

Natuur op doktersvoorschrift

Een wandeling in de natuur is gezond. Dat wisten we al langer. Maar natuur kan ook een belangrijke rol spelen bij de behandeling van veel ziektes van deze tijd. Angst, depressie, diabetes, hartfalen, obesitas ... om er maar enkele te noemen. Krijgen we straks natuur op doktersvoorschrift? Wel als het van professor Hans Keune van de Universiteit Antwerpen afhangt.

Tekst: Bart Claes

Hans Keune is doctor in de milieuwetenschap en coördinator van de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving van de Universiteit Antwerpen. Samen met collega's en artsen Dirk Avonts en Roy Remmen schreef hij het boek 'Natuur op doktersvoorschrift', een pleidooi om natuur in te zetten als complementaire therapie. Want die natuur is voor veel meer goed dan alleen maar een frisse neus halen.

De Wereldgezondheidsorganisatie zag op tien jaar tijd een stijging van 18 procent in het aantal depressies en 15 procent in het aantal angststoornissen. De jongste gezondheidsenquête (2018) bracht aan het licht dat een op de drie zich psychisch onwel voelt, een op de tien aan een angststoornis lijdt en nog eens een op de tien vecht tegen een depressie. Tijdens de coronapandemie zochten we veel meer de natuur op dan voordien. Uit een bevraging van de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving blijkt dat 95 procent van de respondenten kracht putte uit die groene uitstapjes.

Raak: Dus is meer natuur hét middel tegen veel van de ziektes van vandaag?

Professor Hans Keune: "Je moet de natuur zien als een complementair medicijn. Boomknuffelen kan heel leuk zijn als je daarvan houdt, maar het zal je niet genezen van borstkanker. De natuur is dus geen toverformule, maar toch zie je effecten op heel serieuze aandoeningen als obesitas, depressie en diabetes. Een behandeling of medicatie werkt doorgaans goed op een of twee aspecten van een ziekte, terwijl de werking van de natuur op de mens veel ruimer gaat. Dat begint bij de gezonde lucht. Een stuk natuur in de stad zal de lucht er niet volledig zuiveren, maar op een plek waar bomen, planten en ander groen zijn, rijden geen



wagens en is de directe impact van uitlaatgassen beperkt. In de vrije natuur is het effect natuurlijk groter. Het is de reden waarom we op bos- en zeeklassen gaan, om die gezonde buitenlucht in te ademen.

De natuur heeft ook een belangrijke ontspanningsfactor. Het brengt ons tot rust, tot andere gedachten en tot inspiratie. Op een bankje zitten en gewoon nietsdoen, meer hoeft dat niet te zijn.

Bewegen is uiteraard nog beter: sporten is veel gezonder in een natuurlijke ruimte dan in een gesloten fitnessruimte. En dan is er nog de sociale component. Ik woon zelf vlakbij het Rivierenhof in Antwerpen. Daar zie je altijd wel mensen wandelen met hun hond. De dieren spelen samen en besnuffelen elkaar, terwijl de baasjes een praatje maken. De provincie Antwerpen heeft trouwens een schitterend project: 'Mee Op Stap'. Vrijwilligers gaan in groep op wandel met mensen die anders niet veel buitenkomen. Hoe mooi is dat? Sociaal én fysiek gezond, een prachtige combinatie."

Raak: Zijn er ook echte fysieke voordelen aangetoond?

Professor Hans Keune: "Bij kinderen helpt microbiel contact om hun immuunsysteem op te bouwen. Ze moeten dus de natuur in om al die verschillende organismen en beestjes aan te raken en in te ademen, zodat hun lichaam leert zich er tegen te wapenen. Dat effect is het grootst bij heel jonge kinderen die nog volop hun immuunsysteem aan het vormen zijn. Minder contact met de natuur is een van de verklaringen waarom astma toeneemt en de waslijst aan voedselallergieën alleen maar langer wordt. Dat kan ook mentale gevolgen hebben, er is immers een verband tussen onze hersenen en onze darmen: de *gut-brain axis* noemen wetenschappers de communicatie tussen beide.

Met de Leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving doen we

‘Samen wandelen maakt je sociaal én fysiek gezond, een prachtige combinatie’



onderzoek naar het effect van een natuurlijke speelplaats op school. We doen dat onder meer met aardbeiplantjes die heel goed de omgevingselementen capteren; zo weten we precies hoe het gesteld is met de biodiversiteit en het microbiologische leven. Die gegevens vergelijken we met het huidmicrobioom van de kinderen. De studie is volop bezig, en we verwachten de resultaten over een tweetal jaar. Eerdere studies, onder meer in Finland, leren dat allergieën en astma significant minder voorkomen als kinderen in een meer natuurlijke omgeving opgroeien."

Raak: Waarom spreken jullie van een doktersvoorschrift? Is het advies van een arts niet voldoende?

Professor Hans Keune: "Sommige huisartsen raden hun patiënten al wel eens aan om de natuur op te zoeken, zonder dat daar een voorschrift bij nodig is. Een doktersvoorschrift heeft het voordeel dat het advies serieuzer wordt genomen door de patiënt, maar daarvoor is er eerst een formeel kader nodig, erkend door de overheid en zorgverzekering. De Christelijke Mutualiteit is alvast gewonnen voor het idee, en ook de Onafhankelijke Ziekenfondsen en de Socialistische Mutualiteit tonen interesse.

Een voorschrift voor een natuurbezoek is minder vreemd dan

het misschien klinkt. Het initiatief 'Bewegen op verwijzing' gaat dezelfde richting uit, en daar werkte de Vlaamse overheid wel een financiering en reglementering voor uit. 'Bewegen op verwijzing' helpt mensen die onvoldoende bewegen op weg naar een actiever en gezonder leven. Ze kunnen daarvoor rekenen op professionele, terugbetaalde coaching en een beweegplan op maat. Ook dat is een niet-medicinale en preventieve benadering van de gezondheidszorg."

Raak: Is er al onderzoek gebeurd naar wat voor effect een doktersvoorschrift zou hebben op patiënten? Zullen ze het voorschrift ter harte nemen?

Professor Hans Keune: "In het kader van een masterthesis huisartsgeneeskunde werd het idee uitgewerkt in twee huisartsenpraktijken in Antwerpen. Het richtte zich tot patiënten met chronische aandoeningen of psychische moeilijkheden. Ze kregen de raad om vier keer per week een half uur in een groene omgeving te wandelen, te sporten, op een bankje te zitten, te lezen of gewoon rond te kijken. Na vier weken volgde een evaluatie. Voor 24 van de 33 deelnemers was het 'groene voorschrift' reden genoeg om effectiever vaker in de natuur te vertoeven."



Raak: Hoeveel natuur is voldoende? Een uurtje wandelen of twee weken Ardennen?

Professor Hans Keune: "Dat kan heel divers zijn en hangt af van patiënt tot patiënt. Voor de ene is genieten op een bankje voldoende, voor de andere is het belangrijker om een uur te rennen. Voor patiënten die herstellen van een operatie heeft zicht op een groene tuin al een positief effect. Zelfs een poster kan helpen."

Raak: Ons omringen door de natuur is dus gezond, maar de druk op het klimaat en de ruimte laat ons net allemaal dichter bij elkaar wonen. Liefst in de stad.

Professor Hans Keune: "We hoeven echt niet allemaal in een groot natuurgebied te gaan wonen, maar liefst is er wel altijd een park of bos in de buurt. Meer groen in de stad wapent ons tegen de gevolgen van de klimaatverandering. Steden worden hitte-eilanden als er te weinig bomen, gevelgroen, parkjes en dakgroen zijn. Water kan de bodem niet meer in, en dat is zeker ook niet gezond."

Ten tijde van de pest bracht de handel uit verre gebieden besmette ratten naar ons land. Als reactie daarop hebben de steden zich gevormd als een soort vesting tegen infectieziekten. De natuur werd weggeduwd. De slinger is toen te veel doorgeslagen, de natuur werd een vijand. En dat kan het vandaag trouwens nog altijd zijn, als je naar de klimaatverandering kijkt."

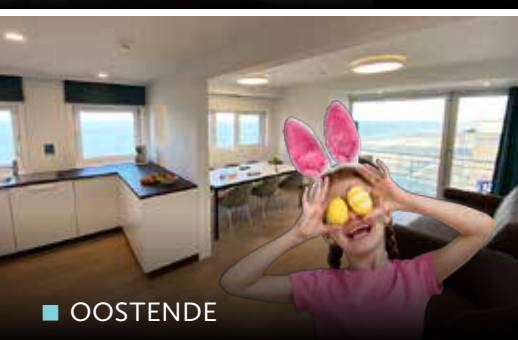
Raak: Hoezo, de natuur als vijand?

Professor Hans Keune: "Ik denk aan infectieziekten die door klimaatverandering opschuiven naar het noorden, zoals het chikungunya-virus. Dat wordt overgebracht door muggen en dook in 2017 in Italië en Frankrijk op. Ook teken en eikenprocessierupsen zorgen voor problemen voor de volksgezondheid. De dennenprocessierups zou eraan komen, en dat is een nog akeliger beestje. Ook planten kunnen voor problemen zorgen, met meer hooikoorts tot gevolg. We hoeven de alarmbellen nog niet te luiden, maar het is goed de veranderingen in de natuur op te volgen."

> 'Natuur op doktersvoorschrift' verschijnt op 04 april 2023 bij Lannoo Campus.



■ HOUFFALIZE



■ OOSTENDE

www.vayamundo.eu

☎ 078 156 100



Zin in vakantie?

De lente volop aan de gang, opgewekte gezichten, vakantiesfeer en de geur van lekkere chocolade, dat kan alleen maar Pasen betekenen.

Zet de mandjes maar al klaar voor de paaseitjesraap op Paaszondag in **Vayamundo Houffalize!** Vrolijke voorjaarsfun met de Paashaas in de hoofdrol. Onze Rangers maken van je spruit een onversaagde durfal op de Deathride en onze spectaculaire Via Ferrata. Niet te missen!

In **Vayamundo Oostende** draait het animatieteam op volle toeren om elk kind een onvergetelijke belevenis te bezorgen: paaseitjesraap op Paaszondag, kindershow's met Clown Rocky, Arjoentje's Crazy Disco Show, enz...



VAYAMUNDO HOUFFALIZE

Boek 5 nachten of meer en krijg maar liefst 20% korting op je verblijf!



VAYAMUNDO OOSTENDE

Profiteer van 10% korting op je verblijf bij reservatie tot 60 dagen voor aankomst.

vayamundo
holiday clubs