten we wat tijd doorbrengen in de natuur eigenlijk betekent, met een gestage vervreemding als gevolg. Amerikaanse cijfers wijzen uit dat we nog amper 7% van onze tijd in de buitenlucht doorbrengen. Een vitamine D-tekort is eerder regel dan uitzondering, bossen zien we vaker op billboards dan in de realiteit. Ook bij kinderen maakt buitenspel steeds meer plaats voor schermtijd, zo tonen

Nederlandse cijfers aan: anno 2018 speelde amper 14% van de Nederlandse kinderen tussen 6 en 12 nog elke dag buiten, terwijl het schermgebruik van de 0 tot 6-jarigen de 106 minuten per dag aantikte.

De grote boosdoeners? Verstedelijking en digitalisering natuurlijk, aldus de populaire verklaring. Tegelijk begon de wig tussen mens en natuur vele eeuwen geleden al. Zo spraken Socrates en Aristoteles al van een duidelijke hiërarchie van de menselijke beschaving boven de natuurlijke chaos. Dat idee werd nog verder versterkt door 17e-eeuwse natuurkundigen als Galileo Galilei en René Descartes, die de rauwe kracht van de natuur versneden tot beheersbare brokjes wetenschap. Nu nog bombarderen academici en journalisten de mens voortdurend tot het antidotum van de natuur, of het nu als heerser, slachtoffer of deserteur is. 'De natuur' is hoogstens iets wat we bezoeken, liefst nog door de lens van een paradijselijke reisbrochure of jaloersmakend Instagramkiekje (#intothewild, iemand?).

Maar, zoals de toonaangevende omgevingspsycholoog Terry Hartig me persoonlijk op het hart drukte: in feite zijn wij mensen juist inherent deel van

de natuur. Waar we ook wonen, wat we ook doen, welke dingen we ook leuk vinden – in ons binnenste zijn we allemaal een klein beetje natuurmens. En daar kunnen we ons maar beter naar gedragen. Nee, niet door collectief de stad in te ruilen voor het platteland (de verkaveling van ons landschap is zo al dramatisch genoeg). Beter maken we simpelweg terug tijd, ruimte en aandacht voor het (stads-)groen dat er zo al rondom ons is, zonder dat je daarvoor volledig hoeft te unpluggen van de beschaving. Bij deze dan ook mijn missie met dit boek: je ervan overtuigen dat de natuur wél een blijvend plekje in je aandacht en agenda verdient. En dat voor de verandering niet met geitenwollen platitudes of pseudotheorieën, maar wel met praktische tips en opvallende inzichten uit de wetenschap.

## NATUURKUUR IN DE WETENSCHAP

Zou je bij de Karipuna-indianen in de Amazone aankomen met een tweehonderd bladzijden tellende studie over de anti-stresswerking van de natuur, dan zouden ze eens flink met de ogen rollen. Duh!

Maar in het rationele Westen hebben we cijfertjes nodig om te bewijzen wat we eigenlijk intuïtief al aanvoelen. En

dus is de relatie tussen natuur en welzijn, soms ook ecopsychologie genoemd, de laatste jaren een snelgroeiend onderzoeksdomein. Waren er dertig jaar geleden slechts een handvol studies, dan groeide dit uit tot duizenden referenties in de afgelopen twee decennia. Baanbrekend waren twee grootschalige Nederlandse studies uit 2003 en 2006, waarin een duidelijke relatie werd gevonden tussen de hoeveelheid groen in iemands directe leefomgeving en diens algemeen welzijnsgevoel. Later werd meer natuurcontact in internationale meta-analyses nog gelinkt aan een betere cognitieve ontwikkeling en een lager risico op allerlei psychiatrische stoornissen (zowel bij kinderen als volwassenen).

## DISCLAIMER

Ondertussen zijn er zelfs verschillende gezondheidsvoordelen van natuur die ook door de Wereld Gezondheid Organisatie onderschreven worden. Het gaat dan bijvoorbeeld over het verlichten van symptomen van stress, depressie, eenzaamheid en angst, of het voorkomen van hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Minder verevorderd, maar des te boeiend is het onderzoek naar natuurtherapie bij kinderen met ADHD en autisme, bij demente ouderen of zelfs als alterna-

tief voor antidepressiva.

Tegelijk wil ik hier meteen een slag om de arm houden: hoe interessant ook de resultaten, uiteraard is een stelletje bomen op geen enkele manier een vervangmiddel voor therapie of medicatie. Ten eerste omdat er simpelweg nog zoveel dingen níét bekend zijn, van de juiste dosis natuur tot de precieze mechanismen die erachter zitten. Ten tweede omdat zeker niet alle bestaande studies in de omgevingspsychologie voldoen aan de eisen van het klinisch onderzoek. En ten derde omdat er sowieso geen cure-all bestaat voor eender welk geestelijk leed.

Belangrijk is dan ook deze disclaimer – Ik ben geen therapeut, geen arts en geen psycholoog. Ik claim geen wondereffecten of onbetwistbare bewijzen. Net zomin ben ik een wetenschapper, dus verwacht hier alsjeblieft geen alomvattende, diepgaande analyse van alles wat er over natuur en geluk geweten is. Eerder wil ik je gewoon wijzen op enkele cijfers, inzichten, uitspraken en anekdotes die ik zelf opmerkelijk vond, of die mij op een of andere manier hebben geholpen tijdens mijn persoonlijke queeste. Soms maak ik daarvoor een uitstapje naar de wetenschap, soms naar de geschiedenis of naar de literatuur.

En soms ook gewoon naar mijn eigen hersenkronkels.

En dan nog een allerlaatste kanteekening: hoe interessant het ook is om ons te verdiepen in wat Moeder Natuur allemaal kan betekenen voor ons, dat wil natuurlijk niet zeggen dat ze als een soort ‘Hotel Mama’ ten dienste van ons staat. Sommige wetenschappers gaan tegenwoordig zover om bossen om te rekenen naar uitgespaarde kosten voor de gezondheidszorg, vaak met hallucinante bedragen als resultaat. Hoewel die kwantificatie waarschijnlijk nodig is om onze overheden in groen te doen investeren, wordt de natuur zo alweer gedegradeerd tot nutswaar. Ook in dit boek zal het accent soms liggen op wat we voor ons eigen geluk kunnen gebruiken. Maar ik hoop van harte dat je daarbij wel zo milieuvriendelijk mogelijk te werk gaat, en af en toe eens iets teruggeeft.

Al ben ik er vrij gerust op: wie er vandaag in slaagt om weer een beetje natuurmens te worden, zal maar al te goed beseffen hoe kostbaar die lapjes tuin, park, bos, veld of vijver zijn. Dus bij deze: welkom in de club van urban biofielen!

**ELINE VAN LANCKER**



# INHOUD

Voorwoord

Een groenboost voor de geest

1. De tuin

De tuin als toevluchtsoord

Mindful in de tuin

Groene gelukshormonen

Zaaien in de stad

Tuintherapie

2. Vogels

Over vogels en vrijheid

De flow van vogelspotten

Vogelsymboliek

Birding voor je brein

Vogels als coping

3. Wildplukken

Pluk je geluk

Wildplukken voor je welzijn

Rewilding voor nitwits

Paddenstoelengeluk

Foerageren in de stad

4. Bomen en bossen

Dokter bos

Van zintuigen tot zingeving

Bonding met de bush

De magie van bomen

Het bos en ons brein

Bosbad in de stad

5. Planten en bloemen

Indoor natuurkuur

Tuintherapie Huisplanten en herstel

Planten als selfcare

Victoriaanse wortels

Zuivere lucht

Zeg het met bloemen

Bronnen

Dankwoord

Colofon



# H1. DE TUIN

Of je nu over een klein balkon of groot gazon beschikt: geen betere plek om je natuurkuur te starten dan wel in de veilige cocon van je eigen tuin. Ontdek alles over mindful zaaien, groene gelukshormonen en heilzame serres in dit hoofdstuk.



# DE TUIN ALS TOEVLUCHT

Op een grauwe decemberdag kreeg ik van mijn broer een hoop planken cadeau. 'Bouw zelf je vierkantemetertuin!' schreeuwde het pakket. Het leek alle vakjes van een typisch nutteloos kerstgeschenk af te vinken: alleen al de montage was tijdsintensief, het geheel vereiste maar liefst 160 liter aarde en zelf beschikte ik destijds over nog geen halve groene pink. Maandenlang lag het hoopje hout op ons kale dakterras, dat louter dienstdeed als hangplek voor rokers en vuurwerk-observatiedek met oudjaar. Tot ik in een decowinkel een gratis enveloppe zaadjes toegestopt kreeg. 'Ipomoea' stond er op het raadselachtige zakje. Zonder veel verwachtingen strooide ik de bolletjes uit in een eierdoosje, ervan uitgaande dat er toch niets tevoorschijn zou komen. Des te wonderlijker was het toen er al na enkele dagen een groen bultje door de aarde barstte, bulkend van de levenslust en energie. Een nieuw ochtendritueel verving het dwangmatige scrollen op mijn telefoon: elke dag controleerde ik of mijn plantenbaby nog water slurpte, groeide, leefde. Uit het piepkleine kiempje ontsproten steeds meer jonge scheutjes en blaadjes, hun stengels strekkend naar de zon. In allerijl bracht ik de kweekbak in gereedheid, popelend om het groene wezentje aan zijn nieuwe thuishaven voor te stellen. Mijn vingers waren zowaar een paar tinten groener gekleurd.

Inmiddels slingeren lange ranken ipomoea – een paarsbloemige klimplant, zo bleek – uit de moestuinbak, die ik verder vulde met basilicum, rode pepers, raketsla, bieslook, spinazie, salie en een (weliswaar weinig succesvol) prei-experiment. De rest van het terras wordt

niet langer slechts door een vergeelde asbak gesierd, maar wemelt van de bloemen, kruiden, bessenstruiken en zelfs twee miniatuurbomen. Nog steeds maak ik elke ochtend mijn ronde langs de plantengalerij, vol verwachting speurend naar tekenen van groei en bloei. Telkens weer gaat er een vreugdeschokje door me heen zodra er knoppen openplopplappen en er een felgekleurde bloem verschijnt. Haast geruisloos werden de paar vierkante meters groen mijn houvast, de plek waar ik bekom van moeilijke dagen of simpelweg de eerste zonnestralen absorbeer. Waar ik letterlijk weer kan aarden.

## TROOSTTUINTJES

Toegegeven, erg origineel is dit allemaal natuurlijk niet. De laatste jaren werd (moes-)tuinieren voortdurend gelabeld als de nieuwste therapiehoobby, een zoveelste handenkarwei waaraan millennials zich laven voor een moment van mentale rust. Een potje draaien in de keramiekles, een zelfgeknusteld breiwerkje of een kweekbak: in deze seculiere samenleving schuilt zingeving bijna overal. Toch lijkt er met tuinieren wel degelijk meer aan de hand. Waar je de geschiedenisboeken ook openslaat, al sinds eeuwen vervult de tuin de rol van toevluchtsoord. Nelson Mandela noemde het moestuinieren een laatste zweem vrijheid in zijn gevangenisleven op Robbeneiland. Sigmund Freud zocht er heil nadat hij zijn geboorteland moest ontvluchten tijdens de Tweede Wereldoorlog. Japanshintoïstische zenmeesters promootten het schoffelen in de tempeltuin als een vorm van bezinning, benedictijnse monniken grepen naar hark en tuinschap ter verdrijving van 'melancholie'. Ook in het Oude Egypte kon wie worstelde met het leven ontspannen tussen de siertuinen aan de Nijloevers; in het oude Perzië pronkten dan weer helende terrassen om alle zintuigen te bekoren. Zelfs de allereerste teelgewassen in de prehistorie dienden volgens geschiedkundigen niet als zelfvoorziening, maar om rituele offers te brengen aan de goden. De tuin was er vooral om gezondheid en geluk af te dwingen.

## TUINEN EN CRISIS

Al net zo veelzeggend zijn de troosttuintjes die steeds weer ontstaan na grote crisissen, alsof de mensheid er instinctief een houvast vindt in tijden van chaos. Zo beschreef de Amerikaanse historicus Kenneth Helphand hoe Engelse soldaten tijdens de Eerste Wereldoorlog moestuintjes aanlegden tussen de loopgraven, een welkome adempauze tussen de gevechten door. Bloempotten werden gemaakt van Duitse granaathulzen, petroleum-blikken dienden als gieter en geweerddolken waren ideaal tuingereedschap. Helphand

☀️ TELKENS WEER GAAT  
ER EEN VREUGDESPRONGETJE  
DOOR ME HEEN  
ZODRA ER KNOPPEN  
OPENPLOPPEN



las hierin niet zozeer een gebrek aan voedselrantsoen, maar eerder een antioorlogsboodschap, een manier om toch even meer te zijn dan een roofdier in de modder. Hetzelfde geldt voor de vluchtelingenkampen die de Nederlander Henk Wildschut fotografeerde in zijn reeks Rooted, waar een allegaartje van plantenbakken fungeerde als baken van hoop en waardigheid. Opnieuw kozen de meeste survival-tuiniers niet voor nuttige groentegewassen, maar wel voor jasmijn, rozen en amaryllis, als een letterlijke opfleuring van de mistroostige barakken. Sommige vluchtelingen bakenden zelfs perkjes af voor hun tent, anderen namen hun kweekfels dagenlang mee op doortocht. 'De planten herinneren ons aan thuis,' luidde de verklaring keer op keer.

En dan hebben we het nog niet eens over de opflakkerende moestuingekte in onze contreien, veelal een (indirecte) reactie op de klimaat- en coronacrisis. Onze troestuintjes vormen een veilige tussenruimte tussen onszelf en de hectische buitenwereld. Het levend bewijs dat zelfs als alles uitzichtloos lijkt, een nieuw begin altijd wel ergens weer ontkiemt. Van de Japanse monniken tot de Syrische vluchtelingen of westerse stedelingen: steeds opnieuw heeft het grootbrengen van zaailingen dus dezelfde betekenis - die van een onverbetterlijk vertrouwen in de toekomst. Of zoals Audrey Hepburn al wist: 'Een tuin aanleggen is geloven in morgen.'



# MINDFUL IN DE TUIN

**Niet alleen kan je er de hectische buitenwereld buitensluiten, de tuin is ook de ideale leerschool voor enkele belangrijke levenslessen. Of hoe tuinieren je misschien wel meer zelfvertrouwen, veerkracht en werklust oplevert.**

Kegelde je na het lezen van de vorige alinea al enthousiast een paar paletten potgrond in je digitale winkelmandje, dan toch even deze waarschuwing: heel probleemloos verloopt je prille tuinierschap ongetwijfeld niet. Dat heeft vooral te maken met onze plantenblindheid, oftewel het totale gebrek aan botanische kennis bij het gros van de moderne stadsbewoners. Want hoewel onze hoofden volgestampt werden met vreemde talen, kunststromingen en geschiedenis, hebben we van teelttechnieken vaak geen flauw benul.

Zo beperkte mijn plantenscholing zich tot het zaaien van wat tuinkers in een natte homp keukenpapier, een populaire bezigheidstherapie op de kleuter-

school. Niet verwonderlijk dus dat ik er jaren later zo rotsvast van overtuigd was dat er van mijn kweekfels toch niets zou terechtkomen. Niet geheel onterecht ook, want zelfs na ettelijke zaaiseizoenen gaat er voortdurend nog wat mis. Voor elke peterselekiem die de puberteit haalt, is er wel eentje die ik vroegtijdig verzuip. Een fragiele esdoorn liet ik dagenlang koukleumen in de snijdende wind (een typisch dakterras-euvel), waarna enkel nog een kale tak de lucht in priemde. Snoeien leek me voorbehouden aan woekerende struikgewassen, waardoor mijn salie lustig doorschoot en vroegtijdig bloeide (en ik daar nog trots op was ook). Uit mijn gieter lijkt soms enkel verderf te vloeien en ook mijn compostcapriolen doen vast veel



# Balkon vol bloemen

Bloemen brengen ons instant in een goed humeur. Mijn mantra? *De gustibus et coloribus non est disputandum: over smaak valt niet te twisten, dus kies vooral voor de bloemen die in het tuincentrum al naar je lijken te lonken. Of die je je nog herinnert uit grootmoeders pergola.*

## 1. GOUDSBLOEM (CALENDULA OFFICINALIS)

Veruit mijn favoriete terrasbloem, met dank aan de feloranje en gele kroonbladeren, de lange bloei (soms nog tot in januari!) en het makkelijke onderhoud. De bloemblaadjes zijn eetbaar én geneeskrachtig voor de huid.

## 2. OOST-INDISCHE KERS (TROPAEOLUM MAJUS)

Je zult verbaasd zijn over de snelheid waarin het zaadje van de Oost-Indische kers verandert in een weelderige, hevig bloeiende klimplant. De eetbare bloemen zijn geel, rood en oranje en stemmen je instant vrolijk.

## 3. ZONNEBLOEM (HELIANTHUS ANNUUS)

De bloemhoofdjes van de zonnebloem stralen niet alleen van de positiviteit, ook draaien ze telkens mee met de zon, een reminder om steeds het licht op te zoeken. Niet voor niets betekenden ze voor Vincent van Gogh een sprankeltje vreugde tijdens zijn vele zenuwinzinkingen.



wenkbrauwen fronsen. Om van de strijd tegen slakken, bladluizen, katten, hittegolven en vriesnachten nog maar te zwijgen.

## TUINRANCE

Juist die grillen van Moeder Aarde dwingen gelukkig wel tot relativering. Want hoe betrokken of nalatig je ook bent, er is nooit een direct verband tussen de zorg van de tuinier en het uiteindelijke resultaat. In een prestatimaatschappij waarin ons zo ingepeperd wordt dat alles mogelijk is als we er maar genoeg ons best voor doen, is dat best een revolutionair idee: eigenlijk kun je alleen maar nederig zijn en zien wat er gebeurt. Als dode stengels komkommerkruid onverwachts weer tot leven komen om-

dat ze zichzelf hebben uitgezaaid, ben je dankbaar voor het mirakel. En als de tomatenplantjes afsterven ondanks hun schijnbaar ideale levensomstandigheden, hoef je jezelf daarvoor niets te verwijten. De natuur doet toch gewoon haar ding, waarop je als tuinier zo goed en zo kwaad als het kan weer reageert.

Daarbij werkt ook de tuinarbeid zelf motiverend. Kleine klusjes ontaarden al gauw in urenlang zwoegen – hier nog een verpotting, daar nog wat bij snoeien, tussendoor speuren naar nieuwkomers in elke bloembak. Al snel worden de uren van de klok ondergeschikt aan het aantal uren zonlicht. Meermaals overkwam het me dat ik, helemaal high van de vlijt,



zelfs vergat te eten. Zo'n tuinrance werkt bijna louterend, zo schrijft ook de Britse neuropsychiater Sue Stuart-Smith: niet alleen cultiveren we die fameuze vierkantemeterbak, maar ook onze geest. Zoals we de planten water geven en het onkruid wieden, zo is ons hoofd weer gevoed en van vervelende gedachten verlost.

### SCHOOL OF LIFE

Op die manier is zelfs een piepklein tuintje een complete school of life in pocketformaat. Naast bescheidenheid is het een oefening in discipline, want succes oogst je niet met één enthousiaste energiebui in het tuincentrum. Tevens is het een bootcamp in geduld, zeker als de weergoden je maanden doen wachten om je babyplantjes van de buitenlucht te laten proeven. Het is leren loslaten, accepteren dat dorre bladeren en kale

takken deel uitmaken van het leven. Het is ook een manier om agressie en stress te kanaliseren, door bijvoorbeeld te focussen op de destructie van onkruid eerder dan van je eigen lichaam. Maar bovenal is het een lesje in zorgzaamheid – niet meteen vervangen wat verlept is (zoals steeds vaker de norm wordt), maar toegewijd blijven reanimeren en zorgvuldig de zaden oogsten voor de volgende generatie. Het is volop investeren in een ander organisme, om dan tot het besef te komen dat dat je juist méér energie oplevert.

Niet voor niets beëindigde Voltaire zijn filosofische roman Candide met de gevleugelde woorden 'Il faut cultiver notre jardin'. 'We moeten onze tuin bewerken'. Liever dan het luxeleventje van koningen bewierokte hij de dagelijkse inspanning van een Turkse tuinier als de graal van geluk. Mensen hebben immers een project nodig, zo klinkt Voltaires adagium, een behapbaar doel dat hen 's avonds moe maar voldaan doet inslapen. Het telen van wat kruiden en planten leent zich daartoe perfect – al na enkele weken floreert daar het tastbare resultaat van je harde werk. Hoe beperkt ook, je hebt de wereld een beetje fraaier gemaakt, en daar mag je terecht trots op zijn.

“TO  
PLANT  
A GARDEN IS  
TO BELIEVE  
IN TOMORROW”

✻ AUDREY HEPBURN ✻





# GROENE GELUKS- HORMONEN

**Hoveniers behoren tot de gelukkigste en langst levende mensen ter wereld, en dat heeft niet enkel met hun genen te maken. De opwindende wetenschap achter het antidepressiva-effect van de aarde.**

Dat de combinatie van beweging, frisse buitenlucht en afleiding een overprikkeld stadsmens doet opkikkeren, lijkt niet meer dan gezond boerenverstand. Toch is horticultural therapy de laatste jaren een groeiende onderzoekstak, die het schopte tot in de hoogste regionen van de wetenschap. Vooral in Groot-Brittannië investeerde de overheid fors in allerlei grootschalige studies naar tuintherapie, onder meer door het prestigieuze King's Fund en de nationale denktank rond mentale gezondheid Mind. Hoewel de onderzoeken verschillen qua aanpak en schaal, is er inmiddels een waslijst van aangetoonde gezondheidsvoordelen: reductie van depressie, angst, stress en mentale vermoeidheid, minder obesitas, een

verhoging van het gemeenschapsgevoel en een verbeterd geheugen en concentratievermogen. Een internationale meta-analyse van maar liefst 22 kwantitatieve studies kwam tot dezelfde conclusies: 'Er zijn robuuste bewijzen voor de positieve effecten van tuinieren op de gezondheid (...). Tuinieren kan de fysieke, psychologische en sociale gezondheid verbeteren, en op lange termijn kan het diverse gezondheidsproblemen van de hedendaagse samenleving voorkomen en verlichten.'

Bovendien hoef je je niet eens om te scholen tot professioneel landarbeider om van die weldaden te profiteren. Nederlandse wetenschappers rapporteerden dat een halfuurtje



NO  
STRESS

tuinieren al helpt om het cortisol-niveau (een hormoon dat als indicator van stress wordt gebruikt) weer te doen dalen na een stresserende situatie, beduidend meer dan bij de controlegroep die herstelde door binnenshuis te lezen (al hoef je dit boek nu niet meteen in te ruilen voor een tuinschap). Ook volgens een Britse studie zouden 30 minuten tuinarbeid per week volstaan om er mentaal op vooruit te gaan, zowel wat betreft ons zelfvertrouwen, energiepeil als algemeen humeur.

### AARDE VOL SEROTONINE

Over de volledige verklaring tasten academici nog in het duister, al verwijzen velen naar het positieve effect van de lichaamsactiviteit, de shotjes

zonlicht en zuurstof en de pauze van het lawaai en de drukte. Maar misschien nog de meest opvallende stressverminderaar is de aarde zelf. Zo komen er bij het wroeten in voedingsstofrijke bodems bepaalde bacteriën vrij, de mycobacterium vaccae om precies te zijn, die volgens recente laboratoriumexperimenten het immuunsysteem bevorderen en de darmflora verbeteren. Maar, nog veel opmerkelijker, het inhaleren van deze bacterie stimuleert daarbij de aanmaak van het 'gelukshormoon' serotonine, zo ontdekten onderzoekers van de Bristol University. Hoewel het nog gissen is naar de reden, argumenteren neurologen dat juist omdat de bacteriën zo gezond zijn voor ons lichaam, onze hersenen ervoor zorgen

# Fractals, een massage voor je brein

Fractals zijn meetkundige figuren waarin een patroon zich keer op keer herhaalt op een steeds kleinere schaal. In de natuur zijn ze overvloedig aanwezig. Onderzoek wees uit dat onze hersenen op fractals reageren met alfagolven, die ons in een relaxte, aandachtige stemming brengen. Doe jezelf dus wat rustgevende fractals in plantvorm cadeau.



## 1. ROMANESCO (BRASSICA OLERACEA)

Met zijn spiraalvormige torentjes lijkt deze Italiaanse kool wel het werk van een beeldhouwer. Elk torentje is een miniatuur van de groente in haar geheel. En op haar beurt bestaat elk torentje uit kleinere, identieke torentjes.

## 2. VARENS (PTEROPSIDA)

Ook bij de varens zijn de vertakkingen gelijkvormig tot in het oneindige. Bovendien hebben de bladeren een wilde uitstraling, waardoor ze je stadstuinje een jungle-achtig tintje geven.

## 3. ARTISJOK (CYNARA SCOLYMUS)

De sculpturale blaadjes van een artisjok zijn niet alleen een mooi voorbeeld van fractals, ze zijn ook heerlijk om op te eten, ruiken lekker zoet en bloeien in prachtige, felpaarse bloemen die een beetje op een zeeanemoon lijken.

# Geurige planten voor gevoelige neuzen

**Marcel Proust wist het al: geen enkel zintuig is zo nauw verbonden met onze gevoelens als de reukzin. Deze drie geurbommetjes zijn eersteklas moodboosters.**

## 1. PEPERMUNT (MENTA PIPERITA)

De geur van peppermunt staat vooral bekend om z'n opmonterende en verfrissende effect. Ook zou het stofje menthol een boost geven aan onze alertheid en concentratievermogen, en daarmee ook het geheugen.



## 2. MARJOLEIN (ORIGANUM MAJORANA)

De geurmoleculen van marjolein zijn niet alleen rustgevend, ze bevorderen ook de nachtrust. Vooral de etherische olie van marjolein staat bekend om de angstremmende kwaliteiten, maar gewoon eens snuffelen aan de groene bosjes doet net zo goed.



## 3. ROZEMARIJN (SALVIA ROSMARINUS)

Deze geur werkt juist stimulerend en opwekkend. Je kunt aan een bosje rozemarijn snuiven als geheugentraining, want het stofje cinneol zou het werkgeheugen helpen om taken in de nabije toekomst te onthouden.

dat we ze vaker gaan opzoeken. Met andere woorden: onze gelukshormonen lokken ons automatisch naar wat goed voor ons is: groen. Dat zou tegelijk verklaren waarom alleen al de geur van vochtige aarde, geosmine met een geleerd woord, het beloningssysteem in de hersenen activeert (en ons dus een fijn gevoel geeft). Ergens zit die band met het land dus nog steeds in ons DNA.

## OVER TELEN EN TELOMEREN

Naast gelukkiger, maakt tuinieren ons leven bovendien ook langer. Zelf groenten telen is een van de voorname gemene delers onder bewoners van de Blue Zones, gebieden waar de bevolking gemiddeld ouder wordt dan elders (zoals Sardinië in Italië, Loma Linda in Californië, Nicoya in Costa Rica, Okinawa in Japan en het eiland Ikaria in Griekenland). Sommige wetenschappers verwijzen daarbij naar de telomeren, een soort van beschermkapjes op de chromosomen die onze cellen gezond en jong houden. Wie zich vaak in het groen bevindt, zou langere telomeren hebben en dus fysiek minder snel verouderen. Niet toevallig dat andere studies een lager risico op dementie, beroerte en hartaanval optekenden bij ouderen die dagelijks nog het tuinschort omknopen. Zeg nu zelf: wat houdt je geest jonger dan de geur van de fruitige dahlia's uit je jeugd?



YOUNG  
AT HEART

# ZAAIEN IN DE STAD

**Collectieve stadstuintjes zijn een wereldwijde trend, en terecht: net in de stad vormen hark en tuinschap een krachtig wapen tegen eenzaamheid en agressie.**

Het is een paradox: precies op de zwaarbeladen stoepstenen waar we zo close met onze soortgenoten samenleven, voelt de mens zich eenzamer dan elders. Volgens sommige antropologen is chronische eenzaamheid in steden zelfs een van de dodelijkste pandemieën aller tijden (en even risicovol als het roken van 15 sigaretten per dag). Daarin vormen volkstuintjes een letterlijke oase: heel even maakt de anonieme massa plaats voor een veilige gemeenschap vol samenhang.

Zo is mijn eigen wijk sinds kort gezegend met een collectieve serre, waar een bont allegaartje aan buurtbewoners wekelijks voor stadsboer speelt. Vrouwen van allerlei achter-

gronden zaaien er samen artisjokken, opgejaagde millennials oogsten wijze woorden van ouderen en nieuwkomers zetten er hun eerste integratiestapjes. Niets nieuws onder de zon, want bijna heel Brussel, Amsterdam, Tokio of New York is inmiddels, welja, bezaaid met dit soort gemeenschaps-tuintjes slash sociale buurtcentra.

In Londen ontstond tijdens de coronacrisis zelfs een 'Airbnb voor stadstuintiers', een onlineplatform waarop eigenaars hun lapje grond gratis aan andere groene vingers ter beschikking kunnen stellen. Bij momenten leek het wel een déjà vu naar de 'Dig for Victory' tijdens de Tweede Wereldoorlog: Londense parken werden toen massaal omgevormd gemeenschaps-

## Tips voor de stadstuinier in spe

✿ Maak een grondplan van wat je waar wilt en kunt planten, afhankelijk van de oppervlakte. Beschik je slechts over een klein balkonnetje, wees dan creatief met hangbakken met kruiden en bloemen.

✿ Stel een kalender op van welke planten je wanneer zult zaaien, uitplanten, snoeien, bijmesten en eventueel oogsten. Kies voor een haalbare planning, want niets zo frustrerend als je groene weelde zien verloederen wegens tijdgebrek.

✿ Steken mysterieuze kwalen of plagen de kop op? Facebook telt allerlei groepen waarin ervaren rotten advies geven. Mislukt het toch, wees dan niet boos op jezelf. Volgende keer beter!

✿ Droom je van een moestuintje? Begin klein, met gemakkelijke en snelgroeiende gewassen zoals kropsla, rucola, erwten

en radijsjes. Instant voldoening gegarandeerd!

✿ Schaf de juiste potten aan. Persoonlijk verkies ik poreuze, aardewerken potten, omdat ze goed bestand zijn tegen vorst en voldoende draineren. Ook terracotta neemt overmatig water snel op, maar goedkopere exemplaren barsten helaas snel in de vrieskou.

✿ Kies voor kwalitatieve potgrond, bij voorkeur zonder turf. Als alternatief kun je gewone aarde gebruiken en de bovenste laag mengen met compost voor extra voedingsstoffen. De aarde moet luchtig en goed doorlatend aanvoelen.



# Guerilla gardening

Guerrillatuinieren ontstond in de jaren '70 in New York. Zonder toestemming toverde de Green Guerrilla Group een verwaarloosd privéterrein om tot een bonte bloementuin. Mede dankzij hun acties telt New York intussen meer dan 700 gemeenschapstuinen. Niet alleen ijveren tuinactivisten ernaar om braakliggende percelen beter te benutten, ook is het een heuse tegencultuur op onze betonnen steden. Sluit je aan met deze tips:

**1.** Leg een geveltuintje aan door voor je huis een paar tegels uit de stoep te halen en er een klimplant in te zaaien. Kies bijvoorbeeld voor jasmijn, blauweregen of klimop.

**2.** Plant bloembollen in een rotonde of kale boomspiegel (de ruimte rond een boom die toch vooral als hondentoilet dienstdoet). Zet er een kleurrijk hekje omheen om je tuintje te beschermen.

**3.** Red weggegooide planten en potten van de ondergang en kleed er je stoep mee aan. Oude aluminium blikken doen het prima als plantenbak als je er onderin een gaatje in boort.

**4.** Maak zaadbommen en trek ten aanval op een terrein dat wel wat bloemen kan gebruiken. De bommen kun je gemakkelijk door of over een omheining gooien.

**5.** Kies voor inheemse bloemen die instant kleur geven, zoals klaprozen en korenbloemen. Te combineren met sterke exemplaren die het langer volhouden, zoals wilde margriet en rode klaver.

**6.** Zoek buurtbewoners die willen meewerken aan een groene invasie. Misschien kunnen jullie samen zelfs een groter project opstarten, zoals de vergroening van een kaal buurtplein.

**7.** Ga 's nachts te werk voor een extra verrassingseffect. De hele wijk zal verbaasd zijn als ze plots door een bloemenpracht worden begroet.



tuinen, fontein en werden kweekbedden en zelfs de Queen offerde roze-perkjes op om er ajuinen in te kweken. Hoewel er tijdens de coronacrisis van voedseltekort gelukkig geen sprake was, verenigden tal van stadsbewoners zich in eenzelfde soort 'tuinfront' in de omgewoelde aarde. Met sociale cohesie als kostbaar bijproduct.

Dergelijke initiatieven leveren ook meetbare veranderingen op. Zo voelden Londense vijftigplussers die zich aansloten bij een samentuin van non-profitorganisatie Thrive zich 86% minder geïsoleerd dan voorheen. 76% van de eenzame zielen geraakte tevens meer geëngageerd in de buurt. Ook bij jongeren werd vastgesteld dat stadstuintjes helpen om mentale rust te creëren en betere relaties aan te gaan. En daar vaart op zijn beurt de openbare orde wel bij, zo wijst een experiment in Chicago uit: in achterstandswijken waar onzure hoekjes werden omgevormd tot collectieve tuintjes, daalde het vuurwapengeweld met bijna 30%. Bloemen als antigif voor agressie – het klinkt klef, maar er zit dus wél een grond van waarheid in.



## RUST IN DE STAD

Te midden van de stedelijke drukte moet je bijzonder creatief uit de hoek komen om je groenruimte toch wat helende eigenschappen toe te dichten. Deze elementen zorgen voor wat extra cachet:

### 1. WATER

Het geluid van klaterend water heeft een instant rustgevend effect. Bovendien zijn ook vogels gebaat bij een watervalletje op zonne-energie of circulaire fontein op je terras. En nee, kitsch zijn ze heus niet allemaal.

### 2. ISOLATIEPLANT

Woon je langs een drukke straat? Demp het geluid met een 'haag' van bamboe, die je simpelweg in een diepe bak kunt planten. Varens, chrysanten en klimop werken luchtzuiverend.

### 3. MEDITATIEHOEK

Richt een hoekje in als jouw persoonlijke welzijnsspot. In de zomer creëer je een lommerrijk plekje, met behulp van een parasol of tentzeil. In de winter zit je beschermt uit de wind. Maak het er gezellig met kussentjes en buitenlampjes.



# TUINTHERAPIE

Een kweeksessie op doktersadvies of een tuincursus als burnouttherapie, het is niet de zoveelste geitenwollesokkenhype. Doorheen de eeuwen bewezen tuinen zich als de ideale behandelkamer.

Hoewel het wetenschappelijke bewijs zich pas de laatste jaren begint op te stapelen, bestond klinische tuintherapie meer dan 200 jaar geleden al. Een grote aanhanger was de 'vader van de Amerikaanse psychiatrie' Benjamin Rush, al was hij daarin een tikje seksistisch: waar hij over mannelijke psychiatrische patiënten noteerde dat schoffelen in de tuin bijdroeg aan hun herstel, moesten vrouwen daarvoor liever wassen, strijken en vloeren vegen. Zijn observaties zorgden er wel voor dat heel wat psychiatrische instellingen tuinieren op het programma plaatsten.

Zo ook in het Dr Guislaininstituut in Gent, het eerste 'krankzinnigen-gesticht' in België dat halverwege

de 19e eeuw opgericht werd door de vooruitstrevende arts Jozef Guislain. Hij ijverde voor een humane behandeling van psychiatrische patiënten, waarbij contact met de natuur centraal stond. De warmte van de zon, het gezang van de vogels en de frisheid van de wind: volgens Guislain droeg het allemaal bij tot de genezing, dus zette hij patiënten aan het werk in de binnentuin en omliggende velden. Daarmee zat hij op dezelfde golflengte als de Nederlandse pionier Dr. Everts, die moestuintjes invoerde in het gesticht Meer en Berg in Noord-Holland. Na een tijdje mondde het project uit in een semi-zelfvoorzienende boerderij, een schril contrast met minder salonfähige behandelingen elders in Nederland.

## Kruiden voor de ziel

Niet alleen het verzorgen van deze kruiden werkt opmonterend, je kan ze ook verwerken in een rustgevende infusie.

### 1. CITROENMELISSE (MELISSA OFFICINALIS)

De geurige citroenmelisse werkt in op het zenuwstelsel, waardoor je kalmeert. Je kunt van de verse blaadjes thee trekken, eventueel in combinatie met lavendel. Verder ondersteunt citroenmelisse de spijsvertering.

### 2. PERZISCHE SLAAPBOOM (ALBIZIA JULIBRISSIN)

Deze boom met dubbel geveerde bladeren en lichtroze, zijdeachtige bloemen ziet er niet alleen magisch uit, hij staat in China al eeuwen bekend als de happiness tree. De bast en bloemen werken licht verdovend en naar verluidt zelfs als een antidepressivum.

### 3. ECHE KAMILLE (MATICARIA RECUTITA)

Echte kamille is een van de oudste geneeskruiden, waarvan het ontspannende aroma vroeger al geïnhaleerd werd om pijn te verlichten. Een theetje van kamillebloempjes werkt rustgevend en bevordert de nachtrust.



# Kleurentherapie in je tuin

Groen is de alomtegenwoordige kleur in je (terras-)tuin, en dat is geen toeval. Het wordt wel eens de 'standaardstand' van onze hersenen genoemd, de enige kleur waarvoor ons oog zich niet hoeft aan te passen. Verder staat het kleuronderzoek nog in haar kinderschoenen, al wordt hier en daar geopperd dat kleuren ons gemoed beïnvloeden. Drie balkonfavorieten met een kalmerend kleurenpalet:

## 1. VERGEET-MIJ-NIETJE (MYOSOTIS)

Weinig bloemetjes ogen zo lieflijk als de bleekblauwe, donzige vergeet-mij-nietjes. Vrouwen droegen ze in de Middeleeuwen vaak als een teken van trouw en oneindige liefde.



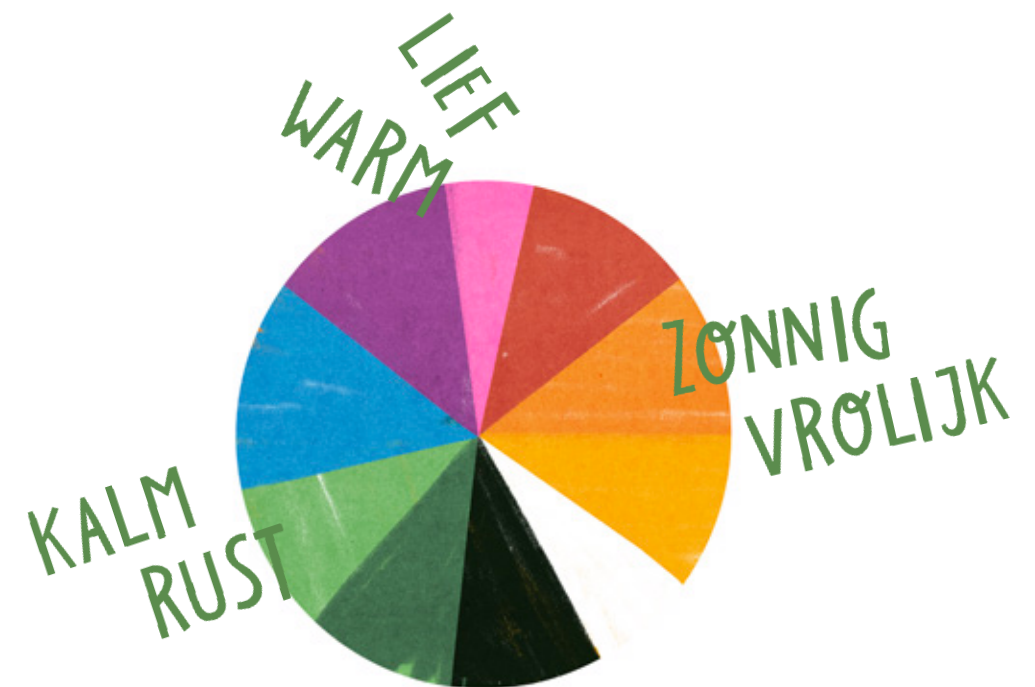
## 2. HARTLELIE (HOSTA)

Deze populaire potplant bestaat in meer dan veertig groentinten, soms met subtiele toetsen blauw en geel. De bladeren worden erg groot en zijn hartvormig, de bloemen kleuren lichtpaars.



## 3. VLAMBLOEM (PHLOX SUBULATA)

Niet alleen bloeien vlambloemen de hele lente en zomer door, ook blijven de naaldachtige bladeren in de winter groen. Mijn favoriet? De licht blauwpaarse bloemetjes van de 'Emerald Cushion Blue'.



## TUIN OP VOORSCHRIFT

Een tweede opflakking kwam er net na de Tweede Wereldoorlog, toen serres massaal werden ingezet bij de re-integratie van getraumatiseerde veteranen. Dat was echter van korte duur, want mede door de opkomst van de psychofarma in de jaren 50 raakte tuintherapie alweer uit zwang. Toch is er de laatste jaren een comeback merkbaar, met het Verenigd Koninkrijk en Scandinavië op kop. Zo kunnen Britse artsen sinds 2020 een kweekcursus voorschrijven als aanvulling of alternatief voor medicatie, als onderdeel van het nieuwe green social prescribing-programma. De primeur ging naar een huisartsenpraktijk bij Manchester, waar patiënten met depressie, angst of

eenzaamheid een potplant mee naar huis krijgen. Na enkele weken kunnen ze hun tijd, citroenmelisse of zonnebloem uitzetten in een gemeenschapstuin, waar ze samen met andere nieuwbakken plantenouders aan de slag gaan.

Volgens de artsen schuilt het therapeutische effect vooral in het opnemen van een zorgrol, temeer omdat planten heel wat minder complex en intimiderend zijn dan een menselijke relatie. Bovendien zijn ze de perfecte zelfvertrouwenboost: hoeveel slechte gevoelens de patiënten ook over zichzelf hebben, de groeiende planten zijn het levende bewijs dat ze wél iets goeds kunnen bijdragen aan de wereld.



## ANTI-BURN OUT TUIN

Precies dat herwonnen gevoel van eigenwaarde maakt tuinieren ook voor burn-outpatiënten zo interessant. Alom gelauwerd is het Alnarp-model, genoemd naar een twee hectare tellende therapeutische tuin nabij de stad Malmö in Zweden. Vooral overwerkte hoogopgeleiden komen terecht in het twaalf weken durende programma, van artsen tot advocaten, leraren en journalisten. Vier ochtenden per week leren ze hier dat vertragen geen tijdverspilling is, maar juist de voedingsbodem van een minder prestatiegerichte vorm van voldoening kan zijn. Onder het toezien van een tuinbouw-specialist kanaliseren ze hun stress in de aarde; een fysiotherapeut en

psychotherapeut zorgen voor klinische omkadering. De therapie wordt in Zweden niet alleen betaald door het ziekenfonds, maar blijkt zelfs bijzonder kostenefficiënt: maar liefst 60-70% van de mensen gaat achteraf weer aan het werk.

In buurland Denemarken wordt eveneens volop geëxperimenteerd met de tuin als burn-outremedie, onder meer in Nacardia, de helende tuin van de Universiteit van Kopenhagen. De resultaten zijn niet minder verrassend: uit een vergelijkende studie bleek de toegepaste nature-based therapy (een combinatie van tuinieren en individuele gesprekken met een psycholoog) even effectief als de breed ingeburgerde cognitieve gedragstherapie. Beide groepen scoorden na afloop een stuk lager op de burn-outladder, zowel direct na de therapie als over een periode van twaalf maanden.

## HEILZAME OASES

Dergelijke resultaten zijn echter niet in zomaar elke tuin te scoren. Zo werd de Zweedse Alnarptuin specifiek ingericht in tuinkamers per herstelfase: een 'serene tuin' voor wie zich nog compleet uitgeteld voelt, een 'pleziertuin' met bloemen en bessen en een 'sociale tuin' om met anderen

# Een eiland van diversiteit

**We raken steeds meer in de ban van de 'verwilde' tuin als alternatief voor het strakke gazon. En dat is maar goed ook, want zelfs de kleinste balkonnetjes zijn in de stad echte hotspots van biodiversiteit. Bovendien is het tuinplezier alleen maar groter als je het met wat gevederde vriendjes kunt delen.**

## BLIJE BIJEN

Bijen houden vooral van gele, paarse of blauwe bloemen. Zo zijn salie, bieslook, tijm, komkommerkruid en kattenkruid populaire trekpleisters. Eventueel kun je een bijenhotel ophangen voor solitaire bijen, want in de stad zijn vrije boomholtes dunner gezaaid. Bonus: ze helpen je planten te bestuiven.

## VROLIJKE VOGELS

Fruit- en bessenstruiken zijn fantastische natuurlijke voedselbronnen voor vogels, net als framboos, wilde marjolein, veldsalie, braamstruik, lijsterbes en meidoorn. Zorg verder voor veilige schuilplekken in de vorm van een haag of struik. In de lente zoeken vogels een knus plekje om hun eieren uit de broeden, dus dan is een nestkast welkom.

## VLIJTIGE VLINDERS

Ook vlinders hebben het niet gemakkelijk door de indamming van hun leefgebied en het gebruik van pesticiden. Help ze dus een handje met nectarrijke zomerbloeiers, zoals dille, koriander, vlinderstruik, vlam-bloem, zonnehoed en goudsbloem. Kies voor planten die op verschillende momenten bloeien, zodat je de insecten van lente tot herfst nectar serveert.



# Een jaar in de tuin

## LENTE

Het voorjaar is primetime voor de tuinier. Al vroeg in maart kun je sla, erwten, radijs en spinazie zaaien, terwijl planten die binnen overwinterden voorzichtig weer kunnen wennen aan de buitenlucht. In de vensterbank kan de pret beginnen met het voorzaaien van zuidelijke soorten (tomaat, peper en paprika) in kleine potjes, zodat je tegen eind mei al flinke zaailingen hebt om buiten uit te planten. Vergeet verder niet om rozen, vlinderstruiken en lavendel te snoeien en de aarde bij te mesten, idealiter in april. Tenslotte is dit het ideale seizoen om planten te verpotten, delen en stekken.

## ZOMER

In de zomer pluk je de vruchten van je noeste arbeid. Takjes kruiden kunnen volop worden geoogst, de moestuin levert je verse groenten en bloemen pronken alsof hun leven ervan afhangt (wat natuurlijk zo is). Helaas floreert ook het onkruid, dus wieden is de boodschap. Verder dien je het plantgoed te beschermen tegen hitte en uitdroging, bijvoorbeeld via het strooien van een mulchlaagje van stro, hennepvezels of grasmaaisel. Verwijder uitgebloeide bloemen en vergeet niet de zaden te oogsten, die je vervolgens kunt drogen en bewaren in een envelop.

## HERFST

Het najaar is hét seizoen om bloembollen (hyacinten, narcissen, tulpen enzovoort) te planten, die in het voorjaar zullen ontkiemen. Ook goudsbloemen, korenbloemen en klaprozen kun je nu al zaaien voor een vroege lentebloei. Wat sier in de winter brengt het aanplanten van een groenblijvende klimplant zoals winterjasmijn. Wees verder de weergoden te snel af door nu al je mulchlaag zo'n tien centimeter verder aan te dikken met dorre bladeren.

## WINTER

Wordt er vorst voorspeld? Pak je planten dan in met een vliesdoek, of laat tere exemplaren overwinteren in een schuur of onverwarmde kamer. Een restje dennennaalden van het kerstgroen doet het overigens prima als isolatielaag. Naast het snoeien van frambozen, bramen en druiven wachten er in de tuin verder weinig taakjes. Maak van de rust gebruik om een zaai- en plantschema op te stellen voor het nieuwe seizoen, en hamster alvast potten en zaden in het tuincentrum.



in contact te treden. Kleuren als rood of oranje worden gemeden, paarse en blauwe bloeiers zijn juist extra aanwezig. In het Deense Nacardia werd juist weer bewust gekozen voor een landschapsarchitectuur van open, savanne-achtige zones afgewisseld met meer intieme hoekjes.

Om het geheim achter de ultieme 'heilzame habitat voor de mens' verder te ontrafelen, sloegen neurologen en tuinarchitecten ook bij de Britse Royal Horticultural Society de handen in elkaar. Naast bloemen en kleuren zijn volgens projectleider Alistair Griffiths ook geurige plantenaroma's een sleutelement, net als de aanwezigheid van water, voldoende biodiversiteit, een beperkt

decibelniveau en een bepaalde geometrie. Die kennis werd onder meer in de praktijk gebracht in de psychiatrische tuin van het Radboudziekenhuis in Nijmegen, ingedeeld in onder andere een mindfulness tuin met waterpartijen, rusttuin in allerlei groentinten en activiteitentuin vol bloemen. In België stampte de non-profitorganisatie Terra Therapeutica al een tachtigtal welzijnstuinen uit de grond, telkens met toegankelijkheid, geborgenheid en prikkeling van de zintuigen hoog in het vaandel. Centraal staat immers niet het telen van perfecte groenten, maar de groei en bloei van de tuinier zelf. Een belangrijk mantra om te onthouden wanneer je ook zelf je groene paradijsje uit de grond stampt.