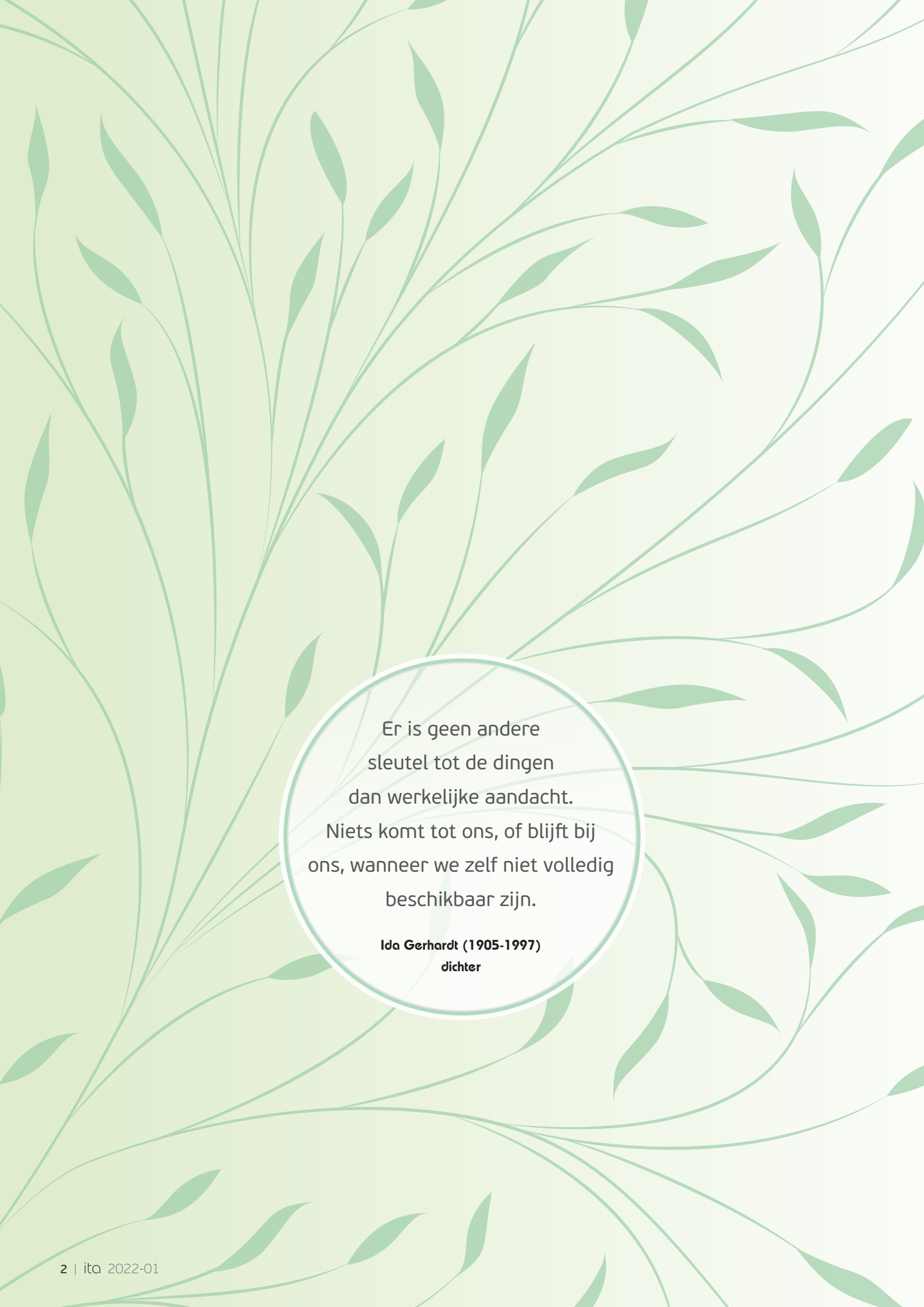


#Zelfzorg

itc

Magazine voor gezondheidszorg
geïnspireerd door antroposofie
een uitgave van Antroposana



Er is geen andere
sleutel tot de dingen
dan werkelijke aandacht.
Niets komt tot ons, of blijft bij
ons, wanneer we zelf niet volledig
beschikbaar zijn.

Ida Gerhardt (1905-1997)
dichter

Wel zijn

MANON BERENDSE HOOFDREDACTEUR

BEELD SHUTTERSTOCK



Exact twee jaar geleden tuimelden we onwetend, verrast maar welwillend de eerste lockdown in. Weinig mensen waren verontwaardigd die eerste weken. Toch herinner ik me wel een pril tegengeluid van Jan Pieter van der Steen, specialist ouderengeneeskunde. We belden over de laatste punten op de i in het interview over zijn nieuwe boek. Het Haagse besluit dat alle verpleeghuizen per direct afgesloten zouden worden van de buitenwereld was nog geen uur oud. Toen ik vroeg naar wat hij daarvan vond zei hij bedachtzaam: "Eigenlijk ben ik boos". Dat zinnetje speelde meer dan eens door mijn hoofd in de maanden en jaren die volgden. Ik proefde er zo veel in – expertise, overvleugeld worden, maar ook bereidwilligheid.

Inmiddels heeft de Onderzoeksraad voor Veiligheid deze ingetogen machteloosheid van zorgprofessionals erkend in zijn eerste onderzoeksrapport over het covidtijdperk. Het pleit zelfs nadrukkelijk voor het anders leren kijken naar wat zich afspeelde onder onze ogen tijdens die lange lente-lockdown. We zouden ons niet moeten blindstaren op wat we zoal kunnen meten, maar ook durven koersen op zachtere indicatoren zoals de samenhang der dingen. "De balans tussen het medisch perspectief en de behoefte aan huiselijkheid en kwaliteit van leven in verpleeghuizen is een continu aandachtspunt, zowel binnen als buiten crisistijd. Dat vraagt een integrale benadering van én goede zorg én welbevinden."

Welbevinden. Wel zijn. Mens mogen zijn. De thuisbasis van integratieve gezondheidszorg. Naast testuitslagen of tienminutengesprekken met je zorgverlener is er immers zo veel meer wat je binnen jezelf kunt waarnemen. Vragen, inzichten, de diepe behoefte aan een luisterend oor. Hoe mooi is het dat hier steeds meer aandacht naar toe stroomt, tot in het Europese Parlement aan toe. Daar werd onlangs besloten tot een koerswijziging van het behandelen van kanker.* De speciale commissie die onderzoek doet naar het verslaan van deze ziekte benadrukte in zijn meest recente rapport "het belang van het ontwikkelen van een holistische, integratieve en patiëntgerichte benadering". Dit is zo'n vrucht die ook Antroposana hielp rijp te maken in Brussel voor



algehele pluk, in nauwe samenwerking met de Europese patiëntenfederatie (EFPAM).

* <https://bit.ly/33G7frM>

Welzijn raakt op vele manieren aan zelfzorg. Wat is dat precies? Hoe kan het antroposofisch mensbeeld je hierin bemoedigen? Daarover lees je volop in deze Ita. Hier nodig ik je van harte uit tot luisteren naar mensen die daar op andere plekken evengoed mee bezig zijn. Mia Wessels bijvoorbeeld, arts op de spoedeisende hulp en coach. Zij bevraagt collega-zorgverleners in haar verfrissende podcastserie *Humanizing Healthcare*. Ook in de vorm van stand-up poetry ontvouwt ze haar visie: "Het lichaam onthoudt dingen die we liever vergeten. En het kan misschien niet in woorden spreken, maar heeft wel een magische manier van fluisteren. En wij? Wij kunnen leren luisteren. Naar de subtiele signalen, de klachten en symptomen, van de lichamen waar wij in wonen." Struin eens rond op haar platform Metanoia. Aanrader: podcast 13 over de waarde van zelfzorg.

metanoia.health/podcast



En als je toe bent aan een beetje zielevoedsel, trakteer jezelf dan eens op greenrenaissance.co.za. Je vindt er oorspronkelijke levensverhalen, liefdevol gefilmd, puur en alleen om jou te inspireren. We doen je de levenswijsheden van Beth Hunt cadeau omdat het zo prachtig resoneert met de onderwerpen in dit lentenummer. Hoor je de vogeltjes fluiten in haar tuin? Sluit de voorjaarszon in je hart!



youtube.com/watch?v=V4-6rkYR318

#zelfzorg

Zelfzorg ligt als woord lekker in de mond, maar omvat veel meer als je er wat langer bij stilstaat.



1 Mediteren kun je leren. Bart Vanmechelen vertelt over wat het je kan geven in tijden van onzekerheid. Uiteindelijk gaat het om doen. Kan hij je ook bij helpen!

15 Kalle Heesen mijmert hardop over een simpele manier om jezelf te bekrachtigen.



16 Hoe zit het nou precies met vitamine D? Huisarts Huib de Ruiter praat je bij over deze belangrijke stof die zoveel kan doen voor je lijf en gemoed.

2 Dit keer geen boekrecensies, maar aandacht voor het lezen zelf: ook een vorm van positieve gezondheid. Hoe werkt dat, een boek op recept?



Vacature
Bestuurslid Antroposofische Gezondheidsvereniging

Antroposana is een gezondheidsvereniging van mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Het accent ligt niet op ziekte maar op de gezondheid van mensen. Vanuit onze organisatie de belangen van onze leden. Zorg voor iedereen bereikbaar. Antroposana.nl

Berichten vanuit jouw Gezondheidsvereniging en nieuws van over de grens. Plus tips voor activiteiten in het internationale huis van de antroposofie.

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.



Zorg begint vanbinnen

In deze tijd waarin duidelijk is geworden dat veel mensen een gezonde leefstijl op z'n zachtst gezegd niet goed onderhouden hebben, is het thema zelfzorg op zijn plaats. Ook voor mij biedt dit thema de nodige uitdagingen. Ik vergeet nog wel eens dat voor jezelf zorgen niet hetzelfde is als alles alleen moeten doen. Ook hier geldt het ondersteunende belang van broederschap, vereniging en organisatie – waarden waar Antroposana als één van de weinige niet categorale 'patiëntenverenigingen' invulling aan geeft. Bijvoorbeeld door mensen te stimuleren zelf sturing te geven aan hun gezondheid en het omgaan met beperkingen en ziekte. Een belangrijke peiler is zelfzorg. We realiseren ons dat dit er voor een puber anders uitziet dan voor een ondernemer in de bloei van haar of zijn leven, en weer anders dan voor iemand die pensioengerechtigd is. Ook maakt het uit welke impulsen je van thuis uit meekreeg en welke inspiratie je op je levenspad hebt opgepikt. De komst van de 'digitale wereld' is ook van invloed, door de veelheid aan informatie die binnen handbereik is gekomen. Als ik 'zelfzorg tips' intik bij mijn zoekmachine, dan krijg ik 700.000 hits. Bepaal dan maar eens wat nu echt werkt voor jou en vooral: wat je tot gewoonte kunt maken. Informatie is meestal gebaseerd op slechts één aspect (hersenen, gewrichten, huid) of één enkel stofje (calcium, cholesterol).

Antroposofische geneeskunde richt zich niet op losse onderdelen, maar op het zelfgenezende vermogen van mensen. Het in balans brengen van alle delen die ons mensbeeld bepalen, kijkend vanuit drieledigheid (lichaam, ziel, geest) of vierledigheid (fysiek, etherisch en astraal lichaam, en het 'ik'). Deze zienswijze is dus een vorm van integratieve geneeskunde.

Zelfzorgmiddelen worden meestal niet vergoed door je zorgverzekeraar en zijn relatief makkelijk te verkrijgen zonder recept. Het is belangrijk om je steeds af te vragen waarom je een bepaald middel kiest. Op onze site is daarom zorginformatie te vinden. Daarbij ligt de focus niet alleen op geneesmiddelen. Ook al is een quick fix verleidelijk – het gaat er niet om de ziekte en de ziektesymptomen zo snel mogelijk te laten verdwijnen. Het gaat meer om het doormaken van de ziekte. Om volledig en goed genezen. Genezen is een proces, een weg. De geneesmiddelen zijn er om de zieke te stimuleren en te begeleiden deze weg echt te gaan. Zo gezien wordt zelfzorg onderdeel van je persoonlijke ontwikkeling. En dat is iets wat grotendeels binnen jezelf plaatsvindt.

Dr. Marjolein Doesburg-van Kleffens
Klinisch chemicus en bestuurslid Antroposana



Mee in het ritme

We knotten wilgen, ontdoen hun knoestige koppen van de hoog opstaande, heen en weer wuivende tenen. Met de handzaag. Het waait stevig. 'Met wind mee laten vallen!' roep ik tegen de wind in naar Ragna, een van mijn tuinmedewerkers, die iets verderop bezig is. 'Wat zeg je?' roept ze terug. 'Ik versta je niet. De wind!' Ik moet lachen. 'Dat bedoel ik!' roep ik nog iets harder. 'Je moet oppassen met die wind, dat hij zo'n loskomende tengel niet tegen je hoofd blaast!' 'Ja, heerlijk hè, die wind!' antwoordt Ragna, met wapperende haren en een blos van plezier op haar wangen.

Wanneer ik een flink aantal tenen heb gezaagd, grijp ik ze bij elkaar, pak de bundel op, zwiep hem met een grote, trage beweging over mijn schouder en loop ermee naar de houtwal iets verderop. Deze houtwal, door vermolming in de loop der jaren flink ingezakt, kan wel een nieuwe laag hout gebruiken.

Zagen. Tot mijn zaagarm moe is. Dan mijn arm een paar tellen laten rusten. En weer verder met zagen. Als de kop kaal is, bukken en een bundel maken. Bundel oppakken. Over de schouder zwiepen. Evenwicht zoeken. Lopen. Met wilgentenen over de schouder manoeuvreren op de harde wind. Bundel op de houtwal leggen. Tengels netjes ordenen. Rustig teruglopen. Een volgende wilg kiezen. Zagen. Enzovoort. Dat is het ritme van deze dag.

Vandaag is het de zaag. Morgen is het misschien de zeis die het ritme bepaalt of de schoffel, of de spitvork of de spade. Zo heeft elke dag in de tuin zijn eigen werkritme. Ik houd daarvan. Ritmisch werkend komt mijn lichaam los, voel ik mij door en door warm worden, laat ik mijn gedachten varen. Verbaas ik mij erover hoe problemen vanzelf lijken op te lossen. 'Oplossen', wat een mooi woord eigenlijk. Oplossen, in de betekenis van verdunnen. Is dat de kern van het woord oplossen? Dat iets, een probleem of zo, niet verdwijnt, maar als het ware met de tijd verdunt, in de ether oplost? Dat doen mijn collega's van de Weleda-apotheek ook. Stoffen in oplossing brengen. Lichter maken. De materie uit zijn zwaarte bevrijden. De geest vrij maken. Dat is dus wat we – onbewust – bedoelen als we het hebben over het oplossen van een probleem! Niet het probleem dat we menen te hebben proberen te negeren, ontkennen of elimineren. Het overgeven aan tijd en ruimte. Aan weer en wind. Het is zoiets als zonder zoeken jezelf vinden. Het aan de omstandigheden laten. Je door werk, weer en wind mee laten voeren. De wirwar in je hoofd laten uitvloeien, laten opgaan, oplossen en in de jou omringende natuur; een verlichting voor wie bezwaard is.

Ik heb in de loop der jaren heel wat mensen, voor kortere of langere tijd meewerkend in de tuin, zich zien laven aan het tuinwerk en zijn ritmes. Bezwaren zien oplossen. Levens een wending zien nemen. En dat is - altijd weer - bijzonder om van dichtbij mee te mogen maken.

C O L U M N JAN GRAAFLAND

B E E L D S H U T T E R S T O C K



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



TEKST JOHANNA PRIESTER
BEELD PEXELS, TARYN ELLIOTT

Zijn het de middelen die we zonder hulp van een deskundige kopen en slikken bij niet al te ernstige kwalen? Is het gezonde voeding, voldoende bewegen of juist meer ontspanning? We kunnen vaak wel een rijtje noemen van dingen die we zouden moeten doen of laten om goed voor onszelf te zorgen. En dan volgt nog wel eens een zucht of een 'ja, maar', want wat is het moeilijk om het ook allemaal uit te voeren! Misschien helpt het als we eens verder mijmeren over wat zelfzorg nou eigenlijk is. Hoe groot is het? En heeft het wel echt iets te maken met 'moeten'?

Zorg voor jezelf als voor een ander



Tijd

Allereerst is daar het aspect van de tijd. Soms, bijvoorbeeld bij extreem kromgegroeide of zwaarlijvige of lastige mensen kon het wel eens door me heen schieten: ooit is dit begonnen met een neiging, een net iets te veel of ietsje te weinig. Waardoor en wanneer is die lichte schommeling doorgeslagen tot een volledig uit het lood raken? Wanneer ging de sneeuwbal uit zichzelf verder rollen was er geen houden meer aan? Vaak moet dat al jaren geleden zijn gebeurd! Ergens is er dus een moment om je te realiseren: dit wordt te gek, als ik zo doorga, dan ben ik straks... Dat betekent dat zelfzorg veel te maken heeft met tijdige *zelfwaarneming*. En met de lange termijn – dus met *voorzorg*. Maar evengoed met *nazorg*! Immers, het beginpunt van een later probleem ligt nogal eens bij een niet goed verwerkte gebeurtenis, ziekte of ongeval, een te snel weer doen alsof het wel weer gaat. Zelfzorg behelst daarom ruimte voor vertering en bewustwording – en dat is meer dan ontspanning.

Ruimte

Hoe groot zelfzorg is kan je ook bekijken. De kleding die je draagt, het huis waarin je woont, de mensen direct om je heen en al je dagelijkse (ook niet-fysieke) gewoontes maken deel uit van wat in de antroposofie het etherlichaam of levenskrachtenlichaam wordt genoemd. Wie kent niet het voldane gevoel als het eindelijk is gelukt die ene kast op te ruimen? Of wat het doet om je na een flinke ziekte weer echt aan te kleden? Dat is gezondmakend! Opnieuw komen we hier tegen hoe belangrijk het is om jezelf goed waar te nemen. Waarvan of van welke ontmoeting fris je op? En waarvan word je juist moe?

Jij en de ander

Het moeilijkste voor veel mensen is misschien wel de vraag of zelfzorg niet ten koste gaat van zorg voor een ander die het harder nodig heeft of

meer verdient, denken we dan. Daarbij hoort de kunst van het vrijlatend hulp durven vragen. We kennen allemaal de voorbeelden van eindeloze zelfopoffering. Of van stug alles zelf willen blijven doen terwijl het eigenlijk niet meer gaat. Of juist die van de theatrale hulpeloosheid die voortdurend aandacht vraagt en adviezen niet opvolgt. Bij anderen ja, maar bij jezelf? Werden we hierboven uitgenodigd naar binnen te kijken om goed te voelen wat onze gezondheid bevordert, nu komt daarbij de opgave om van buitenaf onszelf waar te nemen. 'Behandel de ander zoals u zelf behandeld zou willen worden' kan vaak beter omgedraaid worden: 'Zorg voor jezelf zoals jij voor anderen zou zorgen'. Door als het ware met vreemde ogen naar jezelf te kijken zie je soms eerder dat je te ver bent gegaan, iets moet bijsturen of echt hulp nodig hebt. Op tijd hulp vragen is ook een vorm van zelfhulp! En hoe heerlijk is het niet voor die ander om eindelijk iets te kunnen *doen*, na steeds maar machteloos te hebben moeten toekijken hoe jij aan het voort tobben was.

Vertrouwen

Jezelf goed waarnemen, kijken door de ogen van een ander... oef, hier komen we aan bij het thema vertrouwen. Vertrouwen heb je nodig om naar binnen te gaan met je aandacht en niet terug te schrikken van wat je daar aan gevoelens aantreft. Om daar niet meteen van weg te vluchten en in de handeling te schieten, maar het eerst maar eens even uit te houden en met belangstelling te onderzoeken. Hoe moe ben ik eigenlijk en waar voel ik dat? Is dit ongewoon voor mij, of heb ik dat eigenlijk altijd? Is dit pijn of alleen maar stijfheid en

onwennigheid? Wat gebeurt er als ik eens een tijdje anders eet? Of vroeger naar bed ga? Of juist meer probeer te doen? Vertrouwen is ook nodig om dat wat van buiten komt aan te nemen. Of het nu het zelfzorgmiddel, advies of de hulp van anderen betreft. Ook als je wat anders krijgt dan je gehoopt of gedacht had.

Leren

De vanzelfsprekendheid dat je voor jezelf (lichamelijk en psychisch) zorgt, zodat je jouw talenten aan de wereld kunt schenken en er ook voor anderen kunt zijn, krijg je idealiter als klein kind voorgeleefd. Het is in dezelfde periode waarin je vertrouwd raakt met je eigen lichaam en je eigen grenzen. Maar de wereld is niet ideaal, dus velen van ons leren pas in de loop van hun leven echt voor zichzelf te zorgen, op een manier waarop ze ook anderen vrijlaten. Een zoektocht tussen voortdurende krampachtige voorzorgsmaatregelen en slordige nalatigheid. Balanceren tussen jezelf wegcijferen en de ander het maar zelf laten oplossen. Tussen fanatiek met gezondheid bezig zijn en volkomen vertrouwen op de loop van de natuur. Nee, zelfzorg heeft niets met moeten te maken, maar alles met vallen en opstaan. Met leren, proberen en mogen!



Johanna Priester

is oud-huisarts en deelt haar kennis over ziek zijn en gezond worden nu op andere manieren. Op puntjes.nu schrijft ze kleine overwegingen. In *Ita* schrijft ze over het versterken van zelfinzicht, gezond gedrag en over het aanvaarden van dat wat nu eenmaal hoort bij het leven. En Johanna heeft een videoka-naal. Haar nieuwste videoboodschap gaat over hoe het is om een evenwichtskunstenaar te zijn.



PIJNPUNTJE

Hoe je met pijn, verdriet en tegenslag kunt omgaan,
krijg je als klein kind al voorgeleefd.

Wie voortdurend werd afgeleid, leerde af zichzelf te voelen.
De rammelaar voor je neus werd later wellicht Netflix of alcohol.
Werd elk ongemak verzacht met snoep of kadootjes,
dan kan je een emotie-eter worden of hang je aan materiële welvaart.
Leed je moeder al te hevig met je mee, of werd ze zelf bang,
dan zal je later vooral anderen jouw leed willen besparen en jezelf vergeten.
Werd je eenvoudig overgeleverd en losgelaten in je noden,
dan ben je nu mogelijk een stoere zelfdoener die geen hulp kan vragen.
Zochten je ouders voor elk pijntje een verklaring of professionele hulp,
dan blijf je daarvan steeds onzeker en afhankelijk.

Of misschien was of is er iemand die weet dat dit bij het leven hoort,
die je tranen laat stromen, die weet dat het náár is en er toch naast blijft staan.
Die je omarmt, letterlijk of figuurlijk, en laat voelen:
steun is altijd in de buurt en daarmee kan jij dit aan.
Het is nooit te laat jezelf, je kind of wie dan ook
alsnog iets van dit soort steun te (leren) geven.

Mediteren

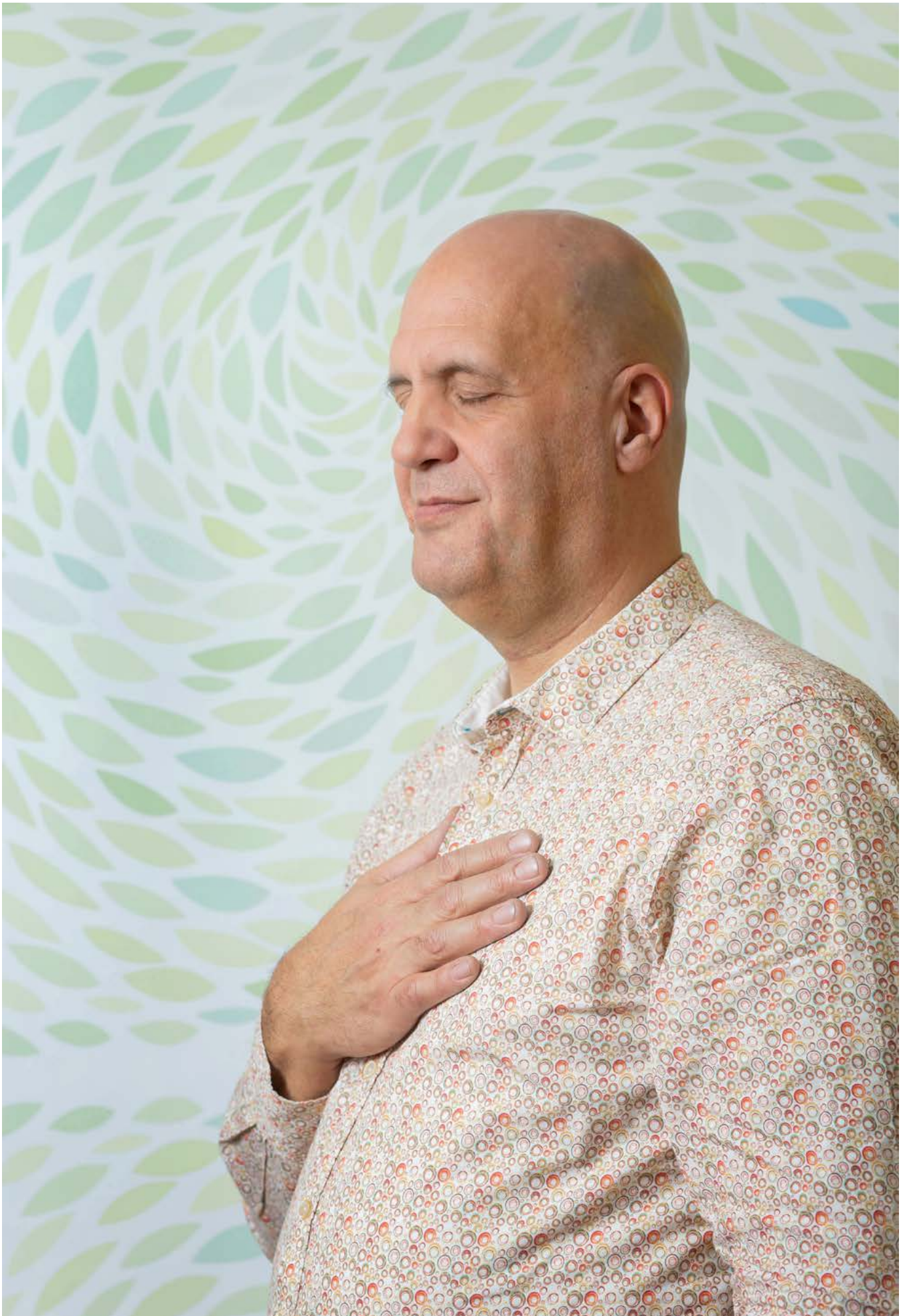
Vaardig worden voor de toekomst

TEKST MANON BERENDSE
PORTRET MAARTJE GEELS

Het kan soms even duren voordat je ontdekt dat er ook zo iets bestaat als antroposofische meditatie. Heilpedagoog Bart Vanmechelen wil dat veranderen: 'Deze vorm van meditatie is heel concreet en praktisch, maar nog te weinig bekend. Terwijl het je kan helpen om overeind te blijven in deze onzekere tijden. Als je mediteert, schep je ruimte in jouw wereld van alledag, maar ook in het samen zijn en samen werken met anderen. In die ruimten kunnen we inspiratie ervaren. Dat werkt helend – voor onszelf, onze gemeenschappen en voor onze wereld.'

De eerste keer dat ik Bart Vanmechelen hoorde spreken was tijdens de medische wereldconferentie in Dornach (2020). Rijzige gestalte, rustige stem, warme woorden – als een Grote Vriendelijke Reus die vertelde over de waarde van antroposofische meditatie binnen de heilpedagogie. Hij boog zich over het spreekgestoelte heen naar zijn internationale publiek en hield een pleidooi voor het koesteren van een typisch Nederlands woord: bevlogenheid. De dingen die ons vleugels geven, zei hij, schenken ons in feite levenskracht en dat is iets om na te streven – waar en met wie je ook

bent. Met even groot gemak vertelde hij daarna over de Punt-cirkel-meditatie van Rudolf Steiner. Naast hem stond de originele tekening die Steiner daar destijds bij had gemaakt, van een gele punt met een blauwe cirkel eromheen, daaronder een blauwe punt met een gele cirkel eromheen. De vanzelfsprekendheid waarmee Bart Vanmechelen vertelde over wat het met je doet om je aandacht beurtelings te richten op een van deze beelden kwam binnen, zonder omhaal. 'Helder, uitnodigend en springlevend die antroposofische meditatie', mijmerde ik, maar waarom is het zo



verborgen? Als je niet werkt op een vrijeschool of bij een zorginstelling met antroposofische signatuur, hoe kun je dan beginnen met deze *down to earth* manier van mediteren? Waar vind je meer informatie en vooral: anderen met wie je kunt uitwisselen? Stap voor stap worden deze vragen opgepakt, online en live, omdat steeds meer mensen binnen de antroposofische wereldgemeenschap zich realiseren hoe rijp de tijd is voor het delen van ervaringen, vragen en inzichten. Begin september vindt daarom voor de tweede keer een meditatie-conferentie plaats in het Goetheanum, voor iedereen: *Living Connections*. Bart Vanmechelen is een van de organisatoren.

Dit leek het goede moment om je te vragen naar de helende kwaliteiten van antroposofische meditatie. Als deze Ita verschijnt zijn we twee jaar onderweg in het covidtijdperk. Wat heeft antroposofische meditatie ons anno 2022 te bieden?

'Antroposofische meditatie is een geïndividualiseerde manier om met mediteren om te gaan. Dat is praktisch, omdat je je kunt richten op wat bij jou past. Maar het kan ook lastig zijn omdat je eigen gewoontes moet opbouwen. Wat antroposofische meditatie kenmerkt, is het leren leven met vragen en die verdiepen. En het besef dat je gedachten en gevoelens net zo werkzaam zijn als je handelingen. In de loop der tijd heb ik drie kwaliteiten leren onderscheiden. Allereerst helpen antroposofische meditatieve oefeningen je om innerlijke krachten vrij te maken. Je leert indrukken van buitenaf beter uitbalanceren en oefent jezelf om uiterlijke en innerlijke ervaringen serieus te nemen en te

'Meditatie vermindert niet alleen stressgevoelens, maar vergroot ook je veerkracht substantieel.'

verdiepen. Dat is een gezondmakend proces. Als ik er bijvoorbeeld een gewoonte van maak om terug te kijken op mijn dag, dan leer ik op den duur het wezenlijke van het onwezenlijke te onderscheiden. Ik denk terug aan alles wat ik die dag deed en meemaakte, alle ontmoetingen en gedachten die ik had, in omgekeerde volgorde. Als je deze terugblikoefening met regelmaat doet, geeft het je draagkracht. Je creëert meer evenwicht tussen jezelf en de wereld om je heen, waardoor je je ook kunt gaan richten op het veranderen van de wereld. Wetenschappelijk is dat ook aangetoond: het menselijk bewustzijn verandert door meditatie. Meditatie vermindert niet alleen stressgevoelens, maar vergroot ook je veerkracht substantieel.'

Dat is waar veel mensen naar snakken in deze tijd.

'Wat vraagt de toekomst van ons? Dat is een belangrijke opgave denk ik, om daar echt mee aan het werk te gaan. Antroposofische meditatie leert je afstemmen en omgaan met dat wat er nog niet is, puur omdat je jouw waarnemingen verdiept. Als ik bijvoorbeeld dagelijks kijk naar een bloembol en ik neem alle veranderingen in me op, dan verbind ik me met de metamorfose-kracht die de plant me laat zien. Wat er in feite gebeurt, is dat ik me verbind met het gebied van het levende. Zo wordt mijn eigen constitutie ook vitaler en sterker. Mediteren leert je om jouw gezondheid op een heel concrete manier waar te nemen. Via jouw denken maak je de weg toegankelijk voor het waarnemen van zaken die zich

'Eigenlijk is mediteren jezelf voornemen om te blijven ontdekken.'

bevinden tussen het zintuiglijke en het betekenisvolle. Rudolf Steiner was helderziend en heeft zich zijn leven lang ingespannen om deze kwaliteit van het mens zijn voor iedereen helder te krijgen. We denken vaak dat we niet helderziend kunnen worden, maar je hebt meer ervaringen dan je denkt. Het gaat erom dat je de krachten vrijmaakt die je ertoe in staat stellen om het waarnemen en je beleving steeds ten volle en met helder bewustzijn te volgen, in plaats van te schieten in de aanname "zo is het nu eenmaal". Eigenlijk is mediteren jezelf voornemen om te blijven ontdekken. Zo dicht mogelijk bij de ervaring blijven, ook al kun je misschien nog niet altijd meteen verklaren wat je precies meemaakt.'

Wat is de tweede kwaliteit?

'Het stimuleren van innerlijke beweeglijkheid doordat je jezelf dieper leert waarnemen. Als je vaardig wilt worden voor de toekomst, zul je nieuwe perspectieven moeten durven verkennen. Vanuit vertrouwen onderzoeken wat er is en wat er zou kunnen zijn. Albert Einstein zei al dat je problemen niet oplost met dezelfde mindset die de problemen heeft veroorzaakt. Antroposofisch mediteren maakt dat je verbonden raakt met je integriteit en dat schept de voorwaarde voor nieuwe antwoorden. Als je leeft vanuit een aanvoelen van je eigen integriteit, word je vrijer om het perspectief van anderen te begrijpen. Zo ontstaat levend denken.'

Dat klinkt als een fundamenteel begrip, integriteit. Kun je er wat meer over zeggen?

'Het brengt ons vanzelf bij de derde kwaliteit van antroposofische meditatie: het versterkt je creatieve vermogens. Je wordt uitgedaagd om evenwicht te brengen in je overschotskrachten of levenskrachten – die ga je bufferen of herstellen. Als daarin een evenwicht is ontstaan, begeef je je in het mid-

‘Als je vaardig wilt worden voor de toekomst, zul je nieuwe perspectieven moeten durven verkennen.’



Bart Vanmechelen

(1963) studeerde psychologie in België en organisatieontwikkeling in Engeland en is directeur van heilpädagogisch dagverblijf De Speelhoef in Boechout (B). Kinderen en jongeren van 2 tot 21 jaar met mentale en of motorische beperkingen worden hier ondersteund om te leren van het dagelijks leven. Daarnaast werkt Bart voor de Anthroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt in het werken met zorgprofessionals en belangstellenden. Vanaf het zomernummer vertelt Bart je in Ita steeds over een van de antroposofische meditatie oefeningen.

Inclusivesocial.org



den. Dat is het gebied van de verbinding en van geëngageerd en moreel handelen. Voedend in dit proces zijn de kunsten, de wereld van het inspiratieve. Pas zag ik het theaterstuk *Ödipus, Herrscher* van regisseur Johan Simons in Duitsland. Het verhaal van de zoon die zijn moeder huwt en uiteindelijk doodt, is een klassieke Griekse tragedie die draait om de vraag: word ik door mijn lot bepaald of kan ik daar zelf iets tegenoverstellen? Kan er ruimte ontstaan om zelf keuzes te maken? Simons besloot het verhaal van Sophokles anders te laten eindigen: Oidipus doodt zijn moeder niet, maar confronteert haar met de noodzaak om vanuit haar eigen geweten te handelen. Het zien van zo'n intrigerende voorstelling kan openend werken – dat is wat de kunsten ons te bieden hebben. Kunst kan je aanmoedigen tot innerlijk beweeglijk worden en laat je andere perspectieven verkennen. Ik denk dat de pandemie ons heeft laten inzien hoe belangrijk het is om zulke processen levend te houden. Mediteren is een manier om dat te doen. Je kunt op vele momenten van de dag een oefening doen, maar jezelf toestaan om te beginnen kan een hobbel zijn. Niemand anders dan jijzelf kunt besluiten om dit echt te gaan doen. Mediteren is een daad van vrije wil, maar weet dat je niet alleen bent in de behoefte die je voelt en iedereen kan het leren.'

Van 8 tot 11 september vindt in Zwitserland Living Connections plaats: een inspirerende conferentie over antroposofische meditatie. Workshops, ervaringen uitwisselen, ontmoeten – voor iedereen. Op de website vind je meer interviews met mensen die enthousiast zijn over antroposofische meditatie. living-connections.info/interviews

Ledenaanbieding

Bart Vanmechelen verzorgt dit voorjaar een online introductie cursus antroposofische meditatie bij Atelier Antroposofie & Samenleving. Hij helpt je op weg in vijf sessies waarin hij je verschillende meditatieve oefeningen aanreikt, die je steeds een week lang uitprobeert. Daarna wissel je met elkaar uit hoe dat is gegaan en is er ruimte voor het stellen van jouw vragen. Kosten: € 121,-

Leden van Antroposana krijgen € 10,- korting! Noteer hiervoor bij aanmelding in het opmerkingenveld je achternaam en het thema van dit lentenummer.

12, 19 & 26 mei, 2 & 9 juni, telkens om 20 uur



meer info & aanmelden:

atelierantroposofie.nl/

[antroposofische-meditatie](https://antroposofische-meditatie.nl/)

Immanuel Baan Uitvaartbegeleiding

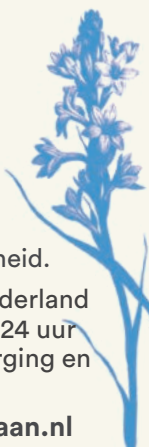
met liefdevolle aandacht

Wilt u zich oriënteren op uw eigen uitvaart of die van uw naaste? Ik wil u graag begeleiden bij het vormgeven van een passend en persoonlijk afscheid.

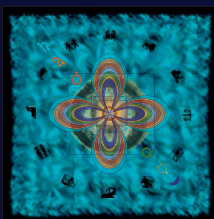


Ik ben werkzaam in midden Nederland en bij een overlijden kunt u mij 24 uur per dag bereiken voor de verzorging en begeleiding van de uitvaart.

06 1288 3557 immanuelbaan.nl



WERKEN MET DE SPREUKEN



Het werk van Johan Theissen in een geheel nieuwe samenstelling en met uitbreidingen van Trudy Veecken. Het project bevat meerdere onderdelen.

Zie weekspreuken.nl

Introductiecursus antroposofische gezondheidszorg

- 8, 22 en 29 maart 2022
van 14.00 tot 20.30 uur

Voorlichting interdisciplinaire basismodule 2022-2023

- Voorlichtingsochtend
26 maart 2022
- Voorlichtingsavond
18 mei 2022

Informatie en aanmelden:
www.academieag.nl



Academie
Antroposofische
Gezondheidszorg



Slaap Zacht en Duurzaam deze Lente met Bedaffair

Klimaatpositieve Lente/Herfst Dekbedden van Bio Hennep



Heerlijk slapen onder biologisch hennep, handgemaakt en lokaal geteeld. Vier de lente met het nieuwe Bedaffair dekbed, voor een uitgeruste ochtend en gezonde nachtrust. Nooit meer te warm of te koud dankzij de natuurlijke ventilerende kwaliteit. Handgemaakt met alleen de beste hennepvezel en een biologisch katoenen tijk.

Bio Circulaire Matrassen van Natuurlatex & Hennepwol



De ambachtelijke beddenmakers van Bedaffair maken deze natuurlijke matrassen volledig aanpasbaar naar jouw lichaamsbouw, slaaphouding en wensen. Alles is lokaal en handgemaakt, voor de mooiste duurzame dromen. Het is 100% recyclebaar én Bedaffair biedt een eigen matras-recycling service aan bij aankoop van een Circulair Bedaffair matras.



Bekijk de slaapcollectie op onze website.

Wilskracht oefenen

COLUMN KALLE HEESSEN

BEELD COTTON BRO,

PEXELS

'Zondagswerk is geen sterk werk!' Onze dorpsdominee kijkt mij streng aan, terwijl hij van zijn fiets stapt. Ik schrik op van mijn lawaaierige bouwwerkzaamheden. 'Moet jij nodig zeggen,' flap ik er iets te snel uit, 'jij werkt alléén maar op zondag!' Het kostte me daarna even praten voordat ik deze iets te directe opmerking weer gladgestreken had.

Over onze zondagsrust of vooral: de afwezigheid daarvan krijg ik wel vaker vragen of opmerkingen. 'De zondag vrij nemen is een luxe die niet iedereen zich kan permitteren', zeg ik dan altijd. De meeste mensen zijn daarna wel overtuigd, zeker als ik een verhaal vertel over 'de zorg die altijd door gaat'. Toch laten ze zich te snel door mij ompraten. 'Zondagsrust' (mag ook op maandag), is namelijk voor mij niet zozeer een 'luxeprobleem', maar een wilskrachtsprobleem. Even 'nee' zeggen tegen alle zaken die moeten gebeuren. Tijd nemen om op de bank te zitten. Een boek te lezen. Met mijn kinderen te spelen.... Hoe lastig is dat als je overal om je heen werk ziet liggen?

Admiraal en oud-commando William McRaven heeft een beroemde speech gehouden waarin hij stelt dat 'als je de wereld wilt veranderen, je in de ochtend je bed moet opmaken'. Het leek mij een vrij zinloze taak – zeker voor een commando die wel wat anders aan zijn hoofd heeft gedurende een levensgevaarlijke missie. Totdat ik recent met een groepje andere jonge ouders me ging verdiepen in de Basisoefeningen van Rudolf Steiner. Eén van deze oefeningen is om elke dag op een vooraf door jezelf bedacht moment een handeling te verrichten. Het moet iets zijn wat

je zelf wilt en waarvan niemand er last of profijt van heeft als je hem doet of niet doet. Het gaat namelijk niet om het resultaat, maar om je wilskracht oefenen óm het te doen.

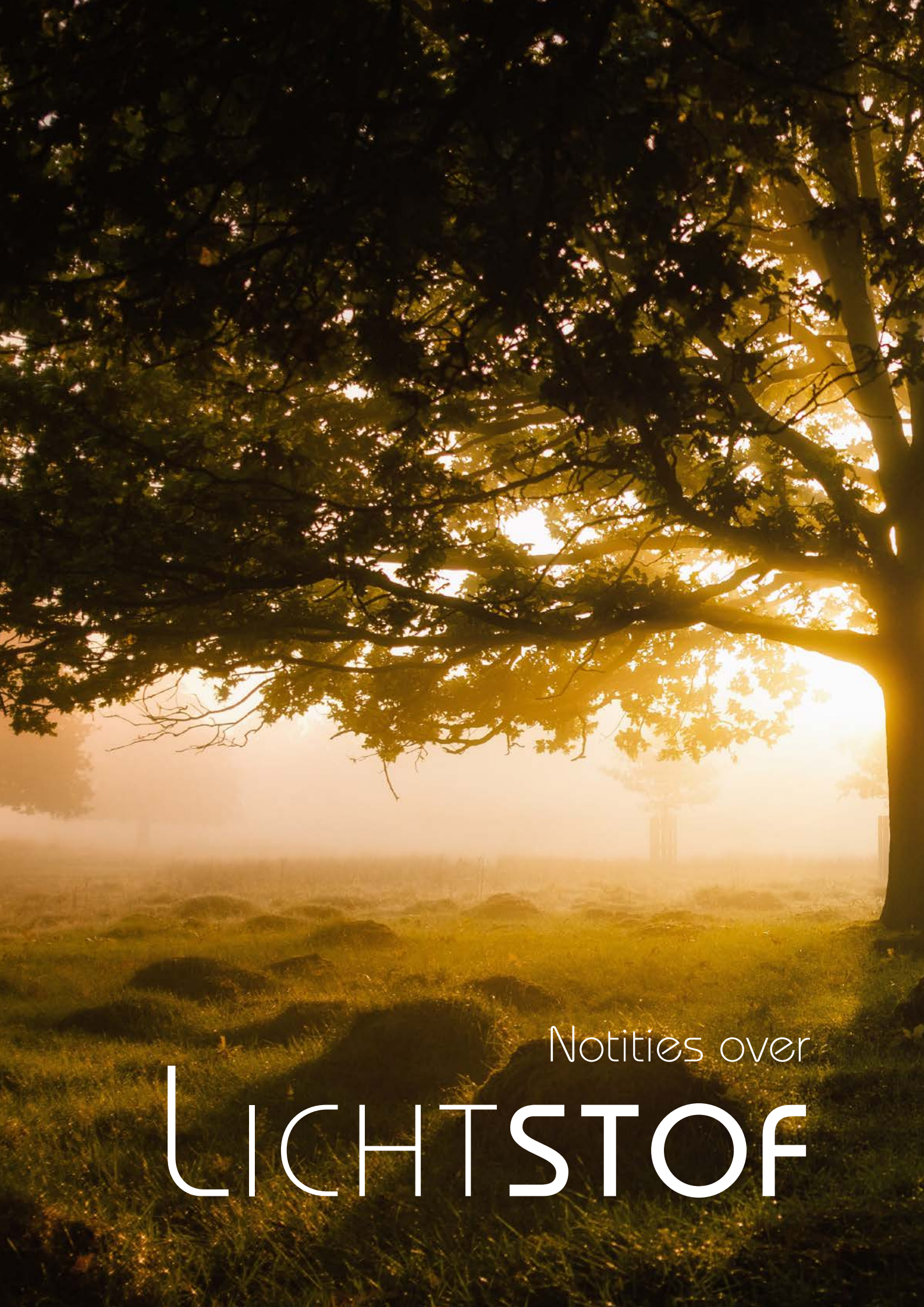
Ik heb het twee maanden lang gedaan. Ik had met mezelf afgesproken om elke dag om 12.00 uur mijn neus aan te raken. Van die 60 dagen dat ik het probeerde, is het me precies één keer gelukt.

Is dat erg? Nou ja, het is niet zo goed voor mijn ego, maar echt erg is het niet. Wel is het symbolisch voor mijn, klaarblijkelijk lage wilskrachtniveau. Wat ik ook merkte, was dat ik echt even 'wakker' moest worden om de alertheid te hebben om mijn neus aan te raken om 12.00 uur. De waan van de dag heeft me namelijk nog voor het openen van mijn ogen alweer in slaap gesust. Dit is precies waar McRaven ook op doelt: als het je lukt om gelijk in de ochtend even stil te staan en iets te doen waar niemand verder iets aan heeft, dan neem je controle over je eigen leven. Je begint tevreden aan de dag omdat je deze zelf opgelegde taak hebt volbracht met als gevolg dat je hele dag soepel loopt. En stel nou dat je toch een rottag hebt: dan kruip je 's avonds in ieder geval in een heerlijk opgemaakt bed.

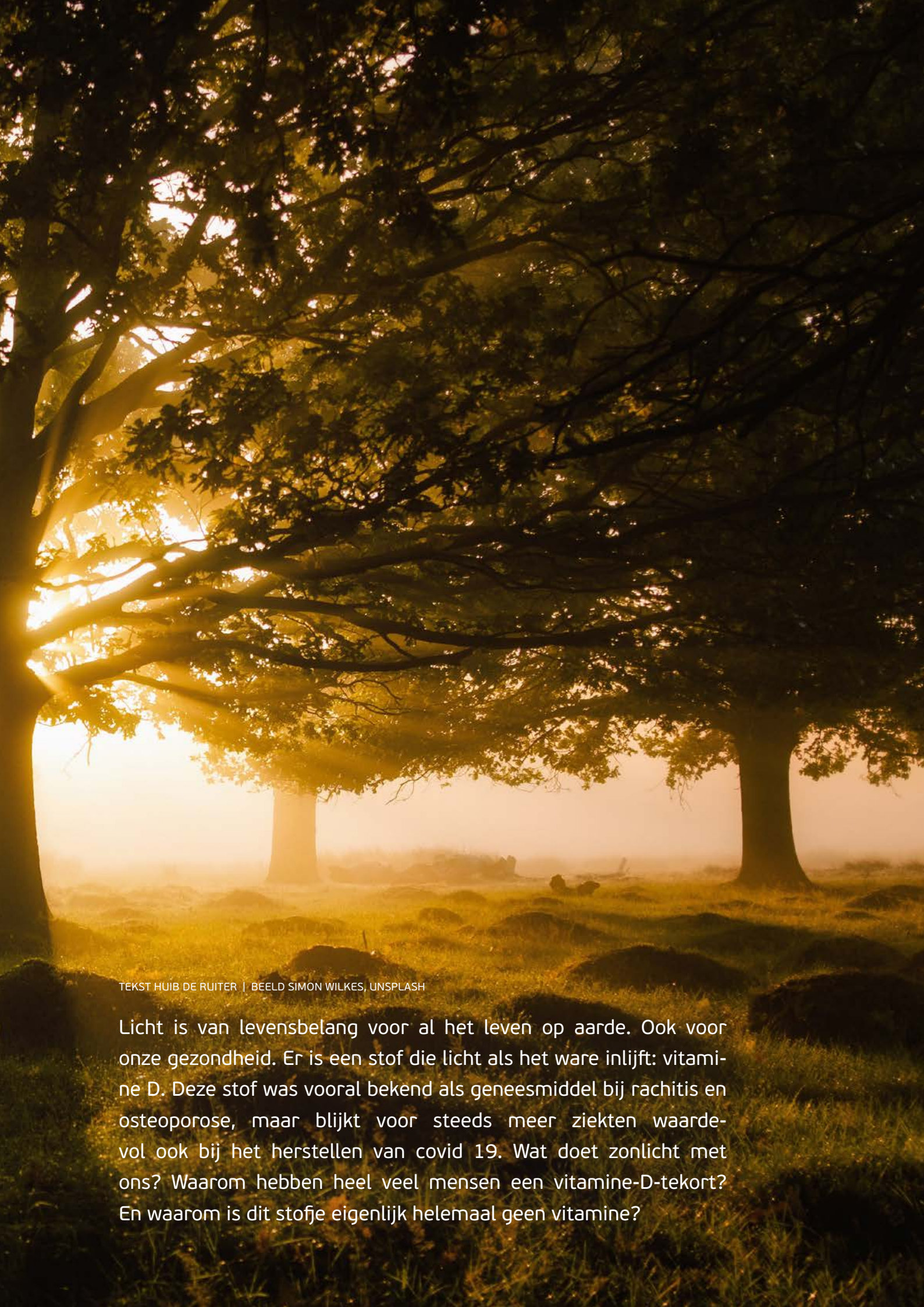
Kalle Heesen

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?





Notities over
LICHTSTOF



TEKST HUIB DE RUITER | BEELD SIMON WILKES, UNSPLASH

Licht is van levensbelang voor al het leven op aarde. Ook voor onze gezondheid. Er is een stof die licht als het ware inlijft: vitamine D. Deze stof was vooral bekend als geneesmiddel bij rachitis en osteoporose, maar blijkt voor steeds meer ziekten waardevol ook bij het herstellen van covid 19. Wat doet zonlicht met ons? Waarom hebben heel veel mensen een vitamine-D-tekort? En waarom is dit stofje eigenlijk helemaal geen vitamine?



Vitamine D reguleert allerlei stofwisselingsprocessen en werkt daarmee meer als een hormoon.

Eind 19e eeuw kwam bij kinderen in Engeland en Noord-Europa een ziekte voor die rachitis werd genoemd. Bij rachitis vindt er te weinig mineralisering (verharding) van het skelet plaats, wat botten enigszins week maakt. Een eeuw geleden ontstond het inzicht dat mensen voor een gezond skelet licht of levertraan nodig hebben. De stof in levertraan werd vitamine D genoemd. Vitamines A, B en C waren er al en volgens het alfabet werd dit dus stofje D, maar de benaming 'vitamine' klopt niet.

Stofwisselaar

Vitamines zijn stoffen die ons lichaam zelf niet kan maken, maar die we als bouwstenen nodig hebben. Deze stoffen moeten we uit onze voeding halen. Vi-

tamine D reguleert allerlei stofwisselingsprocessen in het lichaam en werkt daarmee meer als een hormoon. Bovendien kunnen we vitamine D wel degelijk zelf maken, alleen bij onvoldoende opname van zonlicht is aanvulling van buitenaf noodzakelijk. Dat rechtvaardigt de benaming vitamine dan toch een beetje.

Hoe maken we vitamine D in ons lichaam? Van cholesterol in de huid wordt een provitamine gemaakt. Deze provitamine komt onder invloed van het zonlicht. De zon zet het om in cholecalciferol ('kalkdrager'). Dit provitamine heeft de lichtkracht van de zon in zich opgenomen en is vitamine D₃ geworden. Dan is het nog niet klaar: er zijn nog inwerkingen nodig van twee organen: de lever en de nier. In die organen wordt nog energie en licht toegevoegd in de vorm van dubbele bindingen. Dat kost nog 2 weken. Houd daar rekening mee als er acuut een vitamine D- werking wenselijk is, zoals bij covid. Zo ontstaat een lichtrijke substantie die veel kan reguleren in ons lichaam (calcitrol). Het regelt bijvoorbeeld de kalk- (calcium) en fosforhuishouding. En aangezien ons skelet uit kalkfosfaat bestaat, is vitamine D van groot belang voor het skelet. Je kunt ook zeggen: natuurlijk licht is van groot belang voor de vorming van ons skelet. Bijzonder: voor de vorming van het skelet, het meest innerlijke van de mens, is een proces nodig in de huid: het meest uiterlijke gebied van de mens.

Zonlicht als bron

Dat er vaak een tekort is aan vitamine D komt doordat voor de omzetting krachtig zonlicht nodig is. Er moet voldoende UV-straling in zitten. Zonlicht bestaat uit warmte (het infrarood), zichtbaar licht en ultraviolet licht. Dat ultraviolet licht is het deel dat chemisch-biologisch sterk werkzaam is. Er zijn drie soorten ultraviolet licht: A, B en C. Bij vitamine D vorming gaat het vooral om UV-B en dat wordt er juist uit gefilterd als de zon door dikke lagen atmosfeer moet, dus als de zon laag staat. Als de zonnestralen recht van boven komen, als je

schaduw korter is dan je eigen lengte, zijn ze sterk genoeg en bevatten ze voldoende UV-B. Dat is in Europa in noordelijke streken maar een klein deel van het jaar het geval, van mei tot en met augustus. Er zijn dus maar vier maanden waarin we voldoende zonlicht kunnen opnemen. Vroeger zei men dan ook heel wijs: als de R in de maand is, moet je levertraan nemen, wat rijk is aan vitamine D. Gelukkig kan het cholecalciferol in weefsel opgeslagen worden: we kunnen dus wel een voorraadjie aanleggen. In de herfst en winter neemt deze voorraad geleidelijk af en in februari-maart is het dieptepunt. Dan komen lente en zomer en bouwen we onze voorraad weer op. Maar na een slechte zomer lukt dat onvoldoende. Er zijn mensen die merken dat ze na zo'n zomer niet goed de herfst en de winter doorkomen. Wellicht heeft dat onder andere met gebrek aan vitamine D te maken.

Lichtdragers

Vitamine D is niet alleen goed voor onze botten. De laatste decennia laten steeds meer onderzoeken zien dat vitamine D ook een gunstige werking heeft op sommige vormen van kanker, zoals borstkanker en darmkanker, op chronische ziekten als MS, reuma, op spierzwakte, hypertensie, depressie, hart- en vaatziekten, suikerziekte en op auto-immuunziekten. Bij een gebrek aan vitamine D kunnen deze aandoeningen eerder optreden of verergeren. Ook bij een covid infectie is vitamine D van belang.* Het reguleert een ontstekingsfactor (interleucine 6) die het immuunsysteem op hol kan laten slaan. Daarnaast versterkt vitamine D de werking van een gunstige virusremmende factor (interferon). Bij een acute covid infectie dient in ieder geval het actieve vitamine D (calcitriol), toegediend te worden. Anders duurt het nog 2 weken voordat het werkzaam is. En bij het vitaal houden van het immuunsysteem verbetert onze algehele gezondheid en levensverwachting bij goede vitamine D spiegels.

Licht wordt gezien als vormend, structurerend en ophelderend. Als wakker makend, incarnerend en Ik-versterkend.

Dat zoveel van zulke grote ziektebeelden gunstig worden beïnvloed, laat wel zien dat we hier met een bijzonder, regulerend principe te maken hebben. Deze lichtwerking is van een hoge orde, in antroposofische termen wijst dit op de kracht van de Ik-organisatie: het geestelijk ordenende principe in de mens.

Nog meer substanties zijn lichtdrager in het menselijk organisme. Kwarts bijvoorbeeld en magnesium, fosfor (wat letterlijk 'lichtdrager' betekent), koolstof en ijzer. Elk van deze

stoffen heeft zijn eigen lichtkwaliteit. Ook veel planten hebben lichtkwaliteit, zoals Sint-Janskruid, Arnica of Paardenstaart. In de antroposofische geneeskunde wordt lichtkwaliteit meestal via deze substanties aangewend. Licht wordt gezien als vormend, structurerend en ophelderend (bijvoorbeeld bij ontstekingen en eczemen) en als wakker makend, incarnerend en Ik-versterkend. Bij depressie is er bijvoorbeeld te weinig lichtkracht werkzaam. Sint-Janskruid, dat bloeit als het hoogzomer is, kan dan helpen.

Licht in cellen

Binnen in ons lichaam is het niet donker. Er is licht. Het is gebleken dat onze lichaamscellen licht opnemen en ook weer uitstralen. Met de jaren wordt er meer over deze lichtstraling bekend. Dit licht is heel zwak, maar sterk geordend. Je kunt het niet met blote ogen zien, alleen met zeer geavanceerde apparatuur meten. Cellen blijken elkaar met dit licht te beïnvloeden. Men deed bijvoorbeeld een proef met kliercellen die melk kunnen produceren. De ene groep cellen was in rust, de andere was met hormonen geactiveerd en deze cellen maakten melk. De twee groepen cellen werden over twee glazen potjes verdeeld en naast elkaar gezet. Na enige tijd begonnen de passieve cellen ook melk te produceren. Het experiment werkte niet in potjes van gewoon glas. Wel in potjes van kwartsglas, wat UV-licht doorlaat. Cellen communiceren dus niet alleen via stoffen met elkaar, maar ook via UV-licht (biofotonen).**

Zonnebaden?

Dagelijks een half uur buiten zijn met onbedekt gezicht en handen is al toereikend om voldoende licht op te doen. In de maanden met een R zou dit langer moeten zijn. Niet dat er dan voldoende Vitamine D wordt gevormd, maar alle beetjes zijn meegenomen. Bovendien doet de zon in deze maanden een mens erg goed: het is een bron van energie en welbevinden. Het meeste vitamine D kan dus in de zomer worden gevormd met zonnebaden. Maar het is steeds meer de gewoonte geworden om afschermbare zonnecremes te gebruiken. Een factor 8 verhindert de vitamine D vorming al grotendeels, factor 15 voor 99%. Ook dagcrèmes hebben vaak een vrij hoge zonwerende factor.

Huidartsen waarschuwen tegenwoordig voor te lang zonnebaden, maar het opnemen van zonlicht is ook heel belangrijk. Buiten zijn, in de zon zijn is ge'zon'd. Het is overigens beter om vaker kort in de zon te zitten dan af en toe langdurig. Hele dagen zonnebaden is voor de huid en de immuniteit niet goed. Het sterkste zonlicht met het meeste UV-B (dat vitamine D vormt) is van 11 uur 's ochtends tot 3 uur 's middags. Een goede strategie is om eerst een kwartiertje zonder zonnecrème te zonnen en dan alsnog de crème te gebruiken. Dat komt ook tegemoet aan de huidartsen die voor huidkanker waarschuwen bij overmatig zonnen en aanraden deze uren te vermijden.

Aanbevolen doseringen

Dagelijks vitamine D aanvullen is voor de meeste mensen, jong en oud, bij gebrek aan krachtig zonlicht zinvol.

kleuters	5-10 mcg/d
kinderen	7-20 mcg/d
volwassenen	25-75 mcg/d

Bij gezondheidsproblemen of een donkere huid: verdubbelen. Mei t/m augustus: halveren of stoppen.

Vitamine D is verkrijgbaar in D2 en D3 samenstelling. D3 is bewezen effectiever. Op deze website vind je heldere informatie over kwalitatief goede supplementen: supplementguide.nl/vitamine-d3

Van land tot land verschillen doseringsadviezen, zelfs binnen Nederland. Ook worden er steeds weer nieuwe onderzoeksresultaten gepubliceerd over werkzaamheid en doseringen van vitamine D. Boven genoemd advies is gebaseerd op de praktijkervaring van de auteur.

In de tropen krijg je iedere dag een flinke dosis zon, maar de huidskleur van mensen die daar wonen is vaak donkerder en dat geeft bescherming. Mensen met een donkere huid zijn daarom in het nadeel in noordelijke streken. Dan wordt natuurlijke vitamine D vorming vrijwel onmogelijk. Overigens is ieder mens anders en is de natuurlijke vitamine D vorming afhankelijk van het gestel en van persoonlijke factoren.

Tekorten en doseringen

Veel mensen in Nederland – ook relatief jonge mensen – hebben een te lage vitamine D spiegel in het bloed. We komen vaak te weinig buiten om voldoende natuurlijke vitamine D aan te maken en vitamine-D-voorraden op te bouwen. Er zijn vele onderzoeken gedaan die dit aantonen.** Ook kinderen spelen minder buiten. De lockdowns en quarantaines van de afgelopen twee jaar zullen hier zeer waarschijnlijk geen gunstig effect op hebben. Mensen die meer risico lopen zijn ouderen (vooral na opname in een ziekenhuis of verpleeghuis), chronisch zieken, mensen die veel binnen zitten, mensen die consequent zonnebrand en dagcrèmes gebruiken, mensen van kleur, mensen met een altijd bedekte huid (ook het gezicht), mensen met flink overgewicht en alcoholisten. Als je wilt, kun je een laboratoriumonderzoek laten doen om je vitamine D spiegel te bepalen.

Dat is ook nuttig als je al langer vitamine D slikt. Te hoge doses zijn niet goed en kunnen mogelijk toxisch worden. In de natuur komt overdosering niet voor. Als bij langdurig verblijf in de zon de vitamine D in de huid te veel toeneemt, wordt het door de zon ook weer afgebroken en wordt het teruggebracht naar het voorstadium. Pas als dat weer toeneemt, wordt opnieuw vitamine D gevormd. Dit dynamische evenwicht werkt niet bij het oraal innemen van vitamine D: dan kan er wel een hoge en eventueel toxische concentratie ontstaan. Bovendien neem je het lichaam een proces af wat goed en verfijnd werkt.

We kunnen onszelf de vraag stellen: is er genoeg licht in mijn leven?

Voor degene die in een risicogroep valt, of degene die één van de ziekteproblemen heeft waar vitamine D mee wordt geassocieerd, is het zeker nuttig een vitamine D bepaling in het bloed te laten doen. De normaalwaarden van de laboratoria worden steeds meer opgeschroefd, evenals de aanbevolen dagelijkse dosis. De waarden die tegenwoordig nagestreefd worden liggen tussen 50 en 75 nmol/L. Ter vergelijking: mensen die altijd buiten zijn en ook natuurluikers hebben spiegels van zo'n 100 nmol/L. Met de genoemde norm hebben in onze streken de meeste mensen een tekort.

Naast extra zonnebaden en buiten zijn kan dan vitamine D ingenomen worden. Kunstmatig vitamine D wordt uit wolvet van schapen gemaakt, door het te bestralen met UV-licht. De hoeveelheid werkzame stof telt men soms in IE (internationale eenheden), meestal in mcg (microgrammen, 1 mcg = 40 IE). Een aanbevolen dagdosis is 25-50 mcg, zeker als er te weinig zonlicht wordt genoten. In (multi)vitamine-tabletten zit soms ook vitamine D, maar met een wettelijk maximum van 25 mcg, ter voorkoming van overdosering. Overdosering kan zich eventueel uiten in zwakte, desoriëntatie, verminderde eetlust en hartritme stoornissen; dit alles bij een hoge bloed-calciumspiegel die ook aderverkalking in de hand kan werken. Om verkalken van bloedvaten bij gebruik van vitamine D tegen te gaan wordt steeds vaker vitamine K toegevoegd.

Voeding

Vitamine D is slechts beperkt uit voeding te halen. Het zit in vette vis zoals zalm, haring en makreel, in levertraan en een klein beetje in eidooiers, margarine, boter en volle melk. Levertraan is wel rijk aan vitamine D, maar veel minder dan vroeger. Er bestaat ook een plantaardig provitamine, ergosterol, wat voorkomt in artisjokken en avocado's, maar dat is minder werkzaam.

Licht sterkt ons Ik

Licht speelt een belangrijke rol in ons leven. Niet alleen het licht van de zon, maar ook het licht in ons, als we denken. Onze taal laat dit al zien: soms gaat je een licht op of laten we ons licht ergens over schijnen. In ons diepere wezen zijn wij eveneens licht. In het Duits vind je dat mooi terug in het woord 'Ich', wat dichtbij het woord 'Licht' staat. Ons Ik is eigenlijk een lichtwezen.

We kunnen onszelf de vraag stellen: is er genoeg licht in mijn leven? En zo niet, is daar iets aan te doen? Het begint met jezelf blootstellen aan licht, in figuurlijke zin, zoals het beleven van kunst en het lezen van geestrijke literatuur. Maar ook in letterlijke zin: ga naar buiten, de natuur in! De zon schenkt ons dat doorwarmde licht wat in feite ons diepste levenselement is. Licht sterkt ons Ik. Voor wie in reïncarnatie gelooft kun je zeggen dat we, voor we op aarde komen, in een lichtwereld leven, in een zonnewereld. Na het sterven keren we daarnaar terug. Op aarde zetten we ons uiteen met de donkere aarde-krachten. En zoals in het samenspel van licht en duister de kleuren ontstaan, is het de kunst een kleurrijk geheel van ons leven te maken. Soms als we wat teveel in het donkere verzeild raken is het goed om te proberen het licht op te zoeken. Daar kan bijvoorbeeld deze spreuk bij helpen. Lees de tekst dagelijks, herhaal eventueel en stel je het licht innerlijk voor.

Licht um mich

Licht erfülle mich

Licht stärke mich

Licht befreie mich

Licht stelle mich

Auf mich selber

Ich

Licht om mij

Licht vervult mij

Licht sterkt mij

Licht bevrijdt mij

Licht stelt mij

Op mezelf

Ik

Rudolf Steiner

Baby, kind en tiener

Een pasgeboren kind moet beschermd worden tegen overmatige prikkels en daar hoort zonlicht ook bij. Tot 6 maanden is het beter direct zonlicht te vermijden. Regelmatig buiten zijn is wel goed, vanaf ongeveer drie maanden. In moedermelk zit vitamine D, met name in de laatste vetrijke melk (achtermelk). Wel moet de moeder voldoende voorraad hebben – zij moet wel in de zon!

In de eerste jaren is het goed om kinderen zo weinig mogelijk reguliere medicijnen te geven. Vitamine D is een mineraliserend en verhardend element en daar is bij een kind terughoudendheid geboden. Kinderen horen veel buiten te spelen, ook als ze wat ouder worden. Vitamine D zou ook gegeven moeten worden als er aanwijzingen zijn dat een kind meer kans heeft op rachitis. Daarover kan een antroposofisch arts adviseren. Zoals gezegd: kinderen en jongeren zijn steeds minder buiten en vaker binnen bezig met hun beeldscherm. Dat geeft ook licht, maar dat is vals, ongezond licht. Het zou goed zijn als tegenover ieder schermuur een uur buiten zijn zou staan. Mensen zijn lichtwezens: we hebben een oerbehoefte aan zonlicht. Zonodig aangevuld met de lichtstof Vitamine D.

* De Engelse arts David Grimes schreef meerdere boeken over vitamine D en de functie voor het immuunsysteem. In dit vraaggesprek vertelt hij er helder en aanstekelijk over. Voertaal is Engels.
 [youtube.com/watch?v=WjbpkeSqljc](https://www.youtube.com/watch?v=WjbpkeSqljc)

** Collega-huisarts Arie Bos beschrijft dit fenomeen in zijn boek *Hoe de stof de geest kreeg* | Christofoor.



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.



Lees jezelf heel

In de antroposofische zorg wordt veel gewerkt met de helen- de kracht van kunstvormen als muziek, schilderen, euritmie en spraakkunst. Maar hoe zit dat met het lezen van boeken, verhalen of gedichten? Heeft dat ook invloed op je herstel en welbevinden? Cultureel Apothekers Akke Visser en Marije Wilmink denken van wel. Lezen is goed voor je, vooral als je daarover uitwisselt met anderen. Hun Culturele Apotheek bereikt niet alleen lezers, maar ook huisartsen die oog hebben voor vitaliteit en zingeving. Hoe werkt dat, een boeken- tip mee krijgen van je dokter?

TEKST CISLY BURCKSEN

BEELD UNSPLASH &

JURGEN VAN TIGGELEN

‘Liefde voor literatuur is onze drijfveer,’ vertelt Akke Visser. Samen met Marije Wilmink richtte zij zo’n tien jaar geleden de Culturele Apotheek op. Met consulten op afspraak over boeken, gedichten en verhalen, met leesadviezen op festivals en met leesgroepen brengen zij verschillende mensen in aanraking met de helen- de werking van het lezen van fictie. Ook ondersteunen zij huisartsen die met literatuur op recept aan de slag willen in hun praktijk. Zelf hebben Akke en Marije geen medische of literaire achtergrond. Ze zijn cultureel antropoloog en socioloog. Wel kennen ze elkaar van een tijdschrift over literatuur. ‘We zijn allebei echte leesliefhebbers. En wat je wél aan onze achtergrond

kunt zien: we zijn nieuwsgierig naar mensen en hun verhalen. De naam Culturele Apotheek is dan ook een beetje met een knipoog. Onze adviezen daarentegen zijn wél serieus. We zijn ermee gestart om te laten zien dat het lezen van literatuur meer kan zijn dan mooie verhalen beleven.’

Boek op recept

In samenwerking met een aantal huisartsen heeft de Culturele Apotheek een lijst opgesteld met boekentips voor veelvoorkomende klachten. ‘Het gaat dan voor- al om problemen die niet met een pilletje zijn op te lossen, zoals bijvoorbeeld stress of vermoeidheid’, legt

Akke uit. De selectie bestaat uit toegankelijke, hoopvolle en vooral herkenbare romans. Een kant-en-klare oplossing is het natuurlijk niet: 'Zo'n tekst kan ondersteunend werken, maar uiteindelijk moet iemand het toch zelf lezen en er eigen gedachten over vormen.'

Huisartsen die met de leeslijst in hun praktijk willen werken kunnen dat zelf opstarten of met wat hulp van Marije en Akke. Want hoe kom je als medicus tot een persoonlijk leesadvies voor je patiënten? Akke: 'We verdiepen ons in vragen als: Hoe heilzaam is lezen, wat weten we daarover? Bij welke kwalen kun je wat bieden? Soms heeft een patiënt buikpijn, maar is

'Elke ziekte heeft betekenis in iemands biografie. Die betekenis laat zich altijd inspireren door de kunsten: het vormt je perspectief.'

hij eigenlijk eenzaam. Dan is er meer nodig dan alleen een medische diagnose en kan een boek misschien uitkomst bieden. Er is veel aandacht voor preventie en het concept van positieve gezondheid. Ook dat is iets waar literatuur aan kan bijdragen: het lezen van fictie kan helpen om te gaan met gevoelens en situaties die je in je dagelijkse leven tegenkomt. Dat kan je mentale welzijn verbeteren.'

Kunst biedt perspectief

Hoe kunnen we deze ontwikkeling zien vanuit antroposofisch perspectief? Antroposofisch huisarts Peter Staal is enthousiast over de inzet van literatuur in de huisartsenpraktijk. 'Positieve gezondheid kijkt heel breed en omvat behalve iemands fysieke conditie ook de maatschappelijke positie en mate van zingeving in iemands leven. Dat sluit aan bij het antroposofisch mensbeeld, waarin we uitgaan van vier lagen: het fysiek lichaam, de vitaliteit (astraal lichaam), de psyche (etherlichaam) en zingeving (het Ik). Vooral op dat bovenste niveau zie ik de waarde hiervan. Elke ziekte heeft betekenis in iemands biografie. Dat is altijd individueel: voor de een kan dezelfde kwaal veel meer impact hebben dan voor een ander. Die betekenisgeving laat zich altijd inspireren door de kunsten: het vormt je perspectief. Uiteindelijk werkt dat door op al die vier lagen. Binnen de reguliere geneeskunde is vaak te weinig oog voor de zingevingskant. En waar kunstzinnige therapie wordt begeleid door een therapeut die ziet wat aanslaat en wat niet, ontbreekt dat als je op eigen houtje naar de bibliotheek gaat om een boek te kiezen. Dus zo'n persoonlijk leesadvies vind ik een heel goede aanvulling.'

Langer fit

Hard bewijs dat mensen opknappen van boeken lezen is er niet, maar wetenschappelijk onderzoek heeft wel een posi-

Wetenschappelijk onderzoek heeft een verband aangetoond tussen literatuur lezen en lichamelijke gezondheid.

tief verband aangetoond tussen het lezen van literatuur en lichamelijke gezondheid¹. Bovendien houdt lezen je brein in conditie en beschermt je daardoor tegen dementie. De bekende neuropsycholoog Erik Scherder beschrijft dit in zijn publicatie 'Hersenen willen lezen' (2021). Ook wees onderzoek (Bavishi et al., 2016) uit dat wie boeken leest langer leeft dan mensen die voornamelijk kranten en tijdschriften lezen. Een boek spreekt je verbeelding aan en zet je hoofd aan het werk. Je gaat langer en dieper op in andere werelden, wat een sterkere mentale stimulatie oplevert dan bij het lezen van kranten of tijdschriften. Zo blijven je hersenen langer fit, wat mogelijk bijdraagt aan het behoud van je lichamelijke gezondheid.

Echt luisteren

Een persoonlijk leesadvies begint met een uitgebreid gesprek. Akke: 'We vragen dan bijvoorbeeld naar levens thema's, vragen die spelen en of iemand bepaalde kwalen heeft. Mensen komen met allerlei vraagstukken. De eerste vraag die ik ooit kreeg bij een consult was: "Hoe moet ik leven?" Dat gaat meteen heel diep, maar je spreekt ook mensen die gewoon eens een ander genre willen proberen. Het gaat erom goed te luisteren naar wat iemand nou eigenlijk vraagt. Dat doet al veel, als er iemand echt naar je luistert. En als je dan tips krijgt, speciaal voor jou, dan voel je je gezien. Dat op zich werkt al helend. De leeslijst die we na het gesprek opstellen is een combinatie van wat iemand graag leest en boeken over bepaalde thema's. Het is geen eenduidig recept in de zin van: heb je liefdesverdriet? Dan moet je dit boek lezen! Wat iemand in een boek aanspreekt, heeft minder te maken met het onderwerp. De schrijfstijl is veel belangrijker. Het kan erg raken als een schrijver gevoelens verwoordt die je herkent, maar die je zelf niet kunt pakken.'

Samen lezen

De leesgroepen die de Culturele Apotheek organiseert, dienen vaak als ingang om persoonlijke verhalen te delen. Vrijwilligers van de Culturele Apotheek lezen dan gedichten, korte verhalen of romanfragmenten voor bijvoorbeeld ouderen, mensen met dementie of psychisch kwetsbare mensen. Akke: 'Ook in coronatijd laten we dat zo veel mogelijk doorgaan, voor minder mensen tegelijk. Sinds de lockdowns werken we ook online. Tot onze verrassing bereiken we daarmee mensen in heel Nederland en zelfs België. We zijn gestart in de Amsterdamse regio, maar lezen inmiddels in verschillende gemeenten. We zijn bezig om deze werkwijze landelijk aan te bieden, omdat veel mensen toch een voor-



Zin om mee te doen?

Samenleesgroepen
vind je via cultureleapotheek.nl. Heb je zin om zelf een samenleesgroep te starten bij jou in de buurt? Ook voor trainingen kun je terecht op de website.

15 & 22 april & 13 mei: **training voor leesbegeleiders**.

Info & kosten: vraag@cultureleapotheek.nl

Online samenlezen via Zoom:

iedere vrijdag, 11u00-12u00. Aanmelden:

cultureleapotheek.nl/2022/01/26/samenlezen-ook-online

24 maart kennisbijeenkomst Literatuur & dementie

Hoogleraar Aging Studies Aagje Swinnen van Universiteit Maastricht deed onderzoek naar de samenleesgroepen van de Culturele Apotheek. Een deel van deze groepen wordt bezocht door mensen die leven met dementie. Het samen lezen en bespreken van fragmenten en gedichten uit de wereldliteratuur blijkt voor hen plezierig en waardevol. Wat brengt het hen? En waarom werken literaire teksten zo goed bij deze doelgroep? Aagje Swinnen doet onderzoek naar samen lezen en samen verhalen en gedichten maken als manieren om mensen met dementie aan te moedigen zich creatief te uiten en betekenisvolle verbindingen aan te gaan met elkaar. In haar lezing vertelt ze over haar onderzoek en over voorbeelden uit bestaande praktijken in de dementiezorg.

Schrijver Ivo Victoria komt voorlezen uit zijn bejubelde roman *Alles is OK*, waarin hij de ervaringen van zijn dementerende moeder verwerkte. NRC schreef erover: "Met deze dementieroman steekt Victoria Hersenschimmen van Bernlef naar de kroon. Hecht gecomponeerd. Diep ontroerend." Carla de Jong, schrijfster, zorgmanager en voorzitter van stichting Culturele Apotheek gaat met Ivo Victoria in gesprek.

Ook ervaringen van deelnemers, begeleiders en vrijwilligers komen aan bod. Aan het eind van de middag reiken de Cultureel Apothekers het eerste exemplaar van hun magazine over samenlezen uit.

Informatie & aanmelding

donderdag 24 maart | 13u30 – 15u30, inloop vanaf 13.00 uur

Locatie: Corvershof, ruimte de Kas | Nieuwe Herengracht 18,



Amsterdam | Vrij entree | Aanmelden:

cultureleapotheek.nl/2022/02/02/studiemiddag-literatuur-dementie

Meer weten over het werk van Aagje Swinnen?

cultureleapotheek.nl/2021/06/01/interview-aagje-swinen



keur voor een fysieke leesgroep hebben. We leiden nu vrijwilligers op uit het hele land.'

Zeker in deze geïsoleerde tijd zien Akke en Marije de meerwaarde van samen lezen: 'In een verhaal ontmoet je andere mensen of ga je soms naar een ander land. Het online samenkomen gaf deelnemers ook de gelegenheid om over corona te spreken. Ook al ging de tekst er niet over, relateerden lezers de verhalen daar soms toch aan. Er ontstond dan een gesprek over eenzaamheid of isolatie. Voor mensen die leven met dementie is het bespreken van een verhaal ook een manier om wezenlijke gesprekken te voeren. In verzorgingshuizen wordt dat weinig van ze gevraagd. Hun kortetermijnegeheugen gaat vaak achteruit, dus gaat het over "Wat voor dag is het vandaag?" of "Wat heb je gisteren

gegeten?" Als je over literatuur praat, ontstaat er een geïnteresseerdheid in het gesprek en wordt een ander deel van jezelf aangesproken en geactiveerd.'



¹Meer weten over wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van lezen?

lezen.nl/wp-content/uploads/2021/01/Leesmonitor1-2017_lr.pdf

Hier vind je de leeslijst voor huisartsen: cultureleapotheek.nl/boekenoprecept



Nieuwsberichten

Antroposana deelt actief kennis en informatie over de waarde van antroposofisch geïnspireerde zorg. Op deze pagina's brengen we daarom weer interessante bronnen samen die je kunnen helpen bij het maken van bewuste keuzes. Ook vind je misschien interessante informatie om te delen met je reguliere of antroposofische zorgverlener. Schroom niet – samen weten we meer!

Verder zijn we verheugd te kunnen melden dat Adriaan van Assem zich heeft gemeld als kandidaat penningmeester

n.a.v. onze vacature in het winternummer. Hij zal tijdens de ledenraadvergadering in juni, na instemming van de ledenraad, naar verwachting worden beëdigd als bestuurslid. En omdat de eindtermijn in zicht komt van een van onze zittende bestuursleden vind je ook in deze Ita een vacature. Wil je iemand attenderen op deze functie? Geef deze Ita door of app een linkje vanaf:

antroposana.nl/over-antroposana/vacatures

Wat kunnen we voor jou doen?

Vul de ledenenquête in!

Antroposana bestaat sinds 2004: een vereniging voor mensen die bewuste gezondheidskeuzes maken, met meer dan 4.000 leden. Daarmee is Antroposana na haar Duitse zustervereniging de grootste vereniging die zich inzet voor het toegankelijk houden van antroposofische zorg, in Nederland en in Europa. Als bestuur hebben we jullie inbreng nodig: niet alleen financieel, maar zeker ook via jullie enthousiasme en kritisch denkvermogen. Een duurzame koers bepalen kan immers niet zonder verbonden te zijn. We willen graag weten hoe je denkt over jouw Gezondheidsvereniging.



Wat gaan we doen?

Dit voorjaar ontvangen leden van Antroposana via e-mail in de maand april een enquête met daarin een aantal vragen over de koers van Antroposana en over wat jullie graag willen lezen of zien. Wat mis je en waarover ben je heel tevreden? Op onze website vind je vanaf april meer informatie.

Hoe krijg je de resultaten te zien?

Nadat we jullie antwoorden hebben verzameld en goed hebben gelezen, maken we een plan voor de toekomst. Dit presenteren we jullie na de zomer, in Ita en waarschijnlijk ook online. Zo dragen we samen zorg voor het voortbestaan van de antroposofische geneeskunde.

Jouw ervaring is waardevol!

Ook voor deze enquête hopen zo veel mogelijk leden te bereiken via e-mail. Dat is niet alleen kostenbesparend, maar ook efficiënter in het verwerken van alle reacties. Heb je nog geen e-mailadres doorgegeven aan Antroposana? Dat kan eenvoudig via: antroposana.nl/mijn-antroposana



(Long) covid

Graag attenderen we je weer op enkele bronnen in het kader van goed herstellen van covid. In Nederland kun je je informeren of **persoonlijk advies** inwinnen via de artsen en apothekers van Zelfzorgcovid 19. zelfzorgcovid19.nl/zelfzorg

Ook in Amerika is een collectief van artsen actief die je attendeert op wat je zelf kunt doen (protocolen). Veel wekelijkse updates en webinars. covid19criticalcare.com

Eén lezing lichten we eruit: Kids & Covid, van kinderarts Elizabeth Mumper. Zij kijkt vanuit haar jarenlange ervaring naar de vraag **hoe kinderen gezond kunnen blijven in deze tijd**. Heldere uitleg, nuchtere tips en concrete adviezen zoals je ze in Nederland helaas niet makkelijk bij elkaar vindt. Engelstalig. <https://bit.ly/3p3abX8>

Ook binnen de antroposofische gezondheidszorg worden kennis en adviezen steeds verder verfijnd, bijvoorbeeld voor het **herkennen en behandelen van long covid**. Beschikbaar in het Engels en Duits. | anthromedics.org/PRA-0993-EN



INTERNATIONAAL NIEUWS

Interessante conferenties in Dornach

Heb je al wel eens overwogen om af te reizen naar het Goetheanum in Dornach? Een inspirerende plek waar vele lezingen en bijeenkomsten worden georganiseerd en waar je mensen kunt ontmoeten uit vele landen. Twee conferenties in september willen we je graag alvast noemen.

Vacature

Bestuurslid Antroposana

Antroposana is een gezondheidsvereniging voor mensen die kiezen voor antroposofische gezondheidszorg. Het accent ligt niet op ziekte maar op de gezondheid van mensen. Vanuit onze organisatie behartigen wij de belangen van onze leden. Zodat antroposofische zorg voor iedereen bereikbaar is en blijft. Ben je lid van Antroposana en wil je een bijdrage leveren aan de ambities van Antroposana? Kom dan het enthousiaste bestuur versterken!

In verband met de aflopende termijn van één van onze bestuursleden zoekt Antroposana een energiek bestuurslid die zich minimaal zes uur per week wil inzetten voor Antroposana. Verder verwachten we van je dat je bestuurservaring hebt en gewend bent om processen te begeleiden. Ook verwachten we van je dat je de kernwaarden van Antroposana onderschrijft en je bekend bent met het 'antroveld'. Het bestuur ver-

gadert om de zes weken in Zeist en ontvangt jaarlijks een vrijwilligersvergoeding ter compensatie van de gemaakte kosten. Het bestuurswerk is inspirerend omdat je betrokken bent bij alle activiteiten rondom de antroposofische gezondheidszorg in Nederland en Europa. Samen houden we antroposofische zorg toegankelijk voor onze leden.

Heb je vragen of overweeg je te solliciteren? Neem contact met ons op via ons secretariaat voor meer informatie. Of schrijf een motivatiebrief met begeleidende CV naar info@antroposana.nl

We zien je reactie met plezier tegemoet!

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

Begin september vindt voor de tweede keer een **meditatie-conferentie** plaats: Living Connections. Voor iedereen die enthousiast of nieuwsgierig is naar antroposofische meditatie. Meer weten? Blader even terug naar pag. 10.
8 - 11 september | living-connections.info

Vlak daarna organiseert de Medische Sectie haar meerdaagse **medische conferentie**. Thema dit jaar is 'Het hart in zijn omgeving' (Das Herz im Umkreis). Programma is nog niet tot in detail bekend, maar zal gaan over de betekenis van de therapeutische gemeenschap.
13-18 september | Dornach | goetheanum.org/events

Beste kliniek

Het antroposofische ziekenhuis Havelhöhe werd onlangs beoordeeld als beste kliniek van Berlijn. Dit blijkt uit een nieuwe studie van het Deutschen Institut für Service Qualität, die 323 ziekenhuizen in de Duitse grote steden onder de loep legde. Havelhöhe eindigde landelijk in de top 5 van beste klinieken in Duitsland.

<https://bit.ly/3BFhOYU>

Internationale benchmark bijna gereed

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zal binnenkort opleidingsnormen voor antroposofische geneeskunde (AG) publiceren: de 'WHO Benchmarks for Training in Anthroposophic Medicine'. Deze publicatie is het resultaat van vier jaar thematische samenwerking tussen de medische sectie aan het Goetheanum, de Internationale Federatie van Antroposofische Medische Verenigingen (IVAA) en de WHO.

De WHO-benchmarks beschrijven de minimumvereisten voor antroposofische geneeskunde opleiding en dienen als referentie voor landen die deze opleidingen willen evalueren en erkennen om gekwalificeerde uitoefening ervan te verzekeren. Ze beschrijven de toelatingscriteria, de inhoud en duur van de opleidingen.

De WHO heeft deze benchmarks opgesteld, omdat zij AG beschouwt als een internationaal relevante complementaire geneeskunde en, in overeenstemming met haar strategie, dan richtlijnen verstrekt voor specifieke regulering. Dit document zegt niets over de werkzaamheid van AG en beveelt toepassing ervan niet aan, maar maakt het wel mogelijk dat binnen enkele jaren de AG opleiding op nationaal niveau wettelijk erkend kan worden.
anthromedics.org/DMS-21450-DE





NU
verkrijgbaar
in boekhandel
en online!
€22,50



Inspirerend en toepasbaar

Te bestellen via www.biografieK.nl

Rudolf Steiner

De kunst van het genezen

NIEUW!



150 blz. | Prijs € 25,-
978-94-92462-80-0

Hoe ontstaan ziekten; en waarom wordt de mens ziek? De antroposofische zienswijze is goed te doorgronden. Steiner schetst ziekteprocessen, therapieën en de productie van geneesmiddelen. Prachtig zijn de voorbeelden van plantenwaarnemingen en genezingsprocessen. Voor de leek én de medisch geschoolde: om de kennis van ziekte en genezing te verdiepen. Met een nawoord van Thomas Kelling.

Klaus Scheler (red.)

Gezond opgroeien in de digitale mediawereld



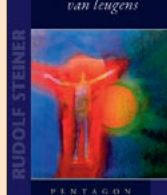
154 blz. | € 20,-
978-94-92462-51-0

Schade aan de hersenontwikkeling, stress bij communicatie, verslavingsgevaar, verlies van privésfeer, cyber-bullying en gezondheidsschade – zomaar enkele risico's van social media en mobieltjes. Maar de media horen bij onze tijd. Wat kunnen wij als opvoeders doen om de jeugd gezond te laten opgroeien – in een goed evenwicht? Met een voorwoord van de arts Michaela Glöckler.

Rudolf Steiner

De werking van leugens

NIEUW!



ca. 90 blz. | ca. € 15,00
978-94-92462-86-2

Wat is het effect van leugens op mezelf, op de ander, op het geestelijk leven? En waar komt de leugen eigenlijk vandaan? De geesteswetenschapper onderzoekt de waarneembare en de spirituele consequenties die de leugen in een samenleving van mensen heeft. 'Alle huichelarij, onwaarheid en laster blijft als een afdruk in het fysieke lichaam aanwezig. 's Nachts vinden de wezens uit de hogere werelden deze daarin.' Met alle gevolgen vandien. Prachtig zijn de aangereikte handvatten om de leugen te overwinnen.



WWW.UITGEVERIJPENTAGON.NL



Gezichtspunten nr. 61

Het zelfgenezend
vermogen is
een prachtige eigenschap
van mensen.
Hoe kunnen we dit
stimuleren?

Kijk voor alle nummers op
www.gezichtspunten.nl

Antroposana

is de gezondheidsvereniging
voor mensen die kiezen
voor antroposofische
gezondheidszorg.

Word ook lid voor
€ 36,- per jaar of
steun met een gift
of nalatenschap.

Meer informatie: antroposana.nl



Antroposana heeft een Anbi-status,
schenkingen zijn aftrekbaar

stip.nl

LOGO HUISSTIJL WEBSITE



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

Aurn Acupunctuur v Vrouwen, Acupunctuur op antroposofische basis | Renny Wiegink Ramaerstraat 26, 2612 ER Delft | 06 43060 433 www.aurn-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.loesklunge.nl | Tip: Prenataal consult: vol waardevolle suggesties | ook als je niet naar ons CB komt.

Zutphen

Margaret Vink, consultatief arts in Zutphen therapeutisch de Rozenhof. 0575 -574 466 of www.margaretvink.nl

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.

EURITMIETHERAPIE

Zutphen/Warnsveld

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

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

Den Haag

Agnes Hulleman Kunstzinnige Therapie

geeft kleur aan je leven. Volwassenen en ouderen. In de praktijk 1,5 mtr. afstand en toch nabijheid. 06 43 800 555 | www.agneskunstzinnigetherapie.nl

Nijmegen

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

PSYCHOSOCIALE THERAPIE

Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog, individuele en relationele ontwikkelingsvraagstukken. 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 parkeerplek | www.tandartsborm.nl

WIKKELS

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.

Nieuw verschenen: Gezichtspunt 73 **PUBEREN OM MENS TE WORDEN** Bestellen via WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Natuurlijke Kraamzorg voor verdieping door geschoolde waarneming, expertise in warmtezorg, rust en ritme. Ontdek aandachtige zorg met warme handen. www.natuurlijkekraamzorg.eu

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 € 36,- 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 | 5.500 exemplaren

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

Vormgeving | Joeri Willemse, Huibert Stolker, Stip.nl

Omslag | Pixabay / Stip grafisch ontwerp

Drukwerk | Quantes, Rijswijk

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

Portretfotografie | Maartje Geels

Advertenties | Marjolein Stolker
adverteren@antroposana.nl

De volgende ita verschijnt op 24 juni 2022, met als thema: **Groeimomenten**

Ita gelezen? Geef dit magazine gerust door!



Manon Berendse, hoofdredacteur



Marjolein Doesburg, bestuur



Huibert Stolker, grafisch ondernemend



Joeri Willemse, vormgever



Jan Graafland, auteur



Johanna Priester, redacteur



Kalle Heesen, redacteur



Huib de Ruiter, auteur



Cisly Burcksen, auteur



Maartje Geels, fotografie



Mirjam van Groenestein, office manager



Wieneke Groot, bestuur



Anne Koopmanschap, bestuur



Titia Boerrigter, bestuur

Uitgever | Antroposana, Zeist

Bestuur Antroposana

Titia Boerrigter, Marjolein Doesburg-van Kleffens, Wieneke Groot 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.

© 2022, 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



HOE GEZOND BEN JIJ?



De natuurlijke geneesmiddelen en zelfzorgproducten van Weleda zijn gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van de mens. Het stimuleren en ondersteunen van de eigen herstelkrachten is de beste garantie voor een goede gezondheid.

WELEDA GENEESMIDDELEN & ZELFZORGPRODUCTEN:

- ✓ Biologisch en 100% natuurlijk
- ✓ Ontwikkeld vanuit holistische kijk op de mens
- ✓ Stimuleren het zelfherstellend vermogen

Benieuwd wat Weleda voor jou kan betekenen? Kijk op www.weleda.nl/apotheek. Uiteraard kun je ook bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar info@weleda.nl.

Weleda. Puur natuur, net als jij.

WELEDA

Since  1921





SONETT

COSMETICASERIE

MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

Natuurlijke verzorging met Maretak. Activeert, harmoniseert en vormt een bescherm laag.



Voedende massageoliën met Maretak

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op www.sonett.eu/mistelform

Verkrijgbaar in bio-winkels.

