

# Week van het Bos Nieuwsbrief

Juli '05  
Nummer: 3

Beste Week van het Bos-liefhebber,  
Net als ons weet u dat bossen belangrijk zijn voor onze gezondheid. Het zijn buffers voor lawaai en stof, ze zuiveren onze lucht, geven ons zuurstof, ze zorgen voor een ontspannend effect, en ze zetten ons aan tot bewegen. Op die twee laatste zaken gaan we wat dieper in.

## Week van het Bos 2005: "HERBOS JEZELF"

### Zijn bossen beter dan aspirines?

We leven met z'n allen steeds gejaagder. Dagdagelijks worden we geconfronteerd met stress, deadlines, tijdsdruk, flexibiliteit, ... Woorden die alleen al als we ze horen onze bloeddruk en hartslag doen stijgen.

In het bos kan je echter tot rust komen. De hectische maalstroom van het leven komt even tot stilstand. Diverse wetenschappelijk onderzoeken uit het buitenland bewijzen dat bossen een rol spelen bij herstel en voorkomen van stress. Het meeste onderzoek is gedaan naar het ontspannende effect van bos en natuur. We krijgen elke dag een enorme hoeveelheid prikkels te verwerken, die heel wat van onze aandacht opsorpen. Na verloop van tijd ontstaat dan een gevoel van psychische vermoeidheid. Bos en natuur vragen veel minder onze gerichte en directe aandacht en zorgen ervoor dat we ons kunnen ontspannen.

M.a.w. een boswandeling is beter dan een aspirine!



### Bossen en bewegen: een ideale combinatie!

We worden er elke dag mee geconfronteerd: bewegen is goed voor onze gezondheid! Hoe meer we bewegen, hoe minder kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, overgewicht, ... hoe hoger ons welzijn! Elke dag een half uur bewegen is reeds voldoende om de gezondheid kwalitatief te verbeteren.

Bossen zetten aan tot bewegen: het zijn inspirerende plekken om te wandelen, fietsen, joggen of om te spelen. Uit onderzoek blijkt trouwens dat sporters hun sportactiviteit langer doorzetten en volhouden in een groene omgeving. Ook kinderen die in een natuurlijke omgeving buiten spelen ontwikkelen een betere motoriek dan diegene die enkel spelen in de stad.

Lees er meer over op de Week van het Bos-website

### Week van het Bos – tip / De boswachter weet raad

Op zoek naar nog een invulling tussen bos en gezondheid? Waarom niet tijdens de geleide wandelingen rustpauzes voorzien met bv ademhalingsoefeningen, stretching, ... Voor de echt sportievelingen kan je er ook oefeningen aankoppelen (10 maal door de benen buigen, hinkelen, ...). Meer ideeën vindt u op onze site Week van het Bos.

En wie nog verder wil gaan, nodigt een kinesist of dokter uit om mee te wandelen. Kan je meteen de hartslag en bloeddruk meten.

Jouw tip hier volgende maand? Stuur hem naar [weekvanhetbos@vbv.be](mailto:weekvanhetbos@vbv.be)



Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap  
Afdeling Bos & Groen

