



Van binnen naar buiten

Verbeter uw fysieke en mentale gezondheid door
geregeld een portie vitamine G in te nemen:
groene lichaamsbeweging. DOOR HANNY ROSKAMP

ELKE ZONDAGOCHTEND GA IK naar de sportschool voor een half uurtje krachttraining. Hoewel ik het niet echt leuk vind, zie ik het als noodzakelijke fysiotherapie; het remt de achteruitgang van de spieren. En sinds ik besloten heb dat ik het niet meer leuk hoeft te vinden, maar dat het noodzaak is, houd ik het al ruim een jaar vol.

Terwijl ik braaf mijn oefeningen met de gewichten doe, hollen andere sportscholieren zich op de lopende band in het zweet. Oordopjes van de mp3-speler in, blik gericht op de tv-schermen waar ze MTV of CNN kunnen volgen. De activiteit van ogen, oren en de rest van het lichaam

'Omdat mensen van vroeger af aan in groene omgevingen hebben geleefd, voelen ze zich nog steeds prettiger in de natuur. Met zo'n omgeving zijn we het meest verwant en dat gaat niet zomaar uit ons systeem'

**JOLANDA MAAS, SOCIOLOOG,
VU MEDISCH CENTRUM**

losgekoppeld van elkaar. Alsof de tijd zo snel mogelijk moet verstrijken tijdens het saaie, verplichte sporten.

Rennen op een loopband is zonder twijfel goed om calorieën te verbranden en om de conditie op peil te houden. Maar is het voldoende? En is er niet een manier om te bewegen die leuker en gezonder is? Nieuw onderzoek wijst uit dat ons brein en ons lichaam veel meer profiteren van fietsen, rennen of wandelen als we dat buiten doen in plaats van binnen.

Green exercise of zogeheten vitamine G begint een nieuw begrip te worden. Door enkele sportscholen wordt het al aangeboden in de vorm van buitenlessen en er zijn steeds meer groene speelplaatsen.

In Engeland zijn er groene programma's voor mensen die lijden aan een burn-out of aan dementie (zie ook www.greenexercise.org). Bewegen in de natuur is gezonder omdat de lucht schoon is. Je houdt het langer vol omdat het aangenamer en minder monotoon is dan bewegen in een sportzaal. En waarschijnlijk heeft de aanblik van het frisse groen om je heen ook een positief mentaal effect.

'Mensen zijn echt gezonder in een groene omgeving', luidt de conclusie van socioloog Jolanda Maas, werkzaam bij de afdeling Sociale Geneeskunde van het VU medisch centrum in Amsterdam. Maas deed epidemiologische studies naar de relatie tussen natuur en gezondheid. Ze keek naar ruim 345.000 stedelingen en

naar de hoeveelheid groen in een straal van 1 of 3 kilometer om het huis. Daarbij turfde ze – aan de hand van een database van huisartsen – het aantal ziektebeelden waar mensen last van hadden. Ze beperkte haar onderzoek tot 24 ziektebeelden, uiteenlopend van ziektes als depressie en diabetes tot kanker. Bij negen van die ziektebeelden, zoals auto-immuunziektes en allergie, werd geen relatie gevonden, maar bij vijftien andere aandoeningen vond ze een duidelijke relatie met de nabijheid van groen. De kans op longziekten, depressie, angststoornissen en diabetes was beduidend lager in een omgeving waarin binnen een straal van 1 kilometer meer parkjes en bossen voorkwamen. 'Het gaat om ziektes en aandoeningen die veel voorkomen in de maatschappij,' zegt Maas, 'en waarvoor hoge kosten worden gemaakt.'

Onlangs presenteerde Justin Sherwin van de universiteit van Cambridge een studie op een bijeenkomst van de American Academy of Ophthalmology, die laat zien dat er een relatie is met oogaandoeningen. Kinderen en jongeren die meer tijd doorbrengen in de buitenlucht, hebben minder kans om bijziendheid te ontwikkelen. Sherwin toonde aan dat elk uur per week extra dat kinderen buiten zijn, de kans op bijziendheid met 2 procent afneemt. Bijziende kinderen brengen volgens zijn

onderzoek gemiddeld 3,7 uur per week méér tijd door binnenshuis dan kinderen met gezonde ogen.

Sherwin zegt zelfs dat er aanwijzingen zijn uit een studie van de universiteit van Singapore dat bijziendheid bij kinderen deels kan worden tegengegaan door ze meer tijd buiten te laten doorbrengen. In de studie werd gekeken naar 80 bijziende kinderen van 7 tot 11 jaar. De helft van hen moest ruim 14 uur per week buiten spelen en mocht niet meer dan 30 uur per week besteden aan schoolwerk. De andere groep kreeg geen interventie. Na twee jaar bleek de buitengroep minder bijziend. Dus *green exercise* zou zich zelfs kunnen ontwikkelen als een medische ingreep of als buitentherapie op recept.

Er bestaan logische verklaringen voor het gezondheidseffect van de natuur. Buiten vang je zonlicht en daglicht, wat de productie van vitamine D aanwakkert. Dat zorgt ervoor dat je beter beschermd bent tegen onder andere kanker, depressies en botontkalking. Daglicht zorgt ook voor een betere afstelling van de biologische klok, waardoor de hormoonhuishouding en het slaap- en eetpatroon beter worden gereguleerd. En de lucht in de buurt van bomen en planten is schoner, waardoor longklachten kunnen verminderen.

Dat alles is bekend. Maar er is meer. De ogen kunnen in een natuurlijke omgeving meer ronddwalen, waardoor meer afwisseling optreedt tussen ver en nabij kijken, wat de oogspieren traint. Maar ook simpelweg het zien van bomen en de kleur groen, dus zonder te sporten, heeft een stressreducerende werking op het brein. In de kleurenpsychologie wordt er al jarenlang gebruik van gemaakt, bij de inrichting van ruimtes bijvoorbeeld. De kleur rood maakt volgens kleurpsychologen juist onrustig of duidt op 'gevaar', mogelijk doordat de natuur daarvan genoeg voorbeelden biedt, zoals het rood aangelopen gezicht van iemand die boos is. Wel is duidelijk dat kleuren en vormen via de oogzenuw rechtstreeks terechtkomen in het brein en daar effect hebben op de emotionele toestand.

Maas denkt dat voor de positieve ervaring van groen een evolutionaire verklaring is. 'Omdat mensen van vroeger af aan in groene omgevingen hebben geleefd, voelen ze zich nog steeds prettiger in de natuur', zegt ze. 'Met zo'n omgeving zijn we het meest verwant en dat gaat niet

De zuiverende werking van water

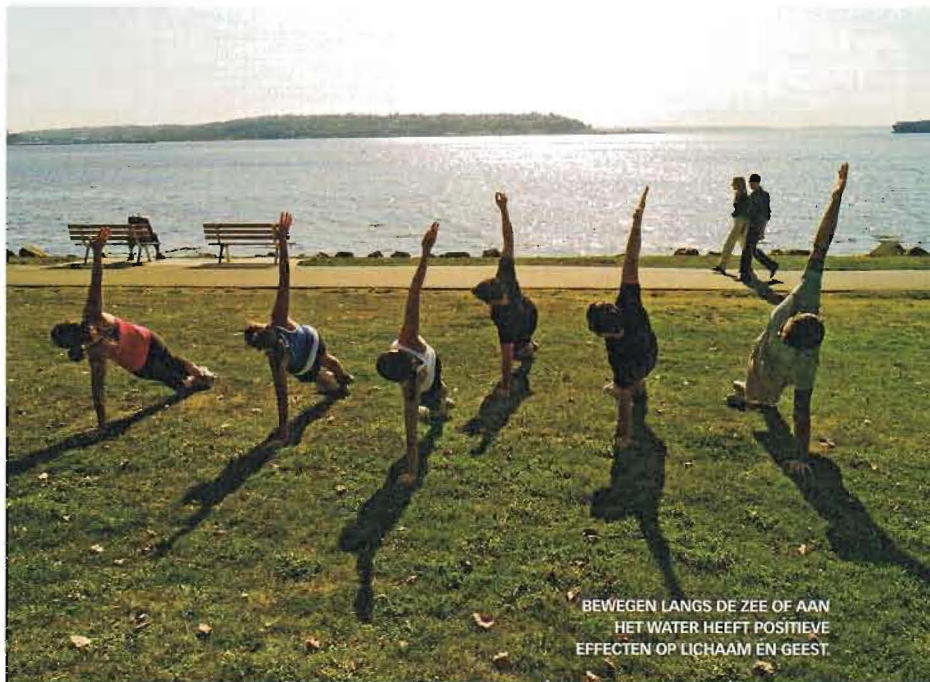
Blauwe lichaamsbeweging is bijna net zo goed als groene.

WAT WETEN WE EIGENLIJK VAN BEWEGEN AAN zee of langs het water? Ja, dat het heerlijk is om uit te waaien aan het strand. Dat rennen over het natte zand prettig voelt. En dat het volgens de Aziatische levensfilosofie feng shui heilzaam is om op plaatsen te leven met stromend water in de buurt, of met uitzicht op het water. Wetenschappelijk is er veel minder bekend over blue exercise, dat wil zeggen: rennen langs het strand, zwemmen in een buitenmeer of lekker fietsen langs een rivier.

De Britse onderzoekers Jules Pretty en Jo Barton, die keken naar de beste dosis buitentijd, menen dat ook een waterrijke omgeving heilzaam was. Dus de waterkant, een rivier, een meertje of het strand en zelfs de blauwe lucht. Blauwe lichaamsbeweging heeft dus waarschijnlijk ook positieve effecten op lichaam en geest. En natuurlijk, ook langs de kust is het water schoon en rijk aan zuurstof.

Verder is aangetoond dat de kans op schildklierproblemen kleiner is in de omgeving van de zee. De reden daarvoor is dat zeelucht kleine hoeveelheden jodium bevat, dat een essentiële bouwsteen is voor het schildklierhormoon. Wonen in een gebied dat ver van de zee ligt, is dan ook een risicofactor voor het krijgen van struma, een aandoening waarbij de schildklier opzwelt door gebrek aan jodium.

Een Finse studie van de universiteit van Tampere die in 2010 verscheen in *Health promotion international* keek naar het herstellende effect van waterrijke plekken én groene omgevingen. Ze ondervroegen daarvoor 1273 Finnen tussen de 15 en 75 jaar.



BEWEGEN LANGS DE ZEE OF AAN HET WATER HEEFT POSITIEVE EFFECTEN OP LICHAAM EN GEEST.

Wederom bleek dat buiten bewegen als veel heilzamer wordt ervaren dan bewegen in een stedelijke omgeving. Het bleek ook dat mensen die veel stress hadden door zorgen over geld of werk, meer behoefte hadden aan het halen van een frisse neus op een van hun favoriete plekken, zoals het bos of het strand. | H.R.

zomaar uit ons systeem.'

Bovendien voelen we meer behoefte om te bewegen als er groen in de buurt is. 'Als je eenmaal in die groene omgeving bent, dan is dat zo prettig, dat je wordt uitgenodigd om langer te bewegen', meent Maas. 'Je houdt het langer vol dan tussen betonnen muren. Je beweegt en je ontspant. Er ontstaat dus een krachtige synergie.'

Van die synergie tussen beweging en ontspanning maak ik in mijn dagelijkse leven graag gebruik. De route naar de sportschool leg ik rennend of lopend af, in de buitenlucht, liefst met een omweg via het park en langs het water. Daar geniet ik enorm van, in tegenstelling tot de oefeningen met de gewichten en de apparaten. Ik kom uit een provinciestad en heb in mijn jeugd veel tijd doorgebracht in de

vrije natuur. Misschien vind ik het daarom prettiger om buiten te trainen.

Maar onderzoek van de laatste jaren wijst erop dat er iets anders aan de hand is. Dat het plezier dat ik beleef aan green exercise voortkomt uit een natuurlijke behoefte, die we allemaal hebben. We brengen vrijwel allemaal de dag door op kantoren, in auto's en in huiskamers. Bijna de helft van de wereldbevolking leeft bovendien in een stedelijke omgeving en dat getal zal nog verder toenemen. En nu er elke kilometer een sportschool staat, gaan we ook nog binnen bewegen. Dat maakt het ontstaan van een groene trend logisch.

De Engelse natuurbeschermingsorganisatie British Trust for Conservation Volunteers (BTCV) zet met vrijwilligers overal in het land Green Gyms op, waarbij

sport samengaat met natuurbehoud in de nabije omgeving. Een warming-up wordt bijvoorbeeld afgewisseld met een ochtend onkruid wieden. Green Gym is een netwerk van personal trainers in het Verenigd Koninkrijk die hun trainingen buiten geven en British Military Fitness organiseert outdoor-trainingen in parken door het hele land. Ook in Nieuw-Zeeland zijn al initiatieven genomen om de sportles groener te maken: in Auckland hebben de leden van een Green Gym de kans om onder professionele begeleiding in parken te sporten en op steeds meer openbare buitenplaatsen worden fitnessstoestellen gebouwd, onder meer in Queenstown.

Nederland heeft diverse initiatieven, van yoga in het park tot Akademia in Amsterdam, dat een deel van zijn looptrainingen

Groen bewegen op vier manieren

1 Vervuil de sportschool eens voor het bos, het strand of een mooi plekje aan het water. De toestellen in de sportschool zijn ook wel buiten te vinden: een trap om tijdens een duurloop uw beenspieren extra te trainen, een brugleuning om te rekken en strekken.

2 Op zoek naar iets heftigers? Op steeds meer plekken in Nederland worden bootcamp-trainingen opgezet, groepstrainingen in de buitenlucht: www.bootcampnederland.nl.

3 Toch iets rustiger aan? Trek de wandelschoenen aan en begeef u naar een van de twintig natuurparken in Nederland, waar het niet moeilijk zal zijn om vitamine G op te doen: www.nationaalpark.eu.

4 Geocaching is ook wandelen, maar dan anders. Bij deze nieuwe buitensport moet u met een GPS-ontvanger een schat (cache) vinden, die iemand anders heeft verstopt op een bijzondere plaats, meestal ergens in een natuurgebied; daarna heeft hij met de GPS de coördinaten bepaald. Kijk op www.geocaching.com om deze coördinaten te vinden en ga op zoek naar de schuilplaats. | ELLEKE BAL



inwoners van Tokyo. Hun kans om vijf jaar later nog in leven te zijn, nam beduidend toe als ze in hun directe omgeving toegang hadden tot parkjes of groene lanen. De geestelijke gezondheid profiteert sowieso van het 'groene gevoel', zelfs als er niet wordt gesport. Zelfs op het niveau van kamerplanten zijn er al heilzame effecten bekend voor mensen in de kantooromgeving. Maar bewegen in een groene omgeving is het meest krachtig.

Ook is gekeken of er een minimum is aan de hoeveelheid buitentijd die we dagelijks nodig hebben. Aan de universiteit van Essex maten onderzoekers Jules Pretty en Jo Barton bij 1252 uiteenlopende mensen de relatie tussen hun mentale welbevinden en de hoeveelheid tijd die ze doorbrachten in de tuin, het park of aan de waterkant. Ze ontdekten dat vijf minuutjes bewegen in de buitenlucht al genoeg is om het humeur flink op te peppen en het gevoel van eigenwaarde te versterken. Van groen sporten word je gelukkiger, energiever en minder boos. Tuinieren mag ook, of even de hond uitlaten.

Er bleek bovendien sprake van een duidelijke dosis-responsrelatie, ofwel: hoe meer, hoe beter. We zijn als mensen nu eenmaal niet geëvolueerd in flats en kantoren, maar in bossen en weidse vlaktes. De behoefte aan buiten zijn zit simpelweg ingebakken in onze natuur. Alleen zijn we dat een beetje vergeten. Waarschijnlijk zouden we veel minder kosten hoeven maken voor de gezondheidszorg als we allemaal dagelijks onze portie groene beweging krijgen. Het enige wat we ervoor hoeven te doen, is de wandelschoenen aantrekken en gaan. ■

HANNY ROSKAMP, die in november 2011 schreef over hypnose, is bekeerd tot het groene joggen sinds ze ontdekte dat de buitenlucht meer te bieden heeft dan muggen en de geur van verse mest.

buiten houdt. In Tel Aviv staan langs het strand fitnessstoestellen opgesteld, zodat mensen hun dagelijkse fitnessklas kunnen doen terwijl ze de frisse zeelucht inademen. In Canada werd onlangs Wood Buffalo geopend, de grootste openluchtsportschool van Noord-Amerika. Er staan 54 toestellen verspreid over een traject van 2 kilometer voor een ontspannende combinatie van the great outdoors en fitness.

Als groen zo belangrijk voor ons is, zou je kunnen denken: laten we de muren van de sportschool dan groen verven of met blaadjes beschilderen of tijdens het trainen naar een natuurfilm kijken ... of gewoon de Wii aanzetten. Engelse onderzoekers van de universiteit van Essex hebben een test bedacht om erachter te komen of het positieve effect van green exercise te maken heeft met de visuele ervaring van de natuur. Ze lieten telkens groepjes van twintig mensen trainen op een lopende band, terwijl ze keken naar een muur waarop zowel natuurlijke als stedelijke omgevingen werden geprojecteerd. Voor en na de training werd de bloeddruk gemeten en de deelnemers moesten aangeven

hoe hun stemming was. Van het bewegen alleen – met uitzicht op een kale muur – ging een positief effect uit. De bloeddruk daalde, de stemming verbeterde, net als het gevoel van eigenwaarde. Het effect was echter groter als de deelnemers tijdens het oefenen hadden gekeken naar een film van een prettige, groene omgeving. Een onprettige, stedelijke omgeving verminderde juist het positieve effect van de training.

Je hoeft dus niet per se naar buiten voor green exercise. Al mis je binnen wel de voordelen van de frisse en schone lucht en het gevoel van de wind door je haren. In de winter valt er zeker iets voor te zeggen om in een soort virtuele natuur te gaan sporten. Maar echt buiten zijn blijft volgens Maas het best. 'De natuur reduceert stress, bevordert sociale contacten en kan luchtvervuiling verminderen', stelt Maas. 'Al die facetten komen samen, die boots je niet zomaar na in een kunstmatige omgeving.'

Misschien leven we zelfs langer als we meer tijd doorbrengen in de buitenlucht of op het frisse platteland. Japanse onderzoekers van de Tokyo Medical and Dental University keken naar 3144 hoogbejaarde



Praat mee op Twitter! #buitensporten