

## Gezond ouder worden in de volkstuin

Volkstuinbezitters van 62 jaar en ouder zijn gezonder dan hun leeftijdsgenoten zonder volkstuin. Dit blijkt uit onderzoek dat gepubliceerd is in het tijdschrift [Environmental Health](#). Voor dit onderzoek heb ik samen met collega's uit het Vitamine G onderzoeksproject 121 bezitters van een volkstuin in en rond de grote steden ondervraagd over hun gezondheid, welzijn en bewegingspatroon. We hebben dezelfde vragen ook gesteld aan een controle groep van 63 mensen die in dezelfde straten woonden als de tuinders maar zelf geen volkstuin hadden.



Er blijkt dat volkstuinders in alle leeftijdscategorieën in de zomerperiode meer bewegen dan mensen in de controlegroep. Tuinders van 62 jaar en ouder blijken bovendien op alle maten voor gezondheid en welzijn significant of marginaal significant beter te scoren dan hun leeftijdsgenoten zonder volkstuin. Zo melden 62-plussers met een volkstuin minder gezondheidsklachten, gaan zij minder vaak naar de huisarts, zijn zij meer tevreden met hun leven en voelen zij zich ook nog eens minder eenzaam. Deze bevindingen suggereren dat volkstuinen een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan gezond ouder worden.

### Tuinieren is goed tegen stress

In dit artikel, gepubliceerd in [Journal of Health Psychology](#) worden de resultaten besproken van een experiment onder 30 leden van de volkstuinvereniging Amstelglorie. Er werd eerst flink wat spanning opgewekt door middel van een stressvolle computertaak. Na deze taak ging de helft van de tuinders een half uur buiten aan de slag in de eigen volkstuin, de andere helft mocht binnen in het eigen huisje lezen in niet-groene tijdschriften. Metingen van het cortisolgehalte in het speeksel wezen uit dat de hoeveelheid stresshormoon bij de schoffelaars veel sterker was afgenomen dan bij de lezers. Een Nederlandstalige verslag van dit onderzoek is te vinden in het alterra-rapport "[Natuur, stress, en cortisol](#)". In dit rapport wordt ook een tweede experiment besproken onder 28 vrouwelijke bewoonsters (gemiddelde leeftijd 83 jaar) van zorgcentrum Schoterhof in Haarlem. Bewoonsters die gedurende veertig minuten een collage maakten in de groenkamer van het centrum vertoonden een grotere daling in het cortisolniveau dan bewoonsters die gedurende eenzelfde periode knutselden in een neutrale ruimte.

### Tuinen en persoonlijkheid

"Toon me je tuin en ik zeg je wie je bent". De resultaten van recent onderzoek, gepubliceerd in het tijdschrift [Urban Forestry and Urban Greening](#), suggereren dat er een kern van waarheid zit in deze uitdrukking. In een eerste studie, uitgevoerd onder 150 respondenten, vonden we een relatie tussen esthetische voorkeuren voor foto's van verzorgde en wilde volkstuinen en het persoonlijkheidskenmerk "behoefte aan structuur". Mensen met een hoge behoefte aan structuur vonden verzorgde tuinen mooier dan mensen met een lage behoefte aan structuur, terwijl ze wilde tuinen juist minder mooi vonden. Een tweede studie, uitgevoerd onder 123 volkstuinders, laat zien dat tuinders met een hoge behoefte aan structuur ook daadwerkelijk vaker een volkstuin hebben met een verzorgd (of weelderig) uiterlijk, en minder vaak een tuin met een wild uiterlijk. Gewapend met deze kennis is het interessant om eens met andere ogen te kijken naar de tuin van de buren of de mensen verderop in de straat!

