

Vogelgeluiden verminderen stress, vooral als je aandachtig luistert

(VRT : [Radio 1](#), [Maxine Rappé](#) : Gepubliceerd:do 05 feb. 13u58)

Aandachtig naar vogelgezang luisteren tijdens een natuurwandeling, versterkt de stressverlagende effecten van die wandeling. Dat blijkt uit een Duits onderzoek. Meer verschillende soorten vogels horen, maakt dan weer geen verschil. "Bij de natuur denken we altijd aan het visuele, maar ook het geluid van de natuur is heel belangrijk", zegt gezondheidswetenschapper Nathalie Michiels (UGent).



Samenvatting:

- Aandachtig luisteren naar vogelgezang tijdens een natuurwandeling verlaagt stress en versterkt het positieve effect van de wandeling, blijkt uit een Duits experiment in de botanische tuin van de Universiteit van Tübingen.
- Extra diversiteit in vogelgeluiden levert geen bijkomend voordeel op: "De diversiteit van de vogels in zo'n botanische tuin is meer dan voldoende om het voordeel te krijgen", zegt gezondheidswetenschapper Nathalie Michiels (UGent).
- Deelnemers die naar vogelgezang luisterden, voelden zich beter, hadden een lagere Kan jij ook zo genieten van een wandeling met een koor van fluitende vogels op de achtergrond? Dat is niet verrassend: [studies wezen eerder al uit dat](#)

natuurgeluiden, en specifiek vogelgezang, goed zijn voor je mentaal welzijn. Maar een nieuw Duits experiment nam dat fenomeen nog verder onder de loep.

Kan jij ook zo genieten van een wandeling met een koor van fluitende vogels op de achtergrond? Dat is niet verrassend: studies wezen eerder al uit dat natuurgeluiden, en specifiek vogelgezang, goed zijn voor je mentaal welzijn. Maar een nieuw Duits experiment nam dat fenomeen nog verder onder de loep.

De onderzoekers lieten 233 deelnemers een half uur lang door de botanische tuin van de Universiteit van Tübingen wandelen. Ze werden onderverdeeld in 5 groepen die elk aan verschillende condities werden blootgesteld.

De 1e groep maakte gewoon een wandeling door de tuin en hoorde de natuurlijke vogelgeluiden. De 2e groep kreeg hetzelfde te horen, maar ze kregen de opdracht om extra aandachtig te luisteren naar het vogelgezang.

De 3e groep maakte de wandeling, maar aan de natuurlijke vogelgeluiden werden exotischere vogelgeluiden toegevoegd aan de hand van luidsprekers. Onder andere de wielewaal, boompieper, tuinfluiter en grote lijster waren door die luidsprekers te horen.

De 4e groep wandelde eveneens met die extra geluiden, en kreeg ook de opdracht om aandachtig op de geluiden te letten. De 5e en laatste groep was een controlegroep: die deelnemers droegen een hoofdtelefoon met noise cancelling tijdens hun tocht.

Van enquête tot speekseltest

De onderzoekers hebben op verschillende manieren het effect van die wandeling op de deelnemers gemeten. "De meest typische manier is zelfrapportage", legt Nathalie Michels, gezondheidsonderzoeker aan de Universiteit Gent, uit in 'Nieuwe feiten' op Radio 1. Deelnemers kregen vragen over hoe ze zich voelden. Hoeveel positieve en negatieve emoties voel je? Hoeveel stress ervaar je?

Bij natuur denken we altijd aan het visuele, maar ook het geluid is heel belangrijk

Nathalie Michels, gezondheidsonderzoeker (UGent)

"De onderzoekers hebben het ook via biologische metingen gedaan. Stress kun je op verschillende manieren opsporen: via het stresshormoon cortisol in het speeksel, of via de hartslag." Daarbovenop maten de onderzoekers ook de bloeddruk van de wandelaars.

Spits je oren

"De mensen die de vogeltjes horen, hadden er stressherstel van. Ze ervoeren meer positieve en minder negatieve emoties." Ook hun bloeddruk en hartslag namen af, en cortisollevels verminderden gemiddeld met bijna 33 procent. Zelfs de controlegroep die niets hoorde, haalde voordelen uit de wandeling.

Dat wandelen (in de natuur) stressverlagend werkt, is op zich niet nieuw. "Ze zagen dat als mensen aandachtiger naar de vogels luisteren, ze er meer voordeel uit kunnen halen." Natuurwandelingen hebben dus duidelijke voordelen voor het verminderen van stress, en die effecten worden versterkt door het luisteren naar vogelgezang.

Al leverde meer diversiteit in die vogelzang geen bijkomende 'winst' op. "De groepen die extra vogels via de luidsprekers hoorden, hebben geen extra voordeel gekregen", weet Michels. "Daaruit blijkt dat de diversiteit van de vogels in zo'n botanische tuin meer dan voldoende is om het voordeel te krijgen."

De onderzoekers vermoeden dat er een bovengrens is. Eens die bereikt is, vormt de toevoeging van nog meer vogelgeluiden mogelijk geen meerwaarde.

Herstellend effect

"Bij natuur denken we altijd aan het visuele, maar ook het geluid van natuur is heel belangrijk", zegt Michels. Niet alleen het effect van vogelgeluiden zoals in dit experiment, maar ook het effect van watergeluiden werd al onderzocht. "Beiden zijn zeer interessant voor ons herstel en om minder stress te ervaren. Vogels zijn natuurlijk iets prominenter aanwezig, vandaar dat er daar meer onderzoek naar is."

Luister: in 'Nieuwe feiten' neemt gezondheidsonderzoekers Nathalie Michels de nieuwe studie onder de loep Radio 1Nieuwe Feiten|

[Lees ook](#)



[Een wandeling om je aandacht te verbeteren? Dat doe je beter in de natuur, zegt Amerikaanse studie](#)

Gepubliceerd: wo 31 jan. 2024

Hoe komt dat dan? "Het heeft deels met onze evolutionaire link te maken. We zijn opgegroeid in de natuur. En als er geen vogels zijn, dan zou er misschien wel een roofdier kunnen zijn." Er is volgens Michels meer aan de hand: zo'n natuurwandeling met vogelgezang zorgt ervoor dat onze aandacht zich kan herstellen.

"Het is natuurlijk ook een soort afleiding. Als je iets anders doet, ben je meer afgeleid en ga je minder piekeren. Het is meer dan enkel die afleiding. Ook andere onderzoeken hebben aangetoond dat het echt gaat om die affiniteit met de natuur, dat aandachtsherstel, en de lichte fascinatie die we kunnen hebben met natuurlijke elementen."

Een wandeling door een park of botanische tuin is dus sowieso een goed idee om je stress te verlagen. Maar wil je er extra voordeel uithalen, spits dan volgende keer vooral goed je oren.