

'De natuur in je tuin is als een massage voor de geest'

Erika Vlieghe, arts en infectiologe en Hans Keune, professor milieuwetenschappen

●●● Een interview onder de bloesems van de hoogstammige appelbomen: dat was het plan. Maar de grillen van de lente doen ons verkassen naar een karig ingericht zaaltje met uitzicht op die fabelachtige bomen. We bevinden ons op de groene campus Drie Eiken van de Universiteit Antwerpen, de werkplek van Erika Vlieghe en Hans Keune. Zij is arts en infectiologe, bekend van de Groep van experts tijdens de coronapandemie. Hij is professor milieuwetenschappen en coördinator van de leerstoel Zorg en Natuurlijke Leefomgeving. Een geschikt duo om dit jaar het thema van Knack's Maai Mei Niet-campagne toe te lichten: de gezondheidseffecten van biodiverse tuinen.

ERIKA VLEGHE: Toen wij twintig jaar geleden ons huis kochten, was de tuin een veredeld *patatenveld*. We hebben die dan laten aanleggen, maar zo natuurlijk en gezond mogelijk. Spuiten en bemesten heb ik nooit gedaan, maar in het begin hakte ik de perken en borders nog aan. Twee kinderen en een academische carrière later had ik daar geen tijd meer voor en mocht de tuin zijn gang gaan.

HANS KEUNE: Mijn tuin is niet meer van mij, maar van de onstuimige dalmatiër van mijn dochter. Die dalmatiër kan zich uitleven in een, zeg maar, luie tuin. Ik heb al jaren niet meer gemaaid, het gras buigt door

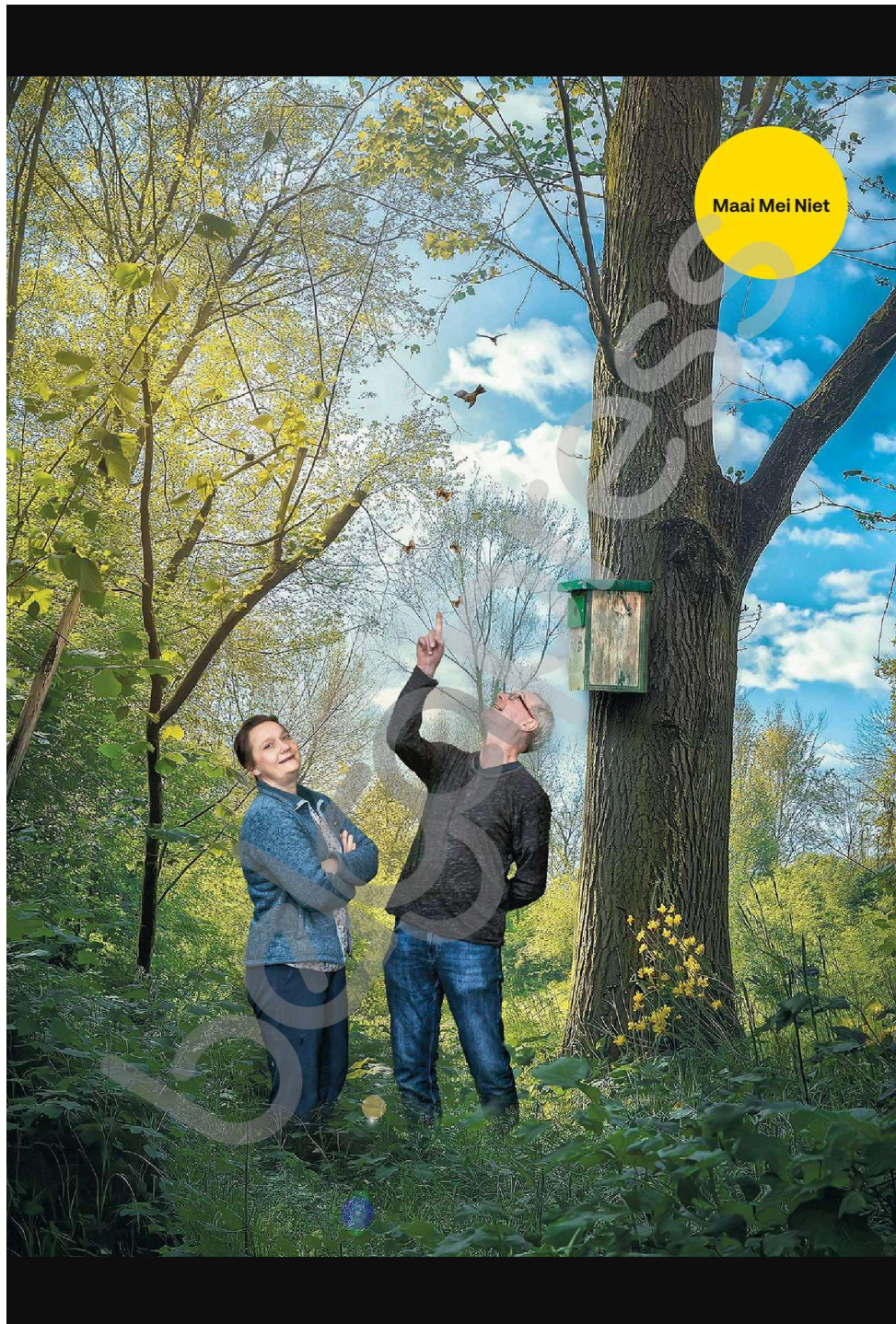
Door
Tom Pardoën
Foto's:
Debby
Termonia

Erika Vlieghe
(met Hans Keune):
'We zien onszelf te
weinig als onder-
deel van de natuur,
en dat is dom,
want we zijn een
beest zoals een
ander.'

onder zijn eigen gewicht en vormt een golvende zee van groen. Daartussen zie je van alles bewegen. Maar dat is dus het gevolg van een gebrek aan kennis en zelfs interesse. Ik ben als politoloog eerder toevallig terechtgekomen in het onderzoek naar natuur en gezondheid. Ik ben nu milieuwetenschapper, maar voor mij is dat mijn werk. Echte groene jongens tikken mij op de vingers als ik de blauweregens, een exoot, ongehinderd laat oprukken. Ik snap dat sommige soorten zo invasief zijn dat ze inheemse soorten verjagen, maar ik vind de conversatie over exoten soms wat overspannen. Die planten en beesten kunnen er zelf toch niets aan doen?

VLEGHE: Ik woon in Kortenberg, niet ver van de Brusselse rand. Er strijkt dus wel 's een halsbandparkiet neer in mijn tuin. Ik heb daar een dubbel gevoel bij, want dat is een mooie vogel. Maar hij is ook behoorlijk agressief. (*lacht*) Ik doe mijn best om andere, inheemse soorten te lokken. We hebben kunstnesten gehangen voor de huiszwaluw. Die zijn elk jaar bevolkt, soms hebben we twee broedsels per seizoen. Aan de andere kant van het huis hebben we een mussenappartement dat ook druk bezocht wordt.

We vieren dit jaar de vijfde jaargang van Maai Mei Niet. De geestelijke vader van de campagne, →



← **Frederik Houssin, merkte vorige week in dit blad op dat het straatbeeld merkkelijk is veranderd in die tijd.**

VLIEGHE: Er is een steen verlegd in de rivier. Toen ik tijdens covid tussen twee vergaderingen door op de fiets kroop, zag ik hoe verhard de Vlaamse verkelings-tuinen zijn, meer kiezel dan gras. De wereld is mooier geworden sinds mensen het gras laten groeien en overheden bermen niet meer kortwieken. Je ziet meer bloemenpracht, maar eigenlijk zouden we ook met meer liefde moeten kijken naar de rijke variëteit aan grassen.

KEUNE: Het is fascinerend om te zien welke passies grassen doen oplaaien. Of distels, bijvoorbeeld. Ik kan er uren naar staan kijken in de rozentuin van het Rivierenhof, ze lijken wel buitenaardse wezens. Je hoeft ze gelukkig niet meer te verwijderen, maar ze staan nog altijd negatief te boek.

VLIEGHE: Mijn relatie met de distel is koel, Hans. Ze is onuitroeibaar. Niet dat een plant per se uitroeibaar moet zijn, maar de distel is halsstarrig: *j'y suis, j'y reste*. Als je ook nog iets anders wilt laten groeien, moet je hem intomen.

KEUNE: Maar zijn wij dan een soort goden, Erika, die beslissen wat mag blijven en wat moet gaan?

VLIEGHE: Terechte vraag. Ik denk dat tuinieren en ook natuurbeheer een kwestie is van keuzes maken. Je wilt zo veel mogelijk de biodiversiteit herstellen, maar soms moet je om kwetsbare soorten te helpen andere soorten intomen. Mijn vriend woont in de buurt van het Schulensmeer in Lummen. Natuurpunt heeft daar bomen gekapt om de plas toegankelijk te maken voor waadvogels. Het kot was te klein. Mensen zijn gehecht aan het landschap dat ze kennen, zelfs als dat maar tien jaar oud is.

KEUNE: Je kunt eigenlijk niet objectiveren wat goede natuur is. Het is in grote mate een gevoelskwestie.

VLIEGHE: Bij het Schulensmeer zat er toch een duidelijk biologisch plan achter. Maar de vraag is: hoe ver ga je terug in de tijd om een landschap te herstellen? **Dat brengt ons bij uw expertisegedebied, meneer Keune. U onderzoekt de relatie tussen natuur en gezondheid. In uw boek *Natuur op doktersvoorschrift* schrijft u dat we onze leefomgeving zo drastisch hebben veranderd dat die ons ziek maakt.**

KEUNE: Klopt, we zijn te ver doorgeslagen in de bakstenen en het asfalt. Op vele fronten – ik denk aan biodiversiteit, klimaat en luchtkwaliteit – luiden de alarmklokken. Dat zijn problemen van een planetaire schaal.

VLIEGHE: Maar in ons publiek debat zitten die thema's wel in het verdomhoekje. Wie erover spreekt, wordt weggezet als een extremist of een weirdo. We zien onszelf te weinig als onderdeel van de natuur, en dat is dom, want wij zijn een beest zoals een ander. Alleen zijn we, zoals Hans zegt, te dominant geworden. Een beetje zoals de distel. *(lacht)*

Gezondheidsproblemen zoals een hoge bloeddruk, diabetes en depressie worden gelinkt aan onze moderne levensstijl en leefomgeving. Gelukkig werkt het in twee richtingen: meer natuur kan die problemen verhelpen.

KEUNE: Ja, en het mooie is dat de natuur als gezondheidstool veel tegelijk doet. In tegenstelling tot een geneesmiddel, dat heel gericht werkt en vaak ook nadelige neveneffecten heeft. Een natuurlijke omgeving werkt inspirerend, nodigt uit tot meer be-

Bio
Erika
Vlieghe

1972

Geboren in Bonheiden.

1996

Studeert af als arts aan de KU Leuven.

Volgt

daarna een postgraduaat aan het Antwerps Instituut voor Tropische Geneeskunde en doctoreerde in 2014.

2014

Doctoraat in de geneeskunde.

Diensthooft

algemene inwendige geneeskunde, infectieziekten en tropische geneeskunde van het UZA.

Was

tijdens de covidpandemie lid van de Groep van Experts die de regering adviseerde.



‘De wereld is mooier geworden sinds mensen het gras laten groeien.’

Erika Vlieghe

wegen en zet je aan om sociale contacten te leggen. Het is er ook stiller, en op warme zomerdagen koeler.

Dat zijn subjectieve ervaringen. Zijn er ook meetbare gezondheidseffecten?

VLIEGHE: (knikt) Het mentaal welzijn verbetert aanzienlijk wanneer je je in de natuur begeeft, omdat je meer ontspant en beweegt, wat een positief effect heeft op je bloeddruk en zo het risico op beroertes verkleint.

KEUNE: We kunnen statistisch hardmaken dat natuur veel positieve effecten heeft, maar we weten nog niet zeker hoe dat precies werkt. Misschien is het zelfs te ingewikkeld om het helemaal te doorgronden. Maar er zijn wel een aantal hypothesen. Een daarvan is die van de biofilie. Ons lichaam en onze complexe hersenstructuur hebben zich honderdduizenden jaren ontwikkeld in een natuurlijke omgeving die nu bijna niet meer bestaat. Als wij dan toch in contact komen met de natuur die nog overblijft, wordt die oude affiniteit getriggerd. We komen er vandaan, ons reptielenbrein herkent dat en we voelen ons er goed. Een andere verklaring is de biodiversiteitshypothese. Maar die kun jij beter uitleggen, Erika.

VLIEGHE: Het heeft te maken met ons microbioom, al enige jaren een hot topic in het medisch onderzoek. Dat microbioom is de jungle van miljarden micro-organismen in en op ons lijf. Het grootste deel zit in de darmen, maar je vindt ze ook in de mond, de keel en op de huid. En bij vrouwen in de vagina. Als baby kom je voor het eerst in contact met dat microbioom als je door het geboortekanaal van je moeder reist. Geleidelijk aan word je meer en meer blootgesteld: baby's stoppen dingen in hun mond, kinderen spelen in de tuin. Maar dat is niet zonder risico, omdat je soms wordt blootgesteld aan de verkeerde microben en dan word je ziek. Toen we in de negentiende eeuw ontdekten dat die micro-organismen ons ziek kunnen maken, zijn we de nadruk gaan leggen op netheid en hygiëne.

KEUNE: De enige natuur die we nu nog in een ziekenhuis dulden, zijn de snijbloemen van de bezoekers.

VLIEGHE: Een ziekenhuis mag dan wel spic en span lijken, het kan een gevaarlijke plek zijn, door de ziekenhuisbacteriën op de handen van mensen.

Die zijn vaak resistent voor antibiotica, omdat we daar tientallen jaren te kwistig mee zijn omgesprongen.

VLIEGHE: Antibiotica doen met ons microbioom wat napalm deed met de jungle in Vietnam. Om dat microbioom te herstellen heb je tijd nodig, je moet blootgesteld worden aan die micro-organismen. Dat is dubbel, want als dokter moet ik patiënten gezond houden of genezen. Maar we moeten echt een nieuwe balans vinden. We moeten beseffen dat veel bacteriën, schimmels en virussen onschadelijk zijn, en soms zelfs een buffer zijn tegen de schadelijke.

KEUNE: Ik stond in België mee aan de wieg van het concept van OneHealth, dat de volksgezondheid niet reduceert tot de mens, maar hem in een driehoeksrelatie zet met de gezondheid van dieren en de ecosystemen. Als ik op conferenties sprak over de gezondheidseffecten van de natuur, kregen infectiebiologen mij meewarig aan. Zij waren bezig met infectieziekten en voedselveiligheid, en dan kijk je wat vijandig naar de natuur.

VLIEGHE: Dat is te sterk uitgedrukt, Hans, maar we hebben tijd nodig gehad om te beseffen dat mens en natuur onlosmakelijk verbonden zijn. →



'Mensen zien eekhoorns wél graag in hun tuin en dat zijn ook maar ratten met een pluimstaart.'

Hans Keunen

Bio
Hans
Keunen

1963

Geboren in Bogota (Colombia).

1998

Politoloog aan de Universiteit van Amsterdam.

2012

Doctor in de milieuwetenschap aan de UAntwerpen.

Doceert

aan masterstudenten geneeskunde.

Coauteur

van het boek

Natuur op doktersvoorschrift.

← Sinds de jaren 2000 wordt er stevig onderzoek gedaan naar hoe ons microbiom onze gezondheid beïnvloedt.

VLIEGHE: Ons immuunsysteem met zijn antistoffen en witte bloedcellen communiceert met ons microbiom, maar we weten nog niet in detail hoe. Dat is een heel complex verhaal.

KEUNE: De biodiversiteitshypothese is intussen wel getoetst aan de realiteit, met onderzoek in Karieli, een gebied dat na de Tweede Wereldoorlog in een Fins en een Russisch deel is opgesplitst. We hebben vastgesteld dat allergiën, hooikoorts en astma tot tien keer meer voorkomen aan de Finse kant. Pinda-allergiën vind je niet in het Russische deel.

Hoe komt dat? De Finse kant is na de oorlog opgeschoven naar de westerse obsessie met hygiëne, terwijl de Russen hun rurale levensstijl hebben bewaard. Zij komen dus veel meer in contact met een biodiversiteit omgeving.

Is alle natuur even gezond, of hebben we baat bij specifieke soorten?

KEUNE: Hoge bomen zijn essentieel. Ze hebben een sterk verkoelend effect, en het zijn grote brokken natuur. En blauw is even belangrijk als groen. Wie uitzicht heeft op de zee of een rivier, is gemiddeld gezonder. Maar verder is het natuurlijk heel subjectief welke natuur je mooi vindt. Het belangrijkste is dat je natuur in de buurt hebt, liefst om de hoek, en dat je er iets mee kunt.

Dat brengt ons bij de 3/30/300-regel, die te mooi lijkt om waar te zijn.

KEUNE: Je moet de cijfers niet letterlijk nemen, maar het is een vuistregel die houvast biedt: in een ideale, gezonde wereld kijkt iedereen vanuit zijn huis uit op minstens 3 bomen, is 30 procent van de omgeving gecoverd door een bladerdek en heeft iedereen binnen de 300 meter toegang tot een groene long. De regel is belangrijk omdat hij resoneert bij overheden.

Die hebben werk op de plank: in niet meer dan achttien Belgische gemeenten voldoet de helft van de inwoners aan de regel.

KEUNE: Je ziet het als je door het land rijdt. Er het betert er niet op: ondanks de betonstop wordt er nog altijd meer gebetonneerd dan onthard.

Zijn julië 3/30/300-conform?

KEUNE: (knikt)

VLIEGHE: Ik ook. En dat brengt ons bij een belangrijke kanttekening: de socio-economische context. Dat wij hier uitkijken op bomen is een luxe die veel mensen niet hebben.

In bosrijke Brusselse gemeenten wordt minder medicatie gebruikt. Heeft dat met de bomen te maken, of met de gezondere levensstijl van mensen die zich een huis in het groen kunnen veroorloven?

KEUNE: Terechte bedenking: de socio-economische factoren wegen zwaarder door dan het groen.

VLIEGHE: Maar er zijn heel goede studies gedaan die de socio-economische factoren corrigeren, en dan blijkt dat de natuur nog altijd een inherent effect heeft. Het straft van al: je hoeft er zelfs niet naartoe te gaan, het volstaat om ernaar te kijken.

Een onderzoek uit de jaren tachtig toonde aan dat mensen die waren geopeerd aan de

galblaas sneller herstelden als ze vanuit hun ziekenhuisbed bomen konden zien.

VLIEGHE: Bij ons op de afdeling kijkt de helft van de kamers uit op deze groene campus. De andere kant op een gebouw. Geregeld vragen patiënten om aan de groene kant te mogen liggen.

KEUNE: Mensen die palliatieve zorg krijgen, sterven het liefst thuis, dat is bekend. Maar ze liggen bij voorkeur ook aan een raam met uitzicht op de tuin. De natuur fascineert, er gebeurt altijd wel iets. De natuur, en dus ook je tuin, is een massage voor de geest. En een rustige geest maakt lichamelijk gezond. Het is ook heel geruststellend. Daarom worden mensen in woonzorgcentra aan het tuinieren gezet en mogen mensen met dementie dwalen in tuinen die speciaal voor hen zijn ingericht.

VLIEGHE: Mensen met dementie onthouden hun vroegste herinneringen het langst. Zeker oudere mensen hebben als kind veel tijd buiten doorgebracht. Natuurgeluiden en ook geuren kunnen vroeger herinneringen oproepen.

In een ander artikel in dit nummer wordt een straf cijfer geciteerd: wie een tuin heeft, loopt 15 procent minder risico op een beroerte.

KEUNE: Tuinieren is een lichamelijke activiteit, wat een invloed heeft op je stressniveau, je bloeddruk en cardiovasculaire gezondheid. En als je tuiniert, doe dat dan op een manier die minder schadelijk is voor de natuur, alsjeblieft. Zonder kunstmest en pesticiden, laat het gras groeien. Wat Maai Mei Niet dus promoot. Zo draag je bij aan de oplossing van een probleem op wereldschaal. Een klein tuintje zal de biodiversiteitscrisis niet oplossen, maar alle kleine beetjes helpen.

Er zijn 2,5 miljoen tuimpercelen in Vlaanderen, dat is 12 procent van de totale oppervlakte.

VLIEGHE: Dat vind ik belangrijk. Lok wat er ons nog rest aan wildlife naar je tuin. Egels, mollen, marters, vogels en insecten. Al zijn mollen niet populair bij liefhebbers van het gazon.

KEUNE: De meeste mensen zijn ook niet gek van ratten, en dat is ook wildlife. Eekhoorns zien ze wel graag komen, terwijl het eigenlijk ratten zijn met een pluizige staart. Ratten behoren tot dezelfde familie maar hun imago speelt hen parten. (lacht) ●

HOE BOOST ÚW TUIN UW GEZONDHEID?

Al voor het vijfde jaar op rij roepen we u in mei op om uw grasmaaier even op stal te laten. Dankzij uw inspanningen zijn we er ondertussen in geslaagd om het straatbeeld een beetje te veranderen en mensen op een andere manier te leren kijken naar hun tuin en alles wat daar groeit en bloeit

Nadat we de voorbije jaren alle mogelijke voordelen van een biodiversere tuin voor de natuur hebben belicht, gaan we dit jaar nog een stap verder. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk keer op keer dat tuinieren stress, angst en zelfs depressieve gevoelens kan verminderen. Daarnaast kan wer-

ken in een natuurlijke tuin ook uw fysieke weerstand boosten en uw risico op allerlei ziektes verkleinen.

Wilt u weten wat uw tuin of groene balkon voor uw gezondheid doet? Dat ontdekt u de hele maand mei in onze online test. Surf naar knack.be/boost en ontdek hoe uw tuin goed is voor lijf en leden.