

'Kijken naar vissen kan bloeddruk verlagen'

 nu.nl/gezondheid/4098020/kijken-vissen-kan-bloeddruk-verlagen.html

Donderdag 15 december 2016



Foto: ANP

Kijken naar vissen in aquariums kan de bloeddruk verlagen en het humeur verbeteren.

Dat schrijven onderzoekers van het National Marine Aquarium, Plymouth University en University of Exeter.

De onderzoekers hebben de fysieke en mentale reacties gemeten van deelnemers die naar aquariums met veel verschillende vissen keken. Uit de resultaten blijkt dat er een positief verschil is te zien aan de bloeddruk en hartslag, zo schrijft de [Plymouth Herald](#).

Het is al lange tijd bekend dat de natuur een kalmerend effect heeft op mensen, maar de rol van de onderwereld is niet eerder op deze manier onderzocht.

Humeur

Een hoger aantal vissen zorgt er volgens de onderzoekers voor dat mensen langer hun aandacht erbij konden houden en hun humeur verbeterde.

"Vissenkammen en aquariums worden vaak geassocieerd met pogingen om patiënten van dokters en tandartsen rustiger te krijgen", zegt onderzoekster Deborah Cracknell. "Deze studie levert nu ook het bewijs dat het kijken naar vissen een positieve impact kan hebben."

Vissoorten

De onderzoekers kregen de unieke mogelijkheid om hun studie in het National Marine Aquarium in Plymouth uit te voeren. In de tank van ruim 550.000 liter werden vervolgens steeds nieuwe vissoorten toegevoegd.

Ondertussen konden ze het humeur, de hartslag en bloeddruk van deelnemers monitoren en veranderingen opmerken als er meer vissen aan het aquarium werden toegevoegd.

"Waar de meeste publieke aquariums zich focussen op hun onderwijzende doel, suggereert onze studie dat zij ook voor andere onontdekte voordelen zorgt", zegt onderzoekster Sabine Pahl. "Op momenten van veel stress en drukbevolkte steden kunnen aquariums misschien een rol spelen in het vinden van rust en kalmte."

Door: NU.nl