

Relatie tussen natuur en gezondheid

dr. Jolanda Maas, verbonden aan de VU in Amsterdam (...) heeft de afgelopen jaren onderzoek gedaan met als doel het aantonen van de relatie tussen gezondheid en natuur. Enkele van haar bevindingen en haar (internationale) collega's zijn:

- mensen die in een natuurrijke omgeving wonen voelen zich gezonder, ofwel mensen die in een natuurarme omgeving leven voelen zich gemiddeld 1,5 keer ongezonder;
- mensen die in een natuurrijke omgeving wonen hebben significant minder last van bepaalde ziekten en gaan dus ook minder vaak naar de huisarts en specialisten, hetgeen leidt tot lagere gezondheidskosten; niet onbelangrijk als we weten dat de komende jaren de kosten van gezondheidszorg explosief stijgen;
- bij 120 minuten per week blootstelling aan natuur is er een significant grotere kans op een goede gezondheid en welzijn;
- 30 minuten per week blootstelling aan natuur leidt tot een reductie van depressie (7%) en reductie van hoge bloeddruk (9%);
- bewegen in de natuur leidt tot minder spanning, boosheid en depressie en tot meer plezier; • blootstelling aan of aanwezigheid van groen in de woonomgeving leidt tot een betere slaapkwaliteit;
- natuur stimuleert sociale contacten en leidt tot verbinding.



De onderzoeksresultaten hebben geleid tot het advies dat bewoners in de directe woonomgeving:

- uitzicht moeten hebben op minstens 3 bomen;
- 30% groen/boombedekking;
- binnen 300 meter moeten wonen van een parkomgeving

Dus de 3 - 30 - 300 meter regel.

Uit: Nieuwsbrief 2023.3 van Stichting Duurzaamheidsvallei, een deel van een artikel naar aanleiding van hun bijeenkomst over het thema Natuur & Gezondheid op 16 november 2023