

# Wetenschappelijke artikelen

---

Artikelen of delen daaruit gaande over de effecten van vissen en aquaria op de mens.

---

## **HOE VORMGEVING ANGSTEN BEINVLOEDT**

Uit onderzoek blijkt dat tandartspatiënten, die vlak voor hun behandeling plaats nemen in een wachtkamer waarin een aquarium staat, zich minder angstig en onbehaaglijk voelen en beter meewerken aan de ingreep, dan die patiënten die in een wachtkamer zonder aquarium hebben gezeten.

Auteur: Roger S. Ulrich  
Healthcare Forum Journal – September/October 1992

## **HEBBEN AQUARIA EEN STRESS VERMINDEREND EFFECT?**

Voor miljoenen Amerikanen zijn lange werkdagen, te veel koffie en een waanzinnig werktempo *de* standaard. En dan noemen we nog niet de stress door de Irak oorlog, een economische depressie en waarschuwingen voor terroristische aanslagen.

Wat is een goede methode om de geprikkelde zenuwen te kalmeren?

Een bewezen manier is om achterover te gaan zitten en vissen rustig te zien zwemmen door een aquarium. Onderzoek wijst uit dat huisdieren kalmeren en de bloeddruk verlagen. Aquaria hebben een kalmerend effect. In feite, veel artsen hebben aquaria in hun wachtkamer. Het observeren van zwemmende vissen verlaagt de stress tijdens het wachten.

Tevens bevestigt onderzoek wat veel aquariumbezitters al lang wisten: de therapeutische werking van aquaria. In 1999 wees een studie uit dat het tonen van aquaria met vissen het ontwrichtende gedrag van Alzheimer patiënten beperkt. De vissen bleken ook de eetgewoonten van de patiënten te bevorderen. Andere studies wijzen uit dat aquaria een kalmerende invloed hebben op hyperactieve kinderen (zoals met ADHD).

Auteur: Alex Lieber  
De voordelen van de band tussen mens en dier

## **“ZWEEFVLIEGEN TIJDENS HET KIJKEN NAAR EEN AQUARIUM”**

Gestresst? Leeg gevoel? Of nog erger, je zoekt een manier om te ontspannen en de dagelijkse spanningen van je af te schudden? Misschien is het dan een goed idee om naar vissen te kijken.

Er is een enorme lading aan wetenschappelijk bewijs dat laat zien dat het drie tot vier keer per week observeren van een aquarium een effectieve manier is om te ontstressen. Naast het ontspanningseffect

1 / 4

van fysieke inspanning, heeft onderzoek aangetoond dat sommige mensen zich ook ontspannen door zeilen, rots klimmen of zweefvliegen. Echter, voor anderen heeft het lezen van een boek een ontspannende werking. Maar is er wetenschappelijk bewijs dat ondubbelzinnig de therapeutische voordelen voor mensen vaststelt als ze naar een aquarium kijken?

In 1990 werd er een onderzoek gedaan naar het observeren van een aquarium en het effect op de bloeddruk daarop. Het resultaat was dat dit inderdaad een bloeddruk verlagend effect had.

De Universiteit van Maryland voerde een onderzoek uit waarbij men het aquarium houden als hobby introduceerde bij 22 bejaarden en een vergelijking maakte met twee andere referentiegroepen ieder ook 22 personen groot. Er kwamen duidelijke voordelen naar boven voor de eerste groep. Ten eerste was er een verlaging waarneembaar van de bloeddruk. Verder nam de sociale interactie van de groepsleden met een aquarium toe.

Aaron Katcher, doctor in de psychiatrie aan de Universiteit van Pennsylvania, heeft veel artikelen op zijn naam waarin de positieve relaties tussen mens en dier worden beschreven. Een aantal jaren geleden onderzocht hij de therapeutische voordelen tussen mensen, aquaria en hun vissen. "Jaren geleden werden vissen niet beschouwd als huisdieren", stelt hij. "Echter, tegenwoordig weten we, dat ondanks dat de "aibaarheidsfactor" niet speelt bij vissen, de omgang met vissen vaker wel dan niet een positief therapeutisch effect heeft.

Of het nu tuinieren, het houden van een aquarium of omgaan met een hond is, mensen blijken gelukkiger te zijn als ze omgeven worden door dieren, stelt Katcher. Eind jaren tachtig publiceerde "the American Journal of Clinical Hypnosis" een studie, waarin Katcher een opmerkelijke relatie legde tussen hypnose en het observeren van en aquarium. Voordat bij een aantal tandartspatiënten hun kies werd getrokken werden zij gehypnotiseerd om zich te ontspannen. Anderen werden in een ruimte gezet waar een aquarium stond. Katcher concludeerde dat als het om ontspannen gaat, het kijken naar een aquarium net zo effectief is als hypnose.

Auteur Erik Bean

#### Bronnen:

1. Pets and the Elderly, The Therapeutic Bond, Odean Cusack, Elaine Smith, 1984.

Ibid.

3. "A survey on the Use of Animals in Psychotherapy in the United States," American Humane Association Report, 1970.

4. "Effects of Watching Aquariums on Elder's stress, Mary M. DeSchraver, Carole C. Riddick, Anthrozoos, Summer 1990, Vol.4 (1) 44-48.

5. "Health, Aquariums and the Non-Institution-alized Elderly," Carole C. Riddick, Marriage and Family Review, Summer 1985, Vol. B (3-4) 163-173.

All quotes via telephone conversations, September 1993.

## **DE INVLOED VAN AQUARIA OP DE GEZONDHEID**

Stressvol leven, hoge bloeddruk, slapeloosheid? Dan kan een aquarium uitkomst bieden. Verschillende studies vanaf de jaren tachtig uitgevoerd, geven aan dat het observeren van een aquarium stress vermindert en dientengevolge de bloeddruk verlaagt.

Onderzoekers vergeleken de effecten van hypnose met het observeren van aquarium met vissen, zonder vissen respectievelijk het niet hebben van een aquarium. In alle gevallen bleek het hebben van een aquarium een bloeddrukverlagende effect te hebben. Opvallend was dat het hebben van een aquarium met vissen een groter bloeddrukverlagend effect had dan het hebben van een aquarium zonder vissen.

Bejaarden die een aquarium met vissen kregen lieten een beduidende verlaging van de bloeddruk zien.

Tevens werd aangetoond dat het zien van vissen een kalmerende werking heeft op kinderen die aan ADHD of een andere hyperactieve afwijking leiden. Tandartspatiënten die werden gehypnotiseerd of een aquarium voor een behandeling te zien kregen bleken beiden minder bang te zijn voor de behandeling en meer ontspannen de behandeling te ondergaan dan mensen die geen hypnose hadden gehad of een aquarium hadden gezien.

Andere onderzoeken wijzen uit dat patiënten minder pijnstillende middelen nodig hadden als zij vooraf in een ruimte met een aquarium hadden plaatsgenomen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat tandartsklinieken, artspraktijken zelfs wachtkamers bij advocaten vaak een aquarium hebben in hun wachtkamer.

### **Aquarium effecten op Alzheimer**

Onderzoeken wijzen uit dat bejaarden die aan Alzheimer leiden een aantal gezondheidsvoordelen hebben door het houden van een aquarium in hun omgeving. Alzheimer patiënten eten beter en hebben minder voedingssupplementen nodig als een aquarium in hun eetkamer werd geplaatst. Ze tonen tevens minder (fysiek) agressief gedrag.

Auteur: Shirly Sharpe – 2005

URL: <http://freshaquarium.about.com/od/termsandtables/a/aquariumhealth.htm>

## **AQUARIA ALS THERAPIE VOOR EEN BETERE GEZONDHEID**

Onderzoeksresultaten:

Onderzoekers aan de Purdue Universiteit hebben ontdekt dat aquaria het ontwrichtende gedrag van Alzheimer patiënten kan beperken. Tevens bevordert het de eetgewoonten van deze patiënten. Uit "Purdue news – augustus 1999": Professor Nancy Edwards, hoogleraar in Verpleegkunde, onderzocht 60 personen, welke waren opgenomen in drie verschillende verpleegtehuizen in de staat Indiana.

- Zij ontdekte dat de patiënten die blootgesteld werden aan een aquarium meer ontspannen waren, alerter reageerden en tot 21% meer eten consumeerde dan dat zij deden voordat zij in hun omgeving een aquarium geplaatst hadden gekregen.

De gemiddeld consumptietoename bedroeg 17,2 %.

- In augustus 1997 werd in het blad “Monitor on Psychology” een artikel gepubliceerd van de “American Psychological Association”, geschreven door Rebecca A. Clay. De titel van het artikel luidde “Hoe psychologen dieren behulpzaam vinden bij hun therapie. Besproken werd de therapie die door Dr. Aubrey Fine werd toegepast. In Fine’s praktijk hield hij een golden retriever die zeer mensvriendelijk was. Daarnaast hield hij er een aantal aquaria op na, die voor een ontspannen sfeer zorgden.

Het effect gold met name op ADHD patientjes. Deze kinderen vertoonden ontspanner gedrag als ze in de nabijheid van een aquarium kwamen. De kinderen schijnen zich te spiegelen aan het gedrag van de vissen. Eén van hen, die een altijd een specifieke vis observeerde, zei het zo: “die vis doet me aan mezelf denken!”.

Noot van de auteurs:

Wij hebben zelf het gunstige effect van een aquarium meegemaakt. Toen een familielid ten gevolge van een beroerte twee jaar lang in een revalidatiecentrum verbleef, reed zij in haar rolstoel iedere dag naar het aldaar aanwezige aquarium.

Het was haar dagelijkse uitje. Het praten over “haar” vissen maakt haar aan het lachen en de “band” met de vissen gaf haar veel vreugde. Een vrolijk avontuur waar zij zich iedere dag op verheugde en bijdroeg aan haar positieve houding.

Door: Stan & Debbie Hauter

URL: [http://saltaquarium.about.com/cs/publicswfamilyfun/a/aa010600\\_2.htm](http://saltaquarium.about.com/cs/publicswfamilyfun/a/aa010600_2.htm)

## ONTWERPEN MET GROEN VOOR GEZONDHEID

### -Richtlijnen voor de toepassing van groen in ‘healing environments’-

Met betrekking tot de vraag welke natuurlijke elementen en omgevingen het meest geschikt zijn om de aandacht te trekken en de gedachte af te leiden, zijn de meeste onderzoekers het erover eens dat veiligheid en afwezigheid van gevaar een belangrijke voorwaarde vormen (Ulrich, 1993). Wanneer een natuurlijke omgeving of element als onveilig wordt ervaren, eist dit op een meer dwingende manier de aandacht op (“harde fascinatie”). Dit leidt wel af, maar het vermogen tot gerichte aandacht kan zich niet herstellen. Naast veiligheid zijn afwisseling en verandering van belang. Er gaat een grote aantrekkingskracht uit van idyllische, beweeglijke elementen zoals bloemen, vogels, vlinders, aquaria met vissen, jonge dieren, zonsondergangen, kabbelende beekjes en vijvers (Ulrich, 1993).

Een studie van Ewards & Beck (2002) biedt ondersteuning voor de meerwaarde van een aquarium met beweeglijke elementen boven een statische afbeelding van natuur voor de gezondheid van Alzheimer patiënten. Deze patiënten lijden vaak aan ondervoeding omdat ze te rusteloos zijn om lang aan tafel te zitten. Patiënten die de maaltijd gebruikten aan de tafel waar een aquarium naast was geplaatst bleken meer voedsel in te nemen dan patiënten in een controlegroep die de maaltijd gebruikten aan een tafel waar een afbeelding van een idyllische oceaan naast was geplaatst. Volgens de onderzoekers kunnen deze resultaten worden verklaard door de fascinerende werking van het aquarium waardoor de patiënten langer aan tafel bleven zitten. Ook waren ze meer alert en aandachtig wat ook een positieve invloed kan hebben gehad op de voedsel inname.

Door: A.E. van den Berg & M. van Winsum-Westra