



NATUUR & MENS  
Collectief denken  
als natuur

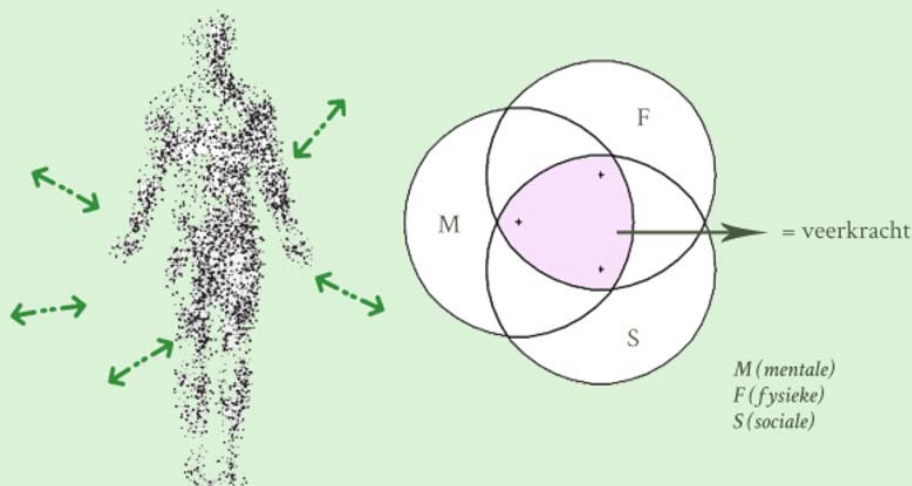
WWW.NATUURENMENS.BE

# WAT ZIJN GEZONDE MENSEN?

voor Natuur & Mens vzw

## Onze definitie van gezondheid

Gezondheid is volgens *Natuur & Mens* een toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. De mate waarin iemand zich op al deze vlakken goed voelt, daardoor voldoende veerkracht heeft en evenwichtig in het leven staat. Het is niet (slechts) de afwezigheid van ziekte of lichamelijke klachten. Verbondenheid met natuur, waarvan de mens onderdeel is, speelt daarbij een cruciale rol.



## Menselijke gezondheid - de visie

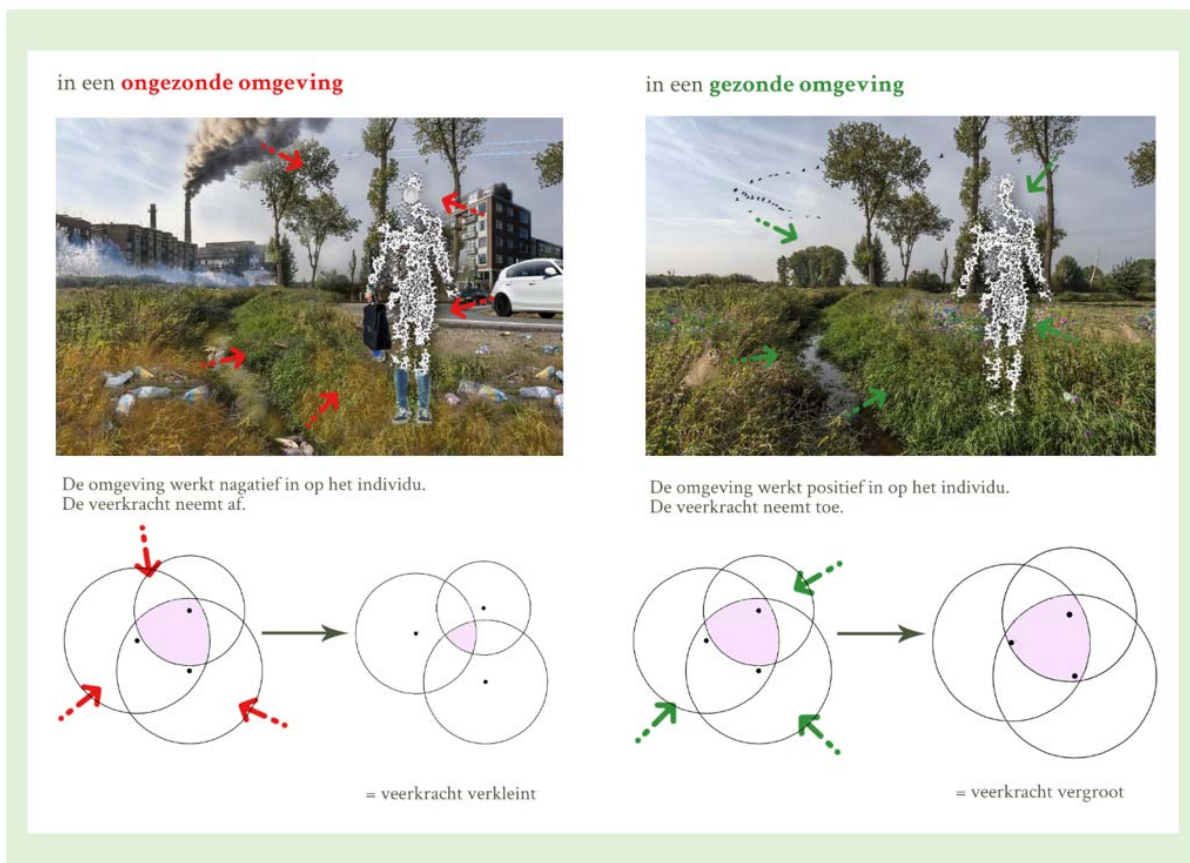
De mens is natuur

### *De mens op zichzelf*

Gezondheid is niet iets louter biologisch (zoals men tegenwoordig nogal eens beweert) maar eerder iets van een biopsychosociale aard. Bij N&M hanteren we een holistische kijk op het begrip gezondheid. Zowel in als buiten het lichaam houdt alles verband met elkaar. In een lichaam bijvoorbeeld heeft de neurologie invloed op de endocrinologie en de psychologie. Je kan het een niet zonder het ander zien. Het gaat niet om een opsomming van delen maar eerder om een soort van complexe wissel- en of samenwerking tussen de delen. Het geheel is daarbij meer dan de som van de delen. Of anders gezegd, de gezondheid van het gehele (eco)systeem, in dit geval de mens, is meer dan een optelsom van de gezondheid van de afzonderlijke delen.

## ***De mens in zijn omgeving***

Daarenboven is gezondheid niet alleen afhankelijk van processen en factoren in het individu zelf. Er is meer. Een mens beschouwen we bij N&M namelijk niet louter als een aparte op zichzelf staande entiteit. Hij is onderdeel van een ecosysteem en maakt deel uit van een groter netwerk. Hij leeft steeds in een bepaalde sociale, culturele en fysieke omgeving. Verander je een element in dit netwerk of deze omgeving dan kan dit een negatieve of positieve weerslag hebben op de gezondheid van het individu en de groep: het fysieke, mentale en/of sociale welbevinden.



---

*"Nature holds the key to our aesthetic, intellectual, cognitive and even spiritual satisfaction."*  
E.O. Wilson

---

## **ongezonde omgeving**

Met een ongezonde omgeving beogen we bij N&M een omgeving die voornamelijk negatieve effecten uitoefent op de mens. Dit op het niveau van het sociale, het psychische en het fysieke. De benadering gebeurt vanuit het beginsel dat we rekening houden met de invloed van de omgeving op een gemiddeld 'gezond' individu.

Het is duidelijk dat er een grote discrepantie is tussen onze menselijke evolutionaire groei en deze van onze actuele omgeving. Nochtans was dat lang niet het geval. De mens en zijn omgeving vormden lange tijd samen natuur. De omgeving beantwoordde als het ware aan onze belangrijkste primaire noden. Als hoeksteensoort vervulde de mens zijn rol bij het ontstaan van nieuwe ecosystemen en types van natuur zoals specifieke halfopen landschappen, vaak rijk aan een hoge biodiversiteit. Waar de oermens kwam creëerde hij soms nieuwe kansen voor hemzelf en voor andere organismen. We kunnen spreken over een 'harmonisch natuurlijk patroon' dat bestaansrecht en waarde had zolang de mens zijn omgeving niet overbelastte en daardoor al dan niet bewust respecteerde. Natuur werd in de ruime zin van het woord aanvankelijk, bij het ontstaan van onze soort, niet overdreven belast. De loop van natuur en deze van de mens liep op dat moment enigszins parallel. Ergens onderweg hebben we ons vermenigvuldigd en zijn we de pedalen kwijtgeraakt. De mens is zich buiten en boven de natuur gaan plaatsen. Hij creëerde stapsgewijs een ongezonde omgeving, ongezonde natuur. We bevinden ons vandaag de dag ontgensprekelijk in een context die resulteert in een ongezonde en tegennatuurlijke leefstijl met een uitzonderlijke belasting van onze leefomgeving. Vandaag komt hij collectief tot dit besef. Hij begrijpt dat als soort dat ongezonde natuur leidt tot 'de ongezonde mens'.

Een ongezonde omgeving kan op fysisch, psychisch en sociaal vlak als volgt benaderd worden:

1. *Psychisch*: de abstractie 'biofobe en omgeving', waarbij biofoob afgeleid is van biophobia wat zoveel betekent als: 'het vermijden van contact met dieren, planten of organische materialen, gekenmerkt door een sterke afkeer van aspecten van de natuurlijke wereld gebaseerd op de angst voor leven', en de toepassing hiervan heeft tot gevolg dat we op psychisch vlak afwijken van wat gepast en gezond voor ons is. We spreken binnen deze context over criteria die negatief van aard zijn in relatie tot ons genetisch repertoire.
2. *Fysisch*: de abstractie 'ontwikkelde omgeving', waarbij ontwikkeling gerelateerd is aan procesmatige groei, economische vooruitgang en technische ontplooiing met alle niet door de individuele mens te sturen consequenties zoals luchtverontreiniging, overbevolking, oorlog... Het gevolg is dat we op fysiek vlak afwijken van wat gepast en gezond voor ons is. We spreken binnen deze context over criteria die negatief van aard zijn in relatie tot ons evolutionair repertoire.
3. *Sociaal*: de abstractie 'niet-culturele omgeving', waarbij niet-cultureel staat voor een atypische, niet aangepaste tot zelfs ontspoorde beschaving en het daarmee gepaard gaande huidige menselijk gedrag dat voortvloeit uit een overbelasting van onze individuele sociale draagkracht, en de toepassing hiervan heeft tot gevolg dat we op sociaal vlak afwijken van wat gepast en gezond voor ons is. We spreken binnen deze context over criteria die negatief van aard zijn in relatie tot ons cultureel repertoire.

### gezonde omgeving

Met een gezonde omgeving beogen we bij N&M een omgeving die voornamelijk positieve effecten uitoefent op de mens. Dit op het niveau van het sociale, het psychische en het fysieke. De benadering gebeurt vanuit het beginsel dat we rekening houden met de invloed van de omgeving op een gemiddeld

‘gezond’ individu. In een gezonde omgeving heeft een gezond individu verschillende kansen om aan een gezonde levensverwachting te voldoen en wordt aan de voorwaarden die een gezonde levensverwachting faciliteren voldaan.

Een gezonde omgeving kan op fysisch, psychisch en sociaal vlak als volgt benaderd worden:

1. *Psychisch*: de abstractie ‘biofiele omgeving’, waarbij biofiel afgeleid is van biophilia wat zoveel betekent als: ‘love of life or living systems’, beantwoordt in grote lijnen aan de doelstellingen die relevant zijn om bij te dragen aan onze psychische menselijke gezondheid. We spreken binnen deze context over criteria die positief van aard zijn in relatie tot ons genetisch repertoire.
2. *Fysisch*: de abstractie ‘evolutionaire omgeving’, waarbij evolutionair staat voor een omgeving die bijdroeg aan onze genetische modificatie tot het fysieke dier dat we vandaag zijn, beantwoordt in grote lijnen aan de doelstellingen die relevant zijn om bij te dragen aan onze fysieke menselijke gezondheid. We spreken binnen deze context over criteria die positief van aard zijn in relatie tot ons evolutionair repertoire.
3. *Sociaal*: de abstractie ‘vertrouwde culturele omgeving’, waarbij cultureel staat voor onze typische ontwikkeling/civilisatie en het daarmee gepaard gaande menselijk gedrag dat ontstond uit een bewustzijn ten gevolge van ons werktuiggebruik, het beheersen van vuur, onze taal... beantwoordt in grote lijnen aan de doelstellingen die relevant zijn om bij te dragen aan onze typische sociale menselijke gezondheid. We spreken binnen deze context over criteria die positief van aard zijn in relatie tot ons cultureel repertoire.

Gaan we ervan uit dat de mens ooit een van de vele diersoorten was en dat hij leefde in betrekkelijk kleine gemeenschappen dan staat dit mijlenver af van hoe het mensdom vandaag met de omgeving en dus ook met de natuur omgaat.

---

*“How, in our modern world, can we find our way to understand the earth as a gift again, to make our relations with the world sacred again?”*

*Robin Wall Kimmerer*

---

## **Menselijke gezondheid - de context**

### Cruciaal voor onze (menselijke) gezondheid

#### ***Verbondenheid met natuur leidt tot natuurzingeving***

Inhoudelijk verwachten we dat de omgeving bestaat uit gezonde natuur\*, een veerkrachtig ecosysteem dat zelfregulerend is waardoor het kan ‘bestaan en floreren’ mits tijd en plaats. We zijn ervan overtuigd dat (menselijke) gezondheid, onze toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden, wordt gefaciliteerd door een omgeving die een antwoord biedt op alle menselijke noden. In de basis zijn we als mens steeds verbonden met natuur, wij zijn natuur. Verbondenheid met natuur, is een cruciale



basisvoorwaarde voor gezondheid. Is er geen verbondenheid, dan ben je dood. Natuurgeving is steeds aanwezig, het gevoel dat je deel uitmaakt van een groter geheel zonder het te vatten. In die zin is dit voor Natuur & Mens een synoniem voor spiritualiteit. Het versterken van verbondenheid kan echter leiden tot meer natuurgeving. Die verbondenheid versterken kan doordat we meer natuur tot ons nemen, een grotere binding hebben, meer contact maken of/en een intensievere relatie hebben met natuur.

We definiëren verbondenheid met natuur dan ook als **vier mogelijke omgangsvormen**:

'natuuropname', 'natuurbinding', 'natuurcontact' en 'natuurrelatie'. Deze vier dragen allen bij tot de gezondheid van de mens, het één niet beter dan het andere. De mens laadt zich er letterlijk aan op.

- 'Natuuropname' is het letterlijk opnemen van natuurlijke elementen: voedsel, lucht die we inademen en ook op het vlak van micro-organismen zijn we natuur.
- 'Natuurbinding' kenmerkt zich door primaire emoties. Het is haast een dierlijke vorm van overgave. Deze vorm van omgaan met de natuur vindt onbewust en intuïtief plaats. Aan de basis ligt onze onbewuste evolutionaire natuur, het beest in ons. Natuurbinding vloeit dus voort uit evolutionaire intelligentie of instinct los van enige vorm van intellectualiteit en uit zich heel concreet in zien, voelen, proeven en wroeten in natuur.
- 'Natuurcontact' is een bewuste, vluchtige omgangsvorm met natuur. Het is gelinkt aan kennis, het denken en dus aan ons bewustzijn en het daaruit voortvloeiende intellect. Voor onze soort is ze belangrijk in functie van het al dan niet bewust ervaren en aanvoelen van omliggende natuur.
- 'Natuurrelatie' houdt in dat je als individu een duurzame verhouding aangaat met natuur, er een bewuste band mee opbouwt.

Naast het fysieke, mentale en sociale aspect is natuurgeving die voortvloeit uit de manier waarop we met natuur omgaan van belang en bepalend voor onze gezondheid. Natuurgeving is niet alleen cruciaal om ten volle mens te kunnen zijn, het maakt ons veerkrachtiger door het aanvullen van wat ontbreekt (tekort), onderbelicht (gemis) is en ons uit evenwicht brengt (overbelasting). Elk van de vier omgangsvormen bieden ons de mogelijkheid als mens om te komen tot natuurgeving.

Menselijke gezondheid in zijn totaliteit bekijken

Wij, mensen, zijn evolutionair biofiele wezens. Biofiel is afgeleid van biophilia wat zoveel betekent als: 'love of live or living systems'. Wij mensen typeren ons door datgene waarmee we als diersoort, worden geboren; ons lichaam met bijhorende reflexen, emoties en instincten (= biologische identiteit). We zijn daarnaast het product van wat we hebben bedacht of kunnen bedenken zoals: normen, waarden, tradities, rituelen en gebruiken (= culturele identiteit). Onze omgangsvormen met natuur zijn gerelateerd aan zowel onze biologische als onze culturele identiteit. De manier waarop wij mensen een omgeving en dus natuur 'ervaren' is een constructie of denkoefening van ons brein. Zowel de manier waarop we onze omgeving 'ervaren' alsook de manier waarop natuur onze gezondheid beïnvloedt zijn persoonsgebonden en dus voor iedereen verschillend. Signalen van uit ons eigen lichaam (de persoonlijke natuur) of daarbuiten (de omliggende natuur en niet-natuur) vertalen zich bij ieder individu anders in actie of sensatie. Wij mensen verwerken dit bewust en/of onbewust.

---

*"The best and most efficient pharmacy is within your own system."*

*Robert C. Peale*

---

Evidence-based wetenschap toont aan dat natuur onder diverse omstandigheden interageert met lichaam en geest en zo het welbevinden vergroot. De voordelen van natuur op de mens worden wereldwijd bevestigd. Voor N&M blijft het daarbij van belang de impact van natuur op de menselijke gezondheid vanuit de totaliteit, het complexere menselijke kader, te benaderen. Dit is iets wat men bij bepaalde hypothesen, analyses en onderzoeken nalaat te doen. Een geïsoleerde werking op een van de drie gebieden (het fysieke, het sociale en het mentale) apart vooropstellen of een enkele omgangsvorm met natuur (opname, binding, relatie of contact) naar voor schuiven om tot een gezonde mens te komen mag volgens N&M nooit het uiteindelijke streefdoel zijn. Daarom lijkt het ons ook niet raadzaam een geïsoleerd effect dat natuur op ons heeft als gezond te definiëren. Dit omdat het volgens de N&M-definitie van gezondheid enkel de complexe wisselwerking is tussen de drie gebieden (het fysieke, het sociale en het mentale) in combinatie met de vier omgangsvormen met natuur die de gezondheid zoals wij deze vooropstellen zal bepalen.

Uiteraard zijn er verschillende gradaties in gezondheid en zullen de omstandigheden om tot de 'gezondste' mens te komen nergens ooit sluitend positief zijn. Wel concluderen we dat de mens niet gezond kan zijn als zijn omgeving dat niet is of wanneer hij wordt uitgesloten van natuur.



## Gezondheid - de N&M aanpak

### *Interdisciplinair denken en doen*

Wanneer we het hebben over gezondheid dan is het volgens N&M aan wetenschappers en experts uit diverse domeinen om samen te werken rond dit thema. Interdisciplinair denken en doen is een minimumvereiste willen we een maximaal resultaat kunnen boeken. Wanneer hokjesdenken plaats maakt voor een samenwerkingsverband tussen de verschillende disciplines die aan gezondheid zijn gerelateerd is een goed resultaat het meest waarschijnlijk. Alleen samen kunnen we bij minder eenvoudige cases een noemenswaardige poging doen om de complexe verbanden tussen verschillende gebieden te begrijpen. Dit is de manier waarop we volgens N&M, streven naar, en komen tot, een gezonde omgeving en bijgevolg een gezonde mens.

### *Werk maken van een natuurlijke, gezonde omgeving*

Bij N&M benoemen we, gerelateerd aan 'gezondheid', twee typen omgeving: de gezonde omgeving en de ongezonde omgeving. In het kader van onze menselijke gezondheid onderstrepen we de noodzakelijkheid van een natuurlijke omgeving. Graag herhalen we het feit dat de mens omgeving wordt wanneer hij zich erin bevindt. De impact van 'niet natuur' staat dan ook in schril contrast met deze van natuur. Net daarom streeft N&M naar een natuurlijke omgeving die voor ons als mens surplus harmonisch is en voldoet aan onze intenties. Dit is voor ons een gezonde omgeving, een natuurlijke setting die garant staat voor onze menselijke gezondheid omdat ze positief inwerkt op het biopsychosociale.

- Zo streven we naar een omgeving die constructief op de psychologische component van gezondheid zal inwerken. Zo zal bijvoorbeeld een halfopen landschap met water, dieren, bloemen en bomen bij de meeste mensen een positief affect oproepen. Deze omgeving zal op haar beurt voordelig zijn voor onze gezondheid doordat positieve gevoelens een gunstige weerslag hebben op ons welbevinden. (*= de mentale omgeving*)
- Zo streven we naar een omgeving die positief op de biologische component van gezondheid zal inwerken. Een omgeving met een grotere biodiversiteit is bijvoorbeeld rijker aan micro-organismen wat bij blootstelling hieraan meestal leidt tot een meer gevarieerd menselijk microbioom (wat gunstig is voor onze gezondheid). Vergroten we de biodiversiteit op een mensgerichte manier dan weten we dat dit gunstige effecten heeft op onze gezondheid. (*= de fysieke omgeving*)
- Zo streven we naar een omgeving die positief op de sociale component van gezondheid zal inwerken. Een omgeving waarin we ons eenzaam voelen zou bijvoorbeeld slechter zijn voor ons

dan roken. Het is dan goed te weten dat in buurten met meer groen en zeker in buurten waar mensen over een voortuin of park beschikken, mensen dit gevoel veel minder hebben.  
(= *de sociale omgeving*)

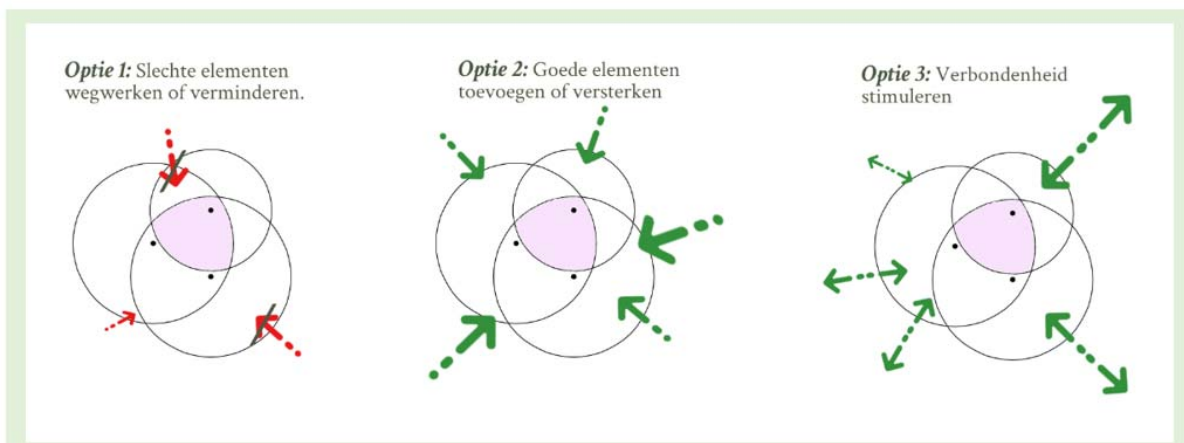
---

*"For the 99 percent of the time we've been on Earth, we were hunter and gatherers, our lives dependent on knowing the fine, small details of our world. Deep inside, we still have a longing to be reconnected with the nature that shaped our imagination, our language, our song and dance, our sense of the divine.*

*Janine M. Benyus*

---

Die gezonde omgeving is een omgeving die meer natuurlijk ingericht is en beantwoordt aan onze menselijke evolutionaire verwachtingen. Ze moet herkenbaar en leesbaar zijn waardoor ze rustgevend is, veilig oogt en vertrouwd aanvoelt.



### ***Meewerken aan bewustwording***

Bewustwording is altijd de eerste stap naar verandering of groei. In deze zin begint alles bij het bewust maken van mensen van het belang van natuur voor hun gezondheid. Naast onze grondgebonden aanpak is dit bewustwordingsproces iets waar N&M zijn schouders onder wilt zetten. Hierbij streven we naar een denken en handelen als natuur.

---

*Help Nature and work on with her; and Nature will regard thee as one of her creators . . . she will lay bare before thy gaze the treasures hidden in the depths of her pure virgin blossom.*

*H.p. Blavatsky*

---



## natuur en de gezondheid van de mens

Gezondheid is volgens *Natuur & Mens* een toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. De mate waarin iemand zich op al deze vlakken goed voelt; daardoor voldoende veerkracht heeft en evenwichtig in het leven staat. Het is niet (slechts) de afwezigheid van ziekte of lichamelijke klachten. Verbondenheid met natuur, waarvan de mens onderdeel is, speelt daarbij een cruciale rol.

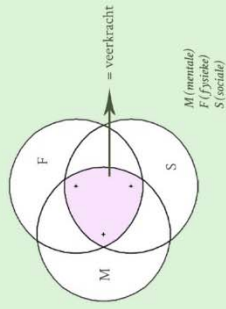
### De mens op zichzelf



### Een toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden.

De gezondheid van het gehele (eco)systeem, in dit geval de mens, is meer dan een optelsom van de gezondheid van de afzonderlijke delen. In het licham houdt alles verband met elkaar.

Visuele voorstelling

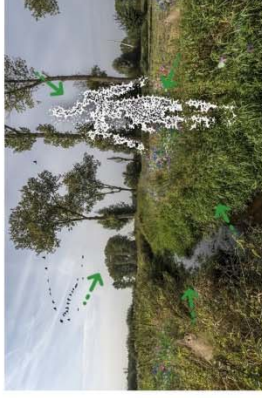


Schematische voorstelling

### De mens in zijn ongezonde omgeving



### in een gezonde omgeving



### Natuurverbondenheid leidt tot natuurzingeving

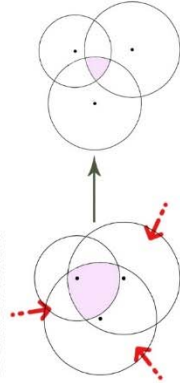


### Onze gezondheid wordt beïnvloed door processen en factoren buiten het individu.

Gezondheid is niet alleen afhankelijk van processen en factoren in het individu zelf. Hij is onderdeel van een ecosysteem en maakt deel uit van een groter netwerk. Hij leeft in een bepaalde sociale, culturele en fysieke omgeving die een negatieve of positieve weerslag kan hebben op de gezondheid: het fysieke, mentale en/of sociale welbevinden.

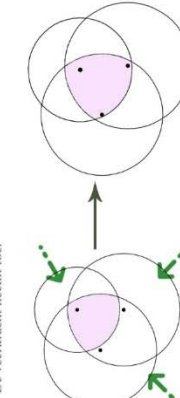
→ bv. wandelen in het bos, zonlicht, gezonde voeding...  
 → bv. gif in voeding, verontreinigde lucht, micro plastics...

De omgeving werkt negatief in op het individu. De veerkracht neemt af.



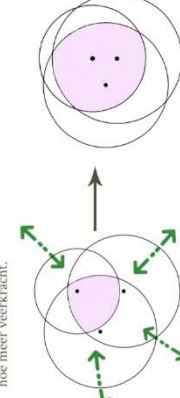
= veerkracht verkleint

De omgeving werkt positief in op het individu. De veerkracht neemt toe.



= veerkracht vergroot

Hoe meer verbondenheid met natuur, hoe meer veerkracht.

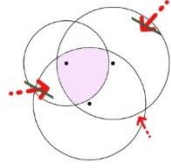


= veerkracht veel groter

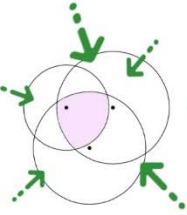
## Onze doelstelling

**Natuur & Mens** wil streven naar een zo groot mogelijke veerkracht van natuur, waaronder de mens. Daartoe wil de organisatie, naast het mensen bewust maken van het belang van een gezonde (leef)omgeving, inzetten op 3 opties:

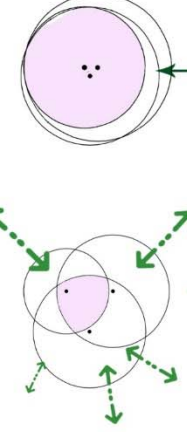
**Optie 1:** Slechte elementen wegwerken of verminderen.



**Optie 2:** Goede elementen toevoegen of versterken

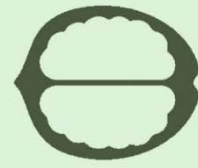


**Optie 3:** Verbondenheid stimuleren



resulteert in meer veerkracht

Inhoudelijk verwachten we dat de omgeving bestaat uit gezonde natuur, een veerkrachtig ecosysteem dat zelfregulerend is waardoor het kan 'bestaan en floreren' 'mits tijd en plaats. We zijn ervan overtuigd dat (menselijke) gezondheid, onze toestand van fysiek, mentaal en sociaal welbevinden, wordt gefaciliteerd door een omgeving die een antwoord biedt op alle menselijke noden.



**NATUUR & MENS**  
 Collectief denken  
 als natuur

WWW.NATUURENMENS.BE

