**Groen is goed voor je gezondheid**

[gezondheid en milieu]

Onze gezondheid wordt mee bepaald door de omgeving waarin we leven. Natuur en groen in de stad of gemeente zoals bomen, stadsparken en groendaken hebben een effect op de gezondheid en het welbevinden van inwoners.

**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 maakt gelukkig**

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. Stadsparken en openbare groene ruimten vormen ook de ideale plaats voor ontmoetingen, spel, meditatie, wat de sociale aantrekkingskracht in een buurt versterkt. Groen stimuleert sociaal contact.

**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**

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. Langs smalle en drukke wegen doen bomen de luchtcirculatie verminderen, maar in straten waar weinig auto’s rijden is dit verwaarloosbaar.

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.

*Bronnen:*

J. De Wit, D. Lauwers, A. Van Herzele, L. Hens (2006). Pilootstudie ‘Groene ruimten en gezondheid’. Vrije Universiteit Brussel  
J. Aertsens, L. De Nocker, H. Lauwers, K. Norga, I. Simoens, L. Meiresonne, F. Turkelboom, S. Broekx (2012). Daarom groen! Waarom u wint bij groen in uw stad of gemeente. Studie uitgevoerd in opdracht van Afdeling Natuur en Bos  
J. Maas (2015). Vitamine G, het effect van groene ruimte op ons welzijn (presentatie). Vrije Universiteit Amsterdam  
Schone lucht, groen en de luchtkwaliteit in de stad (brochure) (2013).

*Een publicatie van de Vlaamse Logo’s*