

Andre ressourcer:

Forskning viser at ophold i grønne områder kan fremme både fysisk og mental sundhed.

Referencer til nedenfor:

van den Bosch M, Ode Sang Å. Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health - A systematic review of reviews. Environmental research. 2017;158:373-84.

Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary health. 2019;3(11):e469-e77.

Hartig T, Mitchell R, De Vries S, Frumkin HJAroph. Nature and health. 2014;35:207-28.

Nogle af de teorier der ligger til grund for denne sammenhæng er teorier om den rettede opmærksomhed og stress reducerings teorier, som bl.a. beskriver hvordan naturen skaber en anden stimulering, til gavn for fokusering, koncentrationsevne, energi og performance. Dertil kommer at studier peger på at naturen kan virke afslappende og reducere blodtryk.

Ohly H, White MP, Wheeler BW, Bethel A, Ukoumunne OC, Nikolaou V, et al. Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. Journal of toxicology and environmental health Part B, Critical reviews. 2016;19(7):305-43.

Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson MJJoep. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. 1991;11(3):201-30.

Kuo MJFip. How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. 2015;6:1093.

Derudover er der følgende publikationer:

Inspirationskatalog – Sund i Naturen

https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Inspirationskatalog%20A4_Sund%20i%20naturen_WEB.pdf

Forskningsoversigt (Review):

https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Forskningsoversigt_kort%20version.pdf

Review af praksis-baserede indsatser:

https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Movements2019_9.pdf

Evaluering af Sund i naturen:

https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Naturen%20kan%20noget%20s%C3%A6rligt_SDU%20evaluering_Sund%20i%20Naturen.pdf

Evaluering af Naturens Rige

<https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2020/04/Evalueringsrapport-Naturens-Rige-SDU-komprimeret.pdf>

Kortlægning af kommunernes inddragelse af natur- og friluftsliv i sundhedsindsatsen:

https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/Kortl%C3%A6gningsrapport%202018_2.pdf