



# Zorg voor een dagelijkse dosis groen

---

**Sjerp de Vries**

*onderzoeker groen en gezondheid*

“Mijn ideale stad? Niet veel hoogbouw, en wel veel groene oase-tjes. Tuinen, maar ook openbaar groen. Gevarieerd, voor elke doelgroep wat. Om elkaar te ontmoeten, maar ook rustige plekjes om juist te ontspannen. Een groene routestructuur om te wandelen, avontuurlijke speelveldjes voor kinderen, een jeu-de-boules baan met bankjes voor ouderen. Liefst wil je die leeftijdsgroepen niet segregeren, dus je hebt van alles wat nodig, bij elkaar in de buurt.

Kortom: de woongebieden moeten niet te krap bemeten zijn, zodat er ruimte is voor groen. Want onderzoek toont aan: groen is goed voor je fysieke én mentale welzijn. En hoe dichterbij, hoe beter. Tijdens de coronalockdown bleek dat zelfs uitzicht op groen al goed is voor je welzijn. En dat lijkt vooral het geval als je niet naar buiten mag voor een wandelingetje, zoals in Spanje het geval was.”

*Lees verder op de volgende pagina*





### ***Waar zit hem dat in, dat groen gezond is?***

"Het effect van groen op je gezondheid is moeilijk precies te berekenen, al proberen we dat wel. Maar het heeft in elk geval te maken met lichamelijke activiteit, ontspanning, sociale ontmoeting. En verder helpt groen ook tegen hittestress, waarbij bomen uiteraard een stuk effectiever zijn dan een gazon. Ook lijkt een dagelijkse dosis groen meer gezondheidseffect op te leveren dan af en toe een shot kwaliteitsnatuur op afstand. Verder lijken de gezondheidseffecten van groen voor mensen met een lage sociaal-economische positie sterker dan voor mensen met een hogere positie."

We hebben ook de relatie onderzocht tussen tuinbezit en gezondheid. Daaruit bleek dat mensen met een grote groene tuin 20% minder darminfecties hebben en 15% minder beroertes en hersenbloedingen; bij vrouwen is dit verband sterker dan bij mannen. Ook blijkt contact met natuur effect te hebben op je darmflora, en die is weer sterk bepalend voor je gezondheid. En we weten natuurlijk allemaal wel dat stress een negatief effect heeft op je immuunsysteem."

### ***Hoe is het nu?***

"Bij woningbouw wordt ook gedacht aan verdichting binnen de stad, en bouwen we dan vaak de hoogte in. Daarmee behoud je inderdaad het groen op maaiveldniveau, maar dat groen moeten bewoners wel met steeds meer andere mensen delen. Dat is natuurlijk goed voor de sociale ontmoeting, maar minder voor de ontspanning. Verschillende vormen van recreatie gaan dan ook sneller met elkaar botsen."

Wat dat betreft waren de Vinex-wijken nog niet zo'n gek idee: grote nieuwe woonwijken met laagbouw met tuintjes. Gebundelde deconcentratie, zeg maar. Maar ja, in de politieke afweging tussen hoog- en laagbouw wordt de invloed van groen op gezondheid helaas nog niet zo zwaar meegenomen."

### ***Wat remt de ontwikkeling naar de groene stad?***

"Ik denk onder andere dat het lastig is om de economische baten van groen voor de gezondheid in cijfers uit te drukken. Ook is het beleid natuurlijk vrij verkokerd. De afdeling groen binnen een gemeente wordt niet afgerekend op de gezondheidswinst die ze boeken met het groen dat ze beheren."





In feite is groen een vorm van preventie als het over gezondheid gaat. Maar voor gezondheidspreventie is sowieso weinig geld, en dat gaat dan veelal naar voorlichtingscampagnes en programma's gericht op individuele gedragsverandering.

Overigens is niet iedereen altijd enthousiast over groen. Je hebt ook mensen die vooral kijken naar de nadelen: al die herfstblaadjes, plakkerig spul op je auto, allergenen, eikenprocessierupsen, teken. Maar in het algemeen zijn mensen toch positief. Je kunt ook stellen dat groen in vergelijking met medicijnen weinig bijwerkingen heeft. En je zegt toch ook niet dat mensen niet moeten sporten omdat er kans bestaat op een blessure. De positieve effecten wegen ruimschoots op tegen de negatieve."

### ***Wat zou helpen?***

"Globaal zijn architecten en stedenbouwkundigen redelijk op de hoogte van de waarde van groen, maar in de praktijk komt dat niet altijd tot uiting. Soms heb ik het gevoel dat ze denken: 'Het is groen, dus het is goed'. Terwijl je toch echt goed moet nadenken over welk groen geschikt is voor welke doelgroep.

Een norm kan houvast bieden. Er bestaat nu wel een vuistregel, de 3-30-300-regel. Dat betekent: drie bomen in zicht, 30% boomkroonbedekking in de buurt en een park binnen 300 meter. Zwolle is hier bijvoorbeeld al mee bezig. Maar het is lastig om zo'n vuistregel wetenschappelijk goed te onderbouwen, dus ik ben bang dat die nog niet zo snel tot norm verheven wordt.

Al met al is het wenselijk om meer kennis te genereren, om beter aan te kunnen geven hoeveel van welk type groen vooral nodig is, en om de baten ervan in economische termen te kunnen uitdrukken. Dan kunnen beleidsmakers en ontwerpers beter gefundeerde afwegingen maken."

---

### **Sjerp de Vries**

*Onderzoeker groen en gezondheid*

---