



Persbericht 25 februari 2019

Beter slapen? Beweeg in het groen

Wie regelmatig beweegt in het groen, voelt zich gelukkiger, ervaart minder stress, is meer geconcentreerd en slaapt beter. Dat zijn de opvallende resultaten van de campagne 30-30 van gezondheidsfonds CM, BOS+ Natuur en Bos. 5.400 Vlamingen engageerden zich om gedurende 30 dagen 30 minuten te bewegen in de natuur.

Het Wullebos in Stekene is vanaf vandaag een stuk groter. Samen met sportjournalist Ruben Van Gucht plantten minister voor natuur Koen Van den Heuvel, Michiel Callens, directeur Onderzoek en Ontwikkeling CM, Sien Cromphout, educatief medewerker van BOS+ en Marie-Laure Vanwanseele van het Agentschap voor Natuur en Bos deze namiddag de laatste zomereiken van een nieuw stuk bos. In totaal gingen er 5.400 boompjes de grond in, één voor elke deelnemer aan 30-30. Met die campagne spoorden de drie partnerorganisaties vorig najaar de Vlamingen aan om dertig dagen lang te bewegen. En niet zomaar om het even waar. Bedoeling was om elke dag een halfuur het groen op te zoeken.

Eerder wetenschappelijk onderzoek heeft namelijk aangetoond dat de omgeving waarin je beweegt belangrijk is. 'Wandelen in de vrije natuur kan helpen om minder te piekeren en positief in het leven te staan', legt Michiel Callens uit. 'Als we bewegen in omgevingen die we aantrekkelijk vinden, voelt de lichaamsbeweging bovendien minder inspannend.'

Dat wordt nu ook aangetoond door onderzoek van Natureminded naar aanleiding van de campagne. 500 deelnemers vulden een enquête in net voor en net na 30-30. Ruim 300 deden dat ook een maand na de campagne. Wat blijkt? Bewegen in het groen heeft wel degelijk een grote impact op onze mentale en fysieke gezondheid.

Zo geven de deelnemers aan dat hun mentale gezondheid tijdens die dertig dagen met bijna 6 procent verbetert.* De slaapkwaliteit gaat er met ruim 8 procent op vooruit. De stress vermindert met meer dan 7 procent en de concentratie neemt toe met bijna 12 procent. Deelnemers voelen zich ook gelukkiger en vitaler.

Nog beter is dat de positieve effecten ook aanhouden. Een maand na 30-30 is het stressniveau nauwelijks verhoogd en blijft de mentale gezondheid ruwweg op hetzelfde peil. De slaapkwaliteit neemt zelfs nog toe tot bijna 11 procent beter dan voor de campagne. Ook het geluksgevoel stijgt. Dat deelnemers tijdens 30-30 meer gaan bewegen is niet meteen een verrassing, maar ook een maand later ligt de beweegactiviteit nog altijd hoger dan ervoor.

'Het gaat om zelf waargenomen verbetering, dus extra onderzoek is welkom, maar de resultaten zijn zeker hoopgevend', zegt Sien Cromphout van BOS+. 'Bewegen is gezond en noodzakelijk om fit te blijven. Door in het groen te bewegen, voelen we ons gelukkiger, kunnen we genieten van frisse lucht en krijgen we makkelijker onze dagelijkse dosis vitamine D binnen. Dat helpt dan weer om onze eetlust en slaap te reguleren.'

Allemaal samen hebben de 5.400 deelnemers op 30 dagen tijd 1.005 dagen bewogen in de natuur. Een van de deelnemers was Ruben Van Gucht, ook peter van 30-30. 'Ik ben een kind van de boerenbuiten. Opgegroeid tussen de velden. Sporten in de natuur is en blijft thuiskomen voor mij. Nooit vertrek ik met muziek in de oren, ik luister enkel naar de geluiden van de natuur. Laat mij los in een bos, door akkers en op veldwegen en ik ben een gelukkig mens.'

In 2019 zetten CM en BOS+ opnieuw hun schouders onder het project. Vanaf 21 september tot en met 20 oktober willen de twee organisaties zoveel mogelijk Vlamingen overtuigen van de positieve effecten van bewegen in het groen. 'Als gezondheidsfonds zetten wij in op Positieve Gezondheid',



CM. Hoe gaat het met u?

zegt Michiel Callens. 'Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Gezondheid heeft evenzeer te maken met goed in je vel zitten.' 'Heel wat factoren kunnen daartoe bijdragen', vult Sien Cromphout aan. 'Een groene leefomgeving is er daar duidelijk één van. De nabijheid van groen betekent dubbele winst. Zowel de gezondheid als het klimaat varen er wel bij.'

Bijlage:

- Resultaten van het onderzoek
- De populairste groene plekken

Voor meer info:

- Dieter Herregodts, persverantwoordelijke CM, 0475 86 36 71
- Sien Cromphout, educatief medewerker BOS+, 0486 83 99 88
- www.30-30.be

