lente 2018

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | Antropo Sana onze gezondheid onze zorg

Kunst helpt om in je buik te landen

•

'Haal je hoofd uit je buik!'

•

Voeding als medicijn

•

Kinderbuik & Co,
een speciaal kinderziekenhuis

Onverklaarbare buikpijn

Lenny (10 jaar) had een jaar geleden buik-, hoofdpijn en nog allerlei andere gezondheidsklachten, waarvoor zijn huisarts geen fysieke oorzaak kon vinden. Het leek of Lenny de indrukken om hem heen te sterk in zich op nam en die niet goed kon verteren. Om hiermee om te leren gaan en beter in zijn eigen lijf te komen, ging Lenny een klein halfjaar wekelijks naar Marijke de Vries*, kunstzinnig therapeut in Haarlem, gespecialiseerd in hooggevoeligheid. Lenny's moeder Katja vertelt over de ervaring met kunstzinnige therapie. *Tekst* ı **Hester Anschütz** *Fotografie* ı **Marijke de Vries**

'Lenny was vorig jaar vaak ziek en moest dan van school thuis blijven. Onze huisarts raadde ons aan kunstzinnige therapie te doen en zo kwam ik bij Marijke de Vries. Ik hoorde de term 'hooggevoelig' als mogelijke oorzaak van Lenny's klachten. Ik hou echt niet van etiketten, maar het heeft Lenny wel geholpen om beter met zijn openheid om te gaan. Het is prima om heel gevoelig te zijn, als je handvaten krijgt om hiermee om te gaan en die heeft Marijke hem gegeven.

Toen we bij Marijke begonnen was Lenny niet zo assertief, vaak ziek, met hoofdpijn, buikpijn, dan weer oorontsteking. Volgens de huisarts zat hij te veel in zijn hoofd en kon het kunstzinnige werken helpen om in zijn lichaam te komen en indrukken beter te verteren, emotioneel en fysiek. Naast de kunstzinnige therapie hebben we hiervoor ook Oxaliszalf gebruikt, dat smeer je op de plek van de zonnevlecht. Dat is een antroposofisch geneesmiddel, een zalf die helpt om in je lichaam te komen. Dat hielp ook heel goed.

Lenny is heel gevoelig en slim, hij ziet alles en wil ook altijd voor iedereen zorgen. Daardoor komt hij nauwelijks aan zichzelf toe. In de therapie hebben ze eraan gewerkt dat Lenny zichzelf leert afschermen en in zijn lichaam een veilig huisje voor zichzelf vormt.

Tussen Marijke en Lenny klopte het meteen, vanaf het begin.

lemand

Ik ben de eerste keer bij de therapie geweest en daarna ging Lenny alleen. Bij het intakegesprek moest hij een boom, een huis en een mens tekenen. Hij tekende het huis bovenop de boomtop, met nog stokjes erboven. Volgens Marijke staat het huis voor hoe je in je lijf zit en bij Lenny leek zijn tekening te zeggen dat het gevaarlijk is om in zijn lijf, het huis, te komen. Hij had ook nog een vuur onder de touwladder, die naar het huis leidt, getekend. Dit beeld klopte wel met waar Lenny last van had. Bijvoorbeeld in zijn klas, waar hij moeite had zich thuis te voelen en zijn eigen plekje te vinden.

Hierna hebben Marijke en hij het boek *Sterke Wanja*, van Otfried Pruessler, gelezen en het verhaal met pastelkrijt getekend. Sterke Wanja ligt zeven jaren lui op de kachel. Een mooi beeld voor Lenny, dat je lekker lui mag zijn en zo in je lijf kunt zakken. Ik vond dat ook heel mooi, maar na enkele weken kwam er iets in het verhaal voor, waar Lenny moeite mee had. Gelukkig heeft Marijke naar hem geluisterd en zijn ze met het verhaal gestopt. Daarna hebben ze stripfiguurtjes van Asterix en Obelix, Lenny's helden, van bijenwas gemaakt. Nu de therapie enkele maanden achter ons ligt, merk ik dat Lenny heeft begrepen dat hij een beetje op zichzelf moet letten en dat hij snapt dat hij zichzelf kan beschermen. Ik geloof dat de kunstzinnige therapie hem heeft laten ervaren, dat het eigenlijk om hem gaat en niet om de anderen en dat hij het mag zeggen, als iets hem niet bevalt.

Het was mooi om te zien hoe blij hij altijd van de therapie terug kwam. Het heeft hem goed gedaan, dat er iemand naar hem luisterde, hem zag en hem aandacht gaf. Ik denk dat dat iets met hem heeft gedaan. Alleen dát al!' Of zoals Lenny het zelf zegt: 'Ik vond het gewoon leuk bij Marijke.'

s | Marijke de Vries, kunstzinnig therapeut in Haarlem, gespecialiseerd in hooggevoeligheid, www.kunsttherapie-haarlem.nl

die **jou** ziet

stroom

Kaaskiezen

'Het is een wonder dat we nog in leven blijven!', meent arts Rob Brunsting in deze *Stroom*, gezien alle discutabele voedingsmiddelen die we vaak nogal ondoordacht in ons lichaam stoppen. Daarbij heeft de manier waarop we met voeding omgaan, soms onverwachte gevolgen. Zo hoorde ik van mijn tandarts over de nieuwe geheimzinnige tandenziekte, waar circa tien procent van de kinderen tegenwoordig onder lijden (www.dentalinfo.nl/kennis/kaaskiezen-ook-in-het-melkgebit/). Een ziekte, die de tanden en kiezen al vanaf het begin geel en verzwakt maakt, daarom 'kaaskiezen' genoemd. Er is tot nu toe geen oorzaak van gevonden en ook geen oplossing. Een van de hypothesen? De ziekte zou veroorzaakt worden door het plastic dat we tegenwoordig om al het voedsel doen. Bewezen is dit nog niet, maar als het waar is, zet het wel aan het denken over hoe we met onze voeding omgaan en welke gevolgen dit voor ons lijf heeft.

Niet alleen onze tanden lijden onder slechte voedinggewoontes, maar ook de buik kan hiervan het slachtoffer zijn. Mensen met onverklaarbare buikklachten kunnen met verandering van voedinggewoontes soms een verbetering bemerken. Daarnaast biedt de antroposofische geneeskunde, zoals je in de waaier aan artikelen in deze *Stroom* kunt lezen, meerdere ingangen om iets aan je buikpijn te doen. Dankzij de brede blik vanuit de antroposofische geneeskunde op de mens, inclusief lichaam, ziel en geest.

Ik vond het geweldig om dit boeiende tijdschrift eenmalig te mogen helpen vormgeven, de laatste onder deze naam! In ita. (zie hiernaast bij *Tussen de coulissen*) zien we elkaar weer terug.

s | Hester Anschütz (interim) hoofdredacteur

Vanuit de coulissen

Met het afscheid van onze hoofdredacteur Petra Essink ontstond de vraag hoe we als vereniging met ons tijdschrift verder wilden. Stroom werd in 2011 de nieuwe naam van ons tijdschrift en we hebben een mooie ontwikkeling doorgemaakt. De inhoud van de artikelen, die steeds andere therapieën en zienswijzen vanuit de antroposofie belicht, wordt goed gelezen en gewaardeerd en we hebben interessante lezersacties, zoals de informatie- en discussie avond orgaandonatie en -transplantatie en de workshops over de kracht van wikkelen. Daarbij is de vormgeving fris en aansprekend en is er ook online en op social media aandacht voor de inhoud.

Bij die laatste ontwikkeling sluiten de kennis en ervaring van ons nieuwste bestuurslid Anne Koopmanschap nauw aan. We zijn heel blij met deze aanwinst. Samen met hem hebben we een nieuwe stap kunnen zetten met ons tijdschrift. We starten een nieuwe, nauwe samenwerking met het redactieteam van *Seizoener*, het blad over vrijeschoolpedagogiek. Bij deze stap hoort een nieuwe naam. De naam van de vrouw die een grote rol heeft gespeeld in het beoefenen van de antroposofische geneeskunde, zoals we die nu kennen: Ita Wegman. Als ode aan haar wordt de nieuwe naam van ons tijdschrift: ita.

We hopen dat onze bijna vijfduizend leden, inclusief de recente tweehonderd nieuwe leden, hierover net zo enthousiast zijn als wij. Via onze website, facebook-pagina en de nieuwsbrief zullen we nieuws en wetenswaardigheden, ondermeer over dit onderwerp, blijven delen.

Intussen is het huidige nummer, als laatste *Stroom*, samen met de enthousiaste inzet van interim-hoofdredacteur Hester Anschütz, schrijvers Petra Essink, Kalle Heesen en Manon Berendse en vormgeefster Gerda Peters tot stand gekomen, waarvoor veel dank.

s | Bestuur Antroposana

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Onze gedienstige buik

Column | Guido Smeding

Het is raar om je te realiseren dat het binnenste van onze buiken zoveel 'buitenwereld' is. Dankzij de 7,5 tot misschien wel tien meter darm die gekronkeld in onze buik ligt, kan de aardse stof in de vorm van voeding heel diep bij ons binnen komen, zelfs door ons heen reizen. Onze maag is een soort sluis en behandelruimte tegelijk. Zij is onderdeel van een kanaal dat bij onze mond begint en bij onze anus eindigt. Pas áchter de grens van de darmwand begint onze echte 'binnenwereld'.

De buik is de centrale plek in de meest intieme uitwisseling tussen ons fysieke lichaam en de materie die wij als voedsel tot ons nemen. Toch kan in al deze onderbewuste intimiteit in ons binnenste het nodige mis gaan, waardoor onze buik veel aandacht vraagt! Wat vertelt dit ons?

Oplossen is een sleutelwoord in ons buikproces. De binnenwereld van ons lichaam kan pas iets opnemen uit onze buitenwereld wanneer alle voeding die binnenkomt opgelost, zelfs tot op moleculair niveau afgebroken wordt. Alle eigenheid, alle samenhang van binnenkomende koolhydraten, eiwitten en vetten wordt in onze maag en darmen vernietigd. Zo offert de aarde als voorwaarde voor uitwisseling alles op wat zij in het plantaardige, dierlijke en minerale rijk aan eigenheid, vorm en inhoud tot stand heeft gebracht. Door deze gulheid kan de mens voeding opnemen en toch zichzelf blijven. In een vloeiend grensverkeer geeft het menselijk lichaam beurtelings aan de aarde terug wat voor het lijf niet meer bruikbaar is.

Dit wonderbaarlijke onderbewuste buikproces schenkt ons lichaam, en daarmee onze ziel en geest, de mogelijkheid om te doen wat wij in onze aardelevens willen. Onze wil brengt ons in beweging, waardoor we al doende een stroom aan ervaringen opdoen. Ervaringen zijn het voedsel voor onze ziel. Uiteraard moeten we deze ervaringen ook weer verwerken. Omdat lichaam en ziel nauw samenhangen worden de belevenissen van onze ziel ook 'gehoord' in onze buik. Die reageert daar vervolgens op. Het kan zomaar gebeuren dat onze buik erg gevoelig is en van streek raakt door de toevloed aan prikkels, emoties en stress die onze psyche vandaag de dag te verstouwen krijgt. Dit legt een flinke druk op de onbewuste verwerkingsprocessen van zowel ziel als lijf.

Een wereld waarin zoveel kan, verlangt blijkbaar van de mens een tegenprestatie: zoals van tijd tot tijd bewust stilstaan bij wat we allemaal willen, moeten of menen nodig te hebben.

We realiseren ons het belang van fysieke gezondheid, waardoor er veel aandacht is voor goede voeding en passende beweging. Maar hoeveel aandacht is er eigenlijk voor de kwaliteit en kwantiteit van voeding voor onze psyche? Hoe zou een 'schijf van vijf' voor de psyche er uit kunnen zien?

Het brede scala aan vaak vage buikklachten maakt ons onvrij: kostbare bewuste aandacht raakt gebonden aan een lichaamsgebied waar de processen juist onbewust en vanzelf horen te gaan. Dit wekt de individuele vraag: welke inhoud kies jij in je leven opdat je het (weer) aan je buik kunt toevertrouwen?

s | Guido Smeding is psycholoog en psychosociaal therapeut in Therapeuticum de Rozenhof te Zutphen en in eigen praktijk. www.guidosmeding.nl

Buikpijn?
Haal je **hoofd** uit je buik

Naar schatting tien tot twintig procent van de bevolking heeft last van buikpijn, zonder dat daar een aanwijsbare fysieke oorzaak voor is. Buikpijn kan je levenskwaliteit behoorlijk nadelig beïnvloeden. Antroposofisch huisarts Miriam de Zwart beschrijft wat buikpijn is, vanuit het antroposofisch mensbeeld gezien en wat zij als arts behalve pijnstillers voor de buik te bieden heeft. *Tekst* | Hester Anschütz *Fotografie* | Remke Spijkers

'Buikpijn is van alle leeftijden', zegt Miriam de Zwart, antroposofisch huisarts in het Therapeuticum in Utrecht. 'Kinderen zeggen als ze zich niet lekker voelen vaak dat ze buikpijn hebben, hoewel je soms bij onderzoek dan ineens een oorontsteking vindt.' De buik is blijkbaar een gevoelige plek in ons lijf, waar we ongemakken die elders in ons lichaam of leven spelen, kunnen ervaren. Bij volwassenen lijkt buikpijn wel haast even ongrijpbaar, want voor terugkerende buikpijn, maagklachten of een opgeblazen gevoel met een veranderd ontlastingspatroon, zogeheten 'functionele buikklachten', zijn door de arts vaak geen fysieke oorzaken te vinden. Terwijl deze buikklachten een van de meest voorkomende redenen zijn om naar de huisarts of een maag-, darm- en leverarts te gaan. Buikpijn leidt tot veel werkverzuim, minder kwaliteit van leven en hoge kosten voor gezondheidszorg (Bron: Medisch Contact 2009). Het is voor artsen lastig om voor mensen met buikpijn een passend medicijn of therapie te vinden, ook omdat elke patiënt een eigen verhaal heeft.

Verkrampte buik

Als je met buikpijn naar de huisarts gaat, zal hij eerst mogelijke lichamelijke oorzaken onderzoeken. 'De darm kan dwarsliggen en bijvoorbeeld niet goed doorlopen, bij vrouwen speelt de menstruatie vaak een rol of er is sprake van een blaasontsteking', zegt huisarts Miriam de Zwart. Is een fysieke oorzaak - vaak met nog aanvullend onderzoek, soms ook nog door een maag-, darm- en leverarts – uitgesloten, dan is er dus geen aanwijsbare oorzaak, maar de patiënt heeft nog altijd buikpijn. 'In mijn gesprek neem ik ook altijd het onderwerp voeding mee, maar ik ben er niet echt voor opgeleid, dus ik vraag er zijdelings naar en als iemand dat wenst en als het vermoeden is, dat er op dat gebied winst te behalen is, verwijs ik naar de diëtiste.'

Daarbij is het aantal mensen dat last heeft van allergieën de laatste jaren sterk gestegen. 'Het maagdarmstelsel is een overgang tussen de buitenwereld en je binnenwereld, daar komt de wereld je lichaam binnen. Heb je op een voedingstof een allergische reactie, dan kun je dit zien alsof je iets uit de buitenwereld niet goed kunt ontvangen en tot je nemen,' aldus

Miriam de Zwart. 'Dat zie je overigens ook bij de luchtwegen, dat het aantal mensen met hooikoorts en luchtwegallergieën sterk is toegenomen. Ook de luchtwegen zijn een grensgebied tussen binnen- en buitenwereld.'

Stapel A'4'tjes

In de zoektocht naar een mogelijke oplossing, kijkt Miriam de Zwart naar welke functie de buikpijn voor iemand heeft, welke rol de buikpijn speelt in iemands leven. 'Ik onderzoek dan hoe dat bij iemand zit en of er misschien spannende dingen in zijn leven spelen die de buikpijn kunnen veroorzaken en waarom deze spanning zich juist in zijn buik met pijn uit.'

Welke therapie of welk medicijn ze uiteindelijk iemand voorschrijft, is individueel. Elke mens heeft zijn eigen situatie en verhaal. 'Ik kijk altijd waar ik iemand kan ophalen, waar staat hij in zijn leven en waar ligt zijn vraag? Vaak moet je gewoon ergens beginnen. Je kunt de zieke mens zien als een stapeltje A'4tjes dat slordig op elkaar ligt. Ons doel is de papieren weer netjes op elkaar krijgen,' aldus Miriam de Zwart. 'Je kunt een medicijn of een therapie zien als het trekken aan een puntje van een van die papieren, met andere woorden je begint met een therapie aan een gebied in de mens te werken, dat doorwerkt op de hele mens. Net zo lang tot alle papieren weer netjes liggen. Daarvoor hebben we als antroposofisch artsen verschillende ingangen. Vaak werkt de combinatie van een therapie met een antroposofisch medicijn goed.'

Te veel bewustzijn

Miriam gebruikt voor haar diagnose onder meer het antroposofische mensbeeld met zijn drie systemen, waarbij het hoofd met het denken als het zenuwzintuigsysteem wordt benoemd. 'Als je in je lijf zou kunnen kijken, dan zou je zien dat het in je hoofd rustig is en koel, de hersenen liggen stil in de hersenpan, er is weinig beweging. In je buik is het daarentegen donker, vochtig, warm, het beweegt er ritmisch en vormen veranderen er. Dit noemen we het stofwisselingssysteem, dat waarmee je als mens beweegt, handelt en je in de wereld voortbeweegt. Hier ontstaat je vitaliteit, je energie, die je uit de voeding haalt.' Tot het stofwisselingssysteem behoren ook onze ledematen, die met behulp van onze energie worden bewogen. Het zenuw-zintuigstelsel, de zogeheten bovenpool, en het stofwisselingsledematensysteem als onderpool staan in wisselwerking met elkaar. Met het ritmische gebied van de ademhaling en bloedsomloop er tussenin om te bemiddelen en evenwicht te brengen.

'Bij buikpijn komt er als het ware te veel van het koele bewustzijn uit het hoofd in je buik terecht', legt Miriam de Zwart uit. 'Zo ontstaat er een te groot bewustzijn vanuit de bovenpool in de onderpool. Normaal heb je geen bewustzijn van de processen die zich in je buikorganen afspelen, behalve als je ziek wordt, dan voel je het ineens, bijvoorbeeld met pijnsignalen.' Er is een disbalans in je lichaam ontstaan en precies deze kun je met behulp van antroposofische geneesmiddelen en therapieën proberen op te lossen.

s | Zie ook voor gebruikte bronnen: www.antroposana.nl/143

Wie is Miriam de Zwart?

Miriam de Zwart is sinds 2014 huisarts bij Therapeuticum Utrecht. Sinds haar artsexamen in 2004 werkte ze in diverse disciplines en deed tussen 2007 en 2010 de huisartsopleiding. Tijdens deze opleiding kwam zij in aanraking met de antroposofische geneeskunde, wat aansloot bij haar belangstelling voor integrale geneeskunde en haar negen jaar geleden inspireerde tot het doen van de antroposofische artsenopleiding.

s | therapeuticumutrecht.nl

s | **Verder lezen:** Welke antroposofische middelen en therapieën zijn goed voor je buik? Wil je weten wat Miriam de Zwart adviseert? Lees het vervolg van dit interview op www.antroposana.nl/143

Fake food irriteert onze darm

Poepen. Iedereen doet het, maar voor veel mensen blijft het een moeilijk thema om over te praten. Dat beaamt ook dokter Rob Brunsting, die al twintig jaar lang gespecialiseerd is in aambeien, de endeldarm, de anus en poep. Welkom in de wereld van de 'proctologie'. *Tekst* ı Kalle Heesen *Fotografie* ı Heidi Arts

'Ik wilde weer wat met mijn handen doen,' zo motiveert arts Rob Brunsting zijn reden om zich in de proctologie, het vakgebied dat zich richt op het laatste stukje darm, te verdiepen. Daarvoor was Brunsting jaren lang antroposofisch huisarts, maar dat was voor hem net iets te veel alleen maar zitten en praten.

Fake food

In onze samenleving hebben veel mensen last van darmklachten, maar Brunsting ziet dat anders: 'Het is juist bijzonder dat het er niet veel méér zijn!' Als voorbeeld noemt hij het 'Prikkelbare darmsyndroom', één van zijn aandachtsgebieden.'Op dit moment hebben we fake news,' aldus de arts, 'Daarvan raken we in de war. Wat is echt, en wat niet? Onze darmen hebben dit probleem al jaren. Legio voedingsmiddelen doen zich voor als iets wat ze helemaal niet zijn!' Denk bijvoorbeeld aan aardbeienijs, waar je op de ingrediëntenlijst nauwelijks nog een aardbei vindt. 'Dat onze darmen daar de kluts van kwijtraken, is niet zo gek.'

In je hoofd

'Is het niet merkwaardig, dat je je eten in je hoofd stopt?' vraagt Brunsting retorisch. 'Zou het niet logischer zijn om het direct in je buik te stoppen? Waarom doe je het eerst in je hoofd, en zakt het daarna naar je buik?' Na een korte stilte legt hij uit: 'Omdat eten niet alleen omgezet moet worden, maar het moet eerst worden afgebroken. Daarvoor hebben we ook onze zenuw-zintuig kant nodig (zie voor uitleg van dit systeem in het artikel op pagina 7). Dus ons hoofd, met onze zintuigen waarmee we zien, ruiken, proeven – daarmee begint het verteringsproces.'

Verteren is dus niet alleen iets van onze darmen. In de darmwand en rond de darmen zitten vele zenuwen en die hebben het zwaar: 'We krijgen op dit moment meer informatie in één dag, dan we vroeger in een jaar te

verwerken kregen,' stelt Brunsting, 'je hebt dus een overbelast hoofd, in je darmen zenuwen die moeite hebben het eten af te breken én een darm die dingen naar binnen krijgt die niet kloppen met wat we dachten in onze buik te stoppen. Het is een wonder dat we nog in leven blijven!'

Voeding, voeding, voeding

Eén van de eerste dingen die Brunsting van patiënten wil weten, is dan ook hoe hun eetgedrag is. Het kan zomaar dat iemand die bij hem komt met een klacht over aambeien, naar huis gaat met enkel een dieetadvies. 'Aambeien zijn vaak het gevolg van iets, zelden de oorzaak,' weet Brunsting. 'En als patiënten vervolgens terugkomen, vraag ik natuurlijk of het gelukt is om anders te gaan eten. Dat is voor mensen vaak nog heel lastig, dat vraagt veel wilskracht!'

Als Rob Brunsting een dieetadvies geeft, is dat altijd een persoonlijk advies, omdat ieder mens anders is. Sommige zaken keren terug in zijn advies, om bijvoorbeeld melk en/of tarwe weg te laten. Melk is volgens hem vaak een oorzaak van klachten. Volgens de arts geen wonder: 'Heb je wel eens een koe uit de 16e eeuw vergeleken met een koe uit de huidige tijd? Dat beest van tegenwoordig is compleet uit zijn voegen gegroeid. Als het product dat de koe produceert net zo uit zijn 'voegen' is, dan is het niet zo vreemd, dat onze darmen daar moeilijk op reageren. Ik zou dan ook een oproep doen tot eerlijke, het liefst bio-dynamische voeding.'

Géén wc- papier

Niet alleen de voeding zou volgens Brunsting natuurlijk moeten zijn, maar ook de verzorging van onze billen na wc-bezoek. De arts wordt niet blij van wc-papier: 'Weet je hoeveel chemische stoffen er in dat super witte papier zitten? En gerecycled papier is voor onze onderkant niet beter, want daar zitten nog veel inktresten in. Het beste is je billen af te spoelen met water, of afvegen met een nat washandje. Veel mensen hebben jeuk en irritatie omdat ze maar blijven poetsen met wc-papier, vochtige doekjes en weet ik wat al niet meer. Niet doen!' is zijn advies.

Bij Brunsting komen mensen met allerlei klachten rond hun darmen en hun anus, waaronder aambeien, tenminste dat denken de mensen vaak zelf: 'Zodra daar onder iets zit of bloedt, denken mensen dat het aambeien zijn, want dat kennen ze. Die beperkte kennis is niet alleen hun eigen schuld. Er zijn nog steeds (huis)artsen die zich beperken tot voorzichtig de billen uit elkaar te doen en te roepen dat het aambeien zijn en dat daar een zalfje voor is.'

Bij Brunsting gaat zo'n onderzoek iets zorgvuldiger. Bij hem komen patiënten in een soort stoel te zitten. Ze hoeven alleen hun broek een klein stukje te laten zakken, waarna de arts de hele stoel naar achter kantelt. Op die manier heeft hij optimaal zicht op de billen.

Vertrouwen

Na een eerste blik op de anus gaat Brunsing over tot het inwendige onderzoek. Eerst met een vinger en later met een proctoscoop, een kijker, waarmee de arts het eerste stuk darm kan bekijken. Brunsting ziet zo onder meer of de aambeien vergroot zijn, of het darmslijmvlies geprikkeld is, of dat er sprake is van een verzakking.

Brunsting kan zich verbazen over de geringe kennis die er is op het gebied van ontlasting. 'Ga naar de wc als je aandrang voelt,' aldus Brunsing. Niet ophouden, niet forceren. 'En alles tussen drie keer op een dag poepen en één keer in de drie dagen is in het algemeen goed, hoor.'

Waarom alles omtrent ontlasting en billen zo gevoelig ligt, weet de arts ook: 'Je bekkenbodem vormt de wortel van mensen, het is je basis. Je staartbeentje eindigt daar niet voor niks. Het is het gebied van vertrouwen in het bestaan en in veiligheid. Als mensen een beschadigd basisvertrouwen hebben, zie je vaak dat er een verhoogde gevoeligheid is voor problemen in je buik- en bekkengebied.´ Dan kan het helpen daar aandacht aan te besteden.

Wie is Rob Brunsting:

Dokter Brunsting is geboren in 1952 en heeft in 1976 aan de Leidse Universiteit de studie geneeskunde afgerond. Na werk in onder meer de chirurgie is hij huisarts geworden en heeft hij ruim twintig jaar als antroposofisch arts een huisartsenpraktijk in Nijmegen gehad. Naast verdieping in de orthomoleculaire geneeskunde heeft hij zich vanaf 1994 toegelegd op spataderen en de proctologie.

s I www.praktijkbrunsting.nl

walnoten
KNOLVI

De ene **buikpijn** is de andere niet

Als er één beroep is waar je veel te maken krijgt met buikproblemen, dan is het wel dat van diëtist. Annemieke Zeilstra is antroposofisch diëtist (i.o.). Hoewel volgens haar 'buikpijnklachten bij niemand hetzelfde zijn', onderscheidt ze toch duidelijk twee groepen mensen-met-buikklachten. Beide groepen vragen hun eigen aanpak. *Tekst* | Petra Essink *Fotografie* | Heidi Arts

Aan de grote houten tafel in haar spreekkamer vertelt Annemieke Zeilstra (1966): 'Ik zie veel mensen met buikklachten in mijn praktijk. Als je chronisch last hebt van buikpijn, buikkrampen, problemen met je ontlasting (diarree of juist verstopping), misselijkheid, een opgeblazen gevoel, winderigheid, of een combinatie van deze klachten, zonder dat daar een duidelijke fysieke oorzaak voor gevonden kan worden, noemt men dat tegenwoordig: het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Er is onderzoek gedaan waaruit blijkt dat een groeiende groep mensen, tussen de vijf en vijftien procent van de Nederlandse bevolking, daar last van heeft. Regulier schaart men al die buikklachten dus onder één syndroom. Als diëtiste kan ik met hulp van de antroposofische menskunde net ietsje verder kijken, waardoor ik binnen die grote groep mensen met PDS onderscheid kan maken tussen verschillende mensentypen. Daardoor kan ik gerichter behandelen.'

Hoofd- en buikmensen

Om welke typen gaat het dan? Annemieke: 'Ik onderscheid *hoofd-* en *buikmensen*. Hoofdmensen met buikklachten hebben, antroposofisch uitgedrukt: teveel hoofd in hun buik. Het zijn veelal bewust levende en prikkelgevoelige mensen met, meestal, al een gezond eetpatroon wat ze heel strikt volgen. Vaak slankgebouwd en kouwelijk. Buikmensen zijn meestal steviger en hebben het niet zo gauw koud. Het zijn veelal doeners in de zin van: eerst doen en dan denken. Vaak iets minder bewust bezig met hun voeding, is mijn ervaring.
Waar hoofdmensen meer kunnen leren ontspannen in de keuzes die ze maken, zouden buikmensen er meer de regie over mogen nemen. Door de keuze van voedingsmiddelen (veel warme voeding, zoals soepen en weinig rauwkost) kunnen hoofdmensen meer in hun lijf 'gelokt' worden. Ook kruiden werken 'verwarmend'. Buikmensen mogen hun vertering juist wat meer uitdagen door voeding te eten waar je vertering wat voor moet doen, zoals rauwkost (salades) en prikkelende dingen zoals af en toe een hapje citroen.
Los van het type mens begin ik altijd met het samen kijken naar het eetpatroon. Sommige klachten verdwijnen alleen al door ervoor te zorgen dat er meer vezels worden gegeten in de vorm van voldoende groenten en vers fruit, en volkorenproducten.'

Elimineren en herintroduceren

'Als de normale dieetaanpassingen niet helpen moet je verder kijken. In veel gevallen is het onderliggende probleem een onbalans in het zogenaamde microbioom, het geheel van bacteriën dat je als mens bij je draagt. Daardoor vindt er te-

veel fermentatie plaats, met kramp en winderigheid (of een opgeblazen gevoel) tot gevolg. Die klachten kunnen duiden op een slechte vertering van bepaalde koolhydraten zoals vezels, fructose en lactose. Meestal is er hierbij sprake van een wisselende ontlasting, te weinig indikking van de ontlasting, of juist erg vaste.' Om uit te zoeken van welke soort koolhydraten iemand last heeft, gebruikt Annemieke het zogenaamde FODMAP-dieet, dat ook door reguliere diëtisten gebruikt wordt. FODMAP staat voor de verschillende fermenteerbare koolhydraatcomponenten: oligosachariden, tri- en disachariden, monosachariden en polyolen. Die koolhydraten vind je vooral in granen, peulvruchten en bepaalde fruit- en groentesoorten. Annemieke: 'In de eerste fase (twee tot drie weken) van dit dieet elimineer je zoveel mogelijk van de FODMAP-koolhydraten door een groot aantal voedingsmiddelen weg te laten. Over het algemeen verminderen de klachten daarmee snel en soms verdwijnen ze helemaal. In de daaropvolgende periode begeleid ik mensen bij de stapsgewijze herintroductie van de verschillende koolhydraten. Daardoor kunnen we precies uitvogelen voor welke koolhydraten iemand overgevoelig is, en voor welke niet.
Vroeger werden alle onverklaarbare buikklachten afgedaan als psychisch. Mijn ervaring is dat buikpijn lang niet altijd alleen maar psychisch zijn. De achteruitgang van het bodemleven van gangbare landbouwpercelen en het groeiende aanbod van steriele voeding geteeld op glaswol en onder kunstlicht, draagt weinig bij aan ons microbioom. Dat hierdoor klachten kunnen ontstaan, ligt voor de hand. Ik adviseer daarom vollegrondsgroenten, liefst van Demeter-kwaliteit, omdat je dan verzekerd bent van een optimaal 'palet' aan micro-organismen.'

Histamine als boosdoener

Maar er kan nóg iets anders aan de hand zijn. Annemieke: 'Recentelijk kwam er een vrouw op mijn spreekuur vanwege darmklachten en omdat ze af wilde vallen. Ze had ook stemmingswisselingsklachten. Hoewel ze geen ernstige eetstoornis had, verloor ze tijdens depressieve buien toch regelmatig de controle over haar eetgedrag. Ook had ze vaak last van zware hoofdpijn. Ze had diverse darmonderzoeken ondergaan. Zonder resultaat. Hoe gezond ze ook at, en welk dieet ze ook volgde: niets hielp.

Omdat ze al volwaardig at, zijn we meteen het FODMAP-dieet gaan doen. Ze pakte het heel serieus op en haar vertering werd al snel beter, maar de stemmings- en hoofdpijnklachten bleven. Vervolgens adviseerde ik haar een tijdje histaminevrij te eten, omdat deze stof onder andere migraine en hartkloppingen kan veroorzaken. Histamine kan vrijgemaakt worden door bepaalde kleurstoffen, conserveringsmiddelen en smaakversterkers (de zogenaamde glutamaten, E620-625). Daarnaast heb je histaminine-vrijmakende voedingsmiddelen zoals vis, tomaat, aubergine, eiwit, cafeïne, vanille en kaneel. Toen ze histaminevrij ging eten – het is geen gemakkelijk dieet - verdwenen al haar klachten. Ook de stemmingswisselingen. Ze wist niet wat haar overkwam.'

Ontspannen eten

Annemieke komt nogal wat 'moeten' tegen rondom voedselkeuze, koken en eten: 'Daardoor krijg je dwangmatig gedrag. Bij de buikmensengroep omdat ze het nu eenmaal zo geleerd hebben en bij de hoofdmensen omdat ze gelezen of gehoord hebben dat iets gezond is. Ik zie het als mijn taak die mensen te leren zich meer te ontspannen rondom hun voedselkeuze, de bereiding ervan en bij het eten zelf. Ik stimuleer ze om met aandacht en plezier te koken, om recepten en voorschriften niet te strikt te nemen en bewuster te proeven en te ruiken. Door meer te genieten van het eten, spreek je het gevoel aan, dat op een gezondmakende manier kan bemiddelen tussen denken en doen.'

Wie is Annemieke Zeilstra?

Na het VHBO deed Annemieke Zeilstra de opleiding tot diëtiste. Daarna volgende ze verschillende bijscholingen waaronder een coachingsopleiding, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. In 2017 begon Annemieke met de opleiding tot antroposofisch diëtist. Ze is werkzaam in de therapeutica in Amersfoort, Utrecht, Naarden-Bussum en het gezondheidscentrum Widar te Zeist. Annemieke heeft zich gespecialiseerd in diabetes, hart- en vaatziekten en buikklachten.

boeken

Stevige kost voor darmklachten

De brochure *Darmklachten, een visie op onze spijsvertering* van Ine Alberts is zeker geen 'snelle hap', het is een degelijk onderbouwde visie op darmen en vertering. Alberts begint met de uitleg over het drie- en vierledig mensbeeld van Rudolf Steiner. Vanuit dat perspectief duikt ze de wereld van de voeding en vertering in. In een viertal hoofdstukken kijkt ze naar de darmen vanuit het minerale niveau (wat gebeurt er stoffelijk), het etherische (wat gebeurt er procesmatig), het astrale (wat gebeurt er emotioneel) en als laatste naar wat er gebeurt op ik-niveau of te wel: hoe gaat de patiënt om met zijn darmklacht?

De brochure bevat veel informatie. Sommige zinnen zijn direct helder, maar de meeste zinnen verdienen het om nog een keer gelezen te worden. Zo legt Alberts, bijna in een bijzinnetje, even uit wat 'voeden' eigenlijk is: 'Voeden is het inwerken van de buitenwereld op onze binnenwereld met het doel deze buitenwereld te verinnerlijken.' Alleen op deze zin kun je als lezer al een tijd 'kauwen'.
Zoals bij elke brochure van de serie Gezichtspunten snap je na het lezen iets meer van de antroposofische visie. Bij sommige brochures kun je na één keer lezen zeggen: 'Zo, ik ben klaar.' Bij deze brochure snap je na één keer lezen zeker méér van het verteringsproces dan ervoor, maar als je je de inhoud echt eigen wilt maken, kun je de tekst van Ine Alberts beter behandelen als een studieboek. Geen 'Fast food' dus. KH

s | *Darmklachten, een visie op onze spijsvertering*, Ine Alberts, Gezichtspunten, nummer 52, Uitgeverij Centrum Sociale Gezondheidszorg, 2013, € 3,-

Natuurlijk borstvoeden

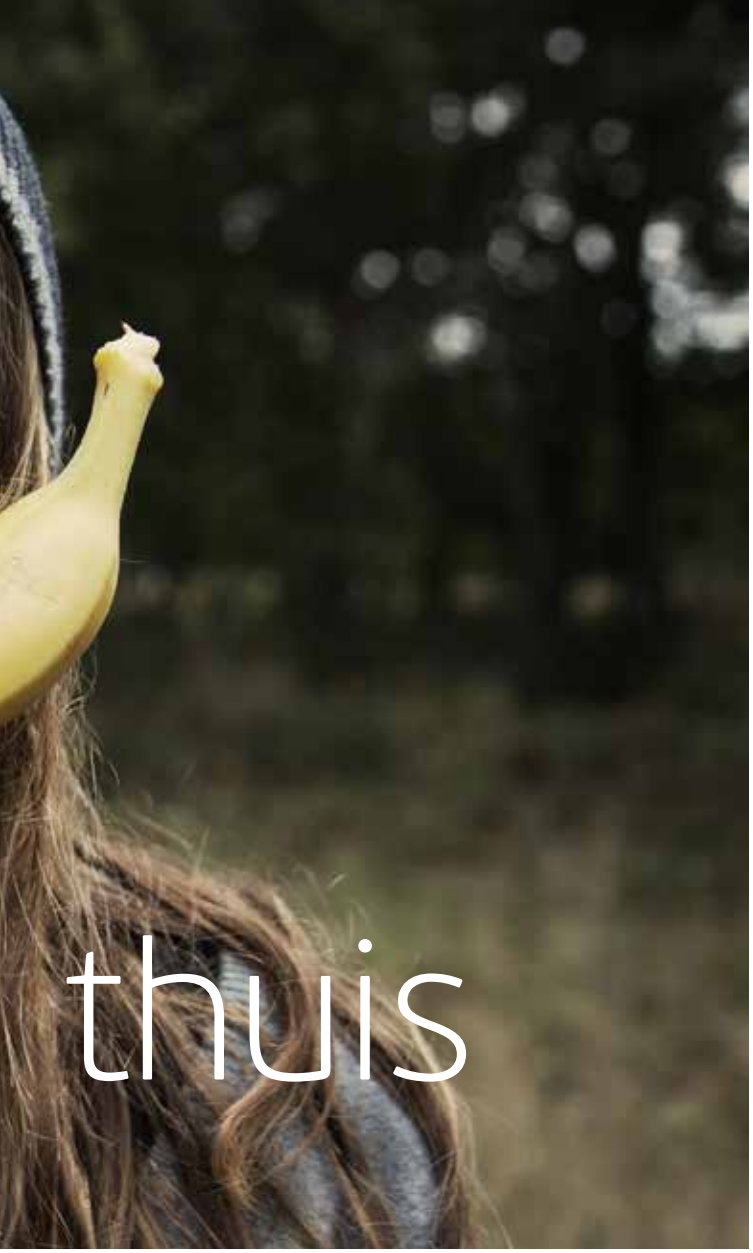
Wie iets wil weten over borstvoeding, vindt in deze dikke pil zeker een antwoord. De twee auteurs beschrijven op indrukwekkend gedetailleerde wijze hoe het allemaal werkt als je borstvoeding aan je baby wilt geven.
Het boek is vanuit de visie van natuurlijk ouderschap geschreven. We zijn de afgelopen decennia misschien wat ver van de natuur af komen te staan. Wie een kind krijgt, wordt vaak overvallen door dit oer-natuurlijke gebeuren. Dit boek helpt moeders, al voor hun bevalling, vertrouwd te worden met het eigen lichaam en de mogelijkheid van borstvoeding.
Het boek begint met diverse voorbeelden van dierenmamma´s, hoe zij hun baby´s voeden. De sfeer rond de geitenmoeder, die in een warm en beschut hoekje haar kleintjes verzorgt, bracht mij terug naar de eerste weken na de geboorte van mijn kind. In die periode wil je het liefste je kindje dichtbij je houden, huid op huid. Zodat je elkaar eerst eens kunt leren kennen. Dat is ook de boodschap van dit boek: Samen vind je de beste manier van borstvoeding, want iedereen doet het op zijn eigen manier. Wie toch tegen problemen aanloopt bij het borstvoeden, vindt in het boek een grote hoeveelheid tips en ervaringen.
De eventuele spirituele kant van borstvoeden komt in dit boek niet terug, daarvoor staan de auteurs misschien te stevig met hun voeten op de aarde. Maar een beschermengel heeft elk kind ook volgens hen: zijn moeder! HA

s | *Het Nieuwe Borstvoeding Boek*, Stefan Kleintjes, Lactatiekundige IBCLC en kinderdiëtist en Gonneke van Veldhuizen-Staas, Lactatiekundige IBCLC en docent, Uitgeverij Christofoor 2018, € 24,50

Beter word je

De ontvangstruimte in ziekenhuis Kinderbuik & Co van kinderarts dr. Judith Deckers-Kocken ademt al haar aanpak. Er ligt een groente- en fruitkalender om mee te nemen, je vindt er flyers voor essentiële oliën en de standaard koffieautomaat ontbreekt. Er staan wel thermoskannen met verse thee en kommetjes met ongezwavelde gedroogde abrikozen, rauwe noten en kerstomaatjes. Kinderen hebben alle ruimte om te spelen en ook de klassieke balie ontbreekt. Niemand draagt hier een witte jas – de assistenten niet en dokter Judith ook niet. *Tekst* ı Manon Berendse *Fotografie* ı Anne Dokter

Maar ze is er wel één – een 'witte jas'. Deckers-Kocken promoveerde na haar studie Geneeskunde op leverceltransplantatie in Leiden (1997) en specialiseerde zich in maag-, darm- en leveraandoeningen (mdl) in het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Ze zette in meerdere ziekenhuizen mdl-afdelingen voor kinderen op en bleef onderzoek doen, nieuwsgierig als ze is. Onder andere naar de effecten van yoga en meditatie op kinderen met mdl-aandoeningen – iets wat nog niet eerder gedaan was in Nederland. Op dit punt gaat de witte jas bij sommige collega-artsen misschien knellen, maar Judith Deckers-Kocken trok op basis van de onderzoeksresultaten haar conclusies. Kinderen voelen zich meer thuis in hun lijf als ze worden aangesproken in hun hele zijn – ook binnen de muren van het ziekenhuis. Ze besloot om haar baan op te zeggen en een boek te schrijven over haar ervaringen en visie, vol yoga- en ademhalingsoefeningen en gezonde kookrecepten voor kinderen en hun opvoeders. Daarna startte ze met een eigen, integraal ziekenhuis voor kinderen van nul tot twintig jaar: gezondheidshuis



Kinderbuikenco.nl

Kinderbuik & Co is het eerste integrale ziekenhuis voor kinderen met langdurige of onbegrepen (lichamelijke) klachten, die lang niet naar school kunnen gaan. Opgericht door kinderarts Judith Deckers-Kocken, voor kinderen met chronische of langdurige (buik-) klachten, hoofdpijn, coeliakie, IBD, poepklachten, verdenking op koemelkallergie, voedingsproblemen, stemmings- of gedragsproblemen en vermoeidheidsklachten.

In Kinderbuik & Co is aandacht voor lichaam en geest. Naast reguliere geneeskunde kunnen ademhaling, Body & Mind behandelingen en voeding als medicijn helpen bij het verbeteren van gezondheid.

Deckers-Kocken werkt nauw samen met voedingsdeskundigen, psychologen, integratief kindertherapeuten en yoga & meditatietrainers. Samen stellen zij met het kind en de ouders een persoonlijk behandelplan op.

Voor aanstaande ouders die een kind verwachten is er een speciaal spreekuur, om hen zo goed mogelijk voor te bereiden op de komst van hun kind. Onderwerpen die aan bod komen zijn voeding, levensstijl, stress, meditatie, massage en yoga.

Kinderbuik & Co. De medische onderzoeken zijn hetzelfde als elders, maar Deckers-Kocken schenkt met haar team ook consequent aandacht aan ademhaling, voeding als medicijn en body-mindtechnieken als yoga en meditatie.

Toverpillen

Ze zegt het glimlachend: 'Het begin was heel simpel hoor, ik begon met een laptop in een huisartsenpraktijk in Driebergen in 2015.' Maar nu heeft ze een eigen plek in Bilthoven, op het terrein van Berg en Bosch, waar bijvoorbeeld ook het antroposofische verpleeghuis Leendert Meeshuis gevestigd is. Op het bedrijvenpark Berg & Bosch kiezen ondernemers in de zorg, gezondheid en maatschappelijke dienstverlening bewuster voor uitwisseling en samenwerking en dat is Deckers-Kocken op het lijf geschreven. 'In het ziekenhuis liep ik aan tegen de hiërarchie die er bestaat tussen arts en patiënt. Zo lang een patiënt ondergeschikt is aan een 'expert', raakt hij niet in balans. We zijn gewend geraakt om te zoeken naar iets of iemand die je vertelt: 'Zo word je beter'. Maar toverpillen bestaan niet. Ik heb ervaren dat wanneer je vanuit een gelijkwaardige uitwisseling van energie afstemt op elkaars menszijn - en niet op de rol die je hebt – je pas echt hoort waar de ander mee zit. Hoe kan een mens zich gehoord voelen als het ziekenhuis als systeem is gericht op symptoombestrijding? Een darmziekte onder controle krijgen met louter medicijnen is in mijn ogen geen echte heling. Daarom staan we hier stil bij de vraag wat kinderen nodig hebben om zich gezond en gelukkig te voelen. Ze leren wat ze zelf kunnen doen om te voorkomen dat ze uit evenwicht raken. Beter worden kinderen dus thuis, door hun leefstijl te veranderen en bewuster in het leven te gaan staan, ondersteund door hun familie en misschien ook medicijnen. Helder krijgen waar mensen eigenlijk aandacht voor vragen is dus de kunst. Dat gaat over veel meer dan hun lichaam alleen; ook hun

gevoelens en emoties spelen mee. Maar dat krijg je niet binnen vijftien minuten in beeld. Nu kan ik een uur de tijd nemen om met kinderen en ouders samen te kijken naar wat er speelt.'

Torenhoge verwachtingen

En dat is veel. Deckers-Kocken: 'Een kind is kwetsbaar en in de eerste levensjaren voor een groot deel afhankelijk van zijn ouders en verzorgers. Ervaringen van jonge kinderen hebben een grote impact op hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. Een kind is een prachtige spiegel voor de omgeving. Wist je dat 800.000 kinderen in Nederland een chronische aandoening hebben? Dat is één op de vijf. Ruim 100.000 kinderen hebben langdurige buikpijn zonder aantoonbare oorzaak. 600.000 kinderen zijn ernstig te zwaar. En 72.000 jongeren onder de 25 jaar zijn arbeidsongeschikt als gevolg van stress, burnout of depressie. 15.000 van hen gebruiken antidepressiva. Deze cijfers gaan allemaal over welvaartsziekten – ik heb het niet over infectieziekten. Dit zijn de mensen die ik iedere dag zie – en veel van mijn vakgenoten in de ziekenhuizen ook, want als mdl-arts ontmoet je vaak de patiënten die al van alles hebben geprobeerd. Sommigen worstelen jaren met hun klachten - vaak met sociale uitsluiting tot gevolg. Oneerbiedig gezegd zijn we als mdl-arts voor veel van deze mensen een eindstation. Ze zijn wanhopig en de verwachtingen zijn vaak torenhoog.'

Wie is Judith Deckers-Kocken?

Als kinderarts en wetenschappelijk onderzoeker werkte Judith Deckers-Kocken (1968) ruim twintig jaar in verschillende ziekenhuizen. Ze zette ondermeer een kinder maag-, darm-, leverafdeling op in een ziekenhuis in Almere en had een eigen kinder-mdl praktijk in het Jeroen Bosch ziekenhuis in Den Bosch. Daar begon zij een multidisciplinaire coeliakiepoli en IBD (voor kinderen met crohn en colitis ulcerosa), een transitiepoli (voor jongeren vanaf 12 jaar) en buikpijnpoli. Judith Deckers-Kocken is moeder van drie kinderen.

Peer in appelboom

'Van jongs af aan heb ik me afgevraagd wie ik ben, wat ik kom doen op aarde en wat de betekenis en waarde is van het leven. In mijn zoektocht en verlangen naar antwoorden heb ik me verdiept in diverse geneeswijzen, denkwijzen en wijsheden. Zo ben ik in contact gekomen met yoga, meditatie en voeding als beste medicijn. Ik wil wetenschappelijk onderzoek doen, omdat ik altijd bezig ben met het best haalbare. Ik ga niet uit van problemen, maar van mogelijkheden – en dat kunnen best flinke uitdagingen zijn. Hierin heb ik me lang anders gevoeld dan anderen, als een peer in een appelboom. Door me niet steeds aan de omgeving aan te passen en mezelf te accepteren zoals ik ben, en alle appels en peren om me heen te accepteren zoals ze zijn, weet ik inmiddels wie ik ben en wat ik kom doen. Ik ben volledig verantwoordelijk voor mijn keuzes en hoe ik omga met dat wat er is. De droom die mij heeft gekozen, is om de wereld mooier te maken door vanuit het reguliere gezondheidszorgsystem een brug te bouwen tussen alle vormen van geneeskunde en zo gezondheid en geluk voor kinderen te verbeteren.'

S I Verder lezen: Welke behandelwijzen heeft dit speciale ziekenhuis voor kinderen met langdurige of onbegrepen (lichamelijke) klachten? Lees het vervolg op dit interview op www.antroposana.nl/144

Antroposofische gezondheidszorg en onderzoek: wat is de wereld veranderd!

Binnen de antroposofische gezondheidszorg was er 25 jaar geleden nog nauwelijks onderzoeksinteresse, expertise en onderzoeksbudget, was er nationaal en internationaal een handjevol onderzoekers, en waren de onderzoeken methodisch vooral 'antroposofisch' (bv. m.b.v. Goethes fenomenologische methode). Onderzoek naar de kwaliteit, ervaringen en effecten van antroposofische behandelingen gebaseerd op goed onderzoek met in de wetenschap geaccepteerde methoden, werd nog niet of nauwelijks gedaan.

In 2008 startten we, na een voorbereidend jaar met het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden. Een prachtige kans om structureel en vanuit een maatschappelijke positie met collega's een bijdrage te leveren aan goed onderzoek naar de bijdrage van antroposofische gezondheidszorg aan de ontwikkeling van de gezondheidszorg en de kwaliteit van leven van patiënten.

Werden de thema's waaraan wij werkten in het begin nog vaak als vrij 'antroposofisch' betiteld, nu sluiten 'antroposofische' thema´s als versterken van vitaliteit, gezondheid en eigen regie, en individu-georiënteerde gezondheidszorg naadloos aan bij ontwikkelingen in de maatschappij en de gezondheidszorg (bv. *personalized medicine*, *complex interventions*).

Complementaire vormen van zorg krijgen wereldwijd toenemend aandacht zoals onder meer blijkt uit het WHO rapport *Traditional Medicine Strategy 2014–2023* (goo.gl/txvLc6) en het grote aantal (inmiddels 73) *academic centers for Integrative Medicine* in de Verenigde Staten (www.imconsortium.org/). En ook in Nederland is de maatschappelijke ontwikkeling van Integrative Medicine (IM) een feit zoals blijkt uit het inrichten van een consortium 'complementaire zorg' door ZonMW (goo.gl/KpJNK3). Onderzoek speelt in deze ontwikkelingen een centrale rol om de evidence base van het zorgaanbod te verzorgen. Inmiddels werken binnen het lectoraat AG drie collega's in het kader van hun promotieonderzoek aan de evidence base van AG (kunstzinnige therapie, kwaliteit van zorg vanuit patiëntenperspectief, en antroposofische kindergeneeskunde).

Van 9-11 maart was er in Dornach, Zwitserland, de *International Anthroposophic Medicine Research Conference. Developments, perspectives and strategies* (goo.gl/6HvxiG). Uit het programma blijkt de enorme groei van het aantal onderzoeksgroepen, universitaire leerstoelen en de kwaliteit en diversiteit van het academisch onderzoek (medsektion-goetheanum.org/forschung). Van 12-15 maart werd er door het Braziliaanse ministerie van gezondheid in Rio de Janeiro de *First International Congress Of Complementary And Integrative Medicine In Public Health* (goo.gl/6nKkzi) georganiseerd. Ook daar presenteerden diverse antroposofische onderzoekers hun werk voor een publiek van zo'n 4.500 congresbezoekers. Wat kan er in 25 jaar toch veel veranderen!

s I Erik Baars, arts-epidemioloog en lector AG

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de AG. Het lectoraat helpt daarmee om (a) de AG zorgpraktijk verder te ontwikkelen, (b) deze wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 11 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s I www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

nws

Nieuw bestuurslid: Anne Koopmanschap

Ik ben filmmaker, ondernemer en ik heb een Persoonlijke Gezondheidsomgeving (apps en websites die door patiënten en (zorg)consumenten gebruikt worden om allerlei gezondheidsgegevens te verzamelen, beheren en delen) ontwikkeld voor de geboortezorg, zodat zorgverleners en cliënten/patienten makkelijker kunnen samenwerken. Mijn ouders hebben mij met de boeken van Rudolf Steiner in de hand opgevoed. Dikke lijvige boeken over voeding, landbouw en gezondheidszorg. Daar voelde ik mij best prettig bij, maar ik wist ook niet beter of dit was hoe het leven was.

Nu, inmiddels volwassen (40), vraag ik mij nog steeds wel eens af wat de onderliggende waarden van mijn ouders zijn geweest, die ze uit hun boeken haalden. Ik ken de beschrijvingen, maar pas ze niet actief toe in mijn eigen leven. Ik herken de uitkomsten en denk de effecten te zien, maar zou mij in de materie moeten verdiepen om het echt te snappen. Ik kies ervoor om dat niet te doen.

Iedere generatie zet zich op een goed moment af tegen de generatie die haar heeft groot gebracht. Deze zogeheten 'unterbrochene hinbewegung' is cruciaal voor een beweging, zodat een nieuwe impuls kan worden geadopteerd en geïmplementeerd.

Antroposofie gaat over hele goede ideeën, over principes en beginselen die niet zijn verdwenen, maar die langzamerhand wel zijn veranderd. Alles slijt door de tijd en heeft voortdurend nieuwe impulsen nodig om relevant te blijven. Ik heb ooit iemand horen zeggen dat Rudolf Steiner heeft geschreven dat zijn ideeën moeten evolueren in de tijd waar we in leven. Dat is mij bijgebleven en ik vind het dermate waardevol, dat het mij niet eens uitmaakt of Steiner dit echt heeft gezegd of niet.

Wat ik wil bereiken met mijn werk voor Antroposana is dat we als 'sector' leren begrijpen, dat we onze grondbeginselen niet over kunnen dragen als we blijven vasthouden aan de taal en omgangsvormen die vanuit de traditie bestaan. Ik wil de groep mensen bereiken die, net als ik, wel de waarden binnen antroposofie herkent, maar die via andere kanalen en in een andere taal communiceert dan wat bijvoorbeeld twintig jaar geleden gebruikelijk was. Zoals via *social media*. Die zijn, net als de boekdrukkunst destijds, niet hét kwaad, maar een realiteit waar iedereen zich steeds opnieuw toe moet zien te verhouden. Of niet.

Groet! Anne Koopmanschap

LEVENSTHERAPIE

IK BEGELEID MENSEN VAAK RONDOM KLACHTEN VAN (LICHTE) DEPRESSIVITEIT

WWW.TIMNOORTMAN.NL
AMSTERDAM, HAARLEM

Antroposana Lezersaanbieding

workshop

Gezond koken voor je lijf

Hoe maak je koek met ingrediënten die van nature zoet zijn en hoe maak je lekker en volwaardig brood? Hoe zet je een (h)eerlijke én volwaardige vegetarische maaltijd op tafel en wat kun je met zeewier in de Hollandse keuken doen? Kom naar een workshop van deze (natuur-)voedingkundigen om dit te ervaren!

Dronten
Door Jesse Koopmanschap, en Sara During
leden €35,- / niet-leden €40,-
Info & aanmelden www.antroposana.nl

Natuurlijk zoet & lekker 13 mei 13 – 16.30u
Aan tafel 19 mei 13 – 16.30u
Aan tafel 16 juni 13 – 16.30u
Zelf broodbakken 2 juni 13 – 16.30u
Natuurlijk zoet & lekker 9 juni 13 – 16.30u
Zelf broodbakken 7 juli 13 – 16.30u

Zeist
Door Ellemiek Peek
leden €45,- / niet-leden €50,-
Info & aanmelden www.antroposana.nl

Vegetarisch in balans 25 mei 19 – 22u
26 mei 15 - 18u
27 mei 15 - 18u
Zilt op je bord: koken met zeewier
8 juni 19 - 22u
10 juni 15 - 18u

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Antroposana Lezersaanbieding

workshop

Buikpijn, wat zegt dat je?

Een verkenning met kunstzinnige therapie

Buikklachten waarvoor geen lichamelijke oorzaak lijkt te vinden, kunnen behoorlijk vervelend zijn.
In deze workshop kun je ervaren hoe je je buik, lichaam en geest kunt helpen ontspannen.

Met korting voor Antroposana leden
leden €20,- / niet-leden €25,-
Info & aanmelden www.antroposana.nl

Haarlem
Door Marijke de Vries
5 juni 19.30-21.00 u

Groningen
Door Susan Manon Goslinga
6 juni 19.30 - 21.00 u

Rotterdam
Door Esther Slobbe
5 juni 19.30-21.00 u

Culemborg
Door Anneke Weeda
7 juni 9.45 - 11.15 u

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

artsen&therapeuten

Antroposofische geneeskunde

Arnhem, Steenderen, Zutphen
Loes Klinge, Antroposfisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk in Steenderen en Arnhem: www.loesklinge.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocbzutphen.nl | Consultatiebureau Arnhem: www.therapeuticumaquamarijn.nl zie huisartsen

Zutphen
Margaret Vink | Consultatief antroposofisch arts | Therapeuticum De Rozenhof | T 0575 574 466 | www.margaretvink.nl

Chirofonetiek

Lochem - Olst
Praktijk voor Chirofonetiek Angelique M. Petersen | Heuvelenweg 1, 7241HX Lochem | T 06 165 120 41 | www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Euritmietherapie

Groningen
Euritmienoord Connie Oterdoom | Cursussen Vitaal Bewegen, dementerenden. Therapie volwassenen kinderen | T 06 3069 3420 | info@euritmienoord.nl

Nijmegen
Maria Pedro | Euritmietherapeute bij Hypericon | Berg en Dalseweg 83, 6522 BC Nijmegen | T 06 497 980 48 | maria.pedro.arcen@gmail.com

Rotterdam
Katrin Beise | Euritmietherapeute in Therapeuticum Helianth | Rotterdam | 010 226 37 88 | www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

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

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o
A. Lida van Twisk | **Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut** | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaams-mentalisatie bevorderende therapie | Ita Wegmanhuis Antroposofisch therapeuticum (Ma/Di/Vrij) | GGZ. Altrecht Psychosomatiek Eikenboom (Wo/Do) | Regionaal Psychiatrisch Ziekenhuis Woerden (Wo) | T 06 293 516 15 | info@kunstzinnige-therapie.com

Arnhem
De Wervelstroom | Kunstzinnige therapie en coaching voor kinderen vanaf 5 jaar, scholieren en volwassenen | www.dewervelstroom.nl

Arnhem e.o.
'Ik ontwikkel' | ambulante kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluierwerk | Hugo Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Den Haag
Agnes Kunstzinnige Therapie | voor volwassenen en ouderen | 06 43 800 555 | www.agneskunstzinnigetherapie.nl

Haarlem
Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching, gespecialiseerd in burn-out en hooggevoeligheidsklachten | 06 52451214 | www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem
Praktijk voor schildertherapie in licht, kleur en duisternis | Anna Robadey | 06 111 340 37 | www.schildertherapiehaarlem.nl

Hilversum e.o.
Brigitte Povel | kunstzinnig therapeut - beeldend kunstenaar | T 035 685 04 46 | www.brigittepovel.nl

Wageningen
Vitaalkunst: de Creatieve Oase | Ontspannen, opladen en ontwikkelen | Elske Hoen | 0317 412996 | www.vitaalkunst.nl

Muziektherapie

Groningen
Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie | Gooyke van der Schoot | Gerard Doustraat 91, 9718 RH Groningen | T 050 527 8453 | www.Balans-Muziek.nl

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.
Tosca Derks Antroposofisch Psychotherapeut, G.Z. Psycholoog met specialisatie in biografisch werk, relatie gesprekken en verslavingsproblematiek. Mijn werkwijze is toekomst- en oplossingsgericht | www.meedee.org

Utrecht
Bernie de Bie, Psycholoog NIP Gesprekstherapie: Vertellen – uitpraten/uithuilen – verwerken – nieuwe moed verzamelen | Kijk op www.bijdebie.nl

Tandheelkunde

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

Voeding

Op zoek naar een natuurvoedingskundige? Voor individuele begeleiding, (kook) workshop of lezing? | Kijk op www.natuurvoedingskundige.nl voor iemand bij u in de buurt.

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

Overige therapieën

Stilgevallen puber? Hoe komt je zoon of dochter weer in beweging? | Kijk voor een therapeut bij jou in de buurt op www.actiefbeeldendetherapie.nl

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

Uw praktijk in deze rubriek opnemen? Prijs: € 1,50 per woord. Bel 06 486 237 41 of mail adverteren@antroposana.nl

antroposana bij jou in de buurt

Alkmaar Bergen: Tine Verhagen | T 06 239 437 63 | dewilg@antroposana.nl
Arnhem: Aquamarijn, Gerard Rotteveel | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl
Breda: Meander, Hans van Gennip | T 076 587 88 34 | 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's

Regio Zuid (Limburg): René Alofs, fysiotherapeut | T 06 497 167 21 | info@flowmotionfysio.nl

Gastvereniging

Leiden: VOAG, Tromp de Vries | T 071 541 6732 | trompdevries@casema.nl

O&Co opleidingen

ONDERZOEK JE LEVENSLOOP

| Opleiding Biografisch Coachen | Cursussen en workshops | www.biografiek.nl

Rouwen en verlies verwerken

| Nummer 60 Rouwen maakt een omvormingsproces mogelijk van afscheid en dood naar leven | WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Kraaybeekerhof Academie:

Een vitale aarde geeft vitale voeding. **Nieuw! Cursus Antroposofie & Voeding.** Hoe voeding inzetten binnen het antroposofische mensbeeld? Zie voor het volledige opleidingsaanbod | www.kraaybeekerhof.nl

Natuurlijke Kraamzorg

| Aanbod in het hele land van bijna honderd kraamverzorgenden op | www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod

Gezondmakende Inspiratie

Pinksterweek met Hemelvaart. Aankomst 7 mei. Vertrek 13 mei | Ontsteek je innerlijk Pinkstervuur.
Michaëlweek | Aankomst 24 september. Vertrek 30 september. Word een moedig en vrij mens.
Sterrenweek met Oud en Nieuw | Aankomst 28 december. Vertrek 3 januari (2019) Ga het nieuwe jaar in met sterrenvoornemens. | www.michielrietveld.nl of info@michielrietveld.nl

Benieuwd naar ons nieuwe magazine ita.?

Vanaf het volgende nummer wordt Stroom ita.. Ook zo benieuwd?

ita. ontvangt u als u lid wordt van Antroposana. Het jaarabonnement kost €35,- incl. 4x het magazine ita. en het boek ***Liefdevolle begrenzing*** door Loïs Eijgenraam.
www.antroposana.nl/lid-worden

Ook leden en niet-leden die Antroposana willen steunen met een extra donatie (vanaf €25,-) ontvangen dit boek kado. Deze actie loopt tot 30 september 2018.

Wat Antroposana nog meer voor haar leden doet? www.antroposana.nl

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Hester Anschütz

Kalle Heesen

Gerda Peters

Marjolein Doesburg-van Kleffens

Hans Bastianen

Wieneke Groot

Anne Koopmanschap

Mirjam van Groenestein

Colofon
14e jaargang, nr. 2, lente 2018

Redactie Hester Anschütz (interim hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen
Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Foto cover Shutterstock
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Rijswijk
Oplage 7.500 exemplaren
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 8 juni 2018
Advertenties adverteren@antroposana.nl, 06 486 237 41
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Vragen Antroposanapolis antroposanapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl of bel: (085) 77 31 440, di-wo-do 11–14 u
Bestuur Antroposana Hans Bastianen (penningmeester), Wieneke Groot, Marjolein Doesburg-van Kleffens en Anne Koopmanschap
Office manager Mirjam van Groenestein
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

© 2018, alle rechten voorbehouden

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Boslaan 15, 3701 CH Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11–14 uur, leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl.
Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 35,- per jaar. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en wordt steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen 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.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C021795

Warmenhuizen, 12 mei

Lenteworkshop muziek en yoga Een workshop met yogaoefeningen en improvisaties met muziek om de energie van de lente in je wakker te maken. Sylvie van den Goorbergh (Yoga docente) en Cornelia Wiemers (muziektherapeute). | 14 - 17 u | De Camper 2, Warmenhuizen | 40,- | Iinfo@crescenda.nl / yogabysylvie.nl

Driebergen, 14 mei – 25 juni

Antroposofie en voeding Voor therapeuten, verpleegkundigen en artsen uit het antroposofische werkveld en geïnteresseerden met antroposofische voorkennis. | 4 lesmiddagen, tweewekelijks van 14. - 17 u | Landgoed Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | 195,- |. www.kraaybeekerhof.nl

Den Haag, 18 mei

Waar komt de mens vandaan en waar gaat hij naar toe? Inleidingen in de antroposofie door Peter Tromp, waarin de aarde wordt beschreven, zodat je een beter beeld krijgt van de zin en de opgave van de mens in het scheppingsproces. | 20 u | Het Vreedehuis, Riouwstraat 1 | 10,- | info@antroposofie-denhaag.nl | www.antroposofie-denhaag.nl

agenda

Leiden, 18 mei

Pinksteren - vurige tongen verbinden in vrijheid

Pinksteren is het feest van de vrije mens én van de gemeenschap die vrije mensen kunnen vormen. We onderzoeken hoe je vrij kunt zijn en hoe vrije mensen een gemeenschap kunnen vormen. Met John Hogervorst en Marian Bentvelsen (muzikale begeleiding). I 15:30 -20:30 u I De Zonneboom, De Laat de Kanterstraat 5 I 55,- (incl. BTW en maaltijd I www.dezonneboom.nl

Breda, 19 mei

Tekenen in de natuur We laten ons, met onze tekenspullen, door speelse opdrachten in de natuur en door de natuur inspireren. Waar valt jouw oog op? Workshop o.l.v. Marielle Hassing. I 13u - 16 u I Creatief Atelier Luna, Hartelweg 1 I 35,- incl. materialen I 076 542 3939 I marielle.hassing@ziggo.nl / www.creatiefbreda.nl

Haarlem, 23 mei – 13 juni

Hooggevoeligheid is een mooie kwaliteit Hooggevoelige mensen kennen een rijk innerlijk leven, maar zijn ook snel overprikkeld. Met veel tips. I 4x woensdag I 19. - 21.30 u I Sparenbergstraat 50 I 255,- I Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching I 06 52451214 I www.kunsttherapiehaarlem.nl

Haarlem, 25 mei – 15 juni

Cursus biografische reeks portretten Een reeks waarin jouw levensverhaal zich openbaart. Door het greinen kom je in onbewuste lagen van jezelf. Jouw houtskoolportret zet je in twee kleuren in soft-pastel om I 4x vrijdag, I 9.30 - 13.30 u I Sparenbergstraat 50 I 245 ,- incl. materiaal I Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching I 06 52451214 I www.kunsttherapiehaarlem.nl

Montfoort, 7 juni

Teken je eigen Mandala Zelf ervaren hoe gemakkelijk het is om zo'n ingewikkeld uitziende Mandala te tekenen? Hier kun je dit ervaren. Ook geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar. O.l.v. Wike de Klerk. Incl. materialen, thee/koffie en koek. I 19.30 - 21.30 u I Lodur, Praktijk voor Kunstzinnige Therapie, Willeskop 112 I 17,50 p.p. I 06 8308 3491 I info@lodur.nl

Overveen, 9 juni

Workshop plantenverf Je leert op verschillende manieren plantenverf maken en ermee te schilderen. I 10 - 16u I Landje van de Boer, Bloemendaalseweg 183 I 90-, incl. materiaal I Info: Marijke de Vries, Kunstzinnige therapie & Coaching I 06 52451214 I www.kunsttherapiehaarlem.nl

Leiden, 10 juni

Mens en Robot: dreiging - uitdaging - of kans? Met deze thema's gaan we tijdens de bijeenkomst aan de slag. De opkomst van de robot roept grote vragen op die samenhangen met de essentie van het mens-zijn. Wordt de mens 'overbodig'? Inleidingen en gesprek met Christine Gruwez en John Hogervorst. I 10.30 - 16.30 u I De Zonneboom, De Laat de Kanterstraat 5 I 55,- I www.dezonneboom.nl

Epe, 15 t/m 17 juni

Kennismakingsweekend vorm- en levenskrachten waarnemen . Kom, stap voor stap, aan de hand van korte oefeningen, tot eigen waarneming van krachten. I 15 juni 17.30 u - 17 juni 16u I OostRaven I 275,- incl.overnachtingen en maaltijden I Gineke de Graaf I groengraaf@gmail.com I www.vormkrachten.nl I of per post: Baesterdijk 5 5091 RA Oostelbeers

Driebergen, 16 juni

Lekker naar de (bio)boer. Beleef het landgoed. Kom lekker picknicken, aardbeienplukken of broodjes bakken met de kinderen. Met verhalenverteller en je eigen kruid ontdekken. I 12 - 16 u I Landgoed Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 I gratis I www.kraaybeekerhof.nl

Zutphen, 17 juni

Overgang anders: O-Day Aandacht voor de ontwikkeling die in de prachtige, nieuwe fase van je leven verscholen zit en de vrijheid die dat geeft. Workshop met Margreet Joossen en Lieke Deelstra. I: 9.30 - 17u I Proeflokalen, Vispoortplein 16 I 85,- (incl koffie, thee, soep, materiaal en btw) I www.werkplaatsstap.nl I nfo@werkplaatsstap.nl I 06 4181 4596

Brummen, 12 juli t/m 15 juli

Organische beeldhouwkunst. Vier zomer-kunstdagen o.l.v. beeldhouwer Feico Hajonides, over organische beeldhouwkunst. Je werkt onder meer aan een eigen beeld in klei, hout, steen of metaal. I dagelijks van 9 - 16 u I Aardewerkplaats Amiel, Windheuvelstraat 3 I 500,- inclusief materiaal en lunch. I Overnachting in gastenverblijf mogelijk. I www.feicohajonides.nl I info@aardewerkplaats.nl I 06 3095 3313

WELEDA
Since 1921

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.