

**Leven in een groene omgeving is niet alleen mooi. Het is ook ontzettend belangrijk voor ons welzijn. In het groen voelen we ons goed! We hebben minder stress en zijn gezonder. Biologe Kim van der Leest pleit daarom voor meer groen in onze tuinen. Ze ontwikkelde in opdracht van branchevereniging VHG het concept 'De levende tuin'. Het is een praktische handreiking voor hoveniers om te komen tot het ontwerpen en realiseren van tuinen met minder steen en meer groen.**

"We leven in het stenen tijdperk", vertelt Kim van der Leest, directeur Hortus Arcadië Nijmegen. "Onze tuinen bestaan uit steeds meer steen en steeds minder groen. Het groen dat er al staat, gaat vaak dood omdat het niet op de juiste plek staat." Het concept 'De levende tuin' is dan ook ontstaan als reactie op de versteende tuin. "Uniek aan dit concept is dat je het kunt toepassen op elk tuintype of type tuin; klein of groot, modern of romantisch. Hoveniers kunnen samen met hun klant hier inspiratie uithalen. Het concept is tijdloos en er staan hele handige voorbeelden in." Zo bedacht Kim een label met vijf kenmerken van een levende tuin: Water, bodem, dieren, energie en voedsel.

### **Natuurlijke omgeving**

Als afgestudeerd biologe weet Van der Leest alles over het belang van groen. Ze is gespecialiseerd in duurzaamheid, zintuiglijke beleving en welzijn. "Wij leven in een overgestimuleerde omgeving. We krijgen honderd keer zoveel prikkels binnen als veertig jaar geleden", vertelt Kim. "Maar zijn we in het groen dan zakt ons stresslevel binnen vier minuten. We voelen ons prettiger, het kost ons geen energie om in het groen te zijn. Alleen al door het kijken naar een afbeelding van de natuur worden we rustiger. Bij bewegen in het groen verbruiken we juist minder energie dan bij dezelfde activiteit binnenshuis." De biologe merkt op dat de mens nog steeds is ingesteld op leven in een natuurlijke omgeving. Zo heeft groen ook hele positieve effecten op men-

sen met een burn-out en obesitas. Patiënten in ziekenhuizen met uitzicht op groen knappen eerder weer op en gebruiken minder pijnstillers. "Rust en stilte zijn heel belangrijk voor ons. Mensen vergeten het vaak, maar het is heerlijk om buiten te zijn!"

### **Passie voor natuur**

Kim heeft er vertrouwen in dat we weer uit dat stenen tijdperk komen terug in een natuurlijke omgeving. "Er komt verandering. Ik heb veel vertrouwen in de jongeren. Ik merk dat zij zich weer laten inspireren door de natuur." Maar er is nog veel te winnen. "Het gaat bijvoorbeeld heel slecht met de bijen in Nederland. Die zijn belangrijk voor de bestuiving. Door meer bijvriendelijke beplanting in de stad, kunnen we daar verandering in brengen." Deze passie voor natuur heeft Kim altijd al gehad. "Ik ben opgegroeid in een natuurlijke omgeving en speelde altijd buiten. Het zit in mijn genen."

### **Zelf aan de slag**

Wilt u zelf zorgen voor meer leven in uw tuin? Lees de handreiking 'De levende tuin' op de website van de VHG ([www.vhg.org](http://www.vhg.org)) of vraag uw hovenier om advies. Een tip van Kim van der Leest: "Zoek uit waar jij je prettig bij voelt en laat je niet te veel leiden door trends."



Voor meer tips en informatie bekijk de video waarin Kim van der Leest het concept en belang van de 'levende tuin' uitlegt.

### **Kim van der Leest**

Sinds 1 mei 2012 is drs. Kim van der Leest directeur van de Hortus Arcadië in Nijmegen. De biologe heeft tevens de boeken 'Groen geboren' en 'I am Urban' geschreven en geeft diverse gastcolleges en lezingen over 'De levende tuin'.

Van der Leest werd geboren op 2 september 1962 in Enschede. Ze woont samen met haar partner. Gezamenlijk hebben ze zes kinderen. Haar eigen favoriete, groene plek? "Naast de Hortus Arcadië mijn volkstuin. Daar kan ik iedere week (he)erlijk voedsel oogsten en een prachtig boeket veldbloemen plukken!"