



**dokter  
tamara**  
*leefstijlprogramma*

# Natuur laat jou gezond leven!



ALLES IS  
**GEZONDHEID**



# Even voorstellen



# Waar zou jij willen wonen?





# Wat verstaan we onder natuur?

- ❖ Is het plantsoen ook natuur?
- ❖ En de zee?

**Natuur:** veel verschillende soorten planten, bomen, dieren.

**Groen:** veel van hetzelfde, bijv grasveld, rietstrook, enkele bomenrij.



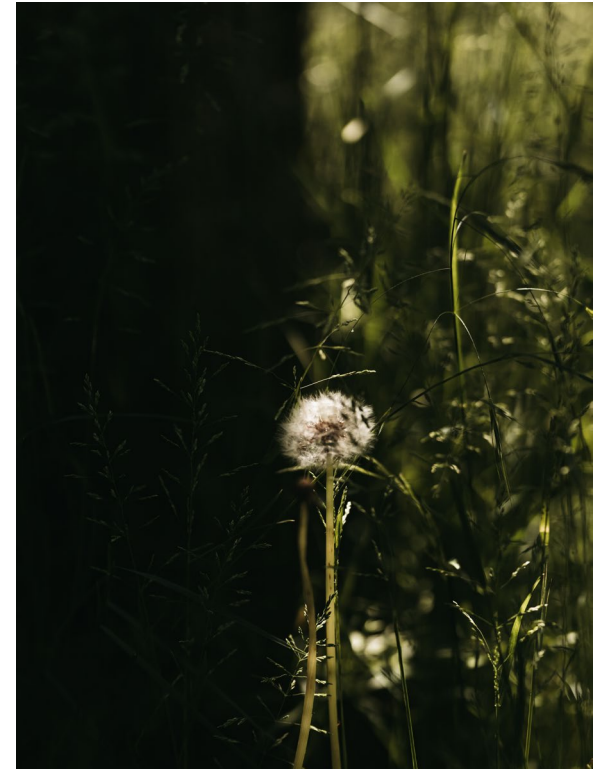




# Nu jullie

## Poll

Hoe vaak ga je naar de natuur?





**dokter  
tamara**  
*leefstijlprogramma*

# Gezondheidsvoordelen van natuur





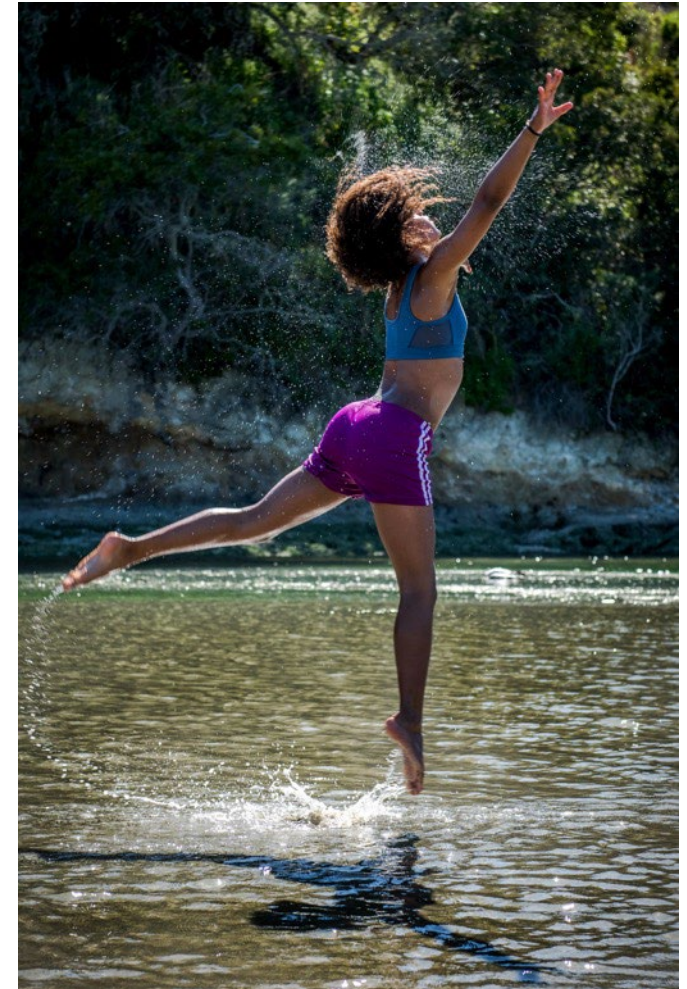


# Hoe gezond is natuur?



# Weetjes: wat levert natuur op?

- ✓ Langer leven met betere ervaren gezondheid
- ✓ Lagere bloeddruk
- ✓ Lager gewicht
- ✓ Minder stresshormonen
- ✓ Betere stemming
- ✓ Betere weerstand
- ✓ Maakt creatiever
- ✓ Minder diabetes, ADHD, depressie





# Waarom is natuur gezond?



Als fundament **BioPhilia**, de 'aangeboren' liefde voor natuur



# Vier manieren waarom het werkt



1. Positief voor je brein



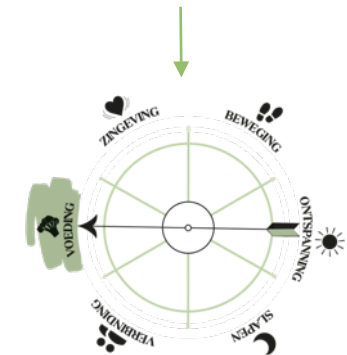
2. Zorgt voor fijne omgeving



3. Goed voor immuunsysteem



4. Draagt bij aan gezonde leefstijl







# 1. Een makkie voor je brein

- Kleur groen
- Fractalen
  - Waar zie jij ze tijdens een wandeling in de natuur?
- Oertijd
- "De natuur is altijd nieuw, anders en onvoorspelbaar" – Erik Scherder

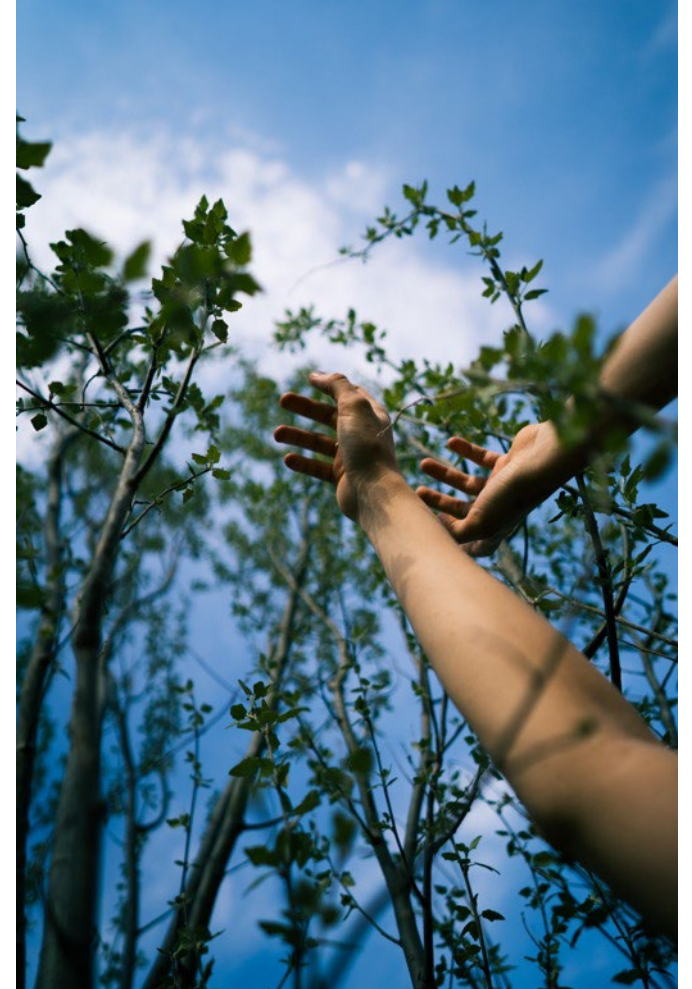
Leuk weetje: om groen te maken, meng je geel en blauw. Bijzonder eigenlijk, want zonlicht (geel) en water (blauw) zijn precies wat groen doet groeien in de natuur!



## 2. Fijne geluiden en schone lucht

- Vogels ipv auto's
- Minder fijnstof, beter voor je longen
- Lekkere geur
- Fijne geluiden
  - Zoek op internet eens een natuurgeluid op! (krekels, water, vogels)

Leuk weetje: De geur van vers gemaaid gras is eigenlijk de geur van gras in de verdediging. Wanneer gras wordt 'aangevallen', laat het een bitter stofje los om niet opgegeten te worden. Koeien en andere herkauwers hebben daar alleen niet zoveel last van!

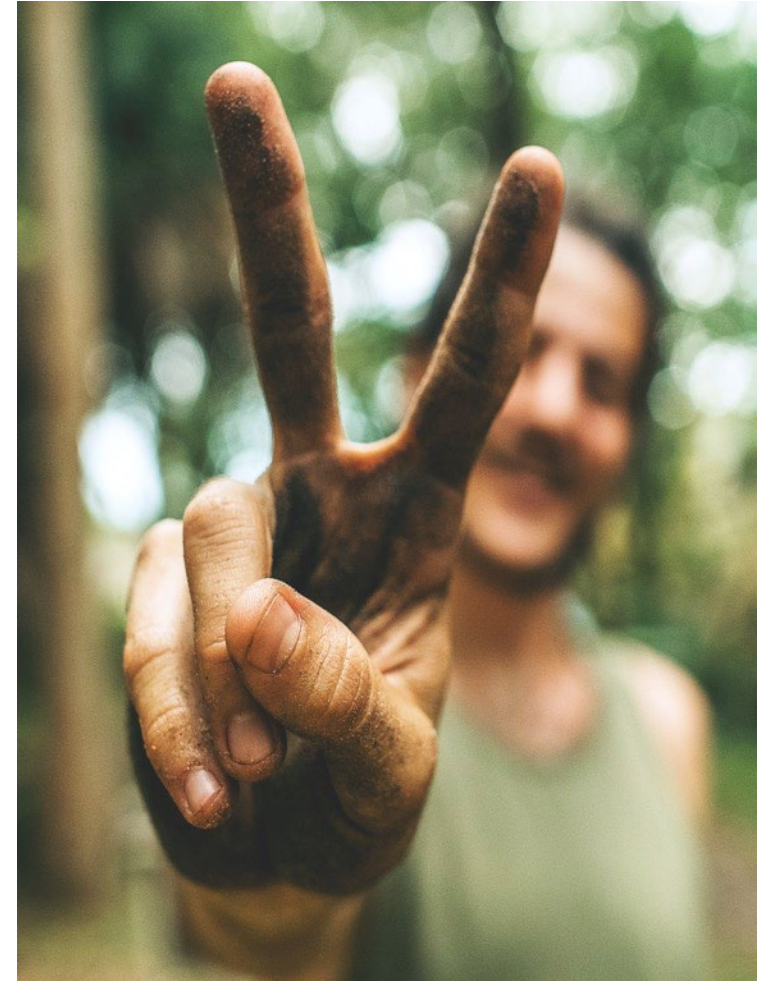




# 3. Kleine beestjes en geurstoffen

- Immuunsysteem krijgt een boost
- Schimmels, bacteriën, virussen
  - Boomschors, aarde, planten, lucht
  - Hoe meer verschillende soorten, hoe beter
- Geurstoffen in de lucht

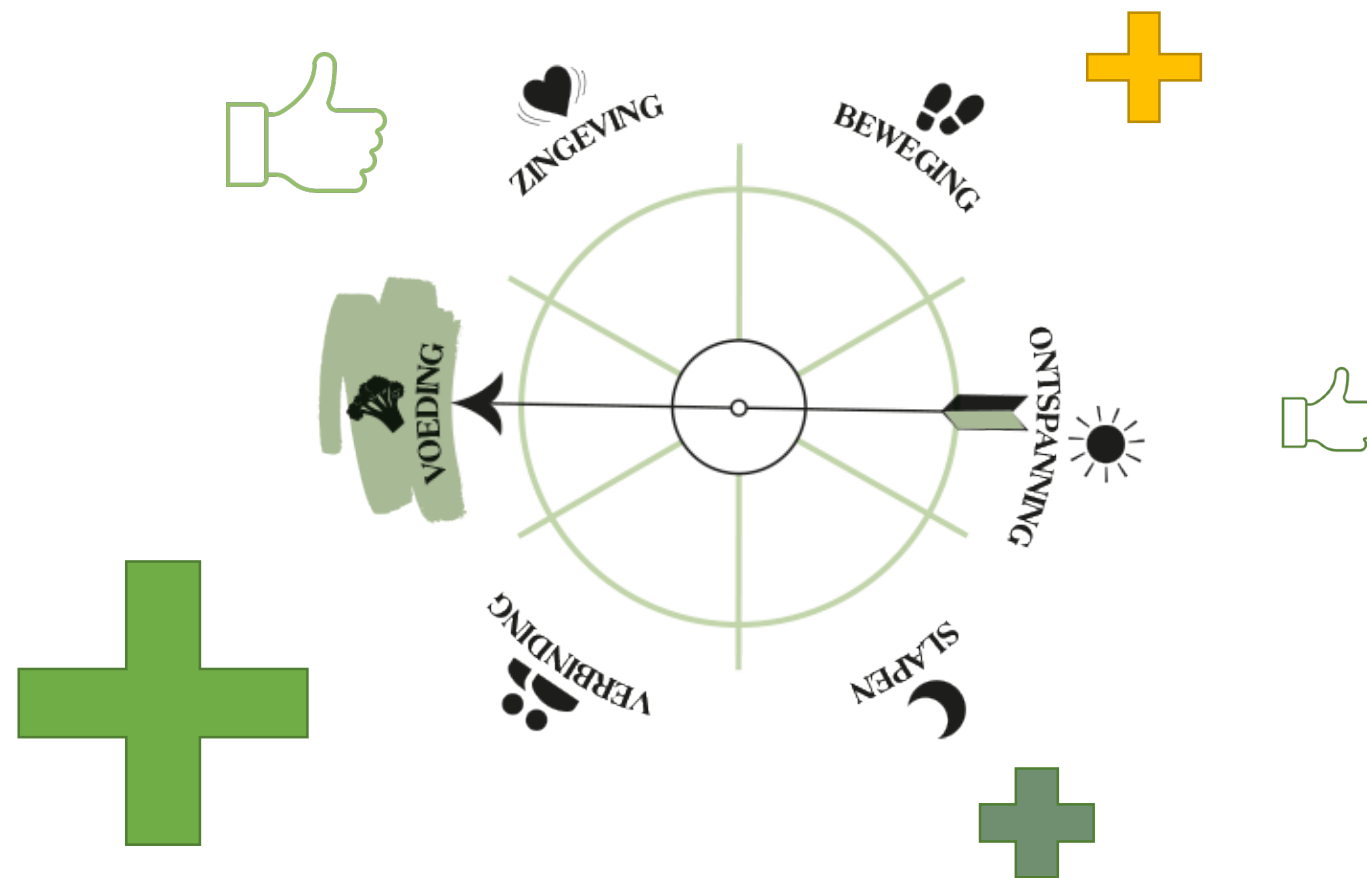
Leuk weetje: Meerdere medicijnen werden (en worden soms nog) uit stoffen van planten en bomen gemaakt. Bijv. taxus voor sommige chemokuren, vingerhoedskruid voor hart- en vaatziekten en berkenbast als ontstekingsremmer.





# 4. Een PLUS op het hele Leefstijlkompas

- Bewegen
- Ontspanning
- Slapen
- Verbinding
- Voeding
- Zingeving





# Bewegen en natuur

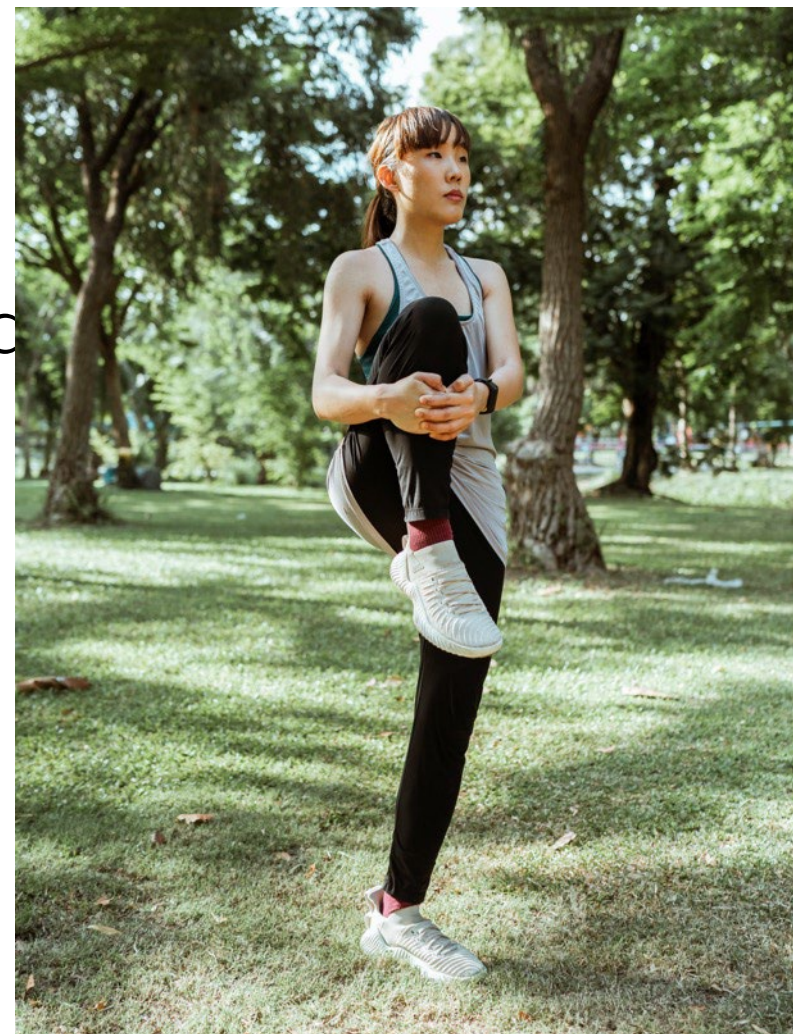




# Bewegen

- Natuurlijke omgeving belangrijk:
  - Leuker en aantrekkelijk
  - Bijkomende voordelen ten opzichte van binnen bewegen of in de stad -> 'verslavender' en motiveert sterker

Leuk weetje: Onderzoek heeft aangetoond dat mieren hun weg naar hun nest terugvinden door hun stappen te tellen. Ze hebben een ingebouwde stappenteller! Hoe dit tellen op z'n 'miers' precies gaat is nog onduidelijk.







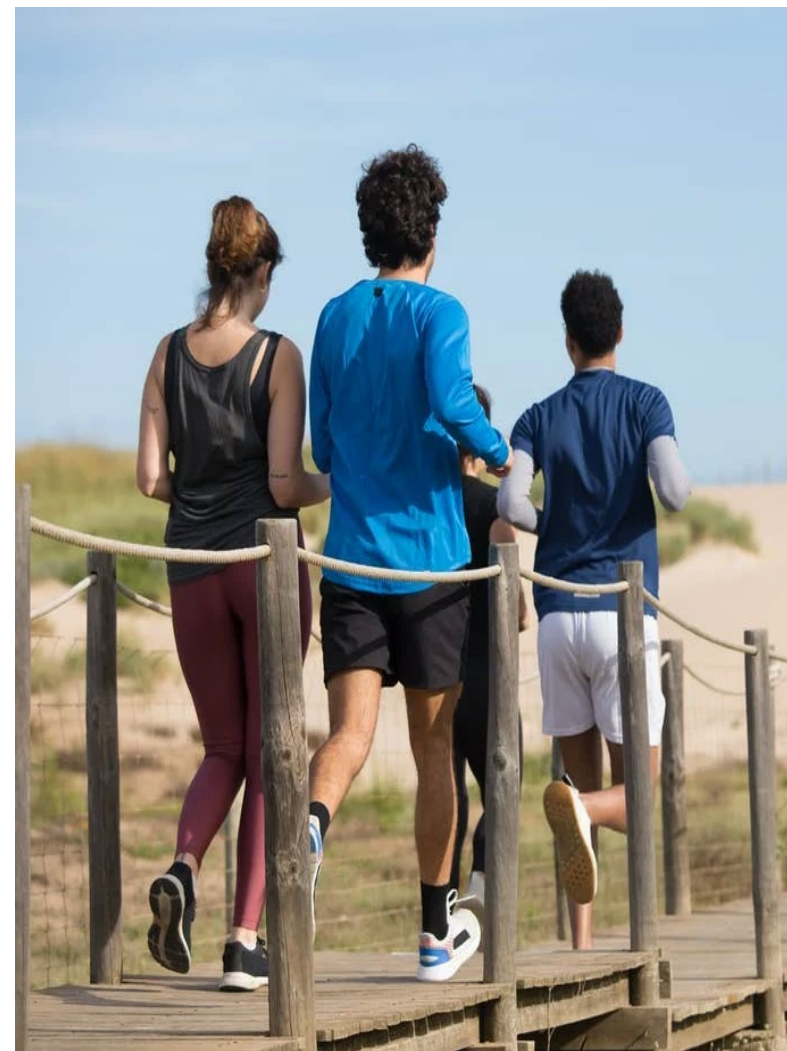
# Bewegen – waar morgen mee te beginnen?

- Beweeg meer rondom het huis
- Naast wandelen, ook andere activiteiten!
- Wandeloverleg tijdens werk – weeting! (walk your meeting)
- Lunchwandeling
- Wat is makkelijk en leuk?
- Steeds vaker, sneller en langer!



# Bewegen – initiatieven

- [Runningtherapie](#)
- Sluit aan bij een groep, bijv. Gezond Natuur Wandelen, Fitstap
- Excursies met de boswachter
- Fiets/wielerclubs, bijv. [Doortrappen](#) (ouderen)
- Buiten sporten (bootcamp) in stadsparken, bijv. Met [City Bootcamp](#)
- Kijk naar het lokale aanbod!





# Ontspanning en natuur





# Ontspanning

- Tot rust komen van lichaam en geest
- Positieve effecten
- Blootstelling aan groen biedt herstel van stress – **Natuurlijke liefde voor groen!**
- Herstel van aandachtsvermoeidheid
- Wandelen op z'n Japans

'Modderig water wordt het snelst helder als je het met rust laat', zei de Engelse filosoof Alan Watts. Vaak zijn we ons leven zo aan het micromanagen dat we vergeten dat het goed is om onszelf wat ruimte te geven.



# PSYCHOLOGIE

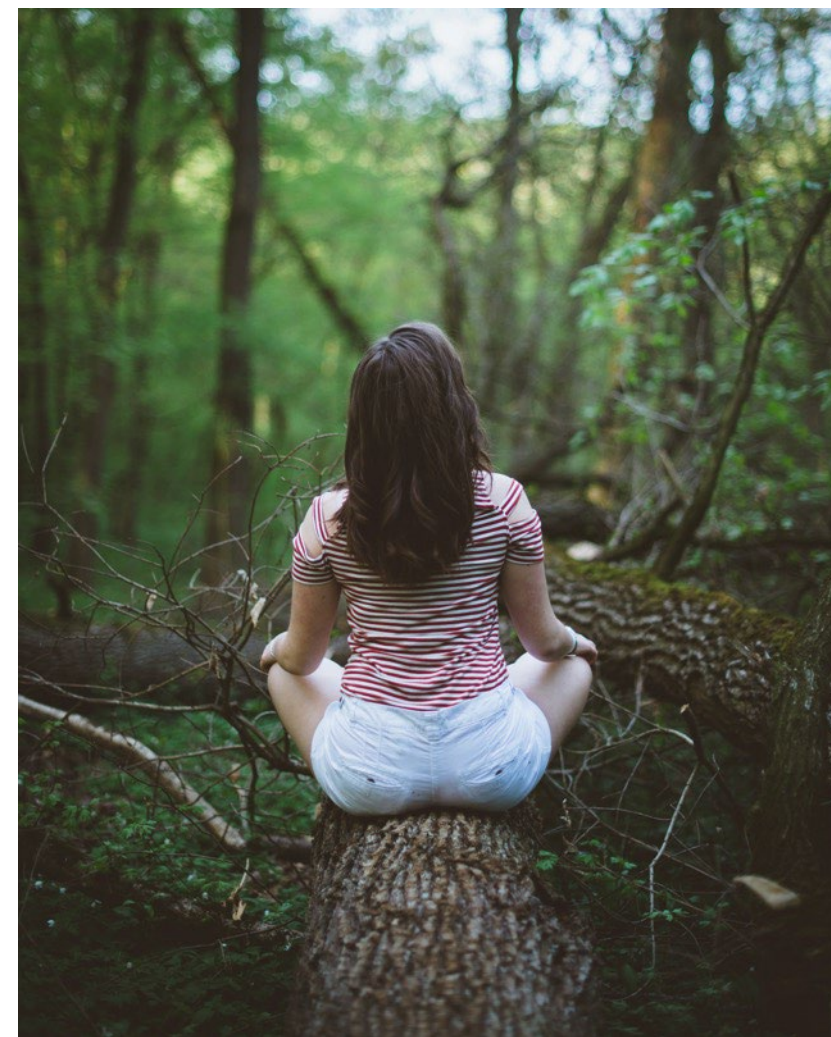
MAGAZINE

BOSBADEN  
en hoe je dit  
zelf kan doen



# Ontspanning - tips

- Zelf bosbaden:
  - Luister: vogels, wind, geritsel dieren
  - Voel: wind, temperatuur, zon, bladeren
  - Zie: fractalen, kleuren, dichtbij en ver af
  - Ruik: na regenbui, bomen, bloemen, dieren
  - Proef: kruiden, rode bessen, bramen
  - Lijf: check in bij jezelf
- Doe yoga-en work-out oefeningen eens buiten, in de tuin of in een parkje
- Ga (beschermd) in het zonnetje zitten
- Hobby buiten mogelijk?
- Mobiel UIT





# Slapen

- Ga sterren kijken in de winter
- En vogels bij zonsondergang in de zomer
- Hoe meer je buiten bent, hoe beter je slaapt
- Niet te (in)spannend maken

Leuk weetje: Wist je bomen ook slapen 's nachts? Finse onderzoekers ontdekten dat bomen 's nachts hun takken iets laten zakken (tot wel 10 cm), wat ze zagen als een teken van nachtrust. Net voor zonsopvang veerden ze weer omhoog!





# Voeding

- Zelf verbouwde groenten zijn lekkerder
- Eigen sla op je balkon?
- Kruiden kosten weinig ruimte
- Wonder: van zaadje tot groente
- Tuinieren vaak ook gezellig
- Soms een beetje wildplukken

Leuk weetje: Wist je dat je van jonge brandnetelblaadjes lekkere thee kunt maken?

En dat de top van een rietplant een dorstlesser is die naar komkommer smaakt?



# Verbinding

- Natuur maakt vriendelijk en sociaal
- Buitenmensen!
- Tuinieren doe je samen
- Spelletjes in park of tuin
- Wandelmaatje
- Wandelgroep
- Fietsclub
- Vrijwilligerswerk in de natuur





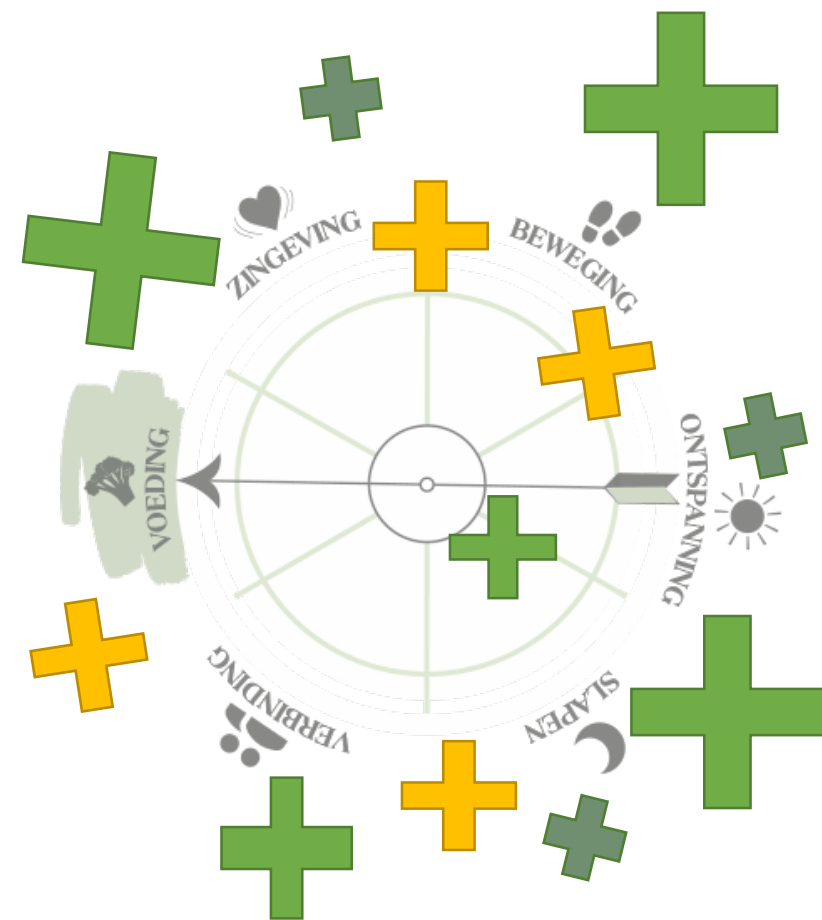
# Zingeving

- Onderdeel van groter geheel
- Inkeer in je eigen gedachten
- Kringloop van het leven
- Niet altijd perfect en glad. Wel mooi!



# Combinaties in je leefstijlkompas

- Buurtmoestuin > bewegen, ontmoeting, voeding
- Natuurvrijwilligerswerk > zingeving, ontmoeting
- Boswandeling > bewegen, slaap, ontspanning



# Waar naar toe?

- Dichtbij > dan ga je vaker
- Park of groenstrook is al prima
- Bos, hei of strand > wat vind JIJ leuk?
- Bijna altijd gratis







# Alle kinderen de natuur in!



# Ontwikkeling van kinderen

- Beter samenwerken
- Meer variatie in hun spel
- Creatiever
- Meer focus
- Beter conditie en motoriek
- Gezonder gewicht
- Beter afweer
- Etc. Etc

Meer weten? [Geef kinderen de natuur terug!](#)





# En jullie?

## Poll

Welke soort natuur is jouw favoriete plek?



# Met verstand het natuurgebied in

- Blijf op de paden, behalve in struingebieden
- Neem je afval mee naar huis
- Handjevol plukken mag; meer = **stropen**
- Meer weten over de natuur?
  - Cursussen IVN, Bijenstichting, etc
  - Natuurmomenten.info





# Soms even oppassen

- Factor 30
- Teken, muggen en processierupsen
- Pollen
- Windkracht 8
- Extreme hitte of smog
- Donder en bliksem



Leuk weetje: Goede remedies tegen brandneteljeuk, die je in de natuur vaak in de buurt van brandnetels kan vinden, zijn hondsdrif en weegbree. Het zure sap van deze plantjes breekt de kalkachtige naaldjes van de brandnetel af.

# Weer of geen weer?

- 7% van de tijd regent het
- Ook bij 'slecht weer' goed effect op je gezondheid
- Er is geen slecht weer, alleen slechte kleding



OPEN=  
DROOG WEER



DICHT=  
REGEN!

Leuk weetje: De dennenappel is een natuurlijke weervoorspeller. Als de lucht vochtig is en het gaat regenen, gaat de dennenappel dicht; als de lucht droog is, gaat hij open!





# Natuur is bewezen gezond. Meer weten?

## RUIMSCHOOTS BEWEZEN: NATUUR & BUITENSPELEN ZIJN GEZOND!

(Klik in de tekening om verschillende onderzoeksresultaten te lezen)



[Buitenspelen is gezond,  
ook voor volwassenen](#)



# Natuur laat je leven!

## Vraag het boekje aan!

dokter  
tamara  
leefstijlprogramma

**TIP 1** Wil je iets actiefs doen in de natuur, maar ben je het wandelen of hardlopen even zat?



Denk dan eens aan vliegeren, een spelletje of een speurtocht met de (klein)kinderen. Een tip voor de herfst: ga paddenstoelen spotten in het bos.



**TIP 2** Ben jij al bekend met shinrin-yoku – oftewel bosbaden?

Deze Japanse vorm van meditatie houdt in dat je je heel bewust en langzaam door het bos beweegt. Hierbij probeer je de natuur goed in je op te nemen door je zintuigen open te zetten. Kijk, luister, ruik en voel wat de natuur te bieden heeft. Juist deze echte aandacht zorgt voor ontspanning.

**TIP 3** Heb je soms wat moeite met consequent dagelijks wandelen of hardlopen in de natuur?

Daag jezelf dan uit. Maak een langere wandeling, probeer elke dag wat sneller te zijn of probeer elke dag nét weer een andere route uit. Of zoek een maatje om samen te gaan, dan kun je elkaar motiveren.



**TIP 4**

Voel jij je regelmatig ook wat minder energiek halverwege een werkdag?

Ga dan tijdens je lunchpauze even de natuur in. Na een frisse neus kun je er weer helemaal geconcentreerd tegenaan.



**TIP 5**

Wil je niet alleen jezelf, maar ook je collega's een boost geven?

Stel dan eens voor om wandelend te vergaderen. Zeker wanneer je met een kleine groep bent of een brainstormsessie wilt doen, kan dit heel inspirerend werken.



Levensblauwtje

## Tips van Tamara

Huisarts Tamara de Weijer heeft een missie: Nederland gezonder maken. Samen met een team van diëtisten, coaches en wetenschappers ontwikkelde ze een leefstijlprogramma waarmee je met je met kleine veranderingen al je gezondheid kunt verbeteren.

Check de tien tips van dokter Tamara





# Natuur en je gezonde leefstijl

Vragen, ervaringen, reacties?

