
Het voorbije jaar trokken we massaal de natuur in. Je moet het trouwens niet altijd ver gaan zoeken: natuur en groen in je eigen buurt zoals stadsparken, buurtpleintjes, speelveldjes, volkstuintjes, private (voor)tuinen,... hebben een positief effect op onze gezondheid en ons welbevinden. Misschien leerde je het voorbije jaar je nabije omgeving wel op een heel andere manier kennen en appreciëren. Doe zo verder! Want groen...

Groen zorgt voor minder gezondheidsklachten

Personen die groen in hun directe omgeving hebben, voelen zich gezonder. Dat is ook bewezen! Ze hebben minder last van hartziekten, nek- en rugklachten en luchtweginfecties. Onderzoek suggereert een verband tussen het bezitten van een tuin en een lagere kans op een hoge bloeddruk en maag- en darmstoornissen.

Groen vermindert stress

Kijk je buiten naar een groene omgeving, dan voel je je beter in je vel. Je herstelt makkelijker van stress en bent minder vatbaar voor depressies en angststoornissen. Een kort of lang verblijf in de natuur heeft een positieve invloed op je stemming en concentratie.

Groen stimuleert sociale contacten

Meer groen in de omgeving zorgt voor meer ontmoetingsmogelijkheden met je burens. Een groene publieke ruimte nodigt namelijk meer uit om buiten te komen dan een 'stenige' ruimte. Dergelijke positieve sociale contacten kunnen bijdragen aan gevoelens van sociale samenhang in de buurt en aan een gevoel van veiligheid.

Groen doet bewegen

Groen nodigt uit tot lopen, fietsen, bewegen. Volwassenen houden bewegen langer vol als ze dat in een aantrekkelijke groene omgeving kunnen doen, liefst vlakbij huis of werk. Ook kinderen ondervinden positieve effecten en spelen tot 10% meer buiten.

Groen beïnvloedt de luchtkwaliteit

Groenelementen en voornamelijk bomen in het straatbeeld hebben een positief effect op het klimaat van een stad. Ze zorgen voor afkoeling en schaduw bij hitte. Bomen hebben ook een invloed op de luchtkwaliteit: ze filteren vervuilende stoffen zoals fijn stof afkomstig van verkeer of gebouwenverwarming.

Groen in je omgeving heeft dus heel wat voordelige effecten op je gezondheid. Geniet daarom van al het groen dat je stad of gemeente je biedt, te voet of op je fiets.

Niet alleen groen maakt ons gezonder. Lees op www.gezondepubliekeruimte.be welke elementen onze omgeving nog gezond maken.

