

BIODIVERSITEIT VOOR GEZONDHEID

BOMEN TELLEN IS NIET GENOEG

ACADEMIE COACHING EN LEEFSTIJL YNEKE KOOTSTRA & IPC GROENE RUIMTE LIEKE WILLEMS

academie coaching en leefstijl

IPC GROENE RUIMTE

Even voorstellen



IPC Groene Ruimte (sinds 1952)
Opleidingsinstituut voor de leefomgeving
Voor professionals van nu die werken aan de leefomgeving van morgen.

www.ipcgroen.nl

Lieke Willems – Business Developer IPC Groene Ruimte

- Opleiding Architectuur TU/e
- Gespecialiseerd in (onbewuste) ruimtelijke beleving, gekoppeld aan natuur, gezondheid en biodiversiteit



Gezondheid een ruimtelijk probleem?

- RIVM en GGD gezondheidsvoordelen door de openbare ruimte, preventieve gezondheid
- 3-30-300
- RIVM: Groenere leefomgeving → circa 4% lager sterfterisico
- 2026 Gezondheidsnota rijk
- Coalitie akkoord; Van genezen naar Vóórkomen, ook door de fysieke omgeving aan te pakken



Mentale en fysieke gezondheids probleem

- 20,7% werknemers heeft burnout klachten
- Depressie één van de belangrijkste oorzaken van ziekte en invaliditeit*

** Cijfers WHO - 2025*

- 1,6 mln mensen die samen 11 mln dagen per jaar ziek thuis zitten door burnout **

*** Cijfers RIVM en CBS - 2023*

Moderne problemen

- Stress
- Burnout
- Depressie

- Obesitas
- Diabetes type II
- Hart en vaatziekte
- Kanker
- Astma
- allergie

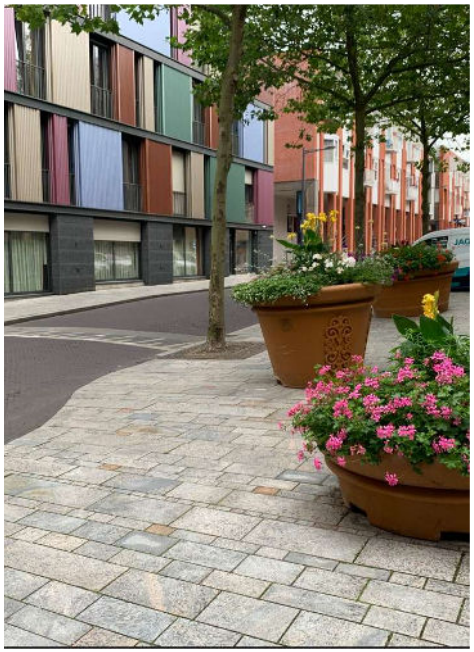


Gebouwde omgeving versus Natuur

Gebouwde omgeving; prikkelend

Natuur; ontspannend

Vergroening heeft aandacht



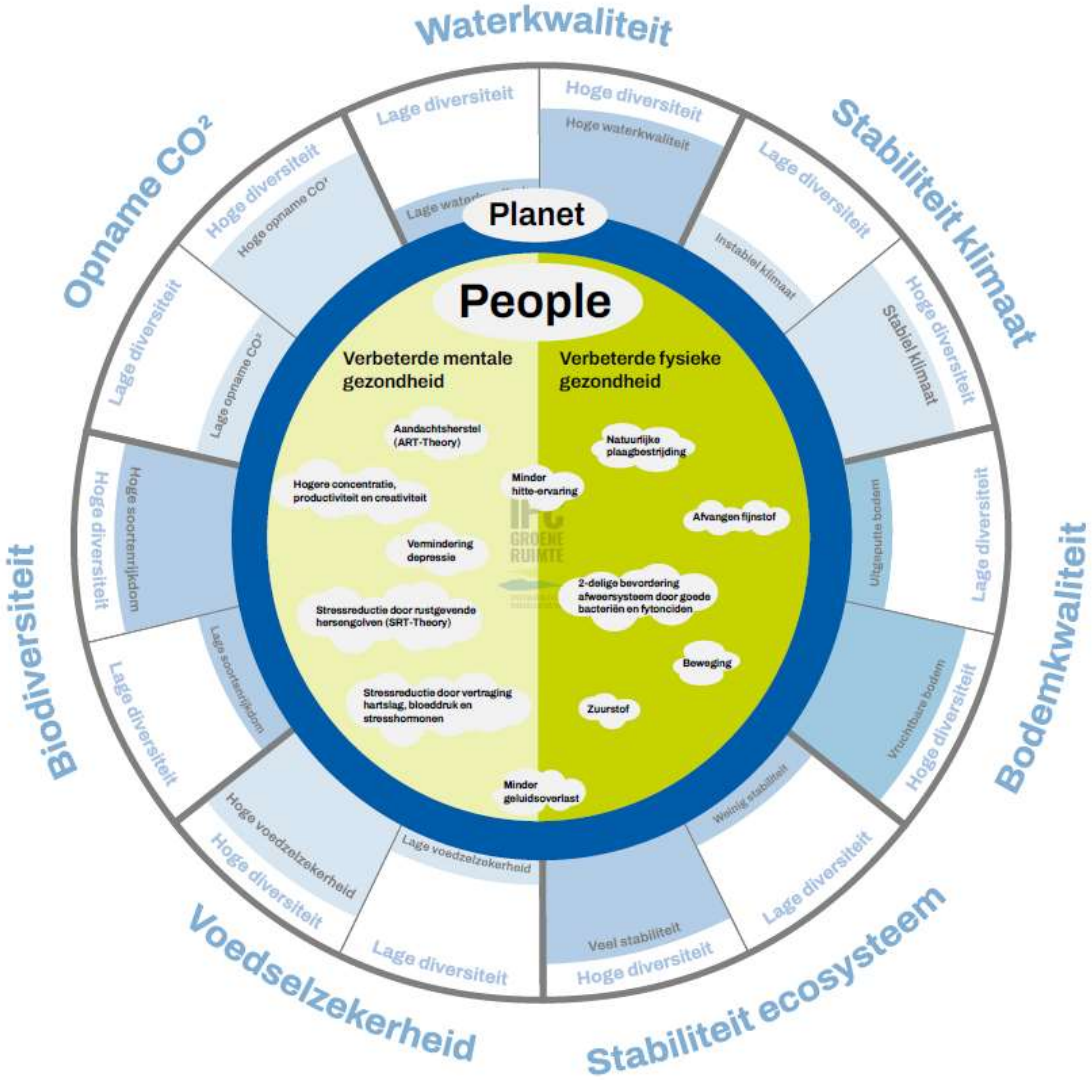






Mogelijke uitkomst van de 3-30-300 regel.

Biodiversiteit?



Biodiversiteit; heeft veel haakjes

Steeds meer onderzoeken over de voordelen van de natuur op onze gezondheid.

Onderzoeken gebruiken nog veel verschillende definities zoals boomkroonbedekking, nabijheid tot parken of satelliet gemeten groen.

Vandaag zoomen we in op 1 aspect!



Natuur noodzakelijk ?

Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies - *https://www.thelancet.com/journals/lancplh/article/PIIS2542-5196%2819%2930215-3/fulltext*

Residential tree canopy configuration and mortality in 6 million Swiss adults: a longitudinal study - *https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(25)00022-1/fulltext*

- **Variatie in beplanting:** hoe diverser het groen, hoe kleiner de kans dat één ziekte of plaag hele ecosystemen – en daarmee onze leefomgeving – onderuit haalt.

klimaat; wat moeten we aanplanten?









KNMI:4 klimaat scenario's mogelijk

Mogelijke neerslag tekorten maar ook hoge of juist lage temperaturen indien de golfstromingen zouden stilvallen

Binnen 100 jaar, mogelijk grote schommelingen in neerslag en temperaturen



Weerbare natuur



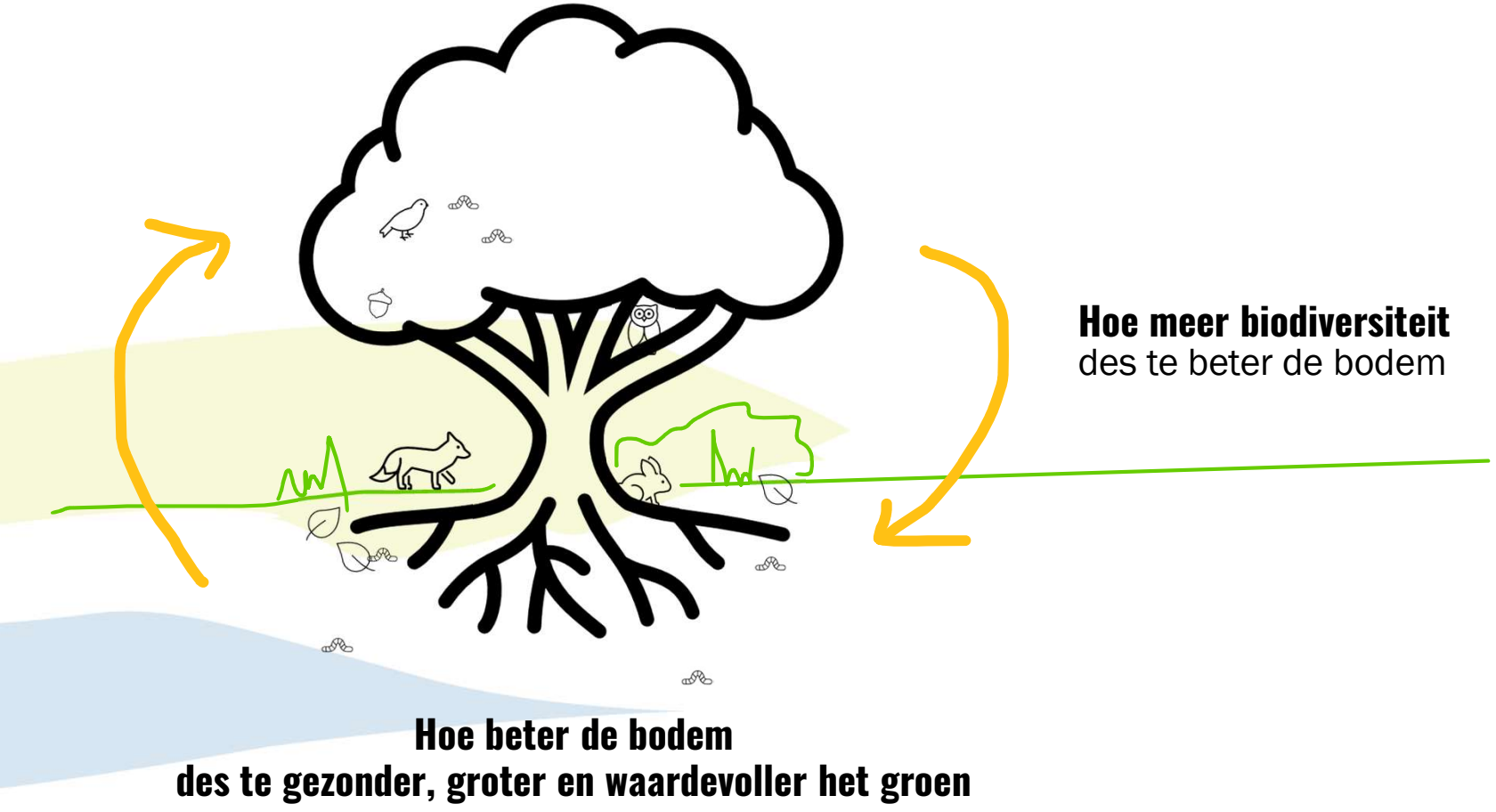


Breng de systeempjes op orde



Hoe groter en gezonder het groen…

Des te meer biodiversiteit, zowel onder als boven de grond!
Des te meer ecosysteem ‘diensten’ de planten leveren

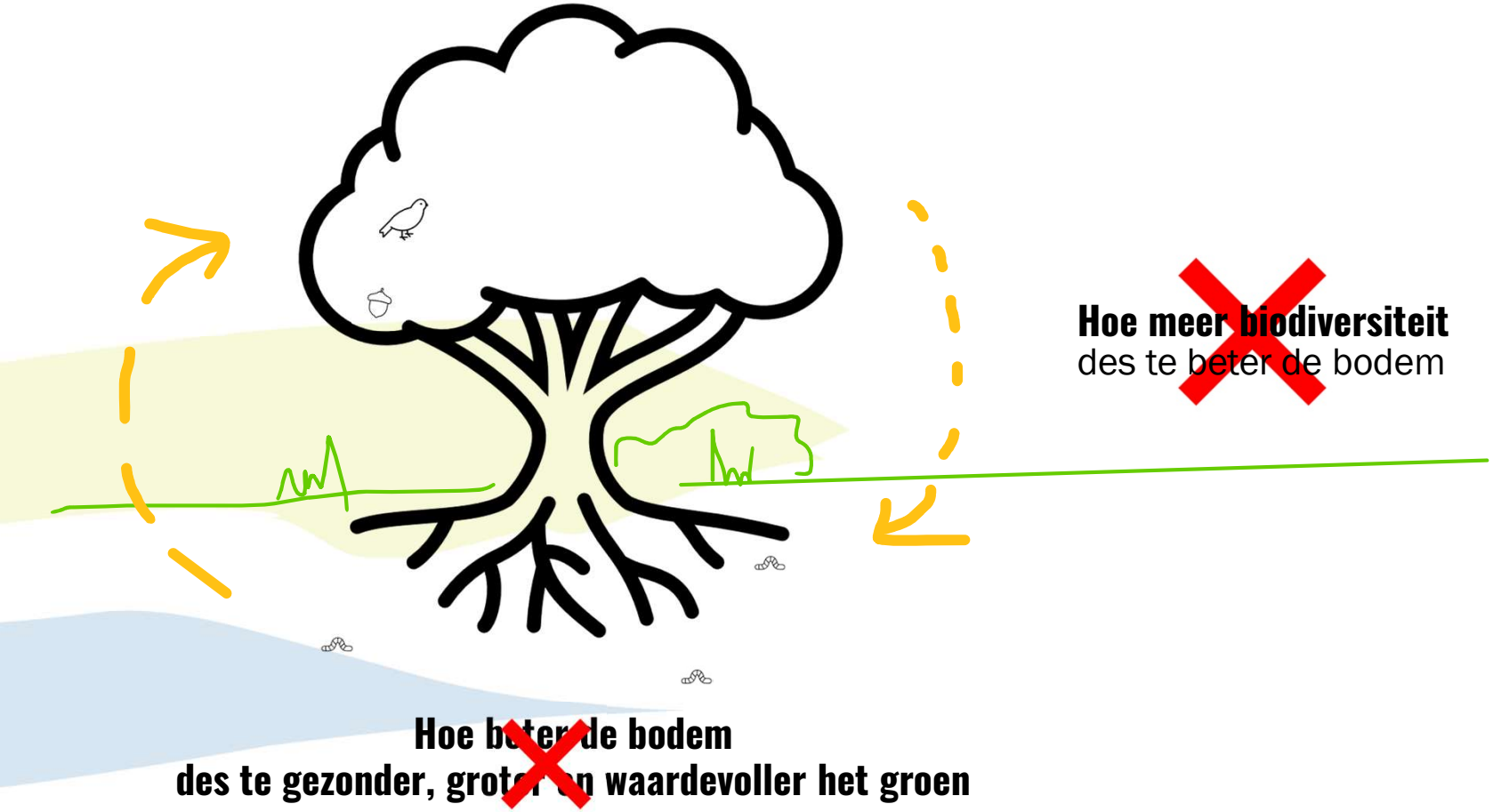


Hoe meer biodiversiteit
des te beter de bodem

Hoe beter de bodem
des te gezonder, groter en waardevoller het groen

Hoe groter en gezonder het groen…

Des te meer biodiversiteit, zowel onder als boven de grond!
Des te meer ecosysteem ‘diensten’ de planten leveren



Hoe meer biodiversiteit
des te beter de bodem

Hoe beter de bodem
des te gezonder, groter en waardevoller het groen



Diversiteit in meer dan bomen

Goed voor o.a;

- Koolstofkringloop
- Stikstofkringloop
- Nutriëntenkringloop
- Water absorberen en vasthouden

- Bodemmicrobioom
- Groei van het groen

- Afvangen van fijnstof
- Alphagolven
- Activeren en stimuleren immuunsysteem



Kwaliteit? Diversiteit!

- meer gezondheidsvoordelen
- Stabieler systeem
- Weerbare natuur!

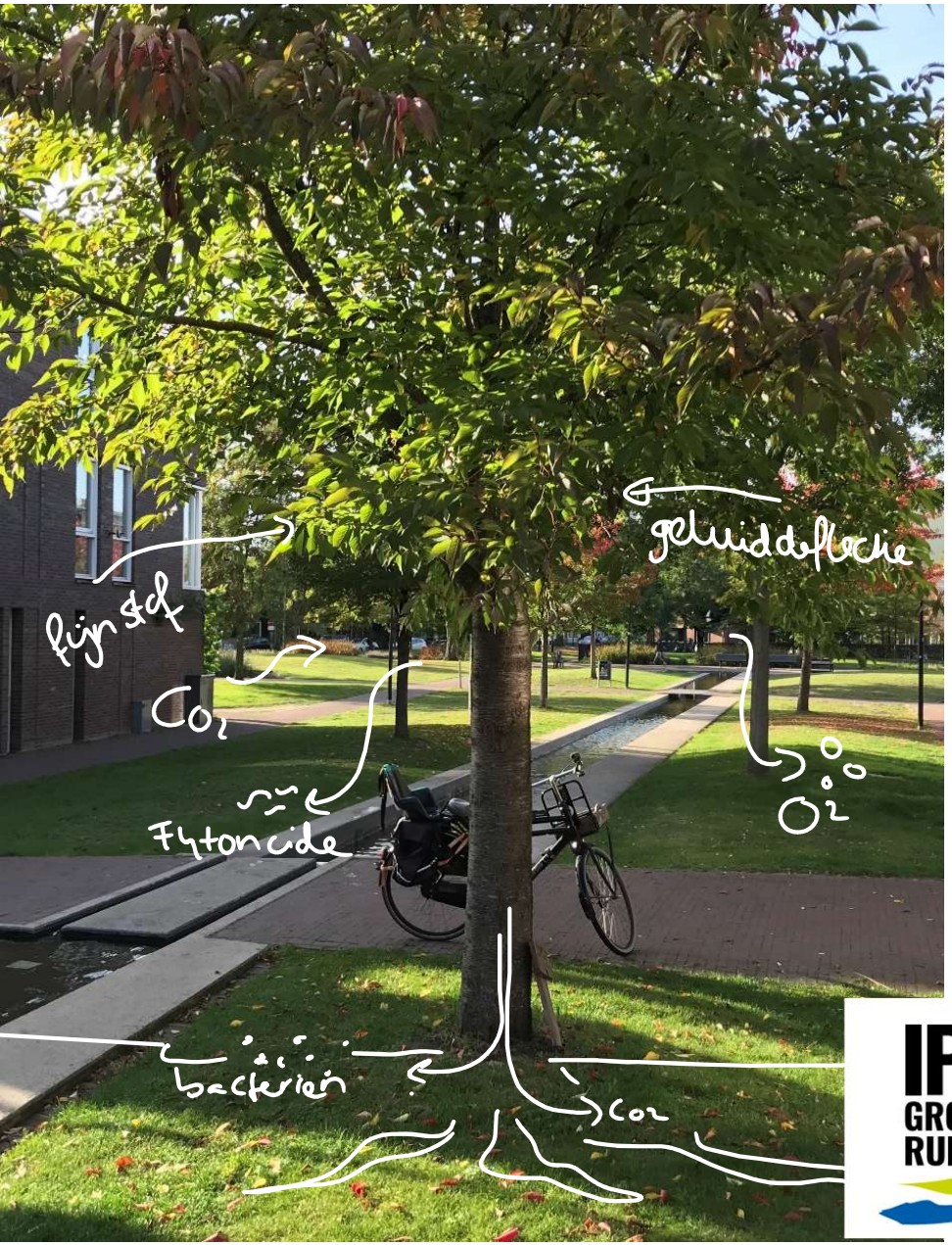




Verzekeraars

“Biodiversiteit staat aan de basis van gezonde natuur en een stabiele samenleving. Het beschermen ervan is voor verzekeraars niet alleen een maatschappelijke plicht, maar ook een strategische keuze. * ”

* *Verbond van verzekeraars*



Planten en bomen voor gezondheid

- Hitte reductie
- Afvangen van regen, vertraagd op straat
- Verbeterde infiltratie van regen

- Schonere lucht
  - Productie zuurstof
  - Minder luchtverontreiniging
    - door opnemen Co2 en stikstof
    - en afvangen fijnstof

- Geluidsoverlast vermindering

Productie van Fytoncide
en voedsel voor bacteriën



M2 dus belangrijk!

Verbetering Groeiplaatsen

- Verruimen en verbinden groeiplaatsen
- -> minder verharding
- 30% kroonbedekking? 30% groeiplaats
- Groeiplaats verbetering
- > Organisch stofgehalte

Gezonde leefbare Openbare ruimte?



Nu

Groningen ontwerpleidraad O.R.



Fijnstof & bandenslijpsel

✕ Wegnemen van schadelijke effecten

Ruimte voor gezondheid



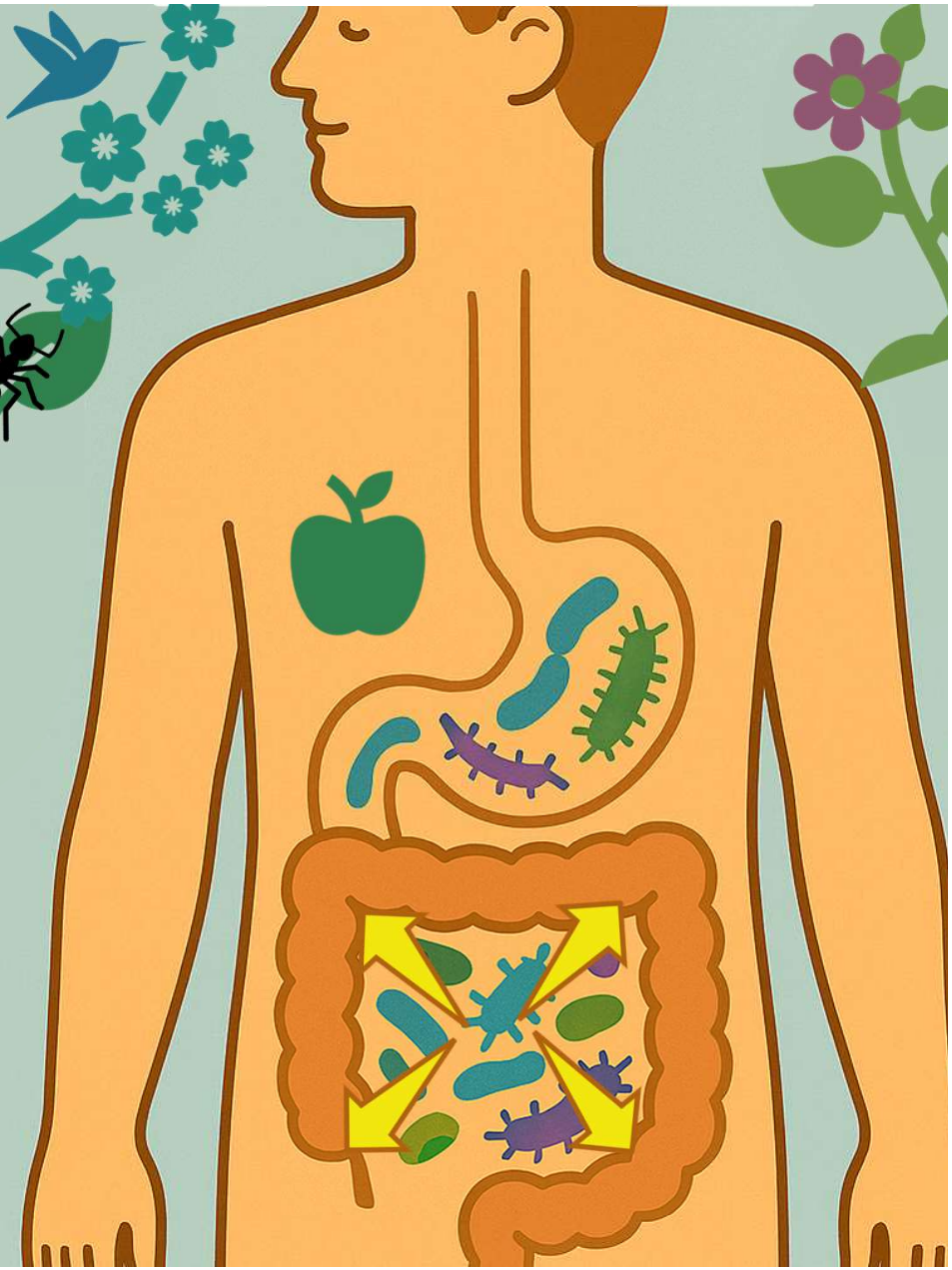
Mindset!

Gezonde leefbare Openbare ruimte



Later

Groningen ontwerpleidraad O.R.



Microbioom

Holobiont afhankelijk van wat we eten en waar we mee in aanraking komen in onze omgeving.

Helpt bij o.a.;

- Opname vitaminen en mineralen
- Afweer
- Aanzetten en onderhouden immuunsysteem

Onze ‘moderne’ omgeving



- Stedelijke bodems zijn fysiek en chemisch anders
- Biodiversiteit neemt af met verstedelijkingsintensiteit
- Verschillende bacterie groepen reageren anders
- Interacties in het bodemleven verarmen
- Ecosysteemfuncties komen onder druk

Uitgeputte (stedelijke) bodem



- Groene stedelijke plekken zijn uitzonderingen
- Maar wel, homogenisering van bacteriën in verschillende steden. Dezelfde type beplanting en beheer overal een vergelijkbaar selectief effect heeft.
- Samengevat is het beeld dat het stedelijke bodemleven vaak minder gevarieerd is dan in natuurlijke bodems, met overheersing van een beperkt aantal tolerante soorten

Roslund et al. (2026):
Dood hout & rottend blad voor een gezonder microbioom



2017



2026



Hoe bevorder je bodem diversiteit?

- Grijs voor groen. 40% open grond
- Toepassen van plantgelaagdheid
- Toepassing van diversiteit binnen beplanting
- Water bergen waar het valt, wel opletten met zout en vuil vanaf straten



Vanuit beheer:

Verhogen % organische stof

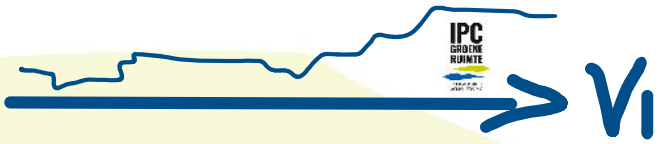
- Geen kunstmest!
- Laten liggen van blad en dode planten
- Niet maaien onder kroonprojectie bomen



Invloed van artsen op de Openbare Ruimte

- Mogelijke versnelling van verandering in inrichting Openbare ruimte als vraag vanuit verschillende kanten komt.
- Voorbeeld aanleg eerste riool in Amsterdam 1883

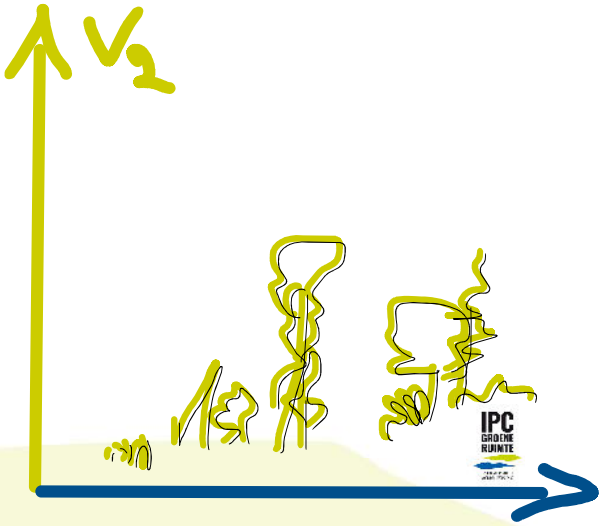
Biodiversiteitsnorm, richting gevend kader



Variatie 1 = Abiotische variatie

- Gradatie
- Positionering
- Bodem oneffenheden
- Meanderen

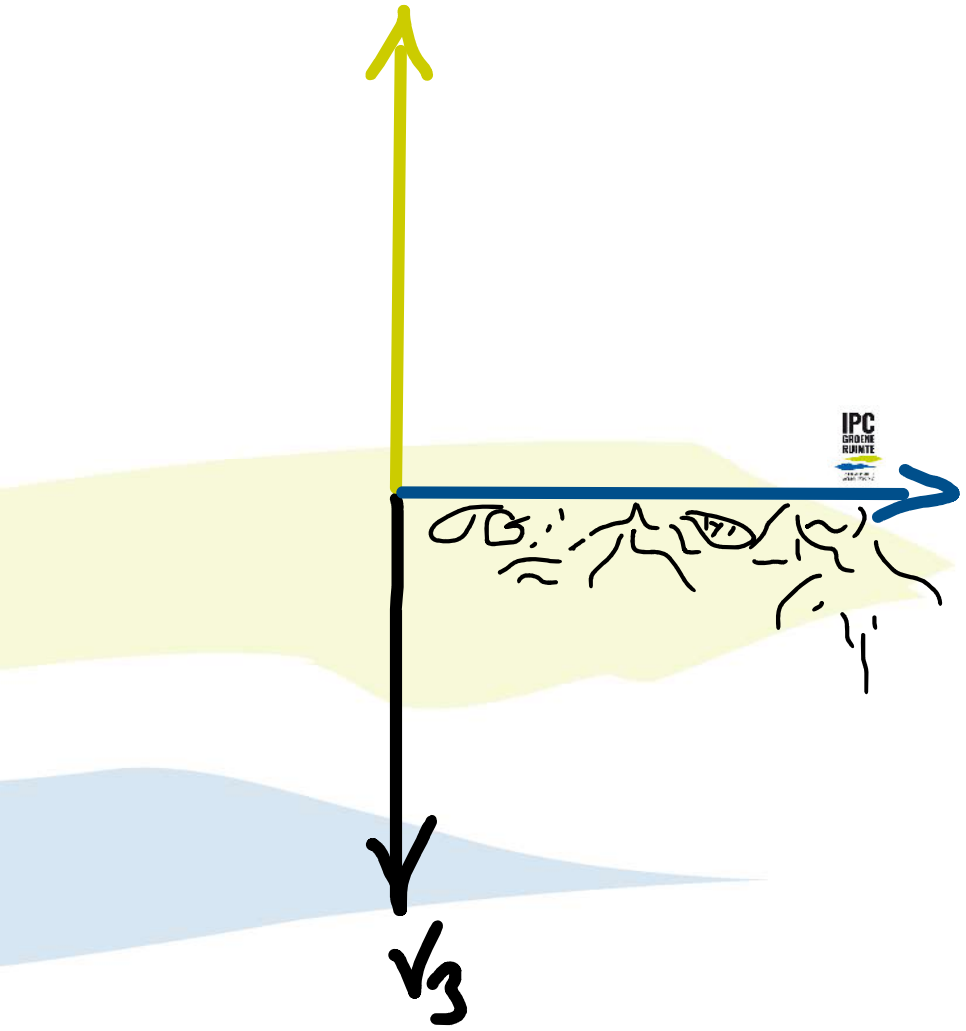
Biodiversiteitsnorm, richting gevend kader



Variatie 2 =
Variatie in beplanting.

- Dichtheid,
- Gelaagdheid,
- Structuur,
- Leeftijd
- Bloeiboog
- Genen, geen klonen,
  genotypes klimaatzones

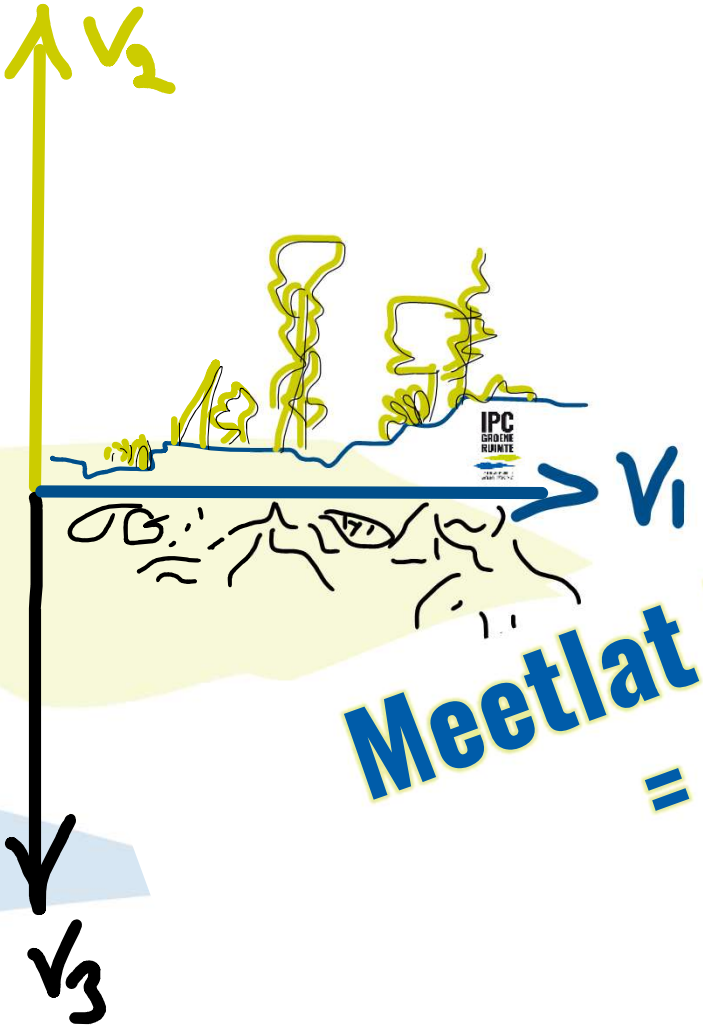
Biodiversiteitsnorm, richting gevend kader



Variatie 3 =
Variatie in bodemleven

- Diverse soorten beplanting
- Strooisel materiaal
- Dode houtstructuren
- Beheer (in plaats en tijd)
- Bodemrust

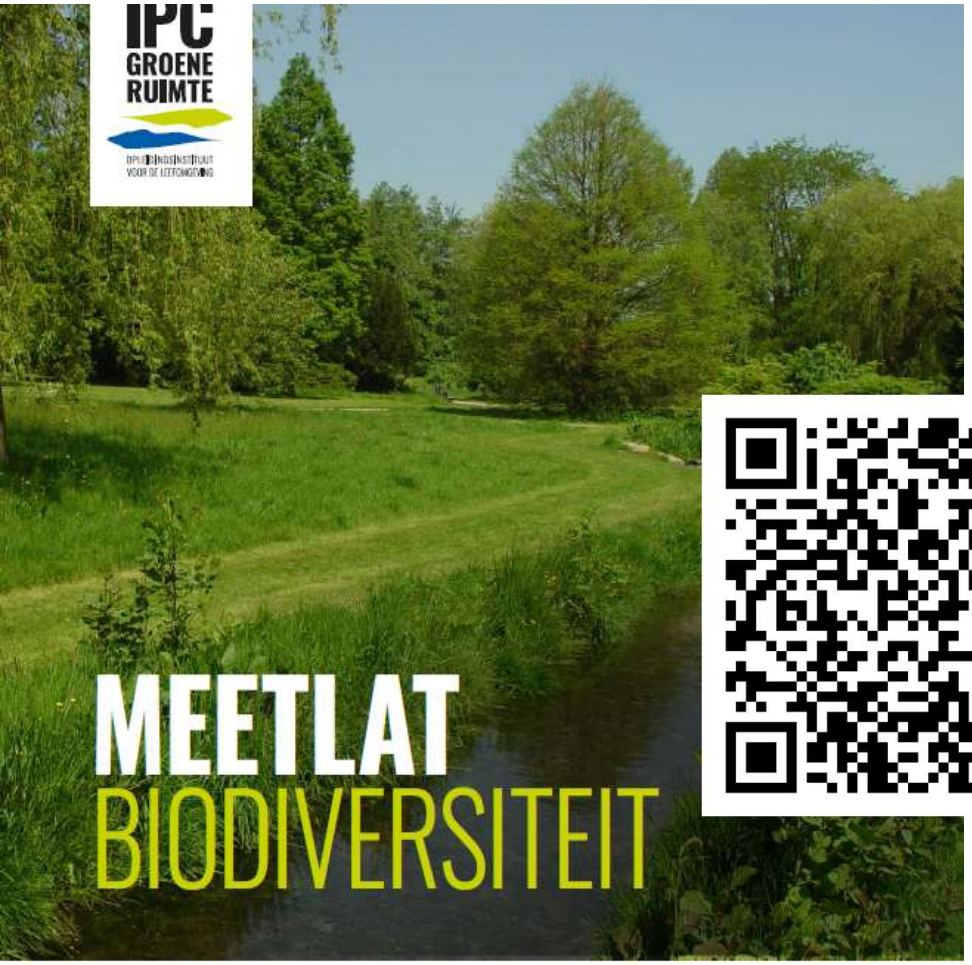
Biodiversiteitsnorm, richting gevend kader



Variatie

Meetlat Biodiversiteit van IPC = detail uitwerking

…nde en vitale
…eefomgeving voor mens
en dier!

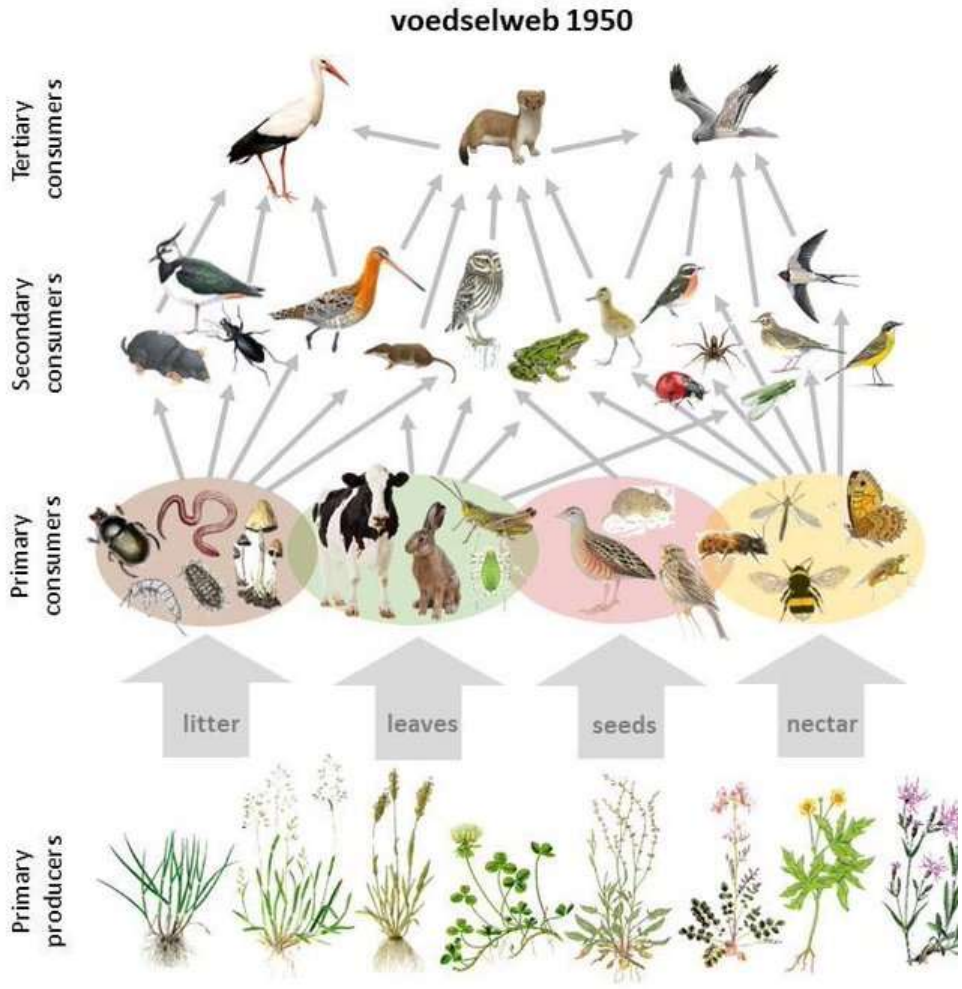


Meetlat II Biodiversiteit 2025

- Samen voor Biodiversiteit gekoppeld aan toolbox Basiskwaliteit Natuur
- GIOS

Moet er een meetlat komen voor leefstijl coaches?

AUTEURSRECHTEN
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van IPC Groene Ruimte BV worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of (iii) voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online) of in een RTV-uitzending.



Biodiversity hypothesis of health!

Diversiteit betekend evenwichtiger systeem

- Diversiteit in gewassen
  Dieren
  goede bacteriën

En onze gezondheid



Breakout

- Hoe kun je je eigen tuin/balkon diverser maken
- Hoe kunnen we de norm van de nette tuin ter spraken brengen?
- Welke rol kun jij pakken als leefstijlcoach om je wijk biodiverser te maken?



IPC GROENE RUIMTE

Stimuleren Biodiversiteit

- Boom, struik en onder begroeiing.
- Gelaagd en divers aanplanten
- Bloeiboog maken
- Blad en dood hout laten liggen
- Niet schoffelen
- Biologisch plantmateriaal, met niet meer dan 2 namen

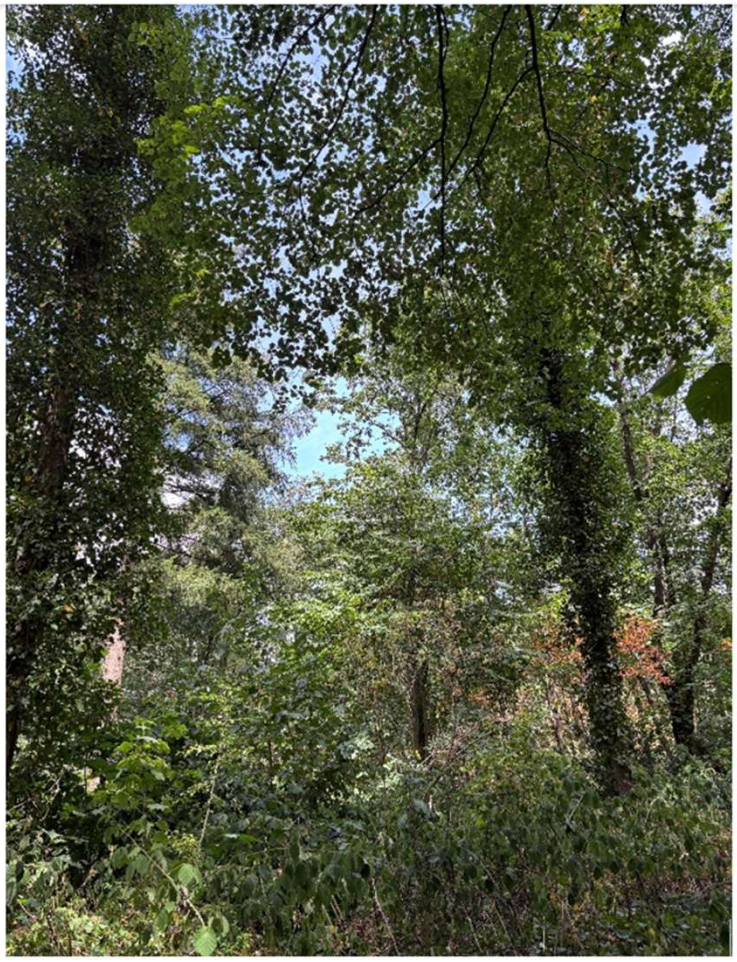


Bloodstelling aan biodiversiteit

- 30 min in groen rondom je woning (3-30)
- 2 uur per week Bos of park in de omgeving (300)
- Een weekend per maand langer verblijf in natuur
- Jaarlijks reizen naar intensieve ervaring

De **Natuurpiramide** is een conceptueel model ontwikkeld door Tim Beatley, gebaseerd op ideeën van Tanya Denckla Cobb aan de University of Virginia.





Links Eikenbosje en rechts gemengd bosje op koningsheide juni 2026 (extreem droge periode)

Weerbaar groen

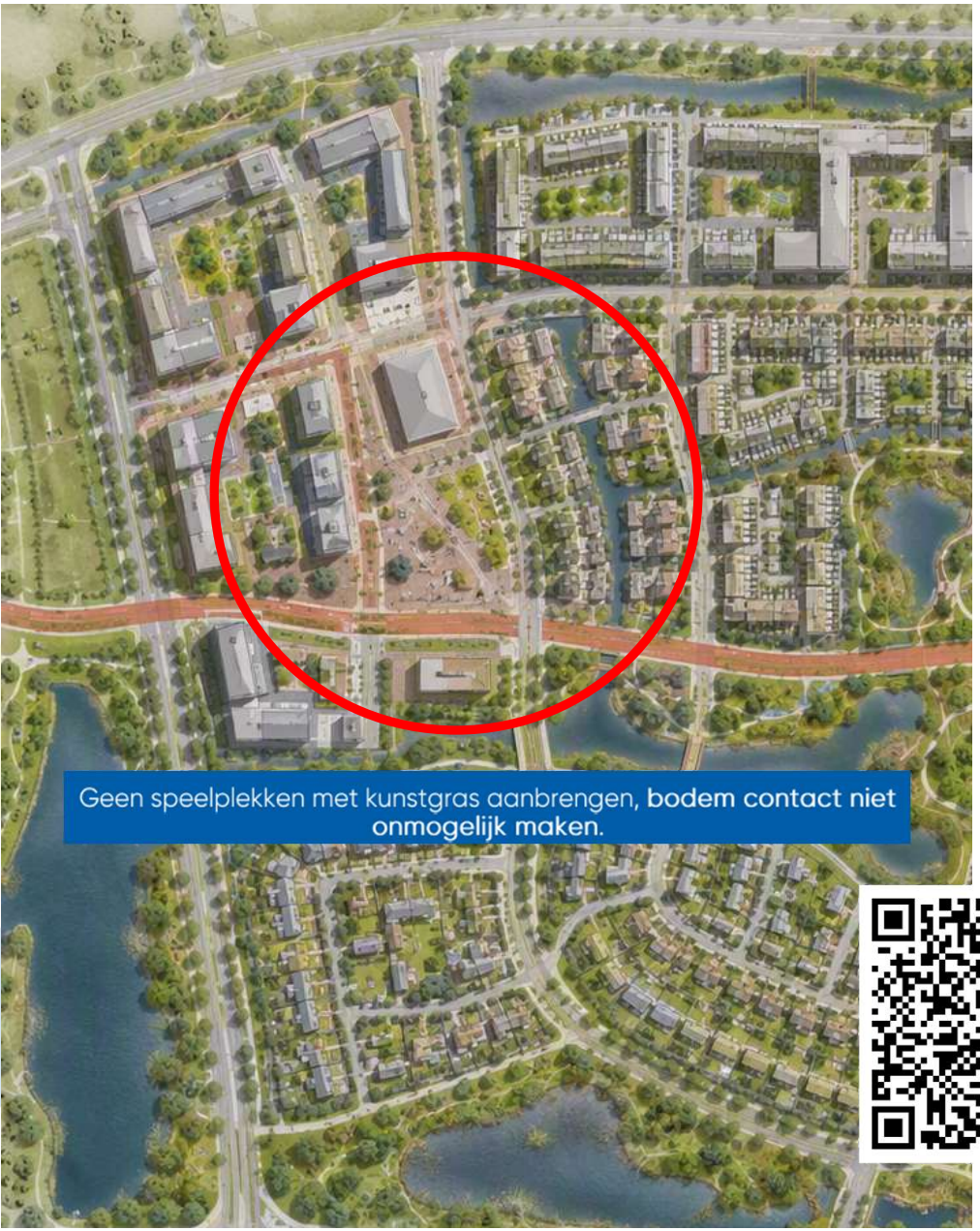
Ecologische onderbouwing.

Weerbaar systeem heeft variatie nodig



IPC GROENE RUIMTE

Vergeet niet;
Wij zijn onderdeel van dit systeem!



Nieuwe training;

Biodiversiteit voor een gezonde leefomgeving

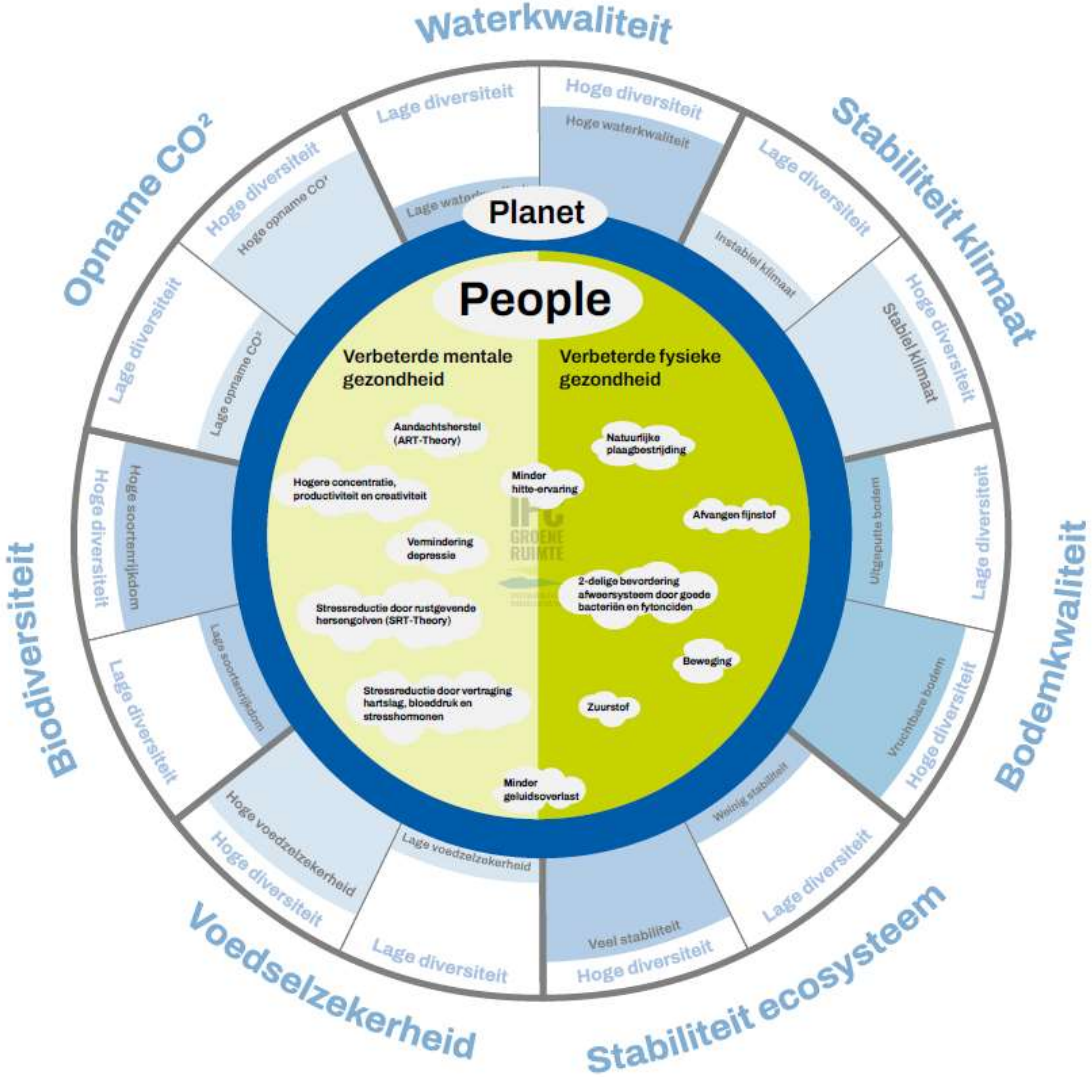
IPC GROENE RUIMTE

De kwalitatieve vertaling van het groen voor je gezondheidsambities!

- Voor Verdieping van kennis,
- verbinding van domeinen,
- Integraal aanvliegen van stedelijke problemen

- ✓ medewerkers “gezonde leefomgeving”,
- ✓ Wijkregisseur
- ✓ Stedenbouwkundigen/ontwerpers/ planologen/ landschapsarchitect,
- ✓ GGD/gezondheidsadviseurs,
- ✓ Beleidsmakers en adviseurs duurzame zorg / klimaatadaptatie

Biodiversiteit; een integraal verhaal



Diversiteit is onmisbaar voor heel veel aspecten.

Iedereen die in of aan de openbare ruimte werkt of een eigen tuin bezit heeft heel veel invloed op de biodiversiteit!

Iedere ingreep is een kans op herstel!

“We hebben geen tekort aan ruimte, maar aan integraal denken.

Biodiversiteit, gezondheid, sociale cohesie en klimaatadaptatie zijn geen concurrerende belangen, maar onderdelen van dezelfde oplossing.”

Lieke Willems IPC Groene Ruimte

0643206736
l.willems@ipcgroen.nl

academie coaching en leefstijl

IPC GROENE RUIMTE

?



Lieke Willems IPC Groene Ruimte

0643206736
l.willems@ipcgroen.nl