BRITS ONDERZOEK BEWIJST

# Niks zo gezond als tuinieren

**Minder stress**
Tuinierders maken lagere hoeveelheden van het stresshormoon cortisol aan. Daardoor slapen ze beter en zijn ze meer relaxed.

**Stevigere rug**
Constant buigen, draaien en tillen versterkt de rugspieren enorm. Vergeet niet om te knielen bij het bukken om overbelasting te voorkomen.

**Flexibelere armen**
Hagen snoeien met een handmatige snoeischaar versterkt de triceps en biceps, maar ook de ruggengraat als je je uitrekt en stretcht. Harken en bladeren verzamelen verhoogt de flexibiliteit en kracht van de bovenarmen.

**Geestelijk welzijn**
Sociale interactie met vrienden — door bijvoorbeeld samen te tuinieren — versterkt het geestelijk en lichamelijk welzijn.

**Lager hartrisico**
Intensieve tuinierders bouwen een beter uithoudingsvermogen op en dat verlaagt op zijn beurt weer de kans op een hartaanval of een beroerte.

**Krachtigere handen**
Tuinieren maakt de knijpkracht en wendbaarheid van de handen groter.

**Sterker immuunsysteem**
Een grotere blootstelling aan grondbacteriën zorgt ervoor dat je een sterker immuunsysteem ontwikkelt.

**Strakkere buikspieren**
Op handen en knieën wieden, harken en zelfs het het starten van een maaier zijn allemaal tuinwerkzaamheden die de buikspieren versterken én je ruggengraat verstevigen.

**Mooiere billen**
Hurken tijdens het wieden helpt je bilspieren te versterken, maar ze ook mooier te vormen.

**Hardere hamstrings**
Van kruiwagens duwen en je bukken om te wieden, verstevigen je dijspieren en je hamstrings.

**Beter evenwicht**
Door regelmatig te tuinieren, sta je letterlijk steviger met je voeten in de aarde. Het verbetert je evenwicht en de flexibiliteit en kan zware valpartijen bij ouderen voorkomen.

**Mensen met groene vingers zijn meer 'zen', slapen beter, zijn mentaal stabieler, hebben een sterker immuunsysteem en zijn ronduit gezonder, blijkt uit Brits onderzoek. «Verbaast me niets», zegt Vlaanderens bekendste tuinierder Wim Lybaert. «Puur natuur kán niet anders dan goed zijn voor een lichaam.»**

• SASKIA CASTELYNS •

Tuinieren is eigenlijk te vergelijken met fitness. Alleen: de tomaten en komkommers krijg je er gratis bij. Want een uurtje met je handen in de grond ploeteren is een uitstekende calorieverbrander. Na zestig minuten onkruid wieden mag je al tot 400 calorieën schrappen. Ter vergelijking: een uurtje lopen met zo'n 9 km per uur smelt bij de gemiddelde jogger rond de 600 calorieën weg. De Britse zorgverzekeraar AXA PP Healthcare liet heel specifiek de gezondheidsvoordelen van tuinieren onderzoeken. En wat blijkt? Zelfs gewoon regelmatig met je handen in de aarde wroeten, sterkt je buik al tegen bacteriën, wat betekent dat je op termijn een sterker immuunsysteem ontwikkelt. «Ontelbare keren steek ik een ongewassen wortel in m'n mond», zegt Wim Lybaert, tuinierder en ervaringsdeskundige ter zake die gisteren op Eén het nieuwe televisieprogramma 'Het Goeie Leven' op gang trapte. «Wat zand, wat vuiligheid... ja, dat krijg je dan binnen. Maar dat is puur natuur. In aarde zitten zoveel natuurlijke organismes die heel gezond zijn. Allergieën zijn de ziekte van de 21ste eeuw. Net omdat er te weinig contact is, wordt er geen resistentie opgebouwd. Het is zoals ze vroeger zeiden: 'Wat zand schuurt de maag'», lacht hij.

### Focus kweken

Mensen met groene vingers maken volgens het onderzoek ook lagere hoeveelheden van het stresshormoon cortisol aan en dat zorgt voor een buitengewoon kalmerend effect. «Zaaien bijvoorbeeld is zo'n precisiewerk – anders doe je het slecht – dat je een focus kweekt waardoor je niet meer nadenkt, vergelijkbaar met meditatie. Twee uur zaaien lijken amper vijf minuten. Ik ben dan echt even van de wereld.» Die rust zorgt er volgens de Britse onderzoekers ook voor dat tuinierders betere slaappatronen ontwikkelen. En zeker niet te onderschatten: het harde werk in de tuin zorgt ook voor een fikse training van zowat álle spieren in je lichaam. Die versterken dan weer je botten en beschermen je lichaam tegen verwondingen.

### Zo veel calorieën verbrandt u tijdens een uurtje...

| | |
|---|---|
| ✓ Tuin opnieuw indelen en paden leggen: | 400-600 kcal |
| ✓ Tuin opruimen: | 400 kcal |
| ✓ Bladeren harken: | 350 - 450 kcal |
| ✓ Onkruid wieden: | 200 - 400 kcal |
| ✓ Bloemen planten: | 200 - 400 kcal |
| ✓ Gras maaien: | 250 - 350 kcal |
| ✓ Planten water geven: | 120 kcal |

ONDERZOEKERS ROEPEN OP

# «Red de natuur, doe uw kat een leiband om»

**Hun baasjes zullen het niet graag horen, maar katten zijn een gevaar voor de biodiversiteit en de mens, en moeten te allen tijde binnenblijven óf een leiband dragen. Dat besluiten ornitoloog Peter Marra en journalist Chris Santella in hun nieuwe boek 'Cat Wars'.**

Ze mogen dan aaibaar en onschuldig lijken, in werkelijkheid dreigen katten het uitsterven van andere soorten te veroorzaken, betogen Marra en Santella. De auteurs verwijzen onder meer naar studies in de VS, die aantonen dat de roofdieren jaarlijks tot 4 miljard vogels doden en honderden miljoenen dode amfibieën en reptielen op hun geweten hebben. De beesten binnenhouden is dan ook de boodschap, zegt Marra, directeur van het Smithsonian-vogelcentrum in Washington. En wie zijn huisdier toch een luchtje wil laten scheppen, moet maar een beroep doen op een leiband. Net zoals bij honden.

Marra probeert boze kattenbaasjes voor te zijn door te benadrukken dat hij geen kattenhater is. «Ik heb ze in het verleden zelf als huisdier gehad», vertelt de ornitoloog in de Britse krant 'The Times'. «Maar het wetenschappelijke bewijs dat we hebben verzameld, doet je versteld staan. Paper na paper, studie na studie bewijst de impact van katten op onze biodiversiteit, maar ook de gevolgen voor de gezondheid van de mens.»

De auteurs vergelijken het gevaar van katten zelfs met dat van 'andere invasieve soorten', zoals de Aziatische tijgermug die dengue en andere virussen kan uitdragen. Zo verspreiden sommige katten via hun uitwerpselen toxoplasmose, een infectieziekte veroorzaakt door een parasiet met griepachtige verschijnselen zoals koorts, hoofdpijn en huiduitslag tot gevolg. Bij zwangere vrouwen die niet immuun zijn, kan een besmetting gevaarlijk zijn voor het ongeboren kind. «Een dreigende gezondheidscrisis», menen Marra en Santella. *(KVDP)*

Eddy De Smet – VLTREÏA