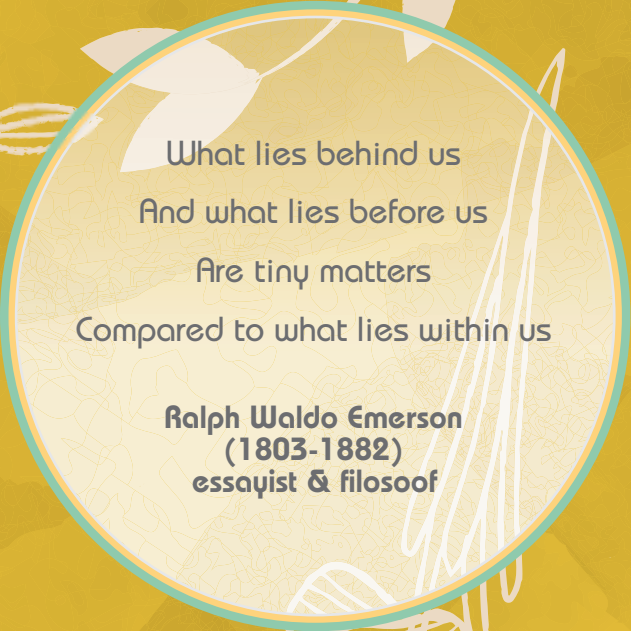


#geneesmiddelen

A pair of hands, palms up, holding a small yellow flower with a dark center. The background is blurred, showing other people's hands in a similar gesture.

ita

**Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie**
een uitgave van Antroposana



What lies behind us
And what lies before us
Are tiny matters
Compared to what lies within us

Ralph Waldo Emerson
(1803-1882)
essayist & filosoof

Contact maken

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Het was een onverbloemde aanmoediging van de drogist toen ik lipblaasjescreme nodig had. Ze zei: 'Ik zou willen dat ik u eraan kon helpen, maar het wordt niet meer gemaakt door Weleda. Ik heb gebeld naar Zoetermeer, want als ik één middel zou mogen voeren in mijn assortiment wat echt helpt bij koortsuitslag, dan wist ik het wel. Ik kan mijn klanten alleen maar aanraden om te blijven vragen naar deze zalf.' Hoewel ik met lege handen stond, deed dit gesprekje me wel iets. Er sprak betrokkenheid uit. Ik wist toen nog niet dat dit zelfzorgmiddel in Zwitserland onverminderd verkrijgbaar is. Kleine ontdekking toen ik vorig jaar aan de voet van de berg naar het Goetheanum een apotheek binnen liep. Had ik na jaren toch weer een nieuw tubetje in mijn tas – wat voelde dat rijk! Niet alleen omdat het zalfje gewoon nog bestond, maar vooral vanwege haar bestaansrecht. Het kennen en op waarde schatten van wat de natuur aan helende krachten in zich herbergt, is een groot goed.

De wereld van geneesmiddelen maken en verkopen: we staan er als gebruikers en patiënten veel te ver vanaf. Wieneke Groot is er als voorzitter van de Europese patiëntenfederatie dagelijks mee bezig, namens 25.000 leden. Toch is het goed om te blijven beseffen wat je zélf kunt doen. Durven vragen bijvoorbeeld. En willen weten. Tijdens het medisch congres bovenop de berg van het Goetheanum vertelde Weleda apotheker Florian Bonte me dat hij blij is met die vragen. Het doorbreekt de anonieme setting waarin ook antroposofische geneesmiddelen veelal tot stand komen. Terwijl ze bereid worden door mensen, voor mensen. Dat er veel over te vertellen valt, lees je in deze Ita.

Op zoek naar beeld voor deze editie herinnerde ik me ineens een kunstwerk dat ik ooit zag in museum De Pont in Tilburg. Het is een zinderend, lichtgeel vierkant dat is uitgestrooid over de vloer. Je kunt er omheen lopen. Als je je ogen niet losmaakt van de poederachtige substantie wordt het geel almaar intenser. Het krijgt meer diepte en uiteindelijk lijkt het vierkant zich te openen, als een venster. Een dierbare kijkervaring. Kunstenaar Wolfgang Laib werkt louter met substanties die leven in zich dragen: bijenwas, melk, rijst. Stuifmeel. Met de hand geoogst, iedere lente opnieuw, jaar in, jaar uit. Grove den, hazelnoot, paardenbloem. In glazen potjes brengt hij deze oerbeginselen uit de natuur naar het mekka van onze cultuur. Opdat we niet vergeten waar leven ontspringt. Hoe treffend: Wolfgang Laib werd opgeleid tot arts, maar besloot al voor zijn afstuderen dat hij zich als kunstenaar volledig kon richten op het levenskrachtige en op het tijdloze principe dat we onderdeel zijn van een veel groter geheel.

Is dat niet precies waarover deze tijd gaat? Vanuit wie je bent contact blijven maken met de echte wereld om je heen? Met aandacht en eerbied, maar ook innerlijk sterk. Daarover vertelt oud-huisarts Johanna Priester die we van harte verwelkomen als nieuwe woordenproever. We wensen je een heilzame Michaëlstijd toe!

Blütenstaub von Kiefern van Wolfgang Laib is momenteel niet te zien in museum De Pont. In dit bijzondere filmpje toont Laib hoe hij stuifmeel verzamelt in de natuur rondom zijn huis in Duitsland en hoe hij het brengt naar het Museum of Modern Art in New York. | youtube.com/watch?v=4EsQt8sw8Zg



Contact maken begint trouwens gewoon thuis aan de keukentafel, zegt Betteke van Ruler, emeritus-hoogleraar Communicatie. Een rake observatie voor de lens van Roek Lips van nog geen twee minuten. Vooruitziend ook. | nieuweleiders.nl/in-gesprek-met/betteke-van-ruler-communiseren/

#geneesmiddelen

Apotheker Florian Bonte:
'Het maken van genees-
middelen is mensenwerk.'



Wel of geen medicijnen
gebruiken is geen keus 'voor
of tegen bijwerkingen'. Kalle
Heesen legt het uit in zijn
kraakheldere column.

Hoe verzorgen we onze
vitaliteit in het coronatijdperk?
Johanna Priester reikt je
praktische en poëtische
punten aan.



Natuurlijk ook leestips
over wat jou kan helen:
van medicinale planten tot
het leren beheersen van vuur
buiten en binnen jezelf.

Je genezende kracht
aanwenden en versterken –
dat is wat antroposofische
geneesmiddelen voor je kunnen
doen, schrijft Huib de Ruiter.



"Hallo, mag ik als
patiënt ook nog iets vinden?"
Wieneke Groot behartigt
jouw belangen in Brussel én
in Dornach.

Michaela Glöckler komt
naar Nederland! Lees
gauw verder bij de
Nieuwsberichten. Inclusief
een paar online kijktips.



Lees verder ONLINE

Heel veel extra content vind
je op antroposana.nl
Artikelen kun je van daaruit
ook makkelijk delen met
anderen via social media.



Zélf blijven sturen

Na deze zomer die in vele opzichten anders was dan voorheen, vind ik het een uitdaging om weer 'fris en vrolijk' aan de slag te gaan. De overstromingen, hevige hitte en bosbranden in Nederland en de rest van de wereld lijken een extra beroep op ons te doen, naast de nog immer wisselende coronamaatregelen, die ook nog eens per land verschillen. Het lijkt bijna wel een weerspiegeling van het grensoverschrijdend gedrag en de 'brandjes' tussen mensen met verschillende meningen, als het gaat over het virus dat de hele wereld al ruim anderhalf jaar in de greep houdt. Het vergt stuurmanskunst van ons allemaal.

Antroposana wordt nog wel eens gevraagd om advies, bijvoorbeeld over welke (preventieve) geneesmiddelen te gebruiken of een standpunt over vaccineren. Antroposofie gaat uit van spirituele vrijheid en diversiteit en stelt de ontwikkeling van het individu naar volwassenheid en zelf verantwoordelijkheid dragen centraal. Anderen respecteren spreekt daarbij voor zich: dat is onlosmakelijk verbonden met oprecht geïnteresseerd zijn in elkaar. Onze missie sluit hierbij aan: wij spannen ons in voor een gezondheidszorg, geïnspireerd door antroposofie, die zichtbaar, toegankelijk en beschikbaar is. De kwaliteiten van deze gezondheidszorg verdienen brede aandacht, evenals het patiëntperspectief. Zo kunnen we zélf sturing blijven geven aan onze gezondheid en aan het omgaan met beperkingen en ziekte.

We geven dus geen kant en klare adviezen en huldigen ook geen standpunten, maar we delen beschikbare informatie. Daarom werken we ook graag breed samen, zoals bijvoorbeeld via het Platform Antroposofische Gezondheidszorg. Weleda, magistrale bereider en leverancier van antroposofische medicatie, maakt daar ook deel van uit. Dit jaar is het precies honderd jaar geleden dat dit farmaceutische bedrijf werd opgericht.

Antroposofische geneesmiddelen zie ik als hulpmiddelen voor een (helende) reis waarbij je eigen wil om het stuur in handen te nemen noodzakelijk is om verder op streek te geraken. Je zou die reis kunnen beschouwen als een eigentijds mysterie – arts Ita Wegman was zich hiervan al ten volle bewust en schreef er een boeiend boek over*. Het is niet de makkelijkste weg van even een pilletje nemen en weer doorgaan, maar antroposofisch geïnspireerde geneeskunde daagt je wel op diverse manieren uit tot persoonlijke groei.

Dr. Marjolein Doesburg – Van Kleffens
Klinisch chemicus & bestuurder

*Ita Wegman | Oude en Nieuwe Mysteries | Uitgeverij Pentagon

Buik van de tuin

Er was eens een stagaire bij ons in de tuin. Bij alle klusjes die ik haar opdroeg, zelfs de meest de eenvoudige, zag ze kans een discussie op touw te zetten. Ze wilde alles weten over het hoe en waarom van de opdracht, of het echt wel de beste manier was zo, of dat het misschien op een betere manier kon. Ze vroeg mij werkelijk de oren van het hoofd. Ik werd er een beetje onrustig van. Liever denk ik niet te veel na. Ik houd van het simpele werk, gebaseerd op oude gebruiken en gewoontes. Waarom zouden we daarover uitgebreid discussiëren?

Hoe ik op het idee kwam weet ik niet meer, maar ik vroeg haar een nieuwe composthoop te gaan opzetten. Dat leek mij een geschikte klus om haar een tijdje mee zoet te houden. Weer had ze al bij voorbaat duizend vragen. 'Begin maar gewoon' pareerde ik. En ik deed haar voor – met de riek – wat de bedoeling was. Mengde een klein beetje van het opgespaarde compostmateriaal (wiedsel en productie-resten), voegde een handje kalk toe, begietterde met regenwater voor een juiste vochtbalans. 'Zo dus. En nu jij. Over een uurtje kom ik wel weer eens buurten' zei ik. Vervolgens maakte ik mij uit de voeten.

Na een poos parelde het zweet op haar voorhoofd. Er stond een glimlach op haar gezicht. Ze had er schik in, zei ze. En natuurlijk wilde ze van alles weten over het compostproces. Ik vertelde haar op zo rustig mogelijke toon dat je de compostplaats kunt beschouwen als het verteringsorgaan van de tuin. Dat een composthoop of -bult in wezen de buik van de tuin is. Dat de woorden bult en buik etymologisch verwant zijn. Dat een goed opgezette composthoop inwendig warmte ontwikkelt, zoals het ook in onze buik warm moet zijn wil deze zijn werk goed kunnen doen.

Gaandeweg mijn verhaal viel onze stagaire helemaal stil. Vragend keek ik haar aan. Ze begon te vertellen. Ze had vaak last van buikklachten. Kou op de buik. Buikloop. Was altijd maar in haar hoofd bezig, altijd haast, zoveel te doen, nooit eens rust. Ze vond het verbazingwekkend dat uitgerekend dit werk met de composthoop haar zo goed beviel. En of we niet eens een goed functionerende compostthermometer konden aanschaffen in plaats van dat kapotte ding waarbij je zelf maar aan de uitgetrokken naald moest voelen om de temperatuur binnenin de composthoop te schatten.

Ze wilde echt werk gaan maken van het composteren, zei ze. En dat deed ze ook. Als je haar zocht, was ze op de compostplaats te vinden. Zette nieuwe composthoppen op. Schepte ze door. Monitorde de temperatuurontwikkeling. Verklaarde de compost 'uitgerijpt!' of diagnosticeerde: 'koude hoop, nog lang niet klaar!' Over de problemen met haar buik heb ik haar niet meer gehoord. Het kan natuurlijk zijn dat ze ons niet steeds met haar problemen wilde lastigvallen. Het kan ook zijn dat de compostbult, die buik van de tuin, haar een spiegel was en dat het haar beter ging.

COLUMN JAN GRAAFLAND

BEELD SHUTTERSTOCK



Jan Graafland verzorgt al ruim twintig jaar de biodynamische Weledatuin met medicinale planten en bijenvolken in Zoetermeer. Waarneming is misschien wel zijn belangrijkste tuingereedschap.

apotheker Florian Bonte

Bruggen bouwen tussen mens en aarde

TEKST CISLY BURCKSEN
BEELD MAARTJE GEELS

Als je antroposofische geneesmiddelen gebruikt, zijn die speciaal voor jou gemaakt. Zo begon het 100 jaar terug ook, toen in Zwitserland de allereerste antroposofische geneesmiddelen werden bereid door scheikundige Oskar Schmiedel, op verzoek van de Nederlandse arts Ita Wegman. Samen legden zij de basis voor het bedrijf dat we nu kennen als Weleda, dat wereldwijd actief is. Ook in Nederland is er een Weleda-apotheek, waar apotheker Florian Bonte verantwoordelijk is voor de productie, controle en uitlevering van de geneesmiddelen. Wat maakt zijn werk bijzonder? 'Als antroposofisch apotheker ga je uit van wat de mens doet met het middel, en niet andersom.'

Het maken van geneesmiddelen is mensenwerk

Hoe maak je antroposofische geneesmiddelen? 'Dat doe je vooral samen,' zegt Florian Bonte. 'Het begint met de tuinman die de planten verbouwt en oogst. Vervolgens maakt iemand er een tinctuur van: op deze manier bewaren we de geneeskrachtige eigenschappen van de plant in een vloeistof. Dan is er iemand die de tinctuur verder verwerkt in bijvoorbeeld een zalf of een poeder.

En iemand die ervoor zorgt dat alles netjes verpakt wordt.' Elke schakel is belangrijk, wat veel onderling vertrouwen vraagt. 'Natuurlijk is er een laboratorium dat alles controleert. Het maken van geneesmiddelen is mensenwerk en dan kunnen er nu eenmaal foutjes gemaakt worden. Kwaliteitscontrole is daarom een belangrijke wettelijke eis van de overheid.' Fundamenteler



is de samenwerking tussen mens en natuur. De antroposofisch apotheker staat daar tussenin: met natuurlijke geneesmiddelen sla je immers een brug tussen patiënt en aarde. 'Omdat de hele natuur betrokken is bij het maken van onze geneesmiddelen – zowel de bodem als de planten, mineralen, metalen, dieren, lichtkracht en kosmos – geven we ons rekenschap van hoe we met dit alles omgaan. We nemen iets uit de natuur, maar kunnen we ook iets terugdoen? Dit is verankerd in onze werkwijze: de tuin waar de medicinale

Antroposofisch apothekers worden nauwer betrokken in het proces tussen arts en patiënt

planten worden verbouwd bijvoorbeeld, is Demeter gecertificeerd. Dat houdt niet alleen in dat er geen schadelijke stoffen in de natuur terechtkomen, maar ook dat het verzorgen van de bodem het uitgangspunt is. Daarnaast organiseren we teeltprojecten om iets aan de aarde en de telers terug te kunnen geven. Deze werkwijze stimuleert niet alleen de gezondheid van de mens, maar ook van onze planeet.'

Zelfherstellend vermogen

Het besef deel te zijn van de natuur en de wisselwerking tussen mens en plant inspireert Florian Bonte enorm. Ook de holistische kijk op ziek zijn en gezond worden is essentieel voor zijn werk. 'Als antroposofisch apotheker ga je niet alleen uit van wat de stoffjes doen met de mens, maar vooral ook wat de mens met de stoffjes doet.' Die visie geeft voor hem een belangrijke meerwaarde aan de uitoefening van zijn vak. 'Ik ben opgeleid in kijken naar wat het middel doet met de mens – tijdens mijn studie aan de universiteit was dat het uitgangspunt. Reguliere geneesmiddelen hebben vaak een dwingend effect op je lichaam, wat soms tot gevolg kan hebben dat je niet meer zonder kunt. De antroposofische geneeskunde gaat juist uit van het tegenovergestelde. Antroposofische geneesmiddelen spreken het zelfherstellend vermogen van mensen aan. Ze werken ondersteunend en vitaliserend, maar je moet er dus zelf iets mee willen doen. Die benadering is voor mij een bron van inspiratie. Net als voor de patiënten, die hun ziekte of kwaal zien als een persoonlijke ontwikkelingsweg en daarom kiezen voor een route naar genezing die op hen persoonlijk is afgestemd en waarbij ze zich volledig gezien voelen, maar waarvoor ook hun eigen inzet nodig is om optimaal werkzaam te kunnen zijn.'

Meerwaarde

In die route naar genezing speelt de gelijkwaardige relatie tussen arts en patiënt een grote rol. De apotheker is de



derde partij in de driehoek. Hoe ziet Florian zijn rol? 'Nou, de chemie vindt in eerste instantie plaats tussen arts en patiënt: zij bepalen samen wat een geschikte behandeling of weg naar genezing kan zijn. Onze geneesmiddelen zijn slechts één van de vele mogelijke therapieën. Ik kom pas in actie op het moment dat er daadwerkelijk iets wordt voorgeschreven door een arts of specialist. Op aanvraag van een arts iets bereiden ervaar ik als een meerwaarde. In de reguliere farmaceutische industrie werkt dat vaak anders: daar doen wetenschappers onderzoek in opdracht van een farmaceutisch bedrijf en dan komt er een product. Antroposofisch apothekers worden nauwer betrokken in het proces tussen arts en patiënt. Daardoor kunnen we maatwerk leveren. Omgekeerd is het voor antroposofische artsen noodzakelijk om het bereidingsproces van de geneesmiddelen te kennen. Het bereidingsproces levert namelijk een bijdrage aan de werking van het geneesmiddel. Daarom organiseren we ook regelmatig nascholing voor artsen.'

De liefde en zorg die een
verpleegkundige en een arts aan
een patiënt geven, zijn minstens zo
belangrijk als de medicatie.

Uitwisselen

Dat hij in Nederland een eenling is, beperkt Florian Bonte niet in zijn ontwikkeling als antroposofisch apotheker. 'Ik heb een aantal voorgangers die me regelmatig nog iets vertellen, er is veel literatuur beschikbaar en mijn collega's buiten Nederland ontmoet ik tijdens internationale scholingstrajecten. Daarnaast leer ik veel van de artsen met wie ik samenwerk: zij hebben een andere manier van denken dan

ik vanuit mijn expertise.'

In september 2020 nam Florian Bonte deel aan het medische wereldcongres 'Crossing Bridges Being Human!', in Dornach over 100 jaar antroposofische gezondheidszorg. Hij volgde er onder meer een workshop over de behandeling van Covid-19 vanuit de antroposofische geneeskunde, gegeven door een arts en een verpleegkundige. 'De contacten met andere zorgverleners tijdens zo'n congres zijn ook leerzaam. Deze workshop liet bijvoorbeeld zien dat je covid-19 ook heel *basic* kunt behandelen. Een wikkel met zelf op het borstgebied gaf bijvoorbeeld al verlichting voor de patiënt, was de ervaring. Dat is iets wat ik echt gemist heb in alle informatie over patiëntenzorg: dat zo'n eenvoudige behandeling, waar je niet eens een arts bij nodig hebt of voor in het ziekenhuis moet zijn, al zo effectief kan zijn. En in bredere zin: als apotheker werk ik weliswaar samen met artsen en verpleegkundigen, maar we hebben allemaal onze eigen deskundigheid. Het is waardevol om die kennis te delen over de grens van je discipline heen. Het relatieveert bovendien: de liefde en zorg die een verpleegkundige en een arts aan een patiënt geven, zijn minstens zo belangrijk als de medicatie die ik als apotheker kan bereiden.'

Maatwerk

Weleda opereert weliswaar internationaal, maar heeft in elk land een eigen invulling. Dat komt doordat de regelgeving voor antroposofische geneesmiddelen per land sterk verschilt. 'Dat is heel dubbel. We zijn één Europa, maar het is niet overal even gemakkelijk om aan antroposofische geneesmiddelen te komen. In Frankrijk worden ze niet meer vergoed en in Spanje is de antroposofische geneeskunde zelfs verboden. In landen waar natuurgeneeskunde meer aanzien heeft, Duitsland en Zwitserland voorop, zijn vaak meer geneesmiddelen beschikbaar. In Frankrijk en Engeland is men meer van de homeopathie, waardoor Weleda daar

ook meer een homeopathisch bedrijf is. Dat we in Nederland een eigen productieafdeling hebben, is bijzonder. In andere Europese landen is er alleen een verdeelcentrum of een marketingafdeling. Voor elk land waar we actief zijn, is dus maatwerk nodig. Ook in Nederland zijn de regels een aantal jaar geleden aangescherpt. We zijn toen overgestapt naar het op bestelling maken van geneesmiddelen. Daarmee zijn we in feite weer terug bij onze wortels, toen Weleda de eerste medicatie bereidde op verzoek van Ita Wegman. Nu kun je jouw medicatie rechtstreeks bestellen door een foto te appen van het recept dat je arts je voorschrijft. Handig en snel voor jou als patiënt, maar ook van belang voor ons. Doordat we zoveel bestellingen via de app ontvangen, kan de farmaceutische afdeling van Weleda in elk geval quitte spelen. Anders was het maken van geneesmiddelen in Nederland nu niet meer rendabel geweest.'

Florian Bonte (Geluwe (B), 1989)

studeerde Farmacie aan de Universiteit Gent. Sinds 2014 werkt hij bij Weleda in Zoetermeer, waar hij zich onder andere bezighoudt met de bereiding en uitlevering van geneesmiddelen. In zijn vrije tijd zingt hij graag en doet hij aan hardlopen.



Meer weten?

Antroposofische geneesmiddelen | Huib de Ruiter | Te bestellen via gezichtspunten.nl voor € 3,-



Ita publiceerde al eerder een artikel over de complementaire geneesmiddelenapp: 'Bestellen bij de bron'.

antroposana.nl/ita-2018-2-bestellen-bij-de-bron-via-de-app-172

Antroposofische geneesmiddelen helpen de patiënt om een ziekte zo door te maken dat hij zich na het genezingsproces werkelijk beter voelt. Antroposofische geneesmiddelen onderdrukken dus geen symptomen. Een antroposofische arts vormt zich een totaalbeeld van de patiënt en de ziekte. Hij let op de processen die juist in deze mens gaande zijn: hoe is zijn fysieke gesteldheid? Met welke instelling staat hij in het leven? Hoe is zijn levensloop? Hoe verloopt de ziekte? Hoe is het dynamische evenwicht dat gezondheid heet verstoord geraakt? Pas dan schrijft de arts antroposofische en/of allopatische geneesmiddelen voor. Bron: nvaa.nl

Sinds 2012 mogen apotheken in Nederland geen antroposofische geneesmiddelen meer op voorraad houden omdat deze niet geregistreerd zijn. Deze middelen mogen pas bereid en geleverd worden zodra ze daadwerkelijk zijn voorgeschreven door een arts aan een specifiek persoon. Daarom vind je de naam van de patiënt terug op het etiket van het geneesmiddel: het is voor jou persoonlijk bereid. Het laat zien dat beschikbaarheid van antroposofische geneesmiddelen is bemoeilijkt, maar het laat ook zien dat zorg bieden maatwerk kan zijn.

Verzorg

TEKST MANON BERENDSE

BEELD JOHANNA PRIESTER & SHUTTERSTOCK

Hoe verzorgen we onze vitaliteit te midden van alle beperkingen en coronamaatregelen? Johanna Priester verkent deze vraag vanuit haar ervaring als huisarts en vanuit de antroposofie als bron. 'Er ligt een vraag aan ten grondslag: Ben je écht geïnteresseerd in jezelf?'



je vrije ruimte

Tot dit voorjaar was Johanna Priester als huisarts verbonden aan Therapeuticum Helianth in Rotterdam. 'Echt niet elke patiënt kwam voor onze antroposofisch geïnspireerde kijk op ziek zijn en gezond worden. Voor sommigen waren we gewoon het gezondheidscentrum om de hoek. Dan kan het zo zijn dat een patiënt binnenkomt met de houding "Kan iemand dit voor mij oplossen?" In de hoop te horen: "als je dit nu maar doet of inneemt, dan komt het vanzelf wel goed". Maar wat vitaliserend is voor jou, is een persoonlijke vraag. Het antwoord hangt samen met wie je bent, wat je gedaan hebt en hoe je op dit moment in het leven staat. Als je wilt afvallen, kun je je afvragen waarom dat zou moeten. Wat betekent 'gewichtig zijn' bijvoorbeeld voor je, op dit moment in je leven?'

Koester je innerlijke vrijheid

Gezondheid is nooit statisch, maar draait om het telkens weer veroveren van evenwicht. Met alles wat je doet, passeer je steeds dat punt waardoor je uit balans raakt. De kunst is om dan te zorgen voor een tegenbeweging. Vaak gebeurt dat vanzelf; we gaan bijvoorbeeld zweten als het lichaam te warm wordt. Maar we zullen onze vitaliteit en ons zielenleven steeds bewuster zélf moeten en kunnen verzorgen. Het bewustzijn dat daarvoor nodig is, komt pas tot stand als we een zekere afstand nemen tot onszelf. Je zult steeds beter moeten leren onderscheiden wat van jou is en wat er van buiten komt. De emoties die gepaard gaan met het coronatijdperk bijvoorbeeld: lukt het om die zuiver waar te nemen, zonder oordeel? Lees de krantenkoppen



maar eens kritisch: wordt er louter informatie gegeven of ook al een stuk interpretatie – dus emotie? Wat voel je precies? Is dat een gevoel dat buiten jezelf wordt opgeroepen? Ga je daarin mee of niet? Als je beseft dat je een emotie

Waarnemingen en emoties scheiden is de grote uitdaging van deze tijd.

hebt, maar niet bent, schept dat innerlijke vrijheid. Angst kun je dan bijvoorbeeld veranderen in een interesse, door jezelf te verdiepen in de angst die je hebt. Je kunt jezelf dus oefenen in het onderscheiden van wat je waarneemt en het oordeel dat ermee samenhangt. Waarnemingen en emoties scheiden is de grote uitdaging van deze tijd. In wezen scheid je dan feiten (kennis) en meningen.'

Investeer in gezonde gesprekken

'Het uitwisselen van pure feiten over covid-19, zonder zweem van interpretaties, heb ik als arts vanaf het begin van de pandemie gemist. Een klein voorbeeld: het sterftecijfer van covid-patiënten wordt vaak gemeld. Maar hoe dit cijfer zich verhoudt tot de sterfte in andere jaren of ten opzichte van andere doodsoorzaken is kennis die een arts zelf niet zo maar paraat heeft. We leven in een wereld van meningen, terwijl wetenschap zich juist ontwikkelt vanuit het *niet* weten. Blijven uitwisselen, open en nieuwsgierig, tot er consensus is over een volgende stap, theorie of ontdekking, is van wezenlijk belang. Hetzelfde principe ligt ten grondslag aan een gezond gesprek van mens tot mens: dat gaat heen en weer tussen jou en de ander – van buiten naar binnen en weer terug naar buiten. Je laat de ander toe, verteert wat hij gezegd heeft en daarna kun je een doorvoeld antwoord formuleren. Dat is het wezenlijke van een menselijke ontmoeting. Alleen maar ageren en reageren is een 'dierlijker'

Tekening: Wie langs de lijn van een lemniscaat wandelt, merkt dat in het kruispunt 'als vanzelf' de naar buiten gerichte oriëntatie verandert in een naar binnen gerichte (en andersom). Uitstromen wordt binnenlaten.

proces. In deze tijd valt wat mensen denken, voelen en doen steeds meer uit elkaar. We zullen steeds bewuster moeten leren omgaan met het proces van contact maken, luisteren, formuleren en handelen en niet maar doorgaan zonder tussentijds afstand te nemen.'

Verhoud je tot de wereld

'De antroposofische geneeskunde gaat ervan uit dat we als mens altijd in ontwikkeling zijn – ook als we dat zelf niet

Zet jezelf neer

Een kleine oefening die je kan helpen om je vrije ruimte te verzorgen gaat zo. Sta rechtop en stel jezelf de drie ruimterichtingen voor: boven-beneden, voor-achter en links-rechts. Verbind deze richtingen met hemel-aarde, toekomst-verleden en ontvangen-geven. Sluit eventueel je ogen en tast af hoe je je verhoudt tot die drie ruimterichtingen. Meer naar beneden of meer naar boven? Meer naar achteren of meer naar voren? Meer naar rechts of naar links?

Ga nu bewust in het midden staan, precies tussen al deze ruimterichtingen in. Zo zet je jezelf neer. Het vergroot je bewustzijn. In wezen stel je jezelf de vraag hoe het met je is. Geef je of neem je? Leef je meer richting de toekomst of hel je achterover naar het verleden? Voel je je aards of meer aangetrokken tot het hemelse? Vragen stellen is zo belangrijk!

Natuur, kunst, religie: drie onmisbare ingrediënten voor een gezond leven.
 Een tekort merk je aanvankelijk nauwelijks op; je kunt best éven zonder.
 Maar naast het lichaam, hebben ook ziel en geest voeding nodig.
 Snaaien, zappen en surfen kunnen erop wijzen dat je ondervoed bent:
 is er genoeg verbinding, verwondering en eerbied in je dagelijks leven?

Zoek in het klein: een vogeltje op je balkon, een bloem goed bekijken,
 echt gaan zitten voor het beluisteren van een muziekstuk,
 zelf iets scheppen, in gesprek raken over een gedicht,
 buigen voor dat wat boven de menselijke zwakheid uitstijgt...
 Aandachtig kiezen, klaarmaken, proeven: Is dit wat ik zoek?



Johanna Priester

zien. Rudolf Steiner zei als je jezelf wilt leren kennen, kijk dan naar de wereld. Alles wat we in de mens vinden, vinden we in de wereld in het groot terug, met dezelfde kwaliteiten. Hoe wij met de natuurrijken zijn omgegaan heeft ons gebracht waar we nu zijn. Het covid-virus heeft ons denk ik wel iets te zeggen! Antroposofische geneesmiddelen, die voortkomen uit de natuurrijken, komen ook met een boodschap: je kunt ze opvatten als een richtingaanwijzers. Als je zo'n geneesmiddel neemt, ga je echt in gesprek met de wereld, en dus met jezelf.'

Het leven moet nu eenmaal schommelen tussen jezelf en de ander, jezelf en de wereld, toekomst en verleden, leven en dood.

Heb oog voor het kruispunt

'Alles is in beweging. Waar hebben we nog houvast? Niet door iets vast te houden – het leven moet nu eenmaal schommelen tussen buiten en binnen, jezelf en de ander, jezelf en de wereld, verleden en toekomst, leven en dood. Door te proberen in het nu te leven, passeer je dat moment van evenwicht herstellen bewust. Je kunt dat mooi zien in het hart van de lemniscaat: in dat kruispunt gaat binnen over in buiten. Dat is waar jouw eigen vrije ruimte zich bevindt. Die ruimte verzorgen is belangrijk. Wat buiten is, moet binnen kunnen worden en andersom. Geven en ontvangen, beschouwen en handelen, chaos en verstarring, hemel en

aarde: alles zoekt naar een evenwicht. De lemniscaat verbindt uitersten en op het kruispunt is er die mysterieuze omstulping. Daar, in dat niets, kan iets nieuws ontstaan. Ons hart doet dat ook: in elke hartslag is daar dat heilige punt van het 'niets', waar het bloed even stilstaat, beluisterd wordt, en dan door mag stromen in de juiste richting – met een nieuwe impuls.'



Johanna Priester nam dit voorjaar afscheid als huisarts van Therapeuticum Helianth (Rotterdam). Nu ze met pensioen is, deelt ze haar kennis over ziek zijn en gezond worden op andere manieren. Ze maakt videoboodschappen die ze publiceert op haar youtubekanaal (scan de QR code). Misschien ken je ook haar korte teksten met een ondersteunende, positieve inhoud, die ze eerder deelde op de website puntjes.nu. Gericht op het versterken van zelfinzicht, oplossend vermogen, gezond gedrag, zelfmanagement en op het aanvaarden van dat wat nu eenmaal bij het leven hoort. Voor schrijven heeft Johanna Priester weer meer tijd. Wat een geluk voor de lezers van Ita: in het komende winternummer vind je haar eerste bijdrage.



Bijwerkingen

TEKST KALLE HEESSEN

Ja, ik zie dat ze effect hebben en dat sommige kinderen er baat bij hebben. Maar toch ben ik geen voorstander van alle medicijnen die drukke of juist rustige kinderen steeds meer krijgen. Hoewel... soms kun je zónder medicijnen méér bijwerkingen hebben....

Dat moet ik uitleggen. Een goede vriend van mij ging scheiden. Het vertrek van zijn vrouw zorgde niet alleen voor een gat in zijn huishoudboekje, maar ook voor een gat in zijn hart. Dat ze de kinderen meenam, was extra schrijnend. Langzaam zag ik hem afzakken van een milde depressie naar zwaar depressief. Net toen ik me echt zorgen ging maken, krabbelde hij wat op. Nog maar een krappe maand uit elkaar vond hij al een liefde, door zijn omgeving laatschuldigend 'excuus-truus' genoemd. Toch fleurde hij ietsje op. Gelukkig, dacht ik: hij had geen antidepressiva nodig gehad – dat scheelt weer een boel bijwerkingen. Of toch? Want de oerwet 'alles heeft zijn prijs' bleek ook hier op te gaan.

Bij medicijnen zijn de bijwerkingen onderzocht en staan ze netjes in het farmacotherapeutisch kompas, maar de bijwerkingen van een 'excuus-truus' waren ook niet gering. 'Te snel', 'te jong'... de commentaren waren niet van de lucht. Zijn vrienden, haar vrienden, zijn ouders, haar ouders... iedereen vond er wat van. Het duurde niet lang of de 'relatie' strandde. Mijn vriend was terug bij af, of misschien wel verder van huis.

De bijwerkingen van medicijnen als Ritalin of Concerta ('tegen' adhd), zijn prima op te zoeken op internet. Ze zijn niet gering: hartritmestoornissen, angstaanvallen, wazig zien... Maar wat zijn de bijwerkingen van géén medicijnen voorschrijven? Natuurlijk kun je een mooi verhaal houden van 'je kind zien en van hem houden zoals

hij echt is' of 'als ouder moet je je aanpassen, niet het kind' – allemaal waar. Maar ook dát heeft zijn prijs! Hoeveel energie kost het jou om je kinderen dan te begeleiden? Hoeveel problemen gaat hij of zij ondervinden op school of in de maatschappij? Hoeveel schade veroorzaakt het niet kunnen concentreren in de les? Ook dat zijn 'bijwerkingen' waar het kind en zijn directe omgeving nog tijden lang last van kunnen hebben. Zoals zo vaak is het probleem weer eens complexer dan je je van tevoren wenst. 'Wel of geen' medicijnen is geen keus 'voor of tegen' bijwerkingen. Het is een keus voor of tegen ándere bijwerkingen.

Wat zou het mooi zijn, als artsen de tijd zouden nemen om samen met de ouders en kind af te wegen wat het beste past bij hun situatie en mogelijkheden. Nu zie ik met regelmaat dat medicijnen moeten 'omdat hij of zij adhd heeft', of dat medicijnen niet mogen, 'omdat het puur vergif is.' Beide vormen van kramp belemmeren zo'n zorgvuldige afweging. Ouders die bewust kiezen voor medicijnen zijn geen slechte ouders. En ouders die de uitdaging zonder medicatie aangaan, zijn niet gek of wereldvreemd.

Alles heeft zijn prijs. En niet iedereen kan dezelfde prijs betalen.

Kalle Heesen

woont en werkt op een zorgboerderij in Drenthe, gespecialiseerd in de opvang en begeleiding van kinderen. Hoe is het om biologisch zorgboer te zijn en vader van een peuter en een kleuter?



Lezen

Mensenwerk

Dat de tuinders van Weleda meer dan groene vingers hebben, weten we al een beetje door de columns van tuinman Jan Graafland. Dit kloeke boek laat je zien wat er komt kijken bij het biodynamisch telen van (medicinale) planten in de tuinen van



zijn collega's over de hele wereld. Op al die plekken worden stukjes aarde veerkrachtiger door de toewijding van vele mensen en een bewust meebewegen met de kosmos. Tuinvrouwen en -mannen komen uitgebreid aan het woord en sprekende foto's geven je het gevoel dat je er eventjes bent: in Engeland, Nieuw-Zeeland of Argentinië. Dat is de hoopgevende dimensie van dit verzorgde boek, dat vreemd genoeg alleen in het Duits beschikbaar is in het jaar dat het internationale bedrijf haar honderdste verjaardag viert. Het aandachtig bewerken van de aarde en het respectvol omgaan met al wat leeft kan iedereen bewegen om elke dag opnieuw andere keuzes te maken. Gelukkig is papier geduldig en vertelt dit boek gul over het universum van ervaring, waarneming en intuïtie van biodynamische tuinders. "Omdat zaaien, verzorgen en oogsten gelukkig maakt" bevat dit boek tussen de regels en prachtige beelden door ook tips die je op weg helpen met je eigen tuinaspiraties. Met een frisse grondtoon: deze tuinders voelen zich vertrouwd met planeet aarde als levend organisme, dus vertellen ze er anders over. Argentijn Jorge Giusto ontwapent met zijn verhaal over de eerste keer dat hij op de tuin was, waarin hij nu alweer tien jaar werkt en zelfs woont. Hij was in tranen en herinnerde zich een voorspellende droom over dit verwilderde stukje aarde dat snakte naar noeste arbeid. Hij schenkt het met liefde. Moeder Aarde verzorgen is mensenwerk. | Manon Berendse

Das Wissen der Weleda Gärtner | een Duitstalige uitgave van Ulmer Verlag € 29,90

Ultiem kraamkado

Een boek dat gelukkig wel gedegen vertaald en bewerkt is, is *Kinderziekten*. Een toegankelijk naslagwerk voor de momenten waarop je jonge kinderen ziek zijn. Nuchter van toon, duidelijk in opzet en met die aanvullende, fijnzinnige blik vanuit het antroposofisch mensbeeld. Precies wat je nodig hebt als je kind gilt van de pijn door een gemene oorontsteking, de HAP gesloten is en je zelf iets wilt kunnen *doen*. Dit boek is de compleet herziene opvolger van *Kinderspreekuur*, waar vele jonge gezinnen sinds de jaren tachtig mee groot geworden zijn. Nieuwe medische inzichten en een andere ordening van informatie helpen je in één oogopslag vinden wat je nodig hebt. Van noodmaatregelen op een rij over wat te doen bij situaties als reanimatie, bewusteloosheid en ademnood tot een lemma per aandoening (Symptomen / Dit kun je doen / Wanneer moet je naar de huisarts?) Achterin een praktisch hoofdstuk over hoe je wikkels en compressen kunt aanleggen bij thuisverpleging, een handige huis- en reisapotheek, een



overzicht van zelfzorgmiddelen en een uitgebreide literatuurlijst voor het Nederlandse taalgebied. Ook gebleven is de Gezondheidspas: een handig schema waarin je een aantal gegevens kunt bijhouden waar (antroposofisch) artsen belang aan hechten, zoals gewicht (0 t/m 14 jaar), eerste stapjes, eerste keer 'ik' zeggen, genoten voeding en

doorgemaakte ziektes. Ook de vorming van tanden en kiezen kun je overzichtelijk noteren. Bijzonder: deze Gezondheidspas maakt je bewust van alle stappen die je kind zal gaan zetten. Dat legt de kiem voor het bewust gadeslaan en aandachtig begeleiden daarvan. Dit boek is het ultieme kraamkado voor kersverse ouders en verzorgers. | Manon Berendse

Kinderziekten | M. Glöckler, K. Michael & W. Goebel | Christofor € 27,95



Heilzame

Notities over antroposofische



natuur

geneesmiddelen

TEKST HUIB DE RUITER

BEELD WELEDA / BARBARA VON WOELLWARTH

Antroposofische geneesmiddelen werken anders dan reguliere geneesmiddelen. Doel is niet om symptomen te onderdrukken of zo snel mogelijk te laten verdwijnen, maar om het goed kunnen doormaken van een ziekte. Huisarts Huib de Ruiter vertelt je dit keer wat meer over hoe antroposofische geneesmiddelen werken.

Het bijzondere van de antroposofische geneeskunde is dat de reguliere geneeskunde de basis is, maar daarnaast een holistisch, geestelijk beeld van de mens wordt gehanteerd. Een antroposofisch arts stelt dus zowel een reguliere als een antroposofische diagnose. Dat werkt door in de keuze van de medicatie. Er is een keuze voor antroposofische middelen, reguliere middelen of voor beide mogelijk. Het beste van twee werelden.

Antroposofische geneesmiddelen zijn van minerale, plantaardige of soms dierlijke oorsprong. Als mens hebben we met substanties uit de natuur een bepaalde verwantschap, in tegenstelling tot de biochemische geneesmiddelen. Die natuurlijke verwantschap houdt niet in dat al deze substanties zonder meer geschikt zijn om in te nemen. Sommige zijn onverteerbaar of giftig. Vaak zijn giftige stoffen echter goede geneesmiddelen, mits de dosis heel klein is. Er zijn ook substanties die van nature weinig heilzame invloed hebben. De geneeskrachtige werking daarvan dient dan nog ontsloten te worden door verschillende bereidingswijzen.

Het ontstaan

De eerste antroposofische geneesmiddelen ontstonden honderd jaar terug, toen artsen raad vroegen aan Rudolf Steiner (1861-1925), grondlegger van de antroposofie. Hij was in staat de geestelijke achtergronden van een ziekte en van geneesmiddelen waar te nemen. Door deze waarnemingen op wetenschappelijke wijze te ordenen en benoemen, maakte hij het voor anderen ook mogelijk om met deze achtergronden te werken. Voor de artsen, toen vaak werkzaam in de homeopathie, hield hij cursussen over de antroposofische geneeskunde. In samenspraak met hen ontstonden diverse geneesmiddelen. Vooral met Ita Wegman (1876-1943), een Nederlandse arts, werkte Steiner samen. Zij stichtte een kliniek in het Zwitserse Arlesheim, niet ver van het Goetheanum, waar zij bijna dagelijks met Steiner patiënten bezocht en behandelingen besprak. Soms werden geneesmiddelen toegepast die ook in de homeopathie bekend waren, maar nu vanuit een geheel nieuw gezichtspunt. Vaak werden nieuwe geneesmiddelen ontwikkeld. De bereiding daarvan vond plaats in een naast de kliniek gelegen laboratorium. Later gaf Rudolf Steiner de naam Weleda aan deze eerste fabrikant van antroposofische geneesmiddelen.

Ziekte verschillend benaderd

Een ziekte behandelen geschiedt vanuit verschillende geneeskundige richtingen. De reguliere, de homeopathische en de antroposofische benadering kunnen we eens naast elkaar zetten. In veel gevallen sluiten verschillende benaderingswijzen elkaar niet uit: de één kan aanvullend werken op de ander. Als voorbeeld kan bronchitis dienen.

Bij een bronchitis zijn de diepere, kleinere luchtbuisjes ontstoken: ze zitten vol slijm. In de reguliere geneeskunde wordt in zo'n geval vaak een antibioticum gegeven om de bacteriën, die de oorzaak van de ontsteking zouden zijn, te elimineren. Bovendien wordt er eventueel een slijmoplossend middel gegeven om het slijm makkelijker te kunnen ophoesten. In de homeopathie wordt een middel gezocht dat bij de eventuele karakteristieke klachten van de patiënt kan passen. Of de patiënt bleek is, of hij transpireert, op welk tijdstip het meest wordt gehoest, hoe de patiënt er geestelijk aan toe is, allerlei verschijnselen kunnen bepalend zijn voor het kiezen van een specifiek homeopatisch middel.

In de antroposofische geneeskunde wordt voor extra warmte in de luchtwegen gezorgd; dit omdat kou een van de be-



De monnikskap (*Aconitum napellus*) is een zeer giftige plant. Bij het verzorgen en oogsten worden daarom handschoenen gedragen. Bovendien wordt de plant in antroposofische geneesmiddelen vanwege zijn toxiciteit alleen in homeopathische verdunning gebruikt.

langrijke oorzaken is van een luchtweginfectie. Kou prikkelt de slijmvliezen, die dan slijm gaan produceren. Warmte, bijvoorbeeld door stomen, geeft een betere doorbloeding en dat geeft meer immuniteit. Inwrijven met een verwarmende olie, zoals tijmolie, is ook een manier. Daarnaast wordt een overmatige slijmvorming teruggedrongen door de stofwisseling te behandelen. Slijmvorming is een typische activiteit van de stofwisseling. In de organen van de buik is de afscheiding van slijm normaal, in andere gebieden in het lichaam is het een ziekteverschijnsel. Vaak is deze slijmvorming op een verkeerde plaats constitutioneel bepaald. De bacteriën worden niet speciaal bestreden: zij groeien omdat de omgeving, het zieke orgaan, dat toelaat. Verbeteren de omstandigheden en geneest het orgaan, dan hebben de bacteriën geen voedingsbodem meer en verdwijnen vanzelf.

Samenvattend kunnen we zeggen dat in de gangbare geneeskunde een ziekte lichamelijk wordt beoordeeld en het fysieke lichaam wordt behandeld. Symptomen worden bestreden, bacteriën met antibiotica gedood. In de homeopathie wordt het beeld van een geneesmiddel gezocht bij het symptomenbeeld van een ziekte. Dat activeert het lichaam tot een genezende reactie. In de antroposofische geneeskunde wordt vanuit een mensbeeld, vanuit de begrippen

In de antroposofische geneeskunde wordt vanuit de begrippen lichaam, ziel en geest getracht het ziektebeeld te begrijpen

lichaam, ziel en geest getracht het ziektebeeld te begrijpen; er wordt naar processen gekeken en naar geneesmiddelen gezocht die vergelijkbare processen bewerkstelligen of juist tegengaan. De eigen genezende krachten worden versterkt. Het gaat er bij een antroposofische behandeling bovendien niet om de ziekte en de ziektesymptomen zo snel mogelijk te laten verdwijnen. Het gaat meer om het goed doormaken van de ziekte en daarmee het volledig en goed genezen. Dit genezen is een proces, een weg. Antroposofische geneesmiddelen ondersteunen je gedurende dit proces, zodat je er letterlijk beter van kunt worden.

Enkele voorbeelden

De werking van een geneesmiddel wordt duidelijk uit het beeld dat we ons kunnen vormen van het mineraal, de plant of het dier waaruit het middel bereid wordt. In graniet bijvoorbeeld, het moedergesteente van de aardkorst, zit kwarts – zichtbaar als grijze korreltjes. Soms vormt het heldere kristallen: bergkristal. Het zand op de stranden be-



staat grotendeels uit kwarts. Wordt zand met kalk en soda gesmolten tot glas, dan wordt de eigenschap van kwarts weer zichtbaar: het glas is “glashelder”. **Kwarts** geeft licht vrij spel – deze helderheid zien we bij andere mineralen maar weinig. In de mens is het oog een orgaan dat vergelijkbaar helder is en het licht ongehinderd laat passeren. De huid heeft ook een doorzichtig laagje. Haren bevatten veel kwarts. De kwartswerking in deze grensgebieden bevordert dat we ons kunnen openstellen voor licht. Net als een vensterraam laat kwarts licht binnen en vormt tegelijk ook een afgrenzing. Bergkristal heeft een duidelijke zeshoekige kristalvorm. Het heeft vormkracht in zich en helpt via de lichtwerking vorm te brengen in ons lichaam. Vooral bij een ontsteking, waar de vorm verloren dreigt te gaan en alles gezwollen en chaotisch is, is dat nuttig.

Kamille is een plant die op omgewerkte aarde, zoals op bouwterreinen, in de vroege zomerzon bloeit. Van ver kun je de typische geur al ruiken. De Grieken vonden het naar een appel ruiken: *chamaïmelon*, grondappel. Kamille wortelt niet diep, maar richt zich meer op de vorming van vele bloemetjes die etherische oliën bevatten. In de bloem zit een kleine holte met lucht. De blaadjes van de kamille zijn vertakt als een hertengewei; ze doen “luchtig” aan. Als de zon op de kamille schijnt, oogt ze feestelijk en zomers. Kamille is licht, lucht en warmte en werkt dan ook ontkrampend. Bij buikpijn is een kop kamillethee voor iedereen een weldaad. Naast ontkrampend heeft de kamille ook een ontstekingsremmende eigenschap. De etherische olie bevat het ontstekingsremmende Azuleen, een diepblauwe stof die ontstekingswerend werkt. Etherische oliën zijn meestal kleurloos of gelig. Dit blauw is heel anders van karakter. Blauw is een koele kleur. Het past bij een verkoelende werking op een warme ontsteking. Bij ontstoken luchtwegen is het dan ook nuttig om met kamille te stomen.

Bloem en wortelgebied vormen een polariteit. De wortel richt zich op het middelpunt van de aarde, de bloem opent zich voor de wijde omgeving

Drieledigheid

Eén van de sleutels tot het herkennen van ziekteprocessen vinden we in het principe dat in al het levende te vinden is: twee tegengestelde polen en daartussen een middengebied. Bekijken we de plant: onderaan de plant bevindt zich de wortel. De wortel groeit de donkere vochtige aarde in, waar hij zich taai en bleek vastlegt. Minerale stoffen worden door de wortel in het levende van de plant opgenomen. Bovenaan de plant zien we de bloem. Deze opent zich naar boven, naar het licht en de warmte van de zon. Geur en stuifmeel verspreiden zich in de atmosfeer en de kleuren van de bloem laten zich op afstand al zien.

Een plant heeft een fysieke verschijning; maar in de plant werkt het geestelijke beeld van de plant.

Bloem en wortelgebied vormen een polariteit. De wortel richt zich op het middelpunt van de aarde, de bloem maakt een openend gebaar naar de wijde omgeving. In het tussengebied speelt zich een afwisselend uitbreiden en samentrekken af: in het blad een uitbreiding en in de stengel een samentrekking. Het is een ritmische afwisseling: hier ademt de plant.

Dit middengebied heeft de mens ook: in hart en longen hebben we organen die zich afwisselend samentrekken en openen. Hier halen we adem. Het gebied van koelte, rust en samentrekking bevindt zich niet zoals bij de plant aan onze basis, maar in ons hoofd waar vrijwel alles vastligt, net zoals plantenwortels vastliggen.

Het warme, levendige, bewegende, zich uitbreidende vinden we daarentegen in onze stofwisseling. Na een maaltijd, als de stofwisseling op gang komt, gaat dat gepaard met warmte en ontspanning. Met de ledematen zijn we op de omgeving, op de buitenwereld gericht. En evenals bij de plant bevinden zich in dit stofwisselings-ledematengebied ook de voortplantingsorganen. In de stofwisseling is de mens min of meer onbewust. De stofwisseling geeft ons de kracht om te handelen, te willen. In dit gebied dient het warm te zijn en is er voortdurend afwisseling en ritme. Daar leeft ons gevoel. Terwijl in ons hoofd juist stilstand nodig is en in onze ledematen beweging.

Je zou de mens kunnen beschouwen als een omgekeerde plant. Dat zie je ook terug in welke plantdelen toegepast worden. Geneesmiddelen die in het hoofdgebied dienen te werken, worden het beste uit wortels bereid, die voor het ritmische gebied uit bladpreparaten en geneesmiddelen voor

de stofwisseling uit het bloemgebied. Voor het hoofd wordt bijvoorbeeld de knol van de Monnikskap (*Aconitum*, zie foto) gebruikt, voor het hart het blad van het Vingerhoedskruid (*Digitalis*), voor de stofwisseling Kamillebloempjes.

Bereidingswijzen

Een belangrijke bereidingswijze is het potentiëren, het stapsgewijs verdunnen. Deze methode werd in de homeopathie al toegepast. Rudolf Steiner voegde daaraan toe dat alles wat zintuiglijk waarneembaar is, alles wat materieel is, ook een geestelijke achtergrond heeft. Een plant heeft een fysieke verschijning, maar *in* de plant werkt het geestelijke beeld van de plant; die komt beschikbaar door het oplossen en doen verdwijnen van de stoffelijke verschijning van de plant. Uit haar vorm en substantie komt dan het etherische, het geestelijke vrij. Door te potentiëren kan het geestelijke zich met het oplosmiddel verbinden en werkzaam worden. Daarnaast kunnen bepaalde warmtebehandelingen, zoals koken of destilleren, ertoe bijdragen dat geneeskrachtige substanties beter in het lichaam opgenomen worden. Welke bereidingswijze het beste bij een bepaalde substantie past, wordt bepaald door de achterliggende gedachten vanuit de antroposofische geneeskunde. Het ziekteproces waarvoor een middel gebruikt gaat worden, speelt hierbij een rol. Voor de arts is het de kunst om het ziekteproces in die ene patiënt in verbinding te brengen met een substantie uit de natuur, in de juiste potentie en met het juiste warmteproces. Zo komt de arts tot de keuze voor het juiste geneesmiddel.



Wil je meer weten over de verschillen met homeopathie, de bereidingswijzen, warmtebehandelingen en biochemische werking van antroposofische geneesmiddelen? Huib de Ruiter schreef er een helder en informatief boekje over dat verscheen in de reeks gezichtspunten. #12: *Antroposofische geneesmiddelen* | te bestellen voor €3,- via gezichtspunten.nl



Huib de Ruiter werkt samen met collega artsen en therapeuten in therapeuticum De Lemniscaat in Leiden. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen. In Ita deelt hij zijn bevindingen.

Lezen

Het lichaam wéét

Ben je gezegend met een antroposofisch huisarts, dan heb je het geluk dat bij behandelingen de toestand van je ziel als vanzelfsprekend wordt meegenomen – een uitgangspunt dat in de alternatieve geneeskunde trouwens algemeen wordt gehanteerd. Heel prachtig zet kinderarts Judith Kocken haar brede kennis hierover in. Al vijftig jaar houdt zij zich bezig met maagdarmlieverproblemen die in *Kinderbuik & Co*, haar medisch specialistische praktijk met een holistische gezondheidsvisie, succesvol worden behandeld.

Haar uitgangspunt is dat alles wat je meemaakt (maar dan ook álles) in het celgeheugen van je lichaam opgeslagen ligt. En dat datzelfde lichaam de wijsheid heeft om niet verteerde ervaringen te tonen in de vorm van ziekte, ongemak, angsten of pijn, zodat je je lijf kunt leren 'lezen'. Het fijne aan dit boek is dat het gelardeerd is met praktijkvoorbeelden en oefeningen om zelf aan de gang te gaan met wat je in jezelf tegenkomt. Zo krijgen vaak gemakkelijk gehanteerde en op zich lege begrippen als loslaten, overlevingsmechanismen of positief denken weer bodem.

Kocken komt tot de essentie: '...Je hebt geen kritiek meer, niet op jezelf en niet op anderen. Je geneest jezelf door je te verbinden met je ware natuur, je oorspronkelijke levenskracht. Zo kun je in alle onwennigheid krachtig zijn. (...) Je bent aanwezig als gast op de aarde, in nauwe verbinding met de natuur en andere mensen. Je speelt de rol die je mag spelen. Diep vanbinnen weet je dat alles is zoals het moet zijn. Je bent je eigen medicijn.' | Simone Thomasse



Je bent je eigen medicijn | Judith M. Kocken | Hajefa | € 19,95

Vurige verhalen

Erik Lemmens zegt het mooi voorin zijn foto-verhalen-boek: 'ik oefen een vak uit van vóór de wereld: ik smeed'. Dat smeden ook van deze tijd is, mag blijken uit de vele kinderen, jongeren én volwassenen die bij hem komen en blijven komen – al 25 jaar lang. In zijn smidse op landgoed De Reehorst in Driebergen maakt hij hen vertrouwd met het krachtenspel van mens, aarde, vuur, lucht en water. Wat maakt zijn ambacht toch zo gezondmakend? Lemmens schrijft er op verschillende manieren over, maar in al zijn "binnenkant"- en "buitenkantverhalen" staan oeroude gebruiken en de beloftevolle gloed van het nieuwe naast elkaar. Dat vlechtwerk van wat was en wil worden sterkt je ziel. Aanjager is het vuur, dat steeds meer uit ons dagelijks leven verdwijnt: te gevaarlijk, te lastig, te arbeidsintensief. Lemmens ervaart dat als een groot verlies. Hij pleit juist voor het leren omgaan met vuur. Dat is niet alleen leuk of handig, maar heeft ook grote innerlijke waarde. Vuur leren hanteren vergt inspanning, risico's



inschatten én durven nemen. Smeden oefent de wil: het lukt niet als je er niet met je volle aandacht bij bent. Lemmens vertelt daar warm over en de foto's in en om zijn smidse spreken voor zich: de kinderen zijn gefocust in

de weer met hun hamers en ijzers en na afloop apetrots op hun werkstuk. Wat zijn eigen vuurtje gaande houdt? Verhalen creëren als een mantel die je kunt dragen, maar niet te lang: 'telkens weer afleggen en bloot opnieuw op weg gaan, innerlijk beweeglijk blijven'. | Manon Berendse

Verhalen uit de smidse | Erik Lemmens | Nearchus | € 20,-

Wieneke Groot is EFPAM's
nieuwe voorzitter

“Heldere communicatie graag!”

TEKST MANON BERENDSE
BEELD MAARTJE GEELS

Wieneke Groot werkt als organisatie-adviseur, is bestuurslid van Antroposana en volgde René de Winter op als voorzitter van de EFPAM. 'Vorig jaar draaide ik voor het eerst mee om te zien wat er in Europa allemaal speelt als het gaat om het toegankelijk en beschikbaar houden van antroposofische gezondheidszorg. Ik zag ook dat René – consciëntieus en vasthoudend – feitelijk al het werk deed uit naam van alle aangesloten patiëntenverenigingen. Dat ga ik veranderen. En ik heb me voorgenomen om helder te communiceren met de leden over wat we dóén.'

'We gaan de taken meer verdelen. Ik heb al twee dames uit Engeland voor het bestuur gecharterd en als we elkaar weer *live* kunnen ontmoeten, gaan we het EFPAM-bestuur verder uitbreiden. We hebben een parapluorganisatie met in de periferie verenigingen die het zwaar hebben. Laten we alsjeblieft kijken wat we voor

hen kunnen betekenen, want ten opzichte van een boel andere landen bevinden we ons in Nederland in een luxepositie. Zeker, hier loopt zo'n anti-kwakzalversvereniging achter ons aan, dat is vervelend. Maar verder is het redelijk rustig. We hebben, net als Duitsland, een patiëntenvereniging met geld en relatief veel leden. En als arts



*Dit alleen werkt genezend
als in de spiegel van de mensenziel
de gehele gemeenschap ontstaat
en als in de gemeenschap leeft
de kracht van ieder individu.*

Rudolf Steiner

krijg je hier geen boete als je Calendula of Arnica voorschrijft, zoals in Spanje of Frankrijk wel gebeurt.'

Webinars

'Om patiënten elders in Europa een soort doe-het-zelf ideeën aan te reiken, gaan we de komende maanden Engelstalige webinars organiseren met praktische informatie over de antroposofische aanpak van eenvoudige aandoeningen. Zo komen kennis en kunde breder beschikbaar en wordt EFPAM als internationale patiëntenorganisatie zichtbaarder. Als iedere deelnemer een paar euro betaalt, zijn we al uit de kosten. Alle deelnemende landen kiezen een thema en zoeken daar een expert bij. Engeland begint met informatie over wikkels en in december organiseer ik samen met Stephan Schmidt Troske van de Duitse patiëntenvereniging een webinar over de winterblues. Dan kan het mes aan twee kanten gaan snijden: patiënten ontvangen de informatie waaraan ze behoefte hebben en wij hopen dat zo de impuls ontstaat dat ze hun nationale patiëntenvereniging willen gaan steunen.'

Nerd

'Afgelopen jaar verliepen internationale ontmoetingen via scherm. Met meer aanwezigen, dat wel, want de reiskosten vielen weg. Er moest even geschakeld worden, want een hele dag vergaderen zoals men het gewend was, zat er niet in. We lasten meerdere pauzes in, afgewisseld met euritmie. Leuk en eigenlijk beter te doen dan in een zaaltje van het Goetheanum in Zwitserland. Ik denk dat er voor onze antro-wereld een soort versnelling is ingetreden op ict-gebied. Steiner schijnt trouwens zelf een enorme nerd geweest te zijn, geïnteresseerd in de nieuwste foefjes op technisch gebied.'

Apothekers

'Mijn grootste eyeopener op het medische wereldcongres in Dornach vorig jaar was dat antroposofische medicatie op recept niet meer als kant-en-klaar product geleverd mag

worden in landen als Frankrijk of Spanje. Dus zou je het vizier moeten richten op apothekers. Waar wij als patiëntenverenigingen alsmaar riepen dat we antroposofische artsen nodig hebben die middelen voorschrijven, is er dus óók een enorme behoefte aan antroposofische apothekers die medicijnen in elkaar kunnen zetten. Want dan kunnen gewoon losse onderdelen in pakketjes op locatie aangeleverd worden. Maar ja, dergelijke apothekers zijn er niet zoveel. Daar ligt een missie waar wij als patiënten ook iets aan kunnen doen. Want als ergens vraag naar is... Alleen moet er wel voldoende vraag zijn en dus moet het verhaal achter deze geneesmiddelen helder zijn. Dat is nog best een uitdaging omdat de regelgeving voor wat wel en niet geproduceerd, verkocht en gekocht mag worden per land verschilt.'

Disclaimer

'Een bedrijf als A. Vogel vertelt zijn klant met grote advertenties op een directe manier dat het middel goed werkt, met als disclaimer dat het in afwachting is van Europese goedkeuring. Dat mag dus kennelijk. Het zou goed zijn als we ook antroposofische geneesmiddelen zo promoten. Overigens hopen we op Europees niveau weer meer voet aan de grond te krijgen, omdat onze natuurlijke geneesmiddelen helemaal passen in de tijdgeest van eco-bio-duurzaam – daar moeten we op inspelen. Misschien zijn we te bescheiden. Dat komt ook doordat antroposofische geneesmiddelen onder een vergrootglas liggen en regelmatig in een verkeerd daglicht geplaatst worden. Dat speelt in ons achterhoofd altijd mee, al denk ik dat wij er als samenwerkende patiëntenverenigingen meer mee kunnen. Wij zijn immers gebruikers en claimen niet expert te zijn. Die gedachte is leidend geweest bij het maken van de nieuwe EFPAM-website, waarvan ik hoop dat -ie ergens in het najaar online kan. Daar vind je antroposofische huis-, tuin- en keukenadviezen en mogelijk te gebruiken antroposofische medicijnen en therapieën – uiteraard gecheckt door antroposofische artsen.

**Het is cruciaal om zélf mee te
blijven denken en mee te wegen welke
medische beslissingen er genomen
worden, om de regie zo lang als
mogelijk zelf te houden.**

Zo komen die ervaringen en kennis ook beschikbaar voor mensen in landen waar minder voorhanden is. Een paar jaar geleden zeiden we op een jaarvergadering gekscherend: zo meteen is het zover dat we vanuit Brazilië, waar antroposofische gezondheidszorg *booming* is, doe-het-zelf pakketten moeten bestellen. Inmiddels lach ik er niet meer om – het is bijna realiteit in sommige Europese landen.'

Betutteling

'Toen ik me vorig jaar inwerkte, zat ik bij het internationale coördinatorenoverleg van de Medische Sectie in het Goethe-anum. Ik maakte kennis met de andere kant van de tafel – en ja, de hiërarchie van de arts of therapeut ten opzichte van de patiënt is nog steeds merkbaar – ook binnen eigen gelederen. Aan de bestuurstafel redeneert men vanuit zijn

Als EFPAM-voorzitter zal ik het licht van de patiënt harder moeten laten schijnen.

of haar zórgpositie. Dat voelt aan als betuttelend. Ik denk dan: "Hallo, mag ik als patiënt ook nog iets vinden?" Zelf ben ik beroepsmatig veel op bestuurlijk vlak bezig, maar als je het perspectief van de patiënt dient, kan dat een valkuil zijn. Waar René heel goed in was – en wat ik wil meenemen – is het denken vanuit de patiënt. Als EFPAM-voorzitter zal ik het licht van de patiënt dus harder moeten laten schijnen.'

Het systeem

'Precies hierom ben ik ook actief ben in het gezondheidsveld. In 2011 werd ik zelf ineens patiënt doordat ik een dubbele longembolie kreeg. Het werd zwart voor mijn ogen en daarna ging het licht weer aan. Toen ik wat later in de wachtkamer van mijn antroposofische arts zat en om me heen keek, dacht ik: jongens, dit kan toch beter geregeld worden? Lange wachttijden, onbereikbare assistentes, kleine wachtruimte... Vooral de weg die ik ging in het ziekenhuis deed me de noodzaak inzien van patiënten een stem geven. Bij de eerste hulp van het ziekenhuis kreeg ik geen klap mee van waar ze eigenlijk mee bezig waren. Oké, ze vertellen je misschien iets, maar feitelijk niks. Dat gold ook voor de dagen erna. Ik kreeg bijvoorbeeld pillen voorgeschoteld en vroeg waarom ik die kreeg. Tegen de pijn, was het antwoord. Maar ik heb helemaal geen pijn, zei ik, dus neem ze maar weer mee. Ineens beseftte ik compleet aan het systeem overgeleverd te zijn. Terwijl het cruciaal is om zélf mee te blijven denken en mee te wegen welke medische beslissingen er genomen worden, om zelf de regie zo lang als mogelijk te houden. Daarom werd de spreuk van Steiner over wat genezend werkt voor mij een leidraad.'

Harry Potter

'Na mijn herstel ben ik als adviseur in de antroposofische zorg terecht gekomen. Die sector heeft een heel goede boodschap, maarre... iets echt concreet neerzetten – dat is nou net meer mijn kwaliteit. Een beetje meer zakelijkheid kan geen kwaad. Als je in die kringen wilt bewegen, helpt

het dat je vanaf de kleuterklas vrijeschool hebt gedaan. Dat al die lichtpaarse tinten over je uitgestort zijn, dat je de taal spreekt, maar ook in een andere richting gestudeerd hebt. Hou je vast, nu wordt het nog zweveriger: ergens heb ik wel het gevoel dat er een strijd van goed en kwaad heerst en dat mijn bijdrage aan de Harry Potter kant – de goede partij – op deze manier vorm krijgt. Door bijvoorbeeld therapeutica te helpen met helder communiceren en de bestuurlijke krachten te verstevigen.'

Grote zus

'In Europa zijn dus grote contrasten te zien. In Scandinavië en Spanje is het bijvoorbeeld bijna onmogelijk om gebruik te maken van antroposofische zorgvoorzieningen. Daarover is de patiëntenclub uit Tsjechië stomverbaasd. Zij kunnen vrij publiceren over *integrative medicine* en antroposofische zorg zonder daar door hun overheid of media op te worden aangesproken. Als Nederlandse antroposofen hebben we het trouwens ook zo slecht nog niet – dat wordt weleens vergeten. We klagen dat bepaalde items niet in ons verzekeringspakket zitten, maar in elk geval zijn geneesmiddelen en therapieën nog wel beschikbaar. Voor biologisch eten betalen we toch ook wat extra? De grote patiëntenverenigingen met meer dan 3000 leden kunnen voor zusterverenigingen met 500 of minder leden al met een klein bedrag grote dingen bewerkstelligen. Dus lezer: als jij nou eens lid wordt van Antroposana in Nederland? Dan kan EFPAM als grote zus meer betekenen voor patiënten elders.' Grijnzend: 'Of is dat te idealistisch?'



Wieneke Groot (1974) studeerde politologie, maatschappijleer en facilitair management. Zij adviseerde diverse besturen op cijfergebied. Vanaf 2013 werkt zij aan organisatieontwikkeling en interim-management, met als adagium het motto van de sociale ethiek van Rudolf Steiner (zie kader). Wieneke vervult meerdere bestuursfuncties, waaronder voor Antroposana. Sinds een klein jaar is zij voorzitter van de EFPAM – de Europese koepelorganisatie waarbij antroposofische patiëntenverenigingen uit 16 landen zijn aangesloten. In de afgelopen 20 jaar is in politiek opzicht veel gebeurd, zoals de richtlijnen voor de registratie van homeopathische geneesmiddelen (waartoe ook een deel van de antroposofische geneesmiddelen wordt gerekend), de erkenning van beroepen en opleidingen in de antroposofische gezondheidszorg, de verkrijgbaarheid van antroposofische geneesmiddelen die steeds meer aan banden wordt gelegd en de zorgen rondom de keuzevrijheid van patiënten. Deze problemen leven in vrijwel alle landen van Europa. EFPAM vertegenwoordigt momenteel zo'n 25.000 leden. | efpam.eu

Nieuwsberichten

Antroposana verwelkomt twee nieuwe leden in haar bestuur



Mijn naam is Denise Horsten en ik treed graag toe tot het bestuur van Antroposana omdat ik een bijdrage wil leveren aan de meerwaarde van antroposofische zorg in Nederland. Eén van de zaken die ik zelf zeer waardevol vind aan deze vorm van zorg is dat er veel aandacht is voor (zelf-) educatie, brede kijk op zorg, vitaliteit

& kwaliteit van leven en zelfontwikkeling, spiritualiteit inclusief. Ik wil me inzetten om dit breder uit te dragen en kan wellicht ongewone verbanden leggen vanuit de zakelijke wereld waarin ik nu ruim 20 jaar werk als econoom. Daarnaast wil ik ook graag een verbinding zijn naar Eindhoven waar vele antroposofische activiteiten worden georganiseerd en grote belangstelling is.

Een stukje geschiedenis: als kind groeide ik op in een omgeving waarbij ik de antroposofische zorg van heel dichtbij heb mogen ervaren en meemaken: mijn vader was antroposofisch fysiotherapeut en maakte als docent ook veel studenten hiervoor enthousiast. Zelf heb ik ook heel bewust gekozen voor de antroposofische zorg, wat zeker niet gebruikelijk is in de wereld waarin ik studeerde en nog steeds werk. Na mijn studie economie heb ik met name in Food & Health organisaties gewerkt in meerdere financiële en projectmanagement rollen, waarbij ik altijd veel oog heb gehad voor duurzaamheid, wat nu eindelijk meer aandacht krijgt. Tevens ben ik sinds 4 jaar toezichthouder bij een culturele organisatie die zich o.a. focust op laaggeletterdheid en een leven lang leren. Het (persoonlijke) gesprek ga ik graag aan om elkaar beter te leren kennen.



Mijn naam is Titia Boerrigter en ik treed graag toe om mee te denken over de antroposofische zorg op korte en langere termijn in Nederland en Europa. De laatste jaren was ik actief in de regio Noord-Holland. Ik schrok 'wakker' toen mijn antroposofische arts op-hield met zijn praktijk. Meer dan 20 jaar

mocht ik genieten van een huisarts met aanvullend antroposofische zorg die me ook verwees naar antroposofische therapie. Daar heb ik veel baat bij gehad. De antroposofische kijk op gezond zijn en blijven geeft mij de ruimte om een eigen overtuiging te ontwikkelen over hoe ik in het leven wil staan. Ik vind het belangrijk dat mensen zelf de regie kunnen nemen, een actieve houding en mindset hebben over gezondheidszorg en actief mee kunnen doen. We hebben uitdagingen op ons pad. Juist nu moeten we meer samen oplossingen bedenken voor de problemen van deze tijd. Door actief met elkaar in verbinding te komen kunnen we sterker staan en dat wil ik graag vormgeven in mijn bestuursfunctie. Achtergrond en maatschappelijke functie: na een loopbaan als fiscaal jurist werk ik in de onderwijswereld, de laatste 10 jaar als lerarenopleider aan de Hogeschool van Amsterdam. Daar ben ik leraar recht & economie, studieloopbaanbegeleider, stagebegeleider, assessor en supervisor. Ik doe dit werk met heel mijn hoofd, hart en handen. Wat dat te maken heeft met gezondheidszorg? Alles. Wil ik actief kunnen blijven en maatschappelijk invloed kunnen uitoefenen, wil ik gezond zijn en blijven. Samen met de mensen die snappen waarom dit belangrijk is. Graag spreek ik u hierover in een persoonlijke ontmoeting.

Antroposofische geneesmiddelen veilig

Er is grootschalig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de veiligheid van antroposofische geneesmiddelen. Onderzoekers van het Louis Bolk Instituut, het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg Hogeschool Leiden en de universiteitskliniek van het Duitse Witten-Herdecke onderzochten de spontane meldingen van Duitse patiënten over bijwerkingen na gebruik van een antroposofisch geneesmiddel tussen 2010 en 2017. Net als in Nederland bestaat in Duitsland een speciaal bijwerkingenmeldpunt waardoor dit soort informa-

tie kan worden onderzocht. Het blijkt dat in 1,5 per miljoen verkochte doses sprake was van een spontane rapportering, waarvan ruim 98% niet ernstig. 91,9% van die patiënten herstelden van de bijwerkingen. Fatale gevallen kwamen niet voor. Van ruim 75% van de in Duitsland beschikbare antroposofische geneesmiddelen werd in die periode geen enkele bijwerking gerapporteerd.



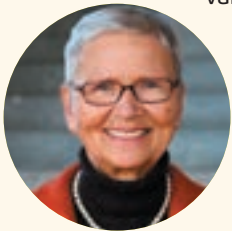
Het gehele artikel lees je hier:

bit.ly/3BFR5tW

Feestelijk congres 2 oktober

In 2020 was de antroposofische geneeskunde 100 jaar jong, maar de kaarsjes op de verjaardagstaart worden nu pas aangestoken. Hoe vitaal en kiemkrachtig antroposofische geneeskunde is, kun je meemaken in Amsterdam. Het congres is bedoeld voor zorgprofessionals, maar staat ook open voor geïnteresseerden om nader kennis te maken met de antroposofische geneeskunde. Ook online kun je het interessante programma van sprekers volgen. Leden van Antroposana krijgen korting!

Speciale gastspreker is de Zwitserse arts, kinderarts en auteur *Michaela Glöckler*. Zij heeft een indrukwekkende staat van dienst en stond meer dan twintig jaar aan het hoofd van de Medische Sectie van het Goetheanum. Ze kan boeiend en met humor vertellen over waarom antroposofische geneeskunde *alive, kicking* en hard nodig is in vele uithoeken van de wereld.



Zaterdag 2 oktober | 9.45u – 17.45u
Geert Groote College
F. Roeskestraat 84 Amsterdam
herfstcongres.nl | 06-21412688

De kunst van het helen

De Medische Sectie van het Goetheanum heeft een verzameling gefilmdе impressies gepubliceerd over verschillende aspecten van antroposofische gezondheidszorg anno 2021. Hoogst actueel en vol potentie. Handig: opgedeeld in filmpjes van een kwartier over steeds een ander onderwerp. Bijzonder: het samenspel van musici en dirigent wordt gebruikt als metafoor voor samenwerken en empathie. Beschikbaar



in het Engels, Duits en Spaans. Aanrader!
en.kunst-des-heilens.de/film

Kids on Tech

Digi-generatie. Techkinderen. Post-corona leercurve. Allemaal termen die nog niet zijn gemunt, maar er komt vast een woord voor wat zich onder onze ogen afspeelt. Onze kinderen groeien op met een digitale wereld en wij zien 'm uitdijen in ijl tempo. Toch staan we nog zelden stil bij wat digitale media nog meer veranderen behalve de mores binnen gezin, school of onze sociale netwerken. Digitale media grijpen ook diep in op hoe kinderen zich fysiek en geestelijk ontwikkelen. En dus op wie zij worden. De makers van de fonkelnieuwe documentaire *Kids on Tech* nemen de proef op de som in Europa, India en de VS. Ze gaan te rade bij experts, ouders én kinderen. Een initiatief van meerdere organisaties die het Waldorf 100 jaar internationaal op de kaart zetten. Deze documentaire is expliciet bedoeld om te vertonen en over in gesprek te gaan, op school of in verenigingsverband. Kijk de film online en meld je aan voor het organiseren van een screening bij jou in de buurt.



kidsontech.film/en/hostscreening

kidsontech.film/trailer

Ledenaanbieding Herfstcongres 2021

Deelname ter plekke: € 90 | studenten € 45
deelname online € 30

Leden van Antroposana krijgen
€10,- korting op online deelname.

Aanmelden: herfstcongres.nl

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Artsen & therapeuten

Uw praktijk kan in deze rubriek opgenomen: € 12,50 + € 1,50 per woord (per editie). Stuur een e-mail naar adverteren@antroposana.nl

ACUPUNCTUUR

Delft / Zoetermeer / Den Haag

Auryn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegerink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.auryn-acupunctuur.nl

ANTROPOSOFISCHE GENEESKUNDE

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch Arts Gelderland Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem Consultatiebureaus in Arnhem en Zutphen | allen te vinden via www.loesklinge.nl | Tip: Prenataal consult: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen, Wageningen

Margaret Vink, Consultatief arts in Zutphen therapeutisch de Rozenhof en in Wageningen therapeutisch 't Waag. 0575 - 574 466 of www.margaretvink.nl

BIOFOTONEN THERAPIE

Delfgauw e.o.

Biofotonen Therapie Delfgauw

Reset je immuunsysteem met vertrouwde antroposofische zorg in haar nieuwste vorm! Een uniek licht-filter systeem reikt u precies die middelen aan waar uw lichaam om vraagt. Voor meer vitaliteit of herstel van acute en chronische klachten. Er kan op locatie behandeld worden. Info en contact: Wendy Schouten via www.biofotonen.com of wendy@biofotonen.com.

CHIROFONETIEK

Lochem - Olst

Praktijk voor Chirofonetiek,

Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1 7241 HX Lochem | 06 165 120 41 www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

COACHING

Zeist

Herfst: Wat wil jij laten ontstaan dit najaar? Doen wat je wilt en leren leven met wat je krijgt: Kom tot bloei met **biografische coaching** - Zeist tel 06 24587212 (Solange) www.binnenplaats-biografiewerk.nl

DATING

Draag je de vrijeschool een warm hart toe? Meld je dan aan op waldorfdating.com, de digitale ontmoetingsplaats voor het vinden van vriendschappen of een partner.

Leden van Antroposana ontvangen 1 jaar een gratis lidmaatschap.

EURITMIETHERAPIE

Zutphen/Warnsveld

Irtha, praktijk voor euritmitherapie, cursus en scholing Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warnsveld | 0575 572 124 Irtha@kpnmail.nl

FYSIOTHERAPIE

Midden-Limburg

Antroposofisch Fysiotherapeute Annette Lansink, De Peel 13, Chalet 115, NL-6097 Heel 06 48 696 926

KUNSTZINNIGE THERAPIE

Amsterdam e.o.

Psychoanalytisch Creatief Therapeut "Art Therapy". Gespecialiseerd in Hooggevoeligheid. Gezondheidscentrum Ita Wegmanhuis, "Business in Being", Weteringschans 74, 1017 XR Amsterdam. Openingstijden: Ma/Di/Wo/Zat. info@kunstzinnige-therapie.com tel 06 29 35 16 15

Arnhem e.o.

DE WERVELSTROOM, kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen en jongvolwassenen. 026 351 77 04, dewervelstroom.nl

'Ik ontwikkel', kunstzinnige therapie + sluiwerk en biografische gesprekken | Hugo Tijssen 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Nijmegen

Femke Klein, Kunstzinnige Therapie. Zorg in deze coronatijd extra goed voor jezelf! Bel 024 848 03 19, www.therapieweek.nl

MEDISCHE MASSAGE THERAPIE

Amersfoort e.o.

VOLKIER BENTICK MASSAGE THERAPIE, Elgem, praktijk voor integratieve- en lichaamsgerichte therapie. Thuiskomen bij jezelf :) T: 033 472 89 17, www.eigem.nu

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog, specialisatie biografisch werk, relatie gesprekken www.meedee.org

Haarlem

Praktijk voor **individuele therapie, (partner)relatietherapie, ouderbegeleiding en gezinstherapie**. Renée van Hoof, Antroposofisch Psychotherapeut - Psycholoog - Systeemtherapeut. 06 15 28 63 01, info@praktijkreeneevanhoof.nl www.praktijkreeneevanhoof.nl

TANDHEELKUNDE

Arnhem

Aesculus Cortex, tandartsenpraktijk, Reguliëre en antroposofische tandheelkunde, P.J.M. Borm 026 351 56 48 | info@tandartsborm.nl Burgemeestersplein 13A, 6814 DM Arnhem vlakbij centraal station, goede parkeerplaats www.tandartsborm.nl

VOEDING

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist eriu.nl | www.antroposofischediëtisten.nl

WIKKELS

Zoeterwoude

Toke Bezuijen Workshops in wikkelen, schatkist uit 100 jaar antroposofische zorg. Voor scholen en privé. | www.verpleegkundigepraktijk.nl

Zutphen

Wikkelfee, voor natuurlijke warmtezorg, persoonlijk advies en workshops | www.wikkelfee.nl

Opleidingen & Co

Driebergen | **Biografisch Coachen** is de opleiding die praktisch én diepgaand zicht geeft op ontwikkeling in de levensloop | Dit dient als basis voor de kennis, vaardigheden en attitude om mensen met levensvragen toekomstgericht te begeleiden | www.biografiek.nl

Workshops BOETSEREN (met veel klei).

Aardend en vitaliserend! Kijk op www.klei.nu voor locaties en data.

Coaching, cursus, scholing:

Ontdek je gezonde kern. Alleen, samen, of in een groep. En vind een positieve verhouding tot jezelf, de ander, de wereld. Met ernst en humor beleef je daarbij plezier aan wat je tegenkomt... | www.inspel.nl; **Madeleine Wulff**

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 73

PUBEREN OM MENS TE WORDEN

Bestellen via WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Natuurlijke Kraamzorg voor kraamzorg met geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust, ritme en respect en natuurlijke (borst)voeding. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

GEZONDE BODEM = GEZOND VOEDSEL = GEZONDE MENSEN



nu open dagen!

WARMONDERHOF

vrijeschool mbo voor
biodynamische landbouw
wonen, werken, leren



Antroposana

is de gezondheidsvereniging
voor mensen die kiezen
voor antroposofische
gezondheidszorg.

Wordt ook lid voor
€ 35,- per jaar of
steun met een gift
of nalatenschap.

Meer informatie: antroposana.nl



Antroposana heeft een Anbi-status,
schenkingen zijn aftrekbaar



BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE

Bedaffair, de grootste duurzame beddenwinkel van de Benelux.

Fabrikant van 's werelds 1e circulaire biologische matrassen
en boxsprings.

Duurzaam in teelt, in productie, in gebruik en in de afvalfase.
Vrij van schadelijke stoffen. Vrij van plastic.

Nieuw

Natuurlijke zitbanken en slaapbanken



Nieuw

recycled dons dekbedden

Bezoek onze winkel of bekijk het assortiment op bedaffair.nl



Wil je je verder scholen
in de antroposofische
zorgvisie met aandacht
voor de mens als geheel?

Volg dan een van deze nascholingen:

- Angsten en ik-versterking 22 okt.
- De werking van weekspreuken in de gezondheidszorg 29 okt.
- Herstellen en Gezond zijn 12 nov.

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen
 uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u
 graag begeleiden bij het vormgeven van
 een passend afscheid. Tijdens een
 eerste kennismaking kunnen we de
 vele mogelijkheden en wensen
 bespreken. Ik ben werkzaam in de
 regio midden Nederland.

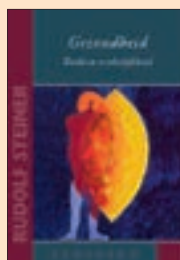


06 1288 3557 immanuelbaan.nl



stip.nl

LOGO HUISSTIJL WEBSITE



Rudolf Steiner Gezondheid – beeld en werkelijkheid

Gezondheid is een geweldige
 schat, die door alle
 mensen als een groot goed
 wordt erkend.
 Maar hoe beoordeel je
 gezondheid en ziekte
 eigenlijk? Steiner beschrijft

de oorzaken van ziekteprocessen. Gezondheid en
 wijsheid blijken nauw samen te hangen. Hij laat
 ons zien wat wij allemaal innerlijk kunnen doen.
 Verrassende lezingen over het ingewikkelde thema
 'gezondheid'.

70 blz. | € 14,- | ISBN 978-94-92462-69-5



Michaela Glöckler De coronacrisis – vanuit medisch oogpunt

Wat doet de coronacrisis met
 ons? Er wordt momenteel
 vrijwel alleen naar het virus
 gekeken en veel te weinig
 naar onze immuunfuncties.
 Michaela Glöckler leidt

ons binnen in de geheimen van deze pandemie.
 Bijzondere aandacht besteedt ze aan de cruciale rol
 van onze twee immuunsystemen. Wat kunnen wij als
 individu doen? Met uitgebreide *praktische tips* hoe
 we met deze crisis om kunnen gaan.

112 blz. | € 20,- | ISBN 978-94-92462-65-7



Joop van Dam Leven en gezond zijn

Jarenlang schreef de
 arts Joop van Dam
 artikelen over het
 menselijk leven en
 over gezondheid, voor
 Weleda. Ze werden
 door hem aangevuld en
 zijn nu gebundeld in dit

boek: kleine parels, gemakkelijk te lezen en te
 begrijpen.

Vooral in deze corona-tijd is onze gezondheid
 van levensbelang!

132 blz. | € 13,- | ISBN 978-90-72052-63-6



Rudolf Steiner Spirituele vaccinatie

Steiner spreekt van een
 spirituele vaccinatie: de
 gedachten van de mens
 kunnen de ziektemakende
 bacteriën uithongeren.
 Eveneens in dit boekje uit-
 spraken van Steiner over
 een toekomstige vorm van

vaccineren.

Deze tekst kan een nieuwe bijdrage leveren aan
 de oordeelsvorming over hoe om te gaan met
 virussen, vaccineren en speciaal de coronacrisis.

54 blz. | € 13,50 | ISBN 978-94-92462-73-2



Joop van Dam Innerlijke bronnen van de gezondheid

Joop van Dam weet te ver-
 tellen waar de vraagstukken
 van ziekte en gezondheid mee
 samenhangen en wat eraan te
 doen is. Hij bekijkt de fysiolo-
 gische bron van gezondheid,
 de genezende werking van
 het scheppen en genieten

van kunst, het ontdekken van overschotkrachten
 in jezelf, vitaliteit door vreugde in-het-nu-present
 enzovoort. Een boek voor de moderne, actief in de
 wereld werkende mens.

102 blz. | € 11,90 | ISBN 978-90-72052-55-1



Jan van Gils Elektrosmog en 5G

Voor veel mensen
 neemt techniek de
 centrale plaats in die
 religie ooit had. Wat
 weten we ervan en hoe
 kunnen we schadelijke
 invloeden zo veel moge-
 lijk beperken?

En is de rol van de

overheid wel echt transparant?

Dit is een geheel vernieuwde versie van Van
 Gils' vorige boek over Elektrosmog.

90 blz. | € 22,50 | ISBN 978-94-92462-67-1



WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL

Colofon

De naam van ons ledenmagazine brengt Ita Wegman (1876-1943) in herinnering: de Nederlandse arts die de antroposofische geneeskunde op de kaart zette met Rudolf Steiner. In 1921 richtte zij de eerste antroposofische medische kliniek op in het Zwitserse Arlesheim, nu bekend als de Ita Wegman-Kliniek.

Ita is het magazine van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Ita, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt vanaf de eerste dag van de maand en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een jaar. Opzeggen kan schriftelijk tot 1 maand vóór afloop van uw jaarlidmaatschap: info@antroposana.nl | Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist

Oplage | 5.800 exemplaren

Redactie | Manon Berendse (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen, Evi Koster

Vormgeving | Joeri Willemse, Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Apekshit Gurukhudde / Unsplash

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

Aan dit nummer schreven mee | Cisly Burcksen, Jan Graafland, Kalle Heesen, Huib de Ruiter en Simone Thomasse

Portretfotografie | Maartje Geels

Dank aan Ulmer Verlag voor de foto's op pag. 16 en 18

Advertenties | Marjolein Stolker

adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 17 december 2021, met als thema: **WEERSTAND**

Ita gelezen? Geef dit magazine door!



Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana

Titia Boerrigter, Marjolein Doesburg-van Kleffens, Wieneke Groot, Denise Horsten en Anne Koopmanschap

Office manager Antroposana

Mirjam van Groenestein

Contact

Praktische zaken: info@antroposana.nl

of bel 085 - 7731 440

Redactionele zaken:

itaredactie@antroposana.nl

ISSN | 2012-5744

Disclaimer | De inhoud van dit tijdschrift is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Dit tijdschrift beoogt bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana. Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud. Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.

© 2021, alle rechten voorbehouden

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Antroposana bij jou in de buurt

ALKMAAR BERGEN

Tine Verhagen

T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

BREDA

Meander, Hans van Gennip

T 076 5878834 | meander@antroposana.nl

DEN HAAG

Duindoorn, Ellen Baehr

T 06 138 496 76 | e.a.baehr@gmail.com

DRIEBERGEN-ZEIST E.O.

de afdeling **Jaspis** is momenteel niet actief
jaspis@antroposana.nl

EINDHOVEN

Henk Verboom

T 06 150 544 71 | eindhoven@antroposana.nl

FRYSLÂN (FRIESLAND)

Annette de Vries

T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

HAARLEM

Keerkring, Hilda Rijkmans

T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

ROTTERDAM

Helianth, Mathilde van Mil

helianth@antroposana.nl

REGIO ZUID (LIMBURG)

René Alofs, fysiotherapeut

T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

LEIDEN

VOAG, Lia Groenendijk

T 071 5143095 | cpmgroenendijk@icloud.com



WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET
DE NATUURLIJKE
GENEESMIDDELEN
VAN WELEDA.



Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar www.weleda.nl/apotheek om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since 1921

