

Elementen van gezonde natuur in de stad

Een stedelijk milieu tast de gezondheid aan. Meest in het 'oor' springt het **lawaai** van het verkeer en de geluidsoverlast van diverse activiteiten, zoals bouwwerken, groenbeheer en algemeen onderhoud. Daaraan gelinkt is er de **luchtvervuiling** door gemotoriseerd verkeer, verwarming en industriële activiteiten. Bovendien zorgt het **hitte-eiland effect** van een stad tijdens zomerdagen (> 25°C buitentemperatuur) voor oversterfte bij kwetsbare personen.

Gelukkig zijn er in een stad ook opportuniteiten voor het beschermen en bevorderen van de gezondheid. **Bomen** vangen (een beetje) fijnstof weg, zorgen voor verkoeling en verhogen de mentale veerkracht. Vooral oude, goed uitgegroeide bomen hebben een waarneembaar gezondheidseffect. Daaraan verbonden is het creëren van een zo hoog mogelijke **biodiversiteit** een aandachtspunt. Dat kan via bodemverrijking, plantenvariëteit en door het voorzien van ecoverbindingen tussen diverse groene zones in de stad.

Het verhogen van de **wandelbaarheid** in de stad geeft inwoners en bezoekers een stimulans tot actief bewegen, zeker als het gecombineerd wordt met een performant openbaar vervoer en kwalitatieve rustplekken (overdekte rustbanken, picknicktafels). Dan is het een prima tegengewicht voor beschavingsziekten als obesitas, diabetes en cardiovasculaire aandoeningen. Bovendien vermindert meer wandelen het gebruik van privé-wagens, met als gevolg een vermindering van lawaai en luchtvervuiling.

Gezond wonen oriënteert zich op de **Vancouver-regel: 3 – 30 – 300**.

Vanuit het raam in huis is er uitkijk op 3 (grote) bomen. Dat zorgt voor een rustgevend, natuur betrokken uitzicht. Tevens komen micro-organismen in de omgevingslucht terecht, die ook in de binnenlucht doordringen en een bijdrage leveren aan een gezond microbioom op huid, luchtwegen en in de darmen. Stadsbewoners moeten het gevoel hebben in een bos te wonen. Zo'n 30% van de woonwijk, vanuit vogelperspectief gezien, bestaat uit boomkruinen die boven de daken van de gebouwen uitkomen. Dit is het beste tegengif om het hitte-eiland effect tegen te gaan.

Ten slotte, elke woonst ligt op maximaal 300 m (in vogelvlucht) van een grote groene zone (minstens 2 hectare). Deze groenzone oogt zo natuurlijk mogelijk, met een hoge graad van biodiversiteit. Het zorgt voor intens natuurcontact, spelmogelijkheden, sporten, en andere buitenactiviteiten in een sociale context. Deze groenzones zijn het liefst makkelijk en veilig te voet te bereiken voor iedereen; niet alleen fitte volwassenen, maar ook moeders met kinderen, personen met een handicap en kwetsbare ouderen. Zo bezorgt deze actieve beweging naar de groenzone een extra prikkel voor de gezondheid.

Kennisdeeldag 29 maart 2024, Community of Practice

Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving

Universiteit Antwerpen en Provincie Antwerpen