

‘Bomen zien en merels horen, dat is meetbaar goed voor mensen’

interview

Kathy Willis | bioloog Natuur is goed voor mensen. In straten met méér bomen zijn „minder hart- en vaatziekten”. Maar te veel groen is ook niet goed.



- Gemma Venhuizen vanuit Rotterdam
- Gemma Venhuizen
- vanuit Rotterdam
- Gepubliceerd op [21 september 2025 om 15:00](#)
- Leestijd 3 minuten



Tijdens haar bezoek aan Rotterdam heeft Kathy Willis „zúlke goede voorbeelden gezien!” Foto Lars van den Brink

Soms kon Kathy Willis (61) het gewoon niet laten. In de vijf jaar dat ze was aangesteld als wetenschappelijk directeur van de vermaarde botanische tuin Kew Gardens in Londen móést ze af en toe de bordjes negeren. „*Keep off the grass*”, „*Don't touch the plants*” – ze wist wat de regels waren. „Maar zeker als ik een drukke werkweek had was het zo rustgevend om even tegen een boom te leunen.”

Begrijp haar niet verkeerd: ze is geen bomenknuffelaar in de zweverige zin des woords. „Ik was ook sceptisch als mensen zeiden dat groen goed voor je was. Dat zit tussen de oren, dacht ik.” Als paleo-ecoloog, biodiversiteitshoogleraar en oprichter van het Oxford Biodiversity Network heeft ze een indrukwekkend wetenschappelijk track record. Willis – sinds 2022 officieel voluit Baroness Willis of Summertown – is een vrouw van de feiten.

En juist die feiten drongen zich steeds sterker aan haar op. In haar boek *Groene zintuigen* haalt ze ruim honderd wetenschappelijke publicaties aan die onderstrepen dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen de natuur om ons heen en onze lichamelijke en geestelijke weerbaarheid en herstellend vermogen. „Dat inzicht is niet nieuw – [al in 1984 stond er in Science een onderzoek](#) waaruit bleek dat patiënten die vanuit hun ziekenhuisbed door hun raam uitkeken op bomen sneller herstelden na een galblaasoperatie dan patiënten zonder groen uitzicht. Maar het overgrote deel van de onderzoeken die ik vond dateert uit de afgelopen tien jaar. De gezondheidseffecten van natuur worden steeds meetbaarder.”

Willis is toe aan koffie, aan het eind van twee intensieve dagen in Rotterdam. Gisteravond hield ze hier, in het Museumpark, voor een uitverkochte zaal de jaarlijkse Doggerlandlezing, georganiseerd door Het

Natuurhistorisch Museum en het Britse consulaat. Vandaag heeft ze de hele dag door Rotterdam gewandeld langs voorbeelden van groene stedenbouw.

Enthousiast kijkt ze vanaf de bovenste verdieping van Het Natuurhistorisch het park in: „Ik heb zúlke goede voorbeelden gezien! Van de ziekenhuisdaktuin op het Erasmus MC tot de tegeltaxi, die tegels ophaalt zodat je er bomen voor in de plaats kunt zetten. Daar zouden we in Engeland een voorbeeld aan kunnen nemen – nog te vaak wordt natuur gezien als iets wat je weg kunt halen om er huizenblokken voor in de plaats te zetten. Natuurlijk zijn er in Nederland ook nog hobbels te overwinnen op dat vlak. Maar juist daarom vind ik zo’n initiatief van de stad Rotterdam lovenswaardig, die zich als doel heeft gesteld om binnen een paar jaar 20 hectare groen te creëren. We moeten af van het idee dat groen een extraatje is, een luxeproduct voor de rijken.”

Toch wonen juist de rijkste mensen vaak nog in de groenste omgeving. „Ja, en dat is zorgelijk, zeker als je bedenkt dat armoede en gezondheidsproblemen vaak hand in hand gaan. Uit een grote Britse studie met satellietdata, [gepubliceerd in *The Lancet*](#), blijkt dat mensen zich vaker angstig of depressief voelen naarmate ze verder van groen af wonen. In Londen worden in wijken met een grotere boomedichtheid op de stoep minder antidepressiva voorgeschreven [en onderzoek van de universiteit van Chicago](#) heeft zelfs aangetoond dat in straten met méér bomen minder hart- en vaatziekten voorkomen. Maar die boodschap lijkt maar niet te landen bij beleidsmakers.”

In de praktijk komt het neer op een open landschap met enkele bomen, een soort savannelandschap

Zijn sommige soorten natuur beter voor ons dan andere?

„Vooropgesteld: je hoeft niet meteen de wildernis in om gezondheidseffecten te ervaren, een kamerplant doet ook al wonderen. Maar we hebben als mensen wel voorkeuren voor bepaalde soorten natuur. We waarderen merelzang hoger dan kraaiengekras. En de Amerikaanse natuurkundige Richard Taylor ontdekte dat mensen het liefst kijken naar landschappen met een ‘fractale dimensie’ rond de 1,3 – dat getal beschrijft de visuele complexiteit van een patroon. In de praktijk komt het neer op een open landschap met enkele bomen, een soort savannelandschap. Diezelfde voorkeur zie je terugkomen in andere onderzoeken, maar ook in de schilderkunst.” Wijzend naar een kunstwerk aan de muur: „Zie je? Een parkje met wat bomen.”

Niet té veel bomen dus. Waarom?

„Daar kun je allerlei hypothesen op loslaten over de evolutionaire voordelen voor onze verre voorouders tijdens de jacht. Maar recent onderzoek wijst ook uit dat een te dichte beplanting ons stressniveau verhoogt. Zeker in stedelijke landschappen hebben mensen behoefte aan een grote mate van overzicht. Te veel potentiële schuilplekken verlagen het gevoel van veiligheid, ik denk dat veel vrouwen zich daarin kunnen herkennen.”

Nog even over het aanraken van bomen. Helpt dat echt?

„Zeker. Als je bijvoorbeeld verschillende oppervlakten van eenzelfde temperatuur aanraakt, dan gaat je bloeddruk bij eikenhout wél omlaag en bij marmer, klei of roestvrijstaal niet. Wroeten met je vingers in de aarde kan ook heel gunstig zijn, vooral omdat meer en meer uit onderzoek blijkt hoe belangrijk bodemmicroben voor je eigen microbioom zijn – [neem het Finse onderzoek](#) waaruit blijkt dat kinderen die buitenspelen op een

natuurlijke ondergrond binnen een maand al een sterker immuunsysteem ontwikkelen.

„En zo zijn er bij alle zintuigen meetbare gezondheidsvoordelen. Uit het raam kijken kalmeert en verbetert de concentratie, de geur van cipressen verhoogt de concentratie van bepaalde witte bloedcellen – de *natural killer cells* – in ons lichaam... Toetsbaar, reproduceerbaar onderzoek, en toch nemen sommige mensen het minder serieus, puur omdat het niet van een voorgeschreven pilletje komt.”

Kunnen zintuiglijke voordelen elkaar ook versterken?

„Ja, denk aan een ‘levende’ groene muur binnenshuis. Dat is niet alleen visueel aangenaam, maar verbetert ook de luchtkwaliteit en lijkt zelfs het microbiom te verbeteren. En wie in een park of bos rondloopt met zowel zingende vogels als natuurgeuren herstelt volgens Zweeds onderzoek sneller van stress dan iemand die de natuur wel ruikt maar niet hoort.”

Dus: meer groen in de kantoortuin en geen koptelefoon op in de natuur?

„Precies. Probeer de volgende keer eens géén podcast te luisteren tijdens je hardlooprondje door het bos, maar gewoon de natuurgeluiden in je op te nemen. Mijn eigen koptelefoon gebruik ik alleen nog wanneer ik langs een drukke autoweg wandel.”

Kathy Willis: Groene zintuigen Uit het Engels vertaald door Annemie de Vries. Uitgeverij Balans, 351 blz.

Delen

Mail de redactie

Meer van het onderwerpGezondheid

- **Steeds meer bejaarde first offenders; gevangenissen zijn daar niet op toegerust**

- 19 september 2025



-
-

- **Spreek je met een drankje op beter een andere taal? Ja, blijkt uit onderzoek dat een Ig Nobelprijs heeft gewonnen**

- 19 september 2025



-
-

Schrijf je in voor de nieuwsbrief NRC Wetenschap

Op de hoogte van kleine ontdekkingen, wilde theorieën, onverwachte inzichten en alles daar tussenin

Inschrijven