

Nationale Parken

doen je goed

Over de voordelen van
een bezoek aan de
Drentse Nationale Parken
voor jouw gezondheid

GGD Drenthe



Nationaal Park
Dwingelderveld




Nationaal Park
Drents-Friese Wold



Nationaal Park
Drentsche Aa





In Drenthe liggen drie prachtige nationale parken waar je kunt bewegen, ontspannen en andere mensen kunt ontmoeten. Je vindt er heidevelden, vennen, bossen, beken, stuifzanden en esdorpen. Deze dorpen zijn bekend om hun gezamenlijke akkers, de essen. In dit boekje lees je waarom een bezoek aan deze parken een goed idee kan zijn - voor je lichaam, geest én sociaal welzijn.

Over de relatie tussen natuur en gezondheid

Een bredere blik op gezondheid

Lange tijd dachten we dat gezondheid vooral betekende dat je niet ziek bent. Nu kijken we daar anders naar. Gezondheid gaat niet alleen over ziekte. Het gaat ook over veerkracht: hoe je problemen aanpakt en wat je doet om

je weer goed te voelen. Het gaat ook om kunnen meedoen, je ergens thuis voelen en je dagelijks leven prettig vinden.



Hoe draagt een bezoek aan de natuur bij aan je gezondheid?

Veel mensen voelen dat tijd doorbrengen in de natuur goed voor hen is. Steeds meer onderzoeken bevestigen dit. Uit onderzoek blijkt dat natuur op vier manieren positief kan werken voor je gezondheid.



Een groene omgeving helpt bij een gezonde leefstijl



Bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Toch vinden veel mensen het lastig om te beginnen met bewegen en het vol te houden. Een groene omgeving kan daarbij helpen. Veel mensen wandelen en fietsen graag in de natuur. Kinderen bewegen er vaak meer, en ook volwassenen zijn in het groen vaker actief. De natuur zorgt voor plezier, een gevoel van herstel en meer motivatie om te blijven bewegen.

In het groen blijf je makkelijker in beweging

Het bekende effect dat veel mensen na korte tijd stoppen met de sportschool, komt bij bewegen in de natuur minder voor. Onderzoek laat ook zien dat tijd in de natuur kan helpen om beter te slapen, meer rust te voelen, minder eenzaamheid te ervaren en persoonlijk te groeien.



Natuur helpt tegen stress en een vol hoofd

Bewegen in een groene omgeving kan daarnaast helpen om stress te verminderen. Kijken en bewegen in het groen helpen je lichaam om te ontspannen. Je ziet dat terug in je hartslag, je bloeddruk en de hoeveelheid cortisol in je lichaam. Cortisol is een stresshormoon. Je lichaam maakt het aan als je je gespannen of gestrest voelt.



Meer rust in je hoofd

Natuur helpt ook om je hoofd tot rust te brengen. Je piekert minder, omdat je in de natuur vaker de stilte en ruimte vindt om na te denken over wat er speelt in je leven. Hierdoor kun je makkelijker oplossingen bedenken en dingen op een rij zetten.

Positieve invloed op je gevoelens

Tijd doorbrengen in het groen kan je helpen om beter in je vel te zitten. Het kan soms leiden tot een toename in positieve gevoelens en een afname van negatieve gevoelens.

Herstellen van drukte

Natuur kan ook helpen als je lang hebt moeten concentreren. Je brein raakt dan moe en het wordt moeilijker om je aandacht erbij te houden. In een natuurlijke omgeving kun je even loskomen van je dagelijkse taken.

De rustige prikkels van het groen trekken op een ontspannen manier je aandacht. Dit helpt je om weer op te laden in je hoofd. Onderzoek laat zien dat functies van het brein, zoals je geheugen en het op verschillende manieren kunnen kijken naar een probleem, verbeteren na een bezoek aan de natuur.



Micro-organismen in de natuur kunnen je gezondheid positief beïnvloeden

In een natuurrijke omgeving komen we in aanraking met allerlei micro-organismen, zoals bacteriën en schimmels. Je kunt ze niet zien, maar ze komen overal in de natuur voor. Als je ermee in contact komt, kan dit helpen om je afweersysteem in balans te houden. Dit lijkt vooral bij kinderen een positief effect te hebben.

Planten geven stoffen af die je helpen ontspannen

Bomen en planten maken stoffen aan die ze aan de lucht afgeven. Een voorbeeld daarvan zijn fytonciden. Deze stoffen kunnen helpen om stress te verminderen. Ze kunnen ook je afweersysteem actiever maken.

Buiten zijn geeft energie

Als je vaker buiten bent, krijg je meer zonlicht. Dat is goed voor de aanmaak van vitamine D en serotonine. Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en een goed werkend afweersysteem. Serotonine is een stof in je lichaam die helpt om je goed te voelen.

Minder last van lawaai en hitte

In een natuurlijke omgeving heb je vaak minder last van harde of vervelende geluiden. De geluiden die je er hoort, zijn meestal rustig en prettig, zoals bladeren die bewegen in de wind en vogels die fluiten. Deze geluiden kunnen je helpen om je meer ontspannen te voelen.

In de natuur heb je ook minder snel last van hitte dan in de stad. Steden met veel asfalt en hoge gebouwen houden warmte vast. Daardoor kan het daar soms wel 7 graden warmer zijn dan in groene gebieden buiten de stad.

Bomen en planten geven schaduw en zorgen voor koelte. Ze verdampen ook water, waardoor er vocht in de lucht komt. Dit helpt om de temperatuur te verlagen. Uit onderzoek blijkt dat mensen in groene omgevingen minder snel last krijgen van hitte.

Meer lezen over de relatie tussen natuur en gezondheid?

Wil je meer weten? Scan de QRcode en lees het rapport 'handleiding natuur en gezondheid' van Maas en Postma.



Ben je enthousiast geworden om iets te doen voor je gezondheid door de natuur in te gaan? De Drentse nationale parken zijn daar heel geschikt voor. Je kunt er makkelijk bewegen, ontspannen en even weg zijn van alle drukte van elke dag.

Op pad in de Drentse nationale parken

Dwingelderveld, Drents-Friese Wold en Drentsche Aa

Drie prachtige parken in Drenthe

Drenthe heeft drie nationale parken: de Drentsche Aa, het Dwingelderveld en het Drents-Friese Wold. Elk park heeft zijn eigen sfeer, maar ze hebben één ding gemeen: je vindt er veel verschillende soorten natuur. Denk aan heide, plassen, bossen, kleine stroompjes, zandvlaktes en oude dorpen. Juist deze

afwisseling maakt het fijn om er te wandelen of te fietsen, in je eigen tempo.

Routes voor iedereen

In de nationale parken liggen veel wandel- en fietsroutes. Je kunt kiezen wat bij jou past: rustig alleen genieten van de stilte tijdens een kort ommetje, een stevige wandeling maken of samen





Nationaal Park
Drents-Friese Wold

Nationaal Park
Drentsche Aa

Nationaal Park
Dwingelderveld

met anderen op pad gaan. De routes zijn makkelijk te volgen, omdat ze duidelijk staan aangegeven. Je loopt of fietst over smalle paadjes en langs beekjes die door het landschap slingeren. Zo ervaar je het landschap zoals het al eeuwen is.

Drie ideeën om te starten

Hierna laten we drie activiteiten zien waarmee je, als je dat wilt, eenvoudig kunt beginnen.

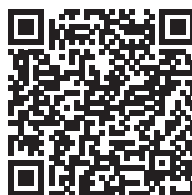




Een rustgevende wandeling in de Drentsche Aa

Naast het dorpje Tynaarlo ligt de rondwandeling Wedbroeken. Deze is 6,5 kilometer lang en gaat door een mooi en rustig gebied. Hier vindt je naast natte veengebieden ook stuifstand in het landschap. Onderweg kijk je uit over de hooilanden in het dal van de beek. Je komt ook bijzondere bomen en kleine plassen tegen.

De route is goed bereikbaar met het openbaar vervoer vanaf P+R Westlaren en met de auto via de N386 of N34. Alle informatie die je nodig hebt om op pad te gaan, vind je via deze QRcode.





Heerlijk fietsen in het Dwingelderveld

Stap op de fiets en volg deze prachtige fietsroute door bossen, over de heide, langs theehuis Anserdennen en door het dorp Dwingeloo. De route is

ongeveer 31,5 kilometer en start bij het bezoekerscentrum Dwingelderveld van Natuurmonumenten.



Onderweg fiets je langs schitterende heidegebieden, verschillende vennen en mooie bossen. Alle informatie die je nodig hebt om op de fiets te stappen, vind je via deze QR-code.



Op excursie in het Drents-Friese Wold

In het Drents-Friese Wold worden vaak excursies en activiteiten georganiseerd. Dat is een fijne manier om op pad te gaan, vooral als je het prettig vindt om niet alleen te wandelen. Je loopt samen met anderen, zonder dat je elkaar hoeft te kennen. Je kunt gewoon aansluiten. Je kunt bijvoorbeeld mee op een wildplukwandeling, waarbij je op zoek gaat naar eetbare wilde planten. Niet alleen gezond maar ook lekker dus!

De activiteiten in het Drents-Friese Wold starten vaak vanuit het Buiten-centrum in Appelscha. Wil je weten welke excursies en activiteiten er op de planning staan? Alle informatie vind je via deze QR-code.





Enthousiast geworden en ga je op pad? Bereid je voor!

Bescherm jezelf tegen de zon en hitte. Draag kleding die je beschermt tegen de zon en smeer je in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30). Zorg ook voor voldoende water voor onderweg. Neem regenkleding mee als er slecht weer wordt verwacht, en blijf thuis bij storm of onweer.

Controleer jezelf na afloop op teken. Een teek is erg klein en lijkt op een plat spinnetje. Verwijder de teek met een pincet, tekenkaart of teken tang en blijf de plek van de tekenbeet regelmatig controleren. Meer informatie over teken vind je op ggdleefomgeving.nl.

Zo kun je volop genieten van alles wat de natuur te bieden heeft.

Meer info over de nationale parken? Bezoek de websites van:



Nationaal Park
Dwingelderveld



Nationaal Park
Drents-Friese Wold



Nationaal Park
Drentsche Aa



Meer informatie
over gezond leven?

GGD Drenthe

