

## De feiten

- De kans dat bewoners zich gezond voelen is in groene gebieden 1,5 keer zo groot als in minder groene woonomgevingen.
- De aanwezigheid van groen zorgt o.a. voor 25% minder depressies, 15% minder nekklachten, 15% minder migraine en ernstige hoofdpijn en 23% minder astma/COPD.
- Patiënten met uitzicht op groen herstellen sneller van een operatie dan patiënten zonder dit uitzicht. Zij gebruiken ook minder pijnstillers.
- Interieurbepplanting kan de negatieve invloed van printers, kopieermachines en computers op de luchtkwaliteit tegengaan.
- Planten kunnen de luchtvochtigheid op kantoor met circa 5% verhogen.
- Luchtverontreiniging zoals CO<sub>2</sub> en fijnstof geeft gezondheidsklachten. Bomen en hagen langs wegen kunnen 15 tot 20% van de stofdeeltjes afvangen.
- Een boom van 50 cm dik kan per jaar ongeveer 500 gram fijnstof afvangen. Dit compenseert circa 7.500 jaarlijks gereden autokilometers.
- Bomen kunnen grote hoeveelheden water vasthouden, zowel in de bodem als in de kruin (naar schatting minstens 2.800 liter).
- Groen dempt verkeersgeluid. Groene daken kunnen geluid reduceren met 1 tot 5,5 decibel.
- Bomen in de buurt van woningen leveren een besparing op van ongeveer 10% in de energiekosten. Daarnaast leidt de warmtereductie door schaduwvorming op hete dagen ook tot minder sterfgevallen, vooral onder ouderen.

### Kortom:

- 1 Mensen voelen zich gezonder met groen om zich heen, zowel in een landelijk als in een stedelijk gebied én in gebouwen.
- 2 Investerings in groen verlagen de ziektekosten van de Nederlandse samenleving.
- 3 Groen (vooral bomen) is een goed inzetbaar wapen tegen luchtverontreiniging.

FACTSHEET

# Gezond

## door een groene omgeving

Deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door



"Mensen met een plant op hun bureau kunnen zich beter concentreren en zijn daardoor productiever, ervaren minder stress en worden creatief meer gestimuleerd."

*dr. John Klein Hesselink,  
onderzoeker TNO Kwaliteit van Leven.*



"Een mooi park nodigt uit tot wandelen, en meer bewegen houdt mensen vitaal. Uiteindelijk bespaar je dan ook op zorgkosten."

*Jeroen Glissenaar, beheerder monumentale parken gemeente Arnhem.*

# Praktijkvoorbeeld

## Geurend groen voor jong en oud

In Beek-Ubbergen is medio 2010 de eerste 'geurplek' geopend. In dit nieuwe (stads) landschapselement staan geurende planten centraal. De geuren prikkelen de creativiteit, werken in op het welbevinden van de bewoners en dragen zelfs bij aan de buurtcohesie. Het concept is ontwikkeld door de Stichting wAarde, vanuit de visie dat geuren belangrijk zijn voor het welbevinden van mensen. Jongeren associëren bijvoorbeeld bosgeur met veiligheid. Voor ouderen staat geur vaak voor sentimenten en herinneringen aan vroeger. De geurplek heeft een zitgelegenheid als centraal punt. Daaromheen zijn rasterschermen geplaatst met geurende klimplanten zoals rozen. Rondom de bank zijn plantvakken gemaakt met een jaarrond geurassortiment van vaste planten en heesters. De kracht van de geurplek is volgens Stichting wAarde dat deze vrijwel overal toepasbaar is tegen relatief geringe kosten, zeker wanneer de bewoners participeren in het onderhoud.

## Bronnen

- *Greenspace, urbanity and health: how strong is the relation?* J. Maas, R.A. Verheij, P.P. Groenewegen et al, 2006.
- *Morbidity is related to a green living environment.* J. Maas, R.A. Verheij, S. de Vries, et al, 2009.
- *Gezond door landbouw en groen: de betekenis van landbouw en groen voor de gezondheid van de stedelijke samenleving.* J. Hassink, 2006.
- *Gemeenschapstuin met sociale doelen in Rotterdam*, Movisie (z.j.), [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl).
- *Planten verhogen de productiviteit bij creatief werk*, TNO, 2008, [www.tno.nl](http://www.tno.nl) en *Met planten aan het werk* (TNO publicatienummer 21573/018.10311).
- *Ontwerpen met groen voor gezondheid: Richtlijnen voor de toepassing van groen in 'Healing Environments'*, A.E. van den Berg en M. van Winsum-Westra, 2006. [www.alterra.nl](http://www.alterra.nl)
- *Door de bomen Den Bosch zien. Een inventarisatie van groene maatregelen voor een schonere lucht*, F. Tonneijck, 2008, [www.degroenestad.nl](http://www.degroenestad.nl).
- *Bomen in de stad verdienen zich dubbel en dwars terug.* F. Tonneijck, B. van Middendorp & T. Bade, 2008, [www.tuinenlandschap.nl](http://www.tuinenlandschap.nl).
- *Hoeveel fijnstof vangt mijn boom?*, F. Tonneijck en D. van der Loo, 2010, [www.vakbladgroen.nl](http://www.vakbladgroen.nl).
- *Fact Sheet # 1: Benefits of the Urban Forest*, J.R. Geiger, 2001.
- *Effects of vegetation on urban climate and buildings*, F. Wilmers, 1991.
- *Improved estimates of tree-shade effects on residential energy use*, J.R. Simpson, 2002.
- *Groen van boven*, Gemeente Rotterdam, 2007.
- *Groene daken in Tilburg*, Vuurde & Smolders, 2007, [www.haskennistransfer.nl](http://www.haskennistransfer.nl).
- *Reducing the acoustical facade load from road traffic with green roofs*, T. van Renterghem & D. Botteldooren, 2009.