

Groen Voorschrift

Je huisarts geeft je een Groen voorschrift om je te motiveren om vaker de Natuur te bezoeken.

Als u ten minste twee uur per week (in totaal) de tijd neemt om te wandelen of te zitten op een plek die je een gevoel van natuur geeft, zal dit een positief effect hebben op je gezondheid!

Je mag zelf het moment, de duur en de plaats van je natuurervaring kiezen, op een manier die voor jou het best in je dagelijks leven past.

Waarom is zo'n Groen Voorschrift belangrijk?

We leven in een samenleving waarin steeds meer mensen in de stad wonen, waarin we steeds minder vaak buiten komen en waarbij we vaker binnen en achter schermen zitten.

Hierdoor zien we steeds meer mensen met chronische aandoeningen (zoals Diabetes, hoge bloeddruk, obesitas, hartfalen...) en mensen met psychische problemen (zoals overspannenheid, burn-out en depressie).

Mensen meer in de natuur krijgen kan een eenvoudige en goedkope oplossing zijn om de negatieve gezondheidseffecten hiervan te verminderen en te keren in de positieve richting.

Voor meer informatie omtrent Natuur en gezondheid kan je terecht op:

<https://www.uantwerpen.be/nl/leerstoelen/zorg-en-natuurlijke-leefomgeving/>

Ontwerp Brochure
Dr. Lotte Mortier De Borger

Bronnen:

1. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. Annual review of public health. 2014;35:207-28.
2. De Vries S. Van Groen Naar Gezond: mechanismen achter de relatie groen-welbevinden. Wageningen; 2016. Report No.: 1566-7197.
3. Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH, Jr., Lawler JJ, et al. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. Environmental health perspectives. 2017;125(7):075001.



**Natuur
op
Verwijzing**

**Waarom de natuur goed is
voor je gezondheid**



Hoe de natuur je gezonder maakt

Bezoek vaker de natuur, een bos of een park en je zal je beter voelen! Wandelen en zelfs zitten in de natuur heeft positieve effecten op je gezondheid. Welke effecten zijn dit allemaal?

De Natuur:

- ♣ Verlicht stress
- ♣ Maakt je opgewekter en zorgt voor meer veerkracht
- ♣ Verhoogt het samenhangingsgevoel en bevordert sociale contacten
- ♣ Herstelt de concentratie, maakt gedachten helder en is goed voor het geheugen
- ♣ Vermindert angst, agressie en depressieve gevoelens
- ♣ Zorgt voor een betere slaapkwaliteit
- ♣ Laat je meer in het Nu leven

Nog meer gezondheidsvoordelen

De natuur heeft ook effecten op onze gezondheid die we niet direct voelen, maar die wel heel belangrijk zijn voor een gezond lichaam en een langer leven. Op deze manier kan de natuur een extra aanvulling zijn op de behandeling van verschillende chronische aandoeningen.

De natuur:

- ♣ Verlaagt de suikerwaarden in het bloed (Diabetes)
- ♣ Verlaagt de bloeddruk (Hypertensie)
- ♣ Kalmeert de hartslag en ademhalingsfrequentie
- ♣ Vergemakelijkt gewichtsvermindering (Obesitas)
- ♣ Zorgt voor een beter werkend immuun systeem

Daarnaast is de natuur ook goed voor je omgeving:

Ze verbetert de luchtkwaliteit, vermindert de hoeveelheid fijn stof, dempt (verkeers)lawaai, neutraliseert de hitte en vangt overtollig regenwater op.



TIPS

Wat kan je allemaal doen in de natuur?

Wandelen is ideaal, maar ook gewoon op een bank zitten, een boekje lezen, picknicken, een babbeltje slaan met familie of vrienden, ... is prima. Fiets of jog je liever? Doen! Zolang jij je er maar goed bij voelt.

Probeer eens je nog bewuster te worden van je omgeving:

- ♣ Wat hoor je allemaal?
- ♣ Wat zie je allemaal?
- ♣ Wat ruik je allemaal?
- ♣ Adem eens een paar keer heel traag in en uit.

Probeer eens nieuwe parken of groengebieden.

Voor inspiratie kijk op <https://www.natuurpunt.be/wandelen?> Of <https://groenzoeker.be/> (voor de provincie Antwerpen)