

stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie |

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg



Thema Voeding

Voeding is méér dan een
verzameling nutriënten | 6

Genezen van diabetes type 2,
kan dat? | 10

Rauwe melk is het vitaalst | 14

Aan tafel bij firma Stip | 16

Stroom geeft het woord aan... Jolanda Theunis (1959). Omdat Jolanda last had van brandend maagzuur, en vanwege het feit dat haar lichaam teveel vocht vasthield ging ze twee maal op consult bij natuurvoedingskundige Marga Brusselers (zie verderop in deze Stroom). Tekst | Petra Essink Fotografie | Annoesjka Graaf

'In het voorjaar van 2015 zat ik niet goed in mijn vel. Ik had dagelijks last van brandend maagzuur en daarnaast was mijn vochthuishouding niet in orde. Dat merkte ik aan mijn dikke voeten en vingers.

Omdat ik al een tijdje bezig was met bewust eten, onder andere uit mijn eigen moestuin, had ik geen zin om maagzuurremmers te gaan slikken. Ik had het idee dat er een andere, meer natuurlijke, manier moest zijn om mijn klachten aan te pakken. Zo kwam ik bij Marga terecht.

Al na het eerste consult ging ik naar huis met een hele serie voedingstips, waarvan de belangrijkste gericht

waren op de maagklachten: 3x daags 1 theelepel manuka-honing* en meerdere malen per dag wat klaargemaakte kuzu.**

Daarnaast kreeg ik nog een hele serie andere aanwijzingen die mij hebben geholpen mijn voedingspatroon te verbeteren. Ik eet nu bijvoorbeeld alleen nog maar roomboter op mijn brood, in plaats van margarine.

Ook heeft Marga mij een beetje getemperd in mijn fanatisme in het volgen van voedingshypes: ik probeerde al een hele tijd lactose- en glutenvrij te eten. Marga kon me duidelijk maken dat het helemaal weglaten van gluten en lactose niet de bedoeling is, omdat je dan je systeem de kans ontnemt zich hiermee, en dus met het hele product uiteen te zetten. In plaats van dingen helemaal weg te laten, probeer ik nu te kijken wat ik nog aankan. Ik koop zoveel mogelijk hele onbewerkte producten. En ik ben zelf brood gaan bakken van meel bij de bakkersmolen. Ook adviseerde ze mij 's ochtends geen lauw water met citroen meer te nemen maar gewoon alleen lauw water. Ze wist



'Ik kijk nu met andere
naar de planten in

me duidelijk te maken dat citrusfruit in combinatie met mijn maagklachten te heftig inwerkte.

Verder adviseerde ze me meer kiezelzuur te gaan gebruiken, in de vorm van heermoes- en brandnetelthee. Kiezelzuur is essentieel bij de vorming van bindweefsel en daardoor belangrijk voor de stevigheid en elasticiteit van huid en bloedvaten.

Ter ondersteuning van de lever om de afvalstoffen beter uit te kunnen scheiden raadde zij mij aan om dagelijks kurkuma (geelwortel) met zwarte peper en wat vaker verse gember te gebruiken. Dat doe ik nu regelmatig door mijn eten. Verse gember is tevens verzachtend voor de maag, verwarmend en antibacterieel.

Marga heeft me veel geleerd over de groeiwijze van planten in relatie tot hun werking. Dat heeft

me heel enthousiast gemaakt om nog bewuster met voeding om te gaan. En ik kijk nu ook met andere ogen naar de planten in mijn moestuin. Al na één maand had ik geen last meer van brandend maagzuur en niet lang na het tweede consult was het vocht uit mijn vingers verdwenen. Ik ben blij dat ik zonder reguliere medicatie van mijn klachten ben genezen. Het voelt fijn dat mijn lichaam zich heeft kunnen herstellen met hulp van gezondmakende voedingsmiddelen. Ik ben nog meer overtuigd geraakt dat de natuur genoeg mogelijkheden biedt om dingen aan te pakken.'

- * Honing gemaakt door bijen die hun nectar halen van de manukastruik, die groeit in Nieuw-Zeeland en die een specifieke werking op de bacterie *Helicobacter pylori* heeft.
- ** Een Japans bindmiddel met een geneeskrachtige ontzuurende werking, voor het maagslijmvlies, gemaakt uit de vaak wel 2 meter diepe wortel van de kuzuplant.

s | Rectificatie: in de vorige aflevering van 'Stroom geeft het woord aan...', het verhaal van kraamverzorgster Maria Bom, zijn twee fouten geslopen. De tekst werd niet geschreven door Petra Essink, maar door Hester Anschütz. En de foto's werden niet gemaakt door Heidi Arts, maar door Martin Muskee.

re ogen mijn moestuin'

stroom

Voeding leeft!

We zijn, sinds de tijd van de verlichting, in toenemende mate gewend, verknocht zelfs geraakt aan een voedingskijk die de aan- of afwezigheid van gezonde (of belastende) stoffen als uitgangspunt neemt voor de bepaling van de voedingswaarde en -kwaliteit. De natuurwetenschappelijke voedingsleer, door Michael Pollan in zijn boek *Een pleidooi voor echt eten* zo passend nutritionisme genoemd, neemt het bestaan van levenskracht in voeding als bron voor onze eigen vitaliteit niet serieus.

In deze Stroom interviews met drie voedingsdeskundigen, die deze *forces de vie* van voedingsplanten en -dieren bloedserieus nemen. Marga Brusselers, natuurvoedingskundige stelt dat de voedingslevenskracht sterk beïnvloed wordt door de gebruikte landbouwmethode. Judy van den Berg, antroposofisch diëtist, presenteert een heel eigen en vitale aanpak van diabetes, die zelfs tot genezing ervan kan leiden. Ton Baars, wetenschapper gespecialiseerd in melkzaken, legt uit waarom rauwe melk zo vitaal is. En, als toetje, een interview met Marjolein Stolker van bureau Stip, die iedere werkdag een heerlijke biologische maaltijd voor haar collega's kookt. Marjolein: 'Onze lunchtraditie heeft iets veel groters in gang gezet: het maakt ons als mens en als team coherenter'.

Voedingsstoffen alleen kunnen ons niet voeden. De levenskrachten, die alle koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines, mineralen etc., in een mooie samenhang helpen uitgroeien tot levensmiddel maken ons eten pas écht voedzaam, én lekker!

Petra Essink

Vanuit de coulissen

Voeding bestaat niet alleen uit datgene wat we via onze mond tot ons nemen. Zo is het voeden van onze leden met informatie een belangrijk onderdeel van onze missie. We proberen om voor zoveel mogelijk leden een geschikte vorm te bieden. Voor de één voldoet de inhoud van Stroom, voor de ander zijn onze informatiefolders een welkome aanvulling. Daarnaast vinden steeds meer mensen het fijn om zelf gericht informatie te zoeken, bijvoorbeeld via onze nieuwsbrieven, onze website en onze posts op facebook. Ook is het mogelijk om deel te nemen aan diverse evenementen die door de verschillende afdelingen van Antroposana worden georganiseerd. Om in de toekomst nog meer mensen te laten profiteren van deze informatieve bijeenkomsten, is er sinds kort een eventmanager. Emma Vink is haar naam en via emma.vink@antroposana.nl kun je haar voeden met tips en ideeën.

Antroposana zelf heeft ook voeding nodig, daarom is er begin november een bestuursbijeenkomst met onze Europese zusterverenigingen, die net als wij aangesloten zijn bij EFPAM (European Federation of Antroposophic Medicine). Ons bestuur is overigens momenteel sterk onderbezet, mensen die Antroposana mee willen helpen dragen zijn van harte welkom.

Ook nieuwe leden kunnen we goed gebruiken, dat vergroot onze slagkracht in het toegankelijk houden van antroposofische gezondheidszorg. Een tip voor de feestdagen? Een lidmaatschap Antroposana als cadeau!

Marjolein Doesburg-van Kleffens

De uitdaging van het midden

Column | Marjolein Doesburg-van Kleffens



Wie heeft er als puber nooit het gevoel gehad dat z'n lijf niet mooi was? Je maakt enorme lichamelijke ontwikkelingen door in die periode. Het meestal ranke en flexibele kinderlijf waar je je tot je tenen in thuis voelde, verandert in een volwassen lichaam met alles er op en er aan. De fijne motoriek in die periode is ook niet meer wat het vroeger was. Naast de hormonen die de boel intern op z'n kop zetten, krijgt het uiterlijk ook nog een extra zet. Al dan niet in combinatie met puistjes.

De jaren verstrijken, we gaan studeren of werken en meestal vinden we een nieuwe verhouding tot ons eigen lichaam. Die verhouding is voor ieder individu weer anders en is ook leeftijd-, plaats- en cultuurgebonden. In de westerse wereld lopen vandaag de dag veel vrouwen rond die ontevreden zijn met hun uiterlijk. Dit uit zich op diverse manieren, variërend van veel sporten en heel bewust met eten bezig zijn tot het zogenaamde chronische lijnen, of 'crash-dieten'.

Sommige vrouwen (mannen veel minder) raken verzeild in uitersten: de eetstoornissen anorexia nervosa (uithongeren), boulimia nervosa (ongecontroleerde eetbuien gevolgd door zelf opgewekt braken) en eetbuistoornissen. In Nederland gaat het daarbij om respectievelijk 6.000, 23.000 en 160.000 mensen. In Nederland overlijdt 6% van de mensen die lijden aan anorexia nervosa (350 tot 400 mensen per jaar). Anorexia nervosa, dat vooral pubermeisjes treft, is daarmee de meest dodelijke psychische ziekte.

Helaas bestaat hiervoor geen uitgebreid en goed functionerend netwerk van hulp en zorg. De reguliere zorg voor deze moeilijk te behandelen en hardnekkige ziektebeelden biedt eetstoornisklinieken, die lange wachtlijsten kennen. In Nederland grijpt de antroposofische hulp in de acute fase van

deze aandoening ook terug op de reguliere basis. Die bestaat in het geval van anorexia voornamelijk uit scherp toezicht en focus op het binnen krijgen van voldoende calorieën, via een straf- en beloningssysteem.

De oorzaak van eetstoornissen, die –opmerkelijk genoeg– niets met eten te maken heeft, wordt hiermee echter niet aangepakt. Vanuit antroposofisch gezichtspunt is anorexia een continu willen aanpassen aan de omgeving met een centrale rol voor het denken over het eigen leven. Ofwel: een overheersen van de zenuw-zintuigpool. Dit uit zich in een laag zelfbeeld en overmatig perfectionisme. Bij boulimia is het juist de stofwisselingspool die oncontroleerbaar buiten haar oevers treedt. Wat beide aandoeningen gemeen hebben is dat het gevoelsleven in de knel is geraakt.

De Antroposofische Geneeskunde kan wel *ondersteuning* bieden, bijvoorbeeld met uitwendige therapie, euritmie therapie en kunstzinnige therapie. Ook wordt individuele psychotherapie ingezet, en gezinstherapie in geval van jonge patiënten. Uit persoonlijke ervaring weet ik dat het als naaste van deze patiënten een grote uitdaging is om geen tegenstander in de strijd te worden. Deze mensen in nood met hun koppig en irrationeel gedrag vragen indirect om steun en begrip. De kunst is om de individuele kwaliteit – het innerlijk vuur – op te laten lichten.

s | Marjolein Doesburg-van Kleffens is specialist laboratoriumgeneeskunde en bestuurslid van Antroposana

s | Bron (oa): *Verkenningen in de psychiatrie: een holistische benadering*, Annejet Rümke. Uitgeverij Christoffor Zeist 2004

Vita liteit

is het



Moleculen, enzymen, vitamines... voor natuurvoedingskundige Marga Brusselers zijn ze maar matig interessant. Zij richt zich niet op de bouwstenen van het voedsel, maar op het geheel: 'Als je de bouwstenen van bijvoorbeeld een peer bij elkaar voegt, krijg je nooit meer een peer. Het unieke is juist zijn peer-eigen levenskracht, die alle losse stoffen verbindt tot het unieke geheel wat een peer is.' *Tekst | Kalle Heesen*
Fotografie | Annoesjka Graaf

voedsel is dat je eet, hoe meer je je spijsvertering traint en hoe vitaler en sterker je zelf wordt.'

Direct helemaal biologisch, of liever nog biologisch-dynamisch, gaan eten, is volgens Marga geen goed idee: 'Als iemand met spijsverteringsklachten die altijd gangbaar heeft gegeten opeens volledig biologisch-dynamisch gaat eten, dan gaat zo iemand onderuit. Dat trek je niet.' Om te voorkomen dat je daardoor extra klachten krijgt, kun je zo'n overgang het beste stapsgewijs maken.

woord waar alles om draait bij natuurvoedingskundige Marga Brusselers

Vitaliteit, dat is het kernwoord waar alles bij natuurvoedingskundige Marga Brusselers om draait: 'Die vitaliteit haal je uit je eten', legt Marga uit, 'tenminste: als het erin zit.' De mate van vitaliteit van voedsel blijkt namelijk nogal te verschillen: 'Stel je eens een plant voor die gegroeid is op substraat. Die plant heeft binnen gestaan in een kas en krijgt via het water precies op het goede moment de voedingsstoffen die zij nodig heeft. Die plant heeft zich niet hoeven verzetten tegen de wind, heeft geen regen over zich heen gehad en heeft met haar wortels niet naar voedingsstoffen hoeven zoeken in de bodem. Zo'n plant is qua vitaliteit een 'watje', zonder karakter en kracht.'

Biologisch vraagt om een krachtige vertering

Tegenover de substraatplant, staat de biologische of biodynamische plant: 'Die plant heeft haar best moeten doen om te groeien, heeft zich kunnen ontplooiën in weer en wind en heeft zelf moeten zoeken naar water en voedingsstoffen. Zo'n plant staat bol van de vitaliteit en is daarom moeilijker te verteren.'

Dat een biologische plant moeilijker te verteren is dan een substraatplant, klinkt misschien raar. Volgens Marga is dat echter heel logisch: 'Een biologische plant heeft een enorme vitaliteit. Voordat je die plant af kunt breken tot voor ons bruikbare stoffen, zul je die vitaliteit moeten 'overwinnen'. Dat kun je alleen door er een krachtsinspanning tegenover te stellen. Net als een spier kun je dat trainen. Hoe vitaler het

Klachten zijn een roep van het lichaam

'Er komen vaak mensen bij mij die 'van hun klachten af willen', maar klachten zijn niet negatief. Ze zijn een signaal van je lichaam, dat met je in gesprek wil. Het lichaam 'roept' je omdat het ergens wat hulp nodig heeft.' In Marga's optiek zijn klachten dus vooral een oproep om te luisteren naar je lichaam.

Als je helder van geest bent, 'versta' je beter waar je lichaam om vraagt. Ook daar kan voeding je mee helpen: 'Kunstmatige toevoegingen in de vorm van geur- en smaakstoffen, aan je voeding zorgen voor ruis op de lijn', legt Marga uit, 'dat zijn allemaal stoffen waar je niks mee kunt, maar die wel in je lichaam komen en die je lever moet verwerken. Hier helpt geen levenskracht bij om ze te 'overwinnen', want stel dat je ze kunt verteren, wat moet je er dan vervolgens mee? Hoe minder je er van in je lichaam hebt, hoe 'helderder' je wordt en hoe makkelijker het wordt om de signalen van je lichaam te begrijpen. Sommige mensen die altijd biologisch dynamisch eten, kunnen bijvoorbeeld aan hun zweet ruiken dat ze wat verkeerd gegeten hebben.'

Wortel voor je hoofd

Naast vitale voeding eten, is ook variatie van belang: 'Je mag je lichaam best eens laten schrikken door 's ochtends een keer geen haveremout te eten, hoor, geeft Marga als voor-

beeld, 'zo houd je de uitdaging erin. Daar is niks mis mee.' Ook variatie in blad-, wortel-, of vruchtgewassen is belangrijk: 'De diverse delen van een plant voeden verschillende gebieden in je lichaam. Denk eens aan een vruchtgewas, bijvoorbeeld een pompoen. Zo'n vrucht heeft de hele zomer nodig om te groeien. Daar zit veel warmte en vormkracht in opgesloten. Die warmte en vormkracht is precies wat we in onze spijsvertering nodig hebben.'

Bij bladgewassen is dat heel anders: 'Als je kijkt hoe de bladeren van een plant groeien, zie je meteen dat dit heel ritmisch gebeurt. Je hebt een stukje stengel en dan een blad, een stukje stengel en een blad, stengel, blad enzovoort. Dat ritmische is wat we nodig hebben in ons hart-longgebied. Een wortel daarentegen heeft daar in die donkere aarde rust nodig om te groeien maar daarnaast is de wortel het stuk van de plant dat met zijn haarwortels zorgt voor de opname. Dat zijn eigenschappen die je terugziet in het zenuw-zintuigstelsel, waarvan het centrum zetelt in het hoofd van een mens. Het hoofd is de plek waar een wortel inwerkt op het lichaam. Iemand die in de auto wat suf wordt, kan dus ook het beste een wortel eten. Dat zorgt ervoor dat je fris wordt in je hoofd', legt Marga uit. 'Om je hele lichaam te voeden is het een goed idee om te variëren tussen blad-, vrucht- en wortelgewassen.'

Suiker is een surrogaat

Als natuurvoedingskundige heeft Marga een filosofie waarom er tegenwoordig zo veel mensen zijn die moeite hebben met

bijvoorbeeld suiker: 'Suiker is een verhaal apart. Door het omzetten van voedsel in suikers versterk je je 'ik'-kracht (je zelfsturende vermogen). Geraffineerde suiker is echter zó snel opneembaar dat het die route afsnijdt. Die suiker is een surrogaat. Het is een geleend 'ik', waardoor je je wel heel even sterk voelt, maar die eigenlijk je eigen 'ik'-kracht ondermijnt. Dat merk je als je 's avonds voor de derde keer bij je keukenkastje staat omdat je weer wat zoets wilt. Op zo'n moment is het beter om te bedenken welke emotie of gebeurtenis je niet verteerd krijgt: onverteerde psychische ballast maakt dat je niet goed bij je eigen 'ik'-kracht kunt komen.'

Natuurvoedingskundige

'Puzzelen', dat is volgens Marga wat ze met de mensen doet die bij haar op consult komen. 'Mensen vullen eerst een uitgebreide vragenlijst in en houden een meerdaags voedingsdagboek bij, zodat ik weet welke natuurlijke aanleg zij hebben, waar ze staan en waar ik kan beginnen. Dan kijken we samen naar de klachten en naar de gemoedstoestand. Hoe voelt iemand zich? Doet hij iets wat bij hem past, waar hij zijn passie in kwijt kan? Als we dat helder hebben gaan we met die gegevens een puzzel leggen om te kijken hoe we voeding in kunnen zetten om lichaam en geest te versterken. Daarnaast probeer ik mensen bewust te maken van de relatie die er bestaat tussen het verteren van voeding en het 'verteren' van hun emoties. Met de juiste voeding kun je heel veel bereiken, maar met zelfbewustzijn stimuleer je je vitaliteit op een duurzame manier.'

Wie is Marga Brusselers?

Marga Brusselers (51) had vroeger haar eigen hondentrimsalon. Vanwege allerlei gezondheidsklachten voortkomend uit voedingsintoleranties loopt voeding als een rode draad door haar leven. Een kleine advertentie voor de opleiding tot Natuurvoedingskundige aan de Kraaybeekerhof Academie zorgde in haar 42e levensjaar voor een ommekeer. Ze rondde de opleiding in 2010 af en heeft sindsdien een eigen praktijk als natuurvoedingskundige. Daarnaast geeft ze cursussen en lezingen en is ze voorzitter van de Vereniging van Natuurvoedingskundigen (VNVK).



Onderzoek

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



- 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 10 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

s | www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg

Onderzoek naar kunstzinnige therapie bij angstklachten

Ruim één op de tien mensen heeft last van angstklachten of heeft een angststoornis. De gebruikelijke behandeling bestaat uit voorlichting, zelfhulp en vervolgens cognitieve gedragstherapie en/of medicatie. Er zijn ook andere behandelingen mogelijk, maar in veel gevallen is het onduidelijk of deze aanvullende behandelingen van waarde zijn en bij welke groepen mensen de behandeling zinvol kan zijn.

In dit onderzoek (looptijd: december 2016 – juli 2017) willen we kijken naar de effecten van kunstzinnige therapie beeldend (KT) bij volwassenen met angstklachten. Er zijn goede praktijkervaringen met deze behandeling, maar de werking van KT is nog onvoldoende wetenschappelijk onderzocht.

De therapie

De therapieduur is ongeveer drie maanden, waarin minimaal veertig deelnemers 10–12 sessies *kunstzinnige therapie beeldend*, in de praktijk van een therapeut in de eigen regio krijgen. In de therapie worden diverse oefeningen aangeboden, zoals tekenen, boetseren en schilderen. De oefeningen zijn eenvoudig van aard, en zijn erop gericht het innerlijk evenwicht te herstellen. Kunstzinnig 'talent' of ervaring is niet nodig.

Het onderzoek

De bedoeling van dit onderzoek is om vast te stellen in welke mate KT kan bijdragen aan de vermindering van de angstklachten en welke mensen er meer of minder baat bij heb-

ben. We onderzoeken of KT invloed heeft op het angstniveau, de emotieregulatie, het executief functioneren en de kwaliteit van leven. Op drie momenten (voorafgaand aan de therapie, na afronding van de therapie – na drie maanden – en nog eens drie maanden later) worden vragenlijsten afgenomen. Ook vinden er metingen van de hartslag, de huidgeleiding en een gesprek met een onderzoeker plaats.

Wellicht kent u iemand in uw omgeving die met deze problematiek te maken heeft, die eventueel mee zou willen werken aan dit onderzoek? Of misschien spreekt het uzelf aan?

Contact

Het onderzoek wordt uitgevoerd door drs. Annemarie Abbing van het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (Hogeschool Leiden), in samenwerking met de Universiteit Leiden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via: abbing.a@hsleiden.nl

Op de website vindt u meer informatie over het onderzoek en kunnen geïnteresseerden zich aanmelden.

Diabetes nodigt uit tot eigen strategie

“Ik-versterkende oefeningen plus een ‘incarcerend dieet’”, dat is de bijzondere ‘aanpak’ van diabetes, die kenmerkend is voor de antroposofische diëtetiek. Judy van den Berg, antroposofisch diëtist, werkzaam in een therapeuticum in Leiden, ziet keer op keer dat met deze, altijd individueel afgestemde, therapie diabetespatiënten enorm opknappen en in sommige gevallen zelfs volledig genezen van deze welvaartsziekte.

Tekst | Petra Essink Fotografie | Heidi Arts

Voor de lezer die niet precies weet wat diabetes is: er bestaan twee varianten van de ziekte. Diabetes type 1 openbaart zich meestal op jongere leeftijd en wordt over het algemeen in het ziekenhuis begeleid. Bij dit type maakt de alvleesklier (pancreas) geen of minimaal insuline aan, het is een auto-immuunziekte. Dat maakt de behandeling met insuline noodzakelijk.

Bij diabetes type 2 (veruit de grootste groep, ook wel ouderdomsdiabetes genoemd) bestaat er een onvermogen om het bloedsuikerniveau binnen bepaalde marges te houden. De oorzaak hiervan is tweeledig: er is een verstoring van de alvleesklier, waardoor de insulineaanmaak ontregeld is. En

daarnaast zijn grote groepen lichaamscellen ongevoelig geworden voor insuline (insulineresistentie), waardoor ze niet meer in staat zijn suiker op te nemen. Judy van den Berg behandelt met grote regelmaat patiënten die diabetes type 2 hebben.

Oververmoeide alvleesklier

Over de oorzaak van diabetes type 2 vertelt Judy: ‘In de meeste gevallen is het tekort aan insuline het gevolg van een overvraagde alvleesklier, veroorzaakt door een overmatige koolhydraatconsumptie in combinatie met overgewicht. Met name snel opneembare koolhydraten (suiker, ver geraffineerde tarweproducten zoals koekjes en pasta) doen een groot beroep op de alvleesklier.’

Vanuit de antroposofie is bekend dat bij de koolhydraatvertering het astrale lichaam en het ‘ik’ (zie kader) een belangrijke taak hebben. Judy legt uit hoe dat zit: ‘Processen rondom de insulineproductie en suikeropname in de cellen worden gereguleerd door het ‘ik’. Een voorwaarde om die taak goed te kunnen volbrengen is dat je ‘ik’ en je astraallichaam vol-



Wie is Judy van den Berg?

Judy van den Berg is al tweeëntwintig jaar diëtiste bij het antroposofisch therapeuticum in Leiden. Sinds 2009 is ze als antroposofisch diëtist gecertificeerd. Zij is lid van de NVDA (Nederlandse Vereniging voor Diëtisten werkzaam vanuit de Antroposofie). De meerwaarde van de antroposofische manier van kijken is voor haar, 'dat je door het antroposofische *vierledige mensbeeld* (zie kader) in staat bent holistischer én individueler te kijken naar mensen en hun stofwisselingsproblemen.' Door de antroposofische bagage denkt ze veel meer in (levens)processen en vermogens, en ziet ze veel meer aanknopingspunten om voeding als geneesmiddel in te zetten.

doende zijn verbonden met de levensprocessen in je fysieke lichaam. Anders gezegd: dat je voldoende geïncarneerd bent. Wanneer mensen de gewoonte ontwikkelen zich, tegen hun natuur in, te overeten, kan het 'ik' zijn regulerende werk niet meer goed doen. Niet goed luisteren naar je lichaam en ook stress veroorzaken dan een terugtrekken van die grote orderschepper, die stuurloos raakt. Met als gevolg: grote pieken en dalen in het bloedsuikergehalte. Zowel bij een te laag, als een te hoog bloedsuikergehalte, wordt je 'ik' als het ware uit je lichaam geknepen.'

De innerlijke saboteur

'Als je 'ik' zich niet goed kan verbinden met processen in de stofwisseling, dan gaat het astrale lichaam (het 'dierlijke' in ons) een poging wagen dit wel te doen. Wat je ziet is dat het eetgedrag dan de neiging krijgt om driftmatig en impulsief van karakter te worden, bijvoorbeeld in de vorm van eetbuien. In mijn consulten omschrijf ik dat gedrag als: 'het beest is los' of als 'de innerlijke saboteur is weer bezig'. De meeste cliënten begrijpen dan precies wat ik bedoel. Om 'vat te krijgen' op diabetes, is het van belang het 'ik' er weer bij te halen, zodat die 'het beest' kan gaan opvoeden. Met je 'ik' erbij, kun je bewustere keuzes maken, minder voortkomend uit alleen 'de lusten' en meer vanuit inzicht en werkelijke behoeften.'

Het 'ik' naar huis roepen

Één van mijn cliënten, een student, was in een jaar tijd 18 kilo aangekomen, omdat hij dagelijks werd geconfronteerd met eettentjes op stations. Zo'n man nodig ik uit om te werken

Antroposofisch mensbeeld

In de antroposofie wordt een mensbeeld gebruikt, dat bestaat uit vier elkaar doordringende delen:

- het *fysieke lichaam*, het dode, *steenachtige* in ons
- het *etherlichaam*, het levende, *plantaardige* in ons
- het *astraallichaam*, het driftmatige, *dierlijke* in ons
- het *'ik'*, het eigenlijk menselijke, ons sturende, regisserende 'orgaan'

aan vragen als: 'hoe zien mijn innerlijke saboteurs eruit?' en 'wanneer komt bij mij dat dierlijke om de hoek kijken?' Daartoe vraag ik zo iemand innerlijk terug te gaan naar zijn keuzemomenten op zo'n station. Om vervolgens zijn strategie te bepalen voor de volgende confrontatie met die snacks. Ik laat mensen altijd zelf hun doelen en hun motivatie opschrijven. En ik benadruk dat er op geen enkele manier sprake is van 'eigen schuld dikke bult'. Het veranderen van voedingsgewoonten is moeilijk. Je belandt onherroepelijk af en toe op een zijspoor. Dat is niet erg, ontsporen hoort erbij. Als je maar blijft zien dat het hoofdspoor er nog is en dat je daar altijd naar terug kunt keren. Ik verwoord deze 'problematiek' zo naar mijn cliënten: 'Sommige mensen hebben nu eenmaal als aanleg dat het astrale zich snel met de stofwisseling gaat bemoeien.' De manier waarop je

Zeg nooit: ik mag dat koekje niet, maar: ik wil dat koekje niet. In het werkwoord willen zit heel veel kracht.

jezelf aanspreekt is ook van belang: zeg nooit: ik mag dat koekje niet, maar: ik wil dat koekje niet. In het werkwoord willen zit heel veel kracht.

Als mensen veel moeite hebben zichzelf op een zachtvaardige manier bij de hand te nemen, zijn er een aantal hulpmiddelen van buitenaf. Soms vraag ik de arts om een ijzerpreparaat (antroposofische medicatie) voor te schrijven. IJzer geeft 'ik'-kracht, want het 'ik' heeft het ijzer in het bloed nodig voor zijn werking. Ook adviseer ik rozemarijnthee, omdat dit kruid je 'ik' 'naar binnen' trekt. Rozemarijnolie op

de onderbenen werkt ook. Stilstaan bij het eten, je afvragen of je iets echt wilt eten en heel bewust proeven, helpen ook om je 'ik' weer naar binnen te 'lokken'.

Dieet

'Wat betreft het dieet dat ik adviseer maak ik dankbaar gebruik van de inzichten van internist Hanno Pijl. Hij schreef het boek met de titel *Diabetes type 2? Maak jezelf beter*. In zijn dieet, dat zich keer op keer bewijst als zijnde zeer geneeskrachtig, zie ik veel gelijkenissen met de antroposofische inzichten over diabetes.



Haverkuur

De vanuit de antroposofie ontwikkelde haverkuur houdt in dat je twee dagen lang alleen maar haver eet als koolhydratenbron. Door de speciale vezels van haver worden koolhydraten langzaam vrijgemaakt en stijgt je bloedsuikerspiegel langzaam. Daarnaast bevat haver veel kiezel (silicium, Si), en wordt daarom het *lichtgraan* genoemd; het draagt veel lichtkracht in zich. Haver is ook een relatief vet graan, waardoor het veel warmtekracht heeft. Het menselijke 'ik' gaat in die warmte- en lichtkrachten heel gemakkelijk mee naar binnen: eigenlijk is de haverkuur een 'ik'-incarnatiekuur, die een diepe doorwerking heeft.

Het is een gefaseerd dieet: in de eerste fase is het zaak de overvraagde pancreas rust te geven en de versturende metabole processen om te keren. Daartoe beperk je de consumptie van snelle koolhydraten (suiker en tarwemeelproducten) tot een minimum. In plaats daarvan eet je, liefst plantaardige, ijzer- en eiwitrijke producten, zoals noten en bonen met daarbij veel groenten. Daarnaast: volvette voedingsmiddelen. Ook in vlees zit veel ijzer, voor sommige mensen is af en toe een stukje vlees onmisbaar. Met een eiwit- en vetrijk menu trek je het 'ik' en het astrale samen naar binnen. In deze fase vallen mensen af en hierdoor wordt de insulineresistentie minder. Het afvallen versterkt hun wil en hun motivatie, en ze voelen zich vitaler. Een

ander bijkomend effect is dat ze 'wakkerder' worden.

In de tweede fase introduceer ik de granen. Ik ben heel voorzichtig met tarwe, omdat de huidige tarwe extreem veredeld en te ver geraffineerd is. Veel tarweproducten vullen alleen en voeden ons niet meer. Tarwe vervangen door de veel minder veredelde spelt is een stap in de goede richting. Maar ook andere granen, rogge en haver adviseer ik. Daarnaast adviseer ik een haverkuur (zie kader). Om mensen hierin te ondersteunen help ik ze op weg met graanrecepten.

Dit dieet gaat, in overleg met de behandelend arts, hand in hand met het afbouwen van de gangbare diabetesmedicatie (metformine en SU-deriva-

ten). Als antroposofisch diëtist werk ik ook met smaken. In het geval van diabetes adviseer ik zure producten om het astrale naar binnen te trekken (zoals citroen, limoen en mosterd) en bittere producten om het 'ik' naar binnen te trekken (zoals witlof, grapefruit, bittere thee). Net als suiker 'duwt' een voeding met veel kunstmatig geur- en/of smaakstoffen het ik naar buiten, omdat het daaraan geen 'aangrijpingspunt' kan vinden. Dus gaan voor 'puur', is een goed idee. Ten slotte kijk ik altijd hoe iemand in het leven staat: niemand krijgt van mij hetzelfde advies.'

Samen
kunnen wij de
antroposofische
gezondheidszorg
een stem geven

Word lid!

In de antroposofische gezondheidszorg is warmte van levensbelang. Daarom schenken wij ieder nieuw lid, én ieder bestaand lid dat een nieuw lid aandraagt een paar heerlijke warme sokken. (100% wol S, M of L) Daarnaast ontvangt u 4 x per jaar het magazine Stroom.



Ga naar www.antroposana.nl om u aan te melden en zie wat wij voor onze leden organiseren. Daar vindt u ook alle informatie over onze Antroposanapolis.

Ik _____ (vul hier uw relatienummer in)
draag dit nieuwe lid aan:
Naam _____ m/v
Adres _____
PC + Woonplaats _____
Tel _____ Geboortedatum _____
E-mail _____

Invullen en sturen naar Antroposana, Boslaan 15, 3701 CH Zeist of meld u aan op onze site. Het lidmaatschap van Antroposana kost € 35 per jaar. Deze actie loopt tot 11 februari 2017.

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg





Rauwe melk is een *Heilmittel*

Goede rauwe melk is in Nederland bijna niet te vinden. Dat komt niet doordat er geen vraag naar is, maar omdat het niet zomaar verkocht mag worden. En dat is, volgens onderzoeker Ton Baars, bijzonder jammer want: 'Rauwe melk en rauwmelkse producten zijn gezondmakend', zo concludeert hij na jaren van onderzoek. *Tekst | Kalle Heesen Fotografie | Jelle Baars*

'Een groot dilemma', zo omschrijft Ton Baars de melkhandel op dit moment. 'De melkverwerkende industrie wil geen kwaliteitsonderscheid maken in hun producten. Dat zou namelijk betekenen dat ze moeten gaan communiceren dat het ene product gezonder is dan het andere.' In zijn

jarenlange onderzoekswerk ontdekte Baars dat het wel degelijk uitmaakt of je de goedkoopste lang houdbare melk drinkt, of rauwe melk rechtstreeks bij de boer vandaan. Zijn hele onderzoek richt zich op dit moment op de rauwe, verse, onbehandelde melk. Alhoewel hij rauw eigenlijk een vreemde benaming naam vindt: 'Je hebt het toch ook niet over 'rauwe sla' of 'rauwe worteltjes'?' benadrukt Baars, 'Het woord 'rauw' lijkt erop te duiden dat het iets gevaarlijks is wat we nog moeten bewerken voordat het goed is. In Duitsland hebben ze het zelfs over 'rauwe melk' en 'consumptiemelk'. Alsof rauwe melk niet voor consumptie geschikt zou zijn!'

De verkoop van rauwe melk is wereldwijd aan regels gebonden. In Nederland is het praktisch alleen te krijgen als je een marktkoopman kent die het 'van achter de toonbank' verkoopt. Een boer mag het wel rechtstreeks vanuit zijn koeltank verkopen, mits een duidelijke waarschuwing aanwezig is: 'voor gebruik koken'. Zodra hij het rauw in flessen doet, overtreedt hij de wet. In sommige staten in de VS is het nog strenger: als je daar rauwe melk aan je kinderen geeft, riskeer je een gevangenisstraf. Ton Baars heeft een vermoeden waar die regelgeving vandaan komt: 'Rauwe melk is voor de voedingsmiddelenindustrie niet interessant én riskant. Rauwe melk vraagt om korte lijnen tussen produ-

cent en consument. De industrie wil liever lang houdbare (bulk)producten verkopen. Ook van boeren vraagt het iets extra's: je moet je als boer meer inspannen om een hygiënisch en zeker product te leveren.'

In 2010 kreeg Ton Baars de kans om mee te werken aan een bijzonder onderzoek onder kinderen met meerdere allergieën: 'We vonden een arts die koemelk-allergie testte door kinderen koemelk of havermelk te geven ('provocatie-test') en te kijken naar de allergische reactie die optrad. Bij veel kinderen concludeerde hij dat ze inderdaad allergisch waren voor de koemelk, omdat de allergische reactie bij de havermelk – wat helemaal geen melk is – niet optrad.'

'Na ons verhaal wilde hij wel eens onderzoeken of kinderen anders reageerden op *rauwe* melk dan op de gepasteuriseerde en gehomogeniseerde melk die hij tot dan toe gebruikte.' Het resultaat was verbluffend: waar bij gewone melk uit de winkel de kinderen acuut reageerden met allergische reacties zoals gezwollen lippen, trad er bij de rauwe Demeter-melk geen allergische reactie op. De kinderen werden naar huis gestuurd en geadviseerd om een BD-boerderij in de buurt te zoeken en rauwe melk en rauwmelkse BD-producten te proberen. Toen de arts de kinderen een paar weken daarna terug zag, bleek dat de meeste van hun andere allergieën zoals selderij, noten en huisstof ook waren verdwenen. 'Dat is waar ik op doel als ik zeg dat melk een 'Heilmittel' is', legt de in Duitsland wonende Ton Baars uit. In lopend onderzoek

met allergische muizen worden deze resultaten inmiddels bevestigd.

De Demeter-melk die in Nederland te koop is, in tegenstelling tot de gangbare melk niet gehomogeniseerd, wel gepasteuriseerd. Bij homogenisering wordt onder hoge druk het melkvet door hele kleine gaatjes geperst, zodat de room zich daarna met de melk mengt in plaats van dat deze erbovenop komt drijven. Dat dit bij Demeter-melk niet gebeurt, is volgens Baars een stap in de goede richting: Van gangbare melk aan de ene kant, naar rauwe Demeter-melk aan de andere kant is het niet homogeniseren een stapje. Maar de grote sprong is toch echt die naar de onbewerkte, niet-verhitte volle melk.'

Maar zit rauwe melk dan niet vol met gevaarlijke bacteriën? 'Ja en nee', antwoordt Baars, 'er zitten bacte-

riën in rauwe melk, maar we zijn er inmiddels achter dat je in je darmen ook bacteriën nodig hebt. Natuurlijk kunnen er in melk verkeerde, ongewenste, bacteriën voorkomen, maar we weten intussen welke groepen dat zijn. Daarop kun je controleren.'

Volgens Baars hebben we hier te maken met een breder maatschappelijk probleem: 'We moeten af van de 'end-of-pipe-oplossingen', zoals verhitten om zekerheid te creëren. Als je melk verhit en het bacterieleven doodt, dan dood je ook de goede bacteriën en zet je verschillende melkeiwitten om in allergenen. Het wordt tijd andersom te gaan denken: Waarom zou je niet gewoon vooraan beginnen, je dieren goed voeren met gras en hooi, schoon melken en zorgen dat je door preventief te handelen geen antibiotica nodig hebt? Dan krijg je namelijk gewoon gezonde én veilige melk!'

Wie is Ton Baars?

Ton Baars (1956) is ecooloog en landbouwwetenschapper, gespecialiseerd in melkkwaliteit en dierenwelzijn. Hij is werkzaam vanuit het Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL, CH). Ton Baars leidt de wetenschappelijke inhoud van de internationale website 'Melk en Gezondheid' (www.milkandhealth.com), is lid van de 'board of directors' van het Raw Milk Institute (USA) en adviseur van het Duitse Vorzugsmilchverband.





Waarom keukenn

We zijn te gast in Driebergen bij de mensen van Stip Grafisch ontwerp. Tussen de middag meldt het antwoordapparaat: 'De medewerkers van Stip genieten op dit moment van hun lunch. Tussen 12.30 en 13.30 uur zijn we daarom niet bereikbaar. Laat een bericht achter, stuur een e-mail of bel na 13.30 uur even terug.' *Tekst | Manon Berendse Fotografie | Heidi Arts*

Ooit was Stip gevestigd in een bedrijfspand, maar sinds 2012 gewoon thuis bij Marjolein en Huibert Stolker. Dochter Valentine klingelt de etens-

gong, Chris Klatte, Joris en Huibert Stolker komen naar beneden. Ook klanten schuiven regelmatig aan. Vandaag eten de vriendin van Joris en een huisvriend mee.

Maaltijd als extra arbeidsvoorwaarde

Marjolein zet dampende pannen en schalen op de ronde eettafel. 'Vandaag eten we gestoofde snijbiet uit de moestuin, smeùige gierst met een pittige groentestoof en twee salades van Valentine: eentje met rode biet, appel en kappertjes en eentje met groene salade met olijfjes, rode

paprika en sesamzaadjes.' Marjolein bereidt voor haar collega's en de gasten van Stip een warme lunch op werkdagen. Huibert glimlacht: 'Vroeger toverde ze met twee pitjes een pan soep op tafel in dat kantoorpand, nu mogen we ons verheugen op een complete maaltijd. Voor mij is het echt een pilaar geworden. Een rustpunt.' Voor Joris is de middagmaaltijd een extra reden om als webbouwer juist in familieverband te werken: 'Ik ben opgegroeid met goed eten. Het is voor mij gewoon, totdat ik ergens anders eet en het verschil weer even proef tussen vullen of voe-

den. Mijn favoriet? De haverkroketjes van Marjolein!' Glimlachend: 'Zie het als een extra arbeidsvoorwaarde. Ik woon alleen en dan is het best lastig om goed uit te komen met verse ingrediënten.'

Collega Chris geniet ook van de sociale component. 'Sinds een klein jaar lezen we een spreuk voordat we gaan eten – ik draag die graag voor. Even afstemmen en aandacht hebben voor elkaar en het moment.' Valentine voegt toe: 'Doordat je een maaltijd deelt, zie je andere kanten van elkaar. Ook van klanten, want er is tijd voor een lossier gesprek. We hebben het over meer dan de huisstijl of website die ons samenbracht. Dat er voor ons

jolein: 'Toen we vanuit huis gingen werken kon ik de lunch voor 6 tot 8 personen bereiden in mijn eigen keuken. Als je 's middags warm eet, heb je na je werk meer tijd voor sporten of tuinieren. Je hoeft niet meer allemaal op eigen houtje te koken. Met die praktische gedachte is het begonnen, maar het is uitgegroeid tot heel veel meer.' Marjolein kookt vanuit een sterk ontwikkeld gevoel voor wat vitaal is. Nog voordat ze twintig was volgde ze al kooklessen bij de Kleine Aarde en begon ze aan de vierjarige studie natuurgeneeskunde. Toen de kinderen naar de vrijeschool gingen, raakten zij en Huibert geïnteresseerd in de antroposofie. Vorig jaar volgde ze met Valentine de landbouw cursus bij Kraaybeekerhof, bij Michiel Rietveld. 'De inzichten uit die cursus hebben me nog eens bevestigd in mijn gevoel dat alles met elkaar samenhangt

kennen. Toen mijn schoonmoeder te eten kreeg uit de magnetron in haar verpleeghuis, ben ik me bijvoorbeeld gaan realiseren dat kookgeuren een functie hebben: ze bereiden je spijsvertering voor. Het zijn allemaal deellantwoorden op de vraag: Wat is nu echt belangrijk?'

Zorg voor de aarde

'Ik denk dat onze aarde echt belangrijk is – we hebben goed voor haar te zorgen. Het gaat uiteindelijk om de intentie waarmee je leeft en werkt. Als ik er zo naar kijk, heeft onze lunchtraditie iets veel groters in gang gezet: het maakt ons als mens en als team coherenter. Het creëert ook andere contacten. Toen zorgboerderij De Hondspol hier in Driebergen in zwaar weer verkeerde, voelden we hoe belangrijk hun voortbestaan voor ons is. Er wordt wezenlijk werk verricht

agie

zo veel waard is

gekookt wordt, vind ik een enorme toegevoegde waarde. De keukenmagie van Marjolein creëert saamhorigheid.'

Toegewijde kokkin

Marjolein: collega, partner en moeder, maar bovenal toegewijde kokkin met groene vingers. Zij verzorgt het bureauwerk, de drukwerkbegeleiding, boekhouding en de maaltijden. Mar-

en dat je die samenhang kunt consolideren. Door iedere keer opnieuw weloverwogen keuzes te maken. Ik denk dat voeding van dichtbij vitaler is, dus koester ik onze moestuin en koop ik zo direct mogelijk in: dus liever bij de boer dan in de supermarkt. Ik kook zo puur mogelijk en als er iets bewerkt moet worden, doe ik dat liever zelf. Wat doet voedsel met je? Die vraag kun je op zo veel manieren ver-

en er wordt al dertig jaar zonder gif geteeld. We geloven in hun werkwijze, ik doe er inkopen voor de lunches en onze moestuinvereniging neemt er mest af. Dus hebben we aangeboden om een website te bouwen voor hun crowdfundingactie. Dat is wat wij konden, maar ook graag wilden doen. Het is een voorbeeld van hoe de geïlaagde kringloop van Stip werkt.'



Recept haverburger

Ingredienten voor ongeveer

17 haverburgers van 100 gr.

500 gr. havervlokken
250 gr. wortelen, geraspt
125 gr. bietjes, geraspt
2 uien, fijn gesneden
2 blokjes bouillon
2 eieren
250 grs zacht belegen kaas
bosje (blad)selderij fijngesneden
2 eetlepels ghee (geklaarde boter)
1/2 liter water

Verwarm de ghee in een grote pan. Fruit daarin de fijngesneden peper, gember, knoflook en vervolgens de andere kruiden kort, 1 of 2 minuten. Blijf roeren. Zet het vuur lager, voeg de ui toe laat deze rustig een kwartier zachtjes smoren samen met de kruiden. Roer af en toe.

Kruiden

1 rode peper, fijngesneden, zonder pitjes
1 tl gemalen koriander
1 tl komijn
1 tl fenegriek
1/2 tl zwarte peper
2 tl geraspte gember
1 teentje knoflook
klein bosje blad selderij fijngesneden

Voor het knapperige korstje

1 pak paneermeel en 1 ei

De geraspte wortelen, bietjes en bouillonblokjes goed door de uien roeren. Giet 500 ml water bij de groenten en laat het een half uur zachtjes pruttelen. Zet het gas uit.

De havervlokken met een lepel of mixer door de groenten mengen, of

even laten afkoelen en met je handen kneden tot het een mooie massa wordt. De geraspte kaas en losgeklopte eieren er doorheen kneden. Laat het geheel een nacht intrekken, dat bevordert de smaak.

Weeg porties van 100 gram af en leg ze op een grote plank.

Zet één diep bord klaar met een losgeklopt ei (met water of een beetje melk) en één diep bord met paneermeel en plank waar je de burgers op kunt leggen. Haal de burgers achtereenvolgens door het ei en de paneermeel, maak een mooie hamburgervorm en bak ze in een pan met olie. Door de biet krijgen deze heerlijke burgers een mooie rode kleur.

Maak het gerecht af met een fris sausje van mayonaise, yoghurt, kruidenzout en basilicum. Als je burgers over hebt kun je die goed bewaren in de vriezer.



'Slapen op puur natuur
en morgen gezond weer op.'

BedAffair is dé nieuwe on- en offline ecologische beddenspecialzaak met 120m² showroom in Amsterdam-IJburg waar u uitgebreid kunt proefliggen en wij u graag persoonlijk adviseren.

BedAffair biedt u een complete collectie eco slaapproducten, voor zowel volwassenen als kinderen, die gemaakt zijn van puur natuurlijke materialen en dus goed zijn voor uw gezondheid. Onze matrassen en massief houten ledikanten worden op ambachtelijke wijze in Nederland & Duitsland voor u vervaardigd van de meest zuivere, puur natuurlijke materialen.

Matrassen zijn al verkrijgbaar
VANAF € 436,- (90X200 cm)

Massief houten 2-persoons ledikanten
verkrijgbaar VANAF € 807,- (140X200 cm)

Babymatrassen verkrijgbaar
VANAF € 179,- (60X120 cm)

Woonwarenhuis Design ozo

Pedro de Medinalaan 89-91, 1^e etage

1086 XP Amsterdam-IJburg

(gratis parkeren!)

T. 020 - 303 1179

E. info@bedaffair.nl

W. www.bedaffair.nl

5% korting op alle matrassen
met actiecode Stroom2016



tandartsenpraktijk
Aesculus Cortex

Reguliere en antroposofische tandheelkunde.
Aanvullend antroposofisch consult mogelijk.

Aandachtig - Antroposofisch

www.tandartsborm.nl

Peter Borm

info@tandartsborm.nl
026-3515648

Burgemeestersplein 13A
6814 DM Arnhem



Odin

BEZORG
DIENST

Ontvang €10
korting met
de actiecode*
LEKKERBIO



*Geldig t/m 31-06-2017 bij uw eerste bestelling.

Ontdek het gemak van de Odin Bezorgdienst:
bestel uw biologische boodschappen online
en laat ze thuis bezorgen!

100% biologisch van boer tot koelkast
www.odinbezorgdienst.nl


Kraaybeekerhof.nl

BD top-opleidingen



Barstensvol leven

Inspiratiejaar met
natuurvoeding als leidraad.



Natuurvoedingskundige

Al 15 jaar een begrip!

Sinds juni 2016 is Antroposana een bestuurslid armer. Andreas Reigersman (53), de man achter de Antroposana-verzekering, die zich meer dan acht jaar inzette voor 'het beschikbaar en betaalbaar maken en houden van de antroposofische gezondheidszorg', nam afscheid. Waarom trad hij in 2008 toe tot het Antroposana-bestuur, waarom neemt hij nu afscheid en hoe ziet hij de toekomst van Antroposana? *Tekst | Petra Es-sink* *Fotografie | Heidi Arts*

A portrait of Andreas Reigersman, a middle-aged man with short brown hair, wearing a blue shirt and a dark jacket. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a stone wall.

Andreas
Reigersman
neemt afscheid
van Antroposana

Verzekeren is *lots* verbindingen aangaan

Kort na zijn afstuderen in het begin van de jaren negentig, werd Andreas lid van Duindoorn, de Haagse afdeling van Antroposana. Via het magazine, dat toen nog Evenwicht heette, volgde hij de ontwikkelingen in de antroposofische gezondheidszorg (AG) met warme interesse. Andreas: 'Een zorgbehandeling vormgegeven vanuit het mensbeeld dat achter de AG staat (de mens met zijn fysieke bestaan, zijn levenskrachten, zijn psychische kant en zijn identiteit) is zoveel rijker dan wanneer je, zoals regulier nog veelal gebeurt, alleen kijkt naar de chemische processen die zich in het lichaam afspelen.'

Beschikbaar en betaalbaar

Toen Andreas eind 2007 las dat er een bestuurslid gevraagd werd voor

Antroposana voelde hij zich aangesproken. Begin 2008 trad hij toe in het bestuur. Andreas: 'Ik vond, en vind, dat deze waardevolle vorm van geneeskunde niet verder gemarginaliseerd mag worden en ook dat die voor iedereen een betaalbare en toegankelijke plek in de wereld moet krijgen.' Omdat Andreas goed thuis was in verzekeringen – hij studeerde rechten aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, zijn afstudeerscriptie ging over de aard van de herverzekeringsovereenkomst – werd de Antroposana-polis 'zijn pakkie an'. 'Wat mij bijzonder aanspreekt in het principe van verzekeren is dat je feitelijk te maken hebt met een lotsgemeenschap. Het is moeilijk om die onderlinge solidariteit te ontdekken binnen de grote verzekeringsmaatschappijen, toch is het

nog steeds zo dat je met je zorgverzekeringspremie de medische behandelingen van iemand anders betaalt.' In de acht jaar als bestuurslid van Antroposana hield Andreas zich bezig met het in stand houden en verder ontwikkelen van een rechtvaardige en betaalbare zorgverzekering die keuzevrijheid biedt wat betreft de behandeling. Daartoe voerde hij vele gesprekken met uiteenlopende verzekeraars. 'Het is niet eenvoudig de Antroposana-polis passend bij onze leden en betaalbaar te houden. De beschikbare ruimte is beperkt, want er valt helaas niet zo veel te kiezen in verzekeringsland. Er zouden nieuwe verzekeringen op moeten staan, ook daar hebben we aan meegewerkt. Vorig jaar stond er een mooie solidaire zorgverzekering op, Anno12,

die helaas voor de poort is gesneuveld. Het is een mooie ontwikkeling dat er groepen mensen opstaan die in kleine kring garant gaan staan voor (een deel van) elkaars zorgkosten. In Duitsland heb je bijvoorbeeld Artabana. Ook in Nederland zijn groepen mensen actief die alleen een basisverzekering afsluiten en elkaar financieel steunen in de aanvullende zorg. Het ultieme kortetermijndoel voor de AG zorg is wat mij betreft dat die ook voor een groot deel in de basisverzekering verankerd wordt. Zo ver is het helaas nog niet. *It's a long way.*'

Kleinschalig is trend

Andreas vraagt zich af hoelang de grote zorgverzekeraars, die door hun omvang zeer log zijn geworden en daardoor onvoldoende meer in kunnen spelen op individuele patiëntbehoeften, er nog zullen zijn. 'Ik denk dat we naar heel andere, veel kleinschaliger, veel minder anonieme vormen van verzekeren toe gaan. Aan de zorgaanbodkant is eenzelfde beweging gaande: moderne initiatiefnemers in de zorg gaan terug naar kleinschaligheid. Enerzijds omdat een kleine zorginstelling de beste menselijke maat biedt voor cliënten. Anderzijds omdat men er langzamerhand achter komt dat kleinschaligheid ook zakelijk gezien voordelen biedt: om een zorginstelling goed te kunnen runnen heb je een omvang nodig waar verzorgers hun verantwoordelijkheid kunnen zien en dragen. Deze ontwikkelingen gaan zeker ook hun weerslag hebben op de verzekeringskant.'

Samen sterk op Europees niveau

Ook in andere landen gaat het niet vanzelf met de AG. Andreas: 'In november is er een bijeenkomst belegd met onze Zwitserse, Duitse, Belgische en ik hoop ook de Engelse collega's, om de handen ineen te slaan wat betreft de AG op Europees niveau. Samen gaan we aan de slag voor een sterker platform in Brussel. We vertegenwoordigen immers een grote groep Europese antroposofische zorggebruikers. Het is belangrijk dat hun belangen behartigd worden.'

Werk gaat door

En waarom verlaat Andreas Antroposana na acht jaar? Andreas: 'Een belangrijke reden dat ik uit Antroposana-bestuur treed is omdat ik 'te veel dingen aan mijn fiets heb hangen'. Daarnaast ervaar ik dat na acht jaar mijn toegevoegde waarde afneemt en dat ik graag ruimte maak voor anderen. Dat ik met mijn bestuurswerk stop betekent niet dat ik mijn werk voor de AG staak. Ik laat de verzekering zeker niet in de steek. Die blijf ik met grote inzet verder dragen en ontwikkelen. Ook in mijn werk als zorgconsultant waarbinnen ik diverse projecten begeleid op het gebied van vastgoed en antroposofische zorg, zal ik me, waar mogelijk, blijven inspannen voor de AG. Dat doe ik ook door mijn lidmaatschap in de raad van commissarissen van DeSeizoenen (voorheen Zonnehuizen) en vanuit mijn functie als bestuurslid van de Antroposofische Vereniging in Nederland (AViN). En ook vanuit mijn positie als directeur van stichting Lommerlust waarin antropo-

sofische zorgboerderijen zijn ondergebracht.'

De toekomst van Antroposana

Antroposana is georganiseerd als een vereniging. De vraag waar het bestuur van Antroposana zich al een tijd mee bezig houdt, afgaand op een gestage afname van het aantal leden, is: is de verenigingsvorm nog wel voldoende passend voor deze tijd? Andreas: 'Of het nu gaat om een sportvereniging of een muziekvereniging, bijna alle verenigingen hebben het moeilijk, er is een hoop leegloop en vergrijzing. Op de één of andere manier wordt de klassieke inspraakvorm van de verenigingsstructuur door steeds meer mensen als knellend ervaren. En dan hebben wij ook nog eens een getrapte vereniging met afdelingen en afdelingsbestuur, waarbij er tussen het landelijk bestuur en de leden best een grote afstand is. Het is de uitdaging voor Antroposana om te zoeken naar een andere lidmaatschapsvorm en misschien ook naar een andere vorm van verenigingsbestuur.' Andreas ziet die nieuwe organisatievorm als een soort 'losser verband': 'Een thematische beweging op het gebied van lifestyle, waarbij het bestuur vooral faciliterend is. Er zijn veel mensen die sympathie hebben voor de AG, maar bijna niemand gaat er echt hard voor lopen. Daarom is de vraag waar Antroposana de komende jaren voor staat: hoe krijg je het voor elkaar om mensen die geïnteresseerd zijn in en geraakt zijn door antroposofische gezondheidszorg toch in beweging te krijgen?'

boeken

Barstensvol leven

We weten tot bijna op DNA-niveau wat er in voeding zit. Vele onderdeeltjes staan tegenwoordig netjes op het etiket. En toch is het verschil tussen een op substraat in een kas gekweekte bloemkool en een biodynamische uit het volle veld, nauwelijks te meten.

'Not everything that counts, can be counted.' Dit citaat (van William Bruce Cameron) is dan ook de eerste conclusie die de schrijvers van Barstensvol Leven trekken. Want dat er wel degelijk een verschil is, daar twijfelen ze niet over. Dat verschil heet: vitaliteit.

Maar wat is dat eigenlijk? Is het echt niet te meten? En waarom is het zo belangrijk dat je voeding 'vitaal' is? Om antwoord te geven op die vragen gingen Petra Essink en Paul Doesburg te rade bij zeventien vooraanstaande deskundigen op het gebied van voedselbereiding, landbouw en gezondheid waaronder Jan Diek van Mansvelt, Arie Bos en Joke Bloksma.

Afgaande op de eerste, nu nog digitale, versie (de boeken rollen pas begin november van de pers) resulteerde dat in een lekker leesbaar boek dat, doorspekt met citaten en soms erg mooie foto's, van vele kanten het begrip 'vitaliteit' beschrijft.

Barstensvol leven is een boek dat je voor intrigerende vragen stelt als: is er verschil tussen vitamine C uit een potje of uit een sinaasappel? En: waar

begint leven eigenlijk? Bij de geboorte? Leeft een embryo dan niet? Bij de bevruchting van een eikel? Maar is een eikel dan een dood iets...?

Hoewel we bij boeken geschreven door mederedactieleden (Petra Essink is hoofdredacteur van Stroom) extra kritisch zijn, is dit boek zeker een aanbeveling waard. KH

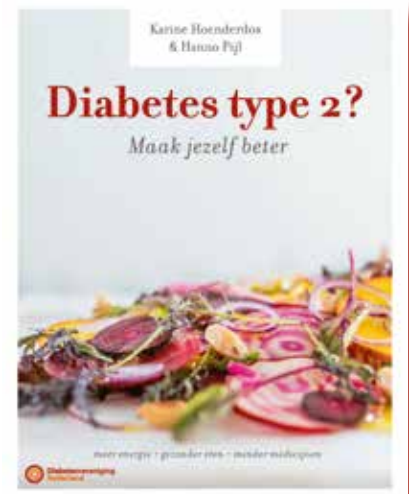


s | *Barstensvol Leven, een pleidooi voor vitale voeding* Petra Essink en Paul Doesburg, Uitgeverij Christoffor, 2016, € 24,50

Diabetes type 2? Maak jezelf beter!

Nog altijd zijn er weinig artsen, laat staan hoogleraren, die voeding inzetten als therapie. Hanno Pijl, internist én hoogleraar diabetologie, doet dat

wel. In het boek Diabetes type 2? Maak jezelf beter, dat hij samen met diëtiste en journalist Karine Hoenderdos schreef, laat hij duidelijk zien wat het nut is van het vermijden van geraffineerde koolhydraten als suiker en witmeelproducten. Zijn aanbeveling: eet meer groenten, volkoren graanproducten, noten en volvette zuivel-



producten. Verder veel aandacht voor leefstijl. Afgaande op de ervaringsverhalen van diabetespatiënten (verspreid door het boek), die zelfs reguliere diabetesmedicatie kunnen afbouwen, zijn de richtlijnen van Hanno Pijl succesvol. Het boek, dat mooi en overzichtelijk is vormgegeven, is vooral een doe-boek. Bijna de helft van de 192 pagina's is gevuld met, volgens antroposofisch diëtiste Judy van den Berg: 'Echt goede recepten!' Ze vindt het een waardevol boek, met name door tips als: eet

nieuws

Zorgverzekering Antroposana

Antroposofische zorg gaat uit van een spiritueel mensbeeld, waarin een mens niet alleen een fysiek lichaam heeft, maar ook beschikt over levenskracht, een psyche en een geestelijke kern. Voor de geneeskunde die vanuit dit taalbeeld kijkt, bieden we een zo goed mogelijke dekking met de Antroposapolis. Daarmee voorzien we in een behoefte, want de laatste jaren is het aantal verzekerden dat met deze polis meedoet gegroeid naar ruim 3.000. Uit onderzoek van de Universiteit Tilburg en de Hogeschool Leiden bleek duidelijk dat het gebruik van comple-

mentaire zorg minder duur is voor zorgverzekeraars. Echter, het financiële resultaat op de Antroposana polis valt, tegen deze verwachting in, niet goed uit. Er is de afgelopen twee jaar verlies geleden op de polis die bij Avéro loopt.

De belangrijkste oorzaken: onder de verzekerden is de groep mensen van hogere leeftijd sterk oververtegenwoordigd en er wordt meer dan bij vergelijkbare polissen beroep gedaan op de polis (overconsumptie). Om die reden kan de dekking nu niet worden uitgebreid. Ondanks dit resultaat wil Avé-

ro toch verder met Antroposana. Avéro wil namelijk samen met ons de trend ombuigen. We krijgen tijd om gezamenlijk te werken aan een verzekering die een goede dekking biedt, waar veel meer jonge mensen aan deelnemen en die een beter resultaat in euro's heeft. Doe mee aan deze polis! Vooral jonge ouders die deze zorg voor hun kinderen wensen zijn hard nodig als nieuw lid en verzekerde.

sl Ga naar www.antroposanapolis.nl of www.antroposana.nl of neem contact op met Flexis Benefits via 088-6260606 of antroposanapolis@flexisgroep.nl

roomboter en mild margarine. En eet en drink melk en vlees van koeien die geen soja hebben gegeten, omdat soja de vetzuursamenstelling negatief beïnvloedt. Nóg een pluspunt: er worden in dit boek geen calorieën en koolhydraten geteld en berekend. Dat maakt het leven met diabetes een stuk eenvoudiger en natuurlijker. Één kritische noot: in de seizoen-weekmenu's achterin het boek staan tomaten op het lentemenu en zijn de sperziebonen verdwaaald in de winter. Een tip om dit aan te passen in een tweede druk? PE

sl *Diabetes type2? Maak jezelf beter!*
Karine Hoenderdos en Hanno Pijl
Fontaine Uitgevers, 2016 € 19,95



Aller-lààtste jaar !!

Op veler verzoek nog 4 mooie

Boreas-reizen in 2017

- **Portugal:** 2 – 13 april
- **Dordogne:** 3 – 13 mei
- **IJsland:** 7 – 19 juni
- **Polen:** 5 – 16 juli
- **Zeeland:** 1, 2 en 3 augustus

Boreas slotfeest Kasteel Doornenburg, okt 2017 zie website

Vraag onze reisbrochure !
Informatie, reisbeschrijvingen en boekingen: WWW.BOREAS-REIZEN.NL of bel 0343 412 477



Antroposofische geneeskunde

Apeldoorn

Therapeuticum 'de Es' |

Antroposofisch gezondheidscentrum | T 055 534 35 35 | www.therapeuticum-de-es.nl

Arnhem, Steenderen, Zutphen

Loes Klinge, Antroposofisch

Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen:

www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen:

www.anthrocbzutphen.nl | Consultatiebureau Arnhem: www.therapeuticumaquamarijn.nl

zie huisartsen

Rotterdam

Therapeuticum Helianth

Antroposofisch gezondheidscentrum | T 010 420 17 01 | www.helianth.nl

Zutphen

Margaret Vink

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

Chirofonetiek

Lochem - Zutphen

Praktijk voor Chirofonetiek

Angelique M. Petersen | Burg. Dijkmeesterweg 14, 7201 AL Zutphen | T 06 165 120 41 | www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

Zutphen

Praktijk voor chirofonetiek

(en kunstzinnige therapie) |

Floor de Boer | www.chirofonetiek-zutphen.nl | T 06 483 021 63 | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding mogelijk

Euritmitherapie

Rotterdam

Katrin Beise | Euritmitherapeute in

Therapeuticum Helianth | Rotterdam |

T 010 226 37 88 | www.euritmierotterdam.nl | www.helianth.nl

Zutphen/Warnsveld

Praktijk voor euritmitherapie |

Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK

Warnsveld | T 0575 572 124

Kunstzinnige therapie

Amsterdam e.o.

A.Lida van Twisk | Psychoanalytisch Kunstzinnig

Therapeut | Gespecialiseerd in

Psychosomatiek | Lichaamsmentaliteit 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

Amsterdam e.o.
A.Lida van Twisk | Psychoanalytisch Kunstzinnig Therapeut | Gespecialiseerd in Psychosomatiek | Lichaamsmentaliteit 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

Apeldoorn

Kunstzinnige Therapie

beeldend | Helga Scheltinga

(volwassenen) en Stefanie

Beuzenberg (kinderen) | www.therapeuticum-de-es.nl

Arnhem e.o.

'Ik ontwikkel' | ambulante

kunstzinnigetherapie + kleuradvies en sluiwerk | Hugo

Tijssen | T 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Culemborg

Lijken **gesprek en kunst** je

een goed idee om sterker te worden, ergens doorheen te gaan of het leven meer richting te geven? Kijk eens op www.artesana.nl of bel 03454 761 04 | Anneke Weeda

Eindhoven

Praktijk voor medische

schildertherapie op basis van

licht, kleur en duisternis | Karin

Lamers | T 06 520 74 800 |

karinlamers@planet.nl | www.medischeschildertherapie.nl

Hilversum e.o.

Brigitte Povel | kunstzinnig

therapeut - beeldend kunstenaar | T 035 685 04 46 | www.brigittepovel.nl

Soest

COLORIET | Praktijk voor

beeldende kunstzinnige

therapie | een weg naar heel

worden | Odette Aalhuizen |

www.coloriet.info | contact@coloriet.nl | T 06 463 153 45 of

035 533 77 44

Wageningen

Vitaalkunst helpt je om als

een wijzer en rijker mens uit

je burnout te komen | Elske

Hoen | T 0317 412 996 | 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

Schiedam

Muzikind, muziektherapie

voor volwassenen en kinderen |

Rust en ruimte om te

luisteren naar jezelf | Eline van

der Linden | T 06 398 612 21 |

www.muzikind.nl

Overige therapieën

Delft/Zoetermeer/Den Haag

Auryn Acupunctuur |

Acupunctuur op antroposofische

basis, Sericatherapie | Renny

Wiegerink | Ramaerstraat 26,

2612 ER Delft | Westduinweg

30, 2583 EH Den Haag | T 06

430 604 33 | www.auryn-acupunctuur.nl

Psychosociale therapie

Amersfoort e.o.

Tosca Derks Antroposofisch

Psychotherapeut, G.Z.

Psycholoog met specialisatie

in biografisch werk, relatie

gesprekken en verslavingspro-

blematiek. Mijn werkwijze is

toekomst en oplossings gericht

| www.meedee.org

Gooi eo, Amsterdam eo, Zeist eo

(af en toe in andere regio's)

Mr. Laurien van Egeraat

Counseling praktijk |

Gesprekken (vergoed door sommige

aanvullende zorgverzekeringen)

en geschilbeslechting (MfN

geregistreerd mediator) vanuit

een antroposofisch mensbeeld

| www.eerlijkheidsfabriek.nl | T

035 628 49 92

Velp/Zwolle

Biografiegesprekken

Praktijk digame (zeg het

me). Waarom loop ik steeds

tegen hetzelfde aan? Wat wil

ik met mijn leven? Wie ben

ik...? | Hilde Hooiberg | www.digame.nu | T 06 273 11 283

Zutphen, Apeldoorn, Brummen,

Lochem, Voorst

Gezondheidszorg psycholoog -

Jeugdpraktijk Pit |

Jeltje Jelles | Antroposofisch

geïnspireerde en bewezen effectieve

behandeling van 4

tot 18 jarigen en hun ouders,

d.m.v. gesprek en spel in Zutphen | www.jeugdpraktijkpit.nl | T 06 456 961 20

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

Rotterdam/Dordrecht

Asmaraklank Stempraktijk Stemvorming, (Werbeck) Zangtherapie, Oorsuizen/tinnitus | Brigitte van Bourgonje | T 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Natuurlijke Kraamzorg

biedt aandachtige zorg met natuurlijke middelen voor moeder en kind. Vraag er naar bij uw kraambureau of kijk op www.natuurlijkekraamzorg.eu/aanbod-nkz

Voeding

Op zoek naar een natuurvoedingskundige? | Wilt u vitaler in het leven staan, op een natuurlijke manier, met voeding als medicijn? Of u hebt lichamelijke of geestelijke klachten, die u met behulp van natuurvoeding wilt aanpakken? Daarvoor kunt u terecht bij een natuurvoedingskundige. Deze biedt individuele begeleiding, cursussen, (kook) workshops en/of lezingen. In heel Nederland zijn natuurvoedingskundigen te vinden. | Kijk op de site voor iemand bij u in de buurt | www.natuurvoedingskundige.nl

Leiden

Eriu Voedingsadviesbureau, Judy van den Berg, natuurvoedingsdiëtist en antroposofisch diëtist | www.eriunl.nl | www.antroposofischdietisten.nl

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



ONDERZOEK JE LEVENSLLOOP

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

Maak kennis met GEZICHTSPUNTEN

| Brochures over gezondheid van lichaam, ziel en geest | www.gezichtspunten.nl

Voed je inspiratie en verrijk je inzicht in aarde, voeding en gezondheid bij **KRAAYBEEKERHOF ACADEMIE** | Lavende voeding voor lichaam, ziel en geest | www.kraaybeekerhof.nl

NIEUW: opleiding tot diëtist werkend vanuit antroposofische inzichten | www.antroposofischdietisten.nl

opleidingen



Colofon

12e jaargang, nr. 4, herfst 2016

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Marjolein Doesburg-van Kleffens (bestuur), Kalle Heesen
Correcties Hendrik Maryns
Redactiesecretariaat Boslaan 15, 3701 CH Zeist
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Rijswijk
Oplage 17.500 exemplaren
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 15 januari 2017
Advertenties advertieren@antroposana.nl, 06 486 237 41

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Vragen Antroposana antroposana@antroposana.nl | 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 en Marjolein Doesburg-van Kleffens

Office manager Mirjam van Groenestein
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

© 2016, 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 stilziggend 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.



Antroposana Lezersaanbieding:

Workshops met proeverij
verzorgd door een natuurvoedingskundige,
opgeleid aan Kraaybeekerhof Academie

Melk, lust je het *rauw*?

- Waarom zijn zoveel kinderen allergisch voor melk?
- Wat is melk eigenlijk?
- Is biologische (dynamische) melk anders?
- Is melk goed voor jong én oud?
- Wat is pasteuriseren, homogeniseren, bacterofugeren en filtreren van melk?
- Is rauwe melk niet gewoon het aller-gezondst?

Wanneer donderdagavond 26 januari 2017

Suiker, wat moet *ik* ermee?

- Wat doet suiker eigenlijk met mij?
- Wat zijn de alternatieven?
- Wat is de relatie met diabetes type 2?

Wanneer donderdagavond 9 februari 2017

Tijd 20 tot 22 uur

Kosten € 10,- per workshop

LEDENKORTING met deze bon € 2,50

Lokatie diverse plekken in het land,
afhankelijk van de aanmeldingen

Opgave vóór 31 december 2016,
via redactiestroom@antroposana.nl,
met vermelding van uw woonplaats

Antropo Sana
onze gezondheid  onze zorg

antroposana bij u in de buurt

**Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotte-
veel** | T 026 3512712 | g.rotteveel50@upcmail.nl

Artaban Hoorn | Ron Biesot | T 06 241
041 89 | artaban@antroposana.nl

**Duindoorn (Den Haag) H. Michiel-
sen** | T 070 7371333 | duindoorn@antroposana.nl

Bergen | bergen@antroposana.nl
Eindhoven Henk Verboom | T 040 24
50 147 | eindhoven@antroposana.nl

Fryslân (Friesland) Annette de Vries
| T 06 108 262 74 | fryslan@antroposana.nl

**Helianth (Rotterdam) Mathilde
van Mil** | helianth@antroposana.nl

**Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.) Ber-
nard Heldt** | T 030 6953621 | jaspis@antroposana.nl

**Keerkring (Haarlem) Hilda Rijk-
mans** | T 023 5518640 | keerkring@antroposana.nl

Aurum (Zoetermeer) Lydian Visser
| T 079 322 99 82 / 06 183 791 12 |
aurum@antroposana.nl

Meander (Breda) Hans van Gennip |
T 076 587 88 34 | meander@antroposana.nl

**Noordelijke afdeling (Groningen)
Nienke Boschman** | T 06 208 193 55
| noordelijke.afdeling@antroposana.nl

**Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer,
Zutphen) Roland Harten** | T 0575 492
138 | steden3hoek@antroposana.nl

**Symphytum (Vlaardingenv) Ivonne
van Buuren** | T 06 150 445 10 | [symp-
hytum@antroposana.nl](mailto:symphytum@antroposana.nl)

Wilg (Alkmaar) Tine Verhagen | T 06
239 437 63 | dewilg@antroposana.nl

**Zonneweg (Dordrecht) Annemieke
van Oostveen** | T 06 344 569 96 | [se-
cretariaat.zonneweg@antroposana.nl](mailto:secretariaat.zonneweg@antroposana.nl)

Regio's

Regio Zuid (Brabant) Jan Frima | T
040 2450147 | jfrima@kpnplanet.nl

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

Gastvereniging

VOAG (Leiden) Tromp de Vries | T
071 541 6732 | [trompdevries@case-
ma.nl](mailto:trompdevries@case-
ma.nl)

agenda

Bergen, 18 november

Cirkel van wijze vrouwen

Door Maathe Commerina Boot, biografisch therapeut/sociaal pedagoog en Joke Goudswaard, biografisch therapeut/trainer. Een biografische en archetypische workshop voor vrouwen die kleurrijk oud willen worden. Tijd: 10-16u | Locatie: Praktijk voor psychosociale hulpverlening, Spaansche pad 10 | Kosten: € 95,- | Info: 072 581 6002/06 2001 1098 mc.boot@planet.nl

Heerhugowaard, 19 november

Liefdevolle zorg in de laatste levensfase

Door verpleegkundigen Joke Appelman en Tiny Ros. Leer hoe je in de laatste levensfase betekenisvol kunt zijn voor een ernstig zieke. Tijd: 09-16u | Locatie: Trefpunt Rozenlaan (Wonen Plus), Rozenlaan 2 | Kosten: € 65,- | Info: Joke Appelman 06 33551762, Tiny Ros: 06 55190056 | jokeappelman@hotmail.com

Rotterdam, 24 november, 8 december

Mediteren maar dan anders

Jezelf ontwikkelen d.m.v. de naamsoefening door Brigitte van Bourgonje. Tijd: 19-20u | Locatie: Gezondheidscentrum Het Lage Land, Blondeelstraat 15 | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 4209371 | www.asmaraklank.nl

Amsterdam 25-26 december

Herfstcongres 2016

Het raadsel van de auto-immuunziekten & de balans van opbouwen en afbraakprocessen. Lezingen o.a. door Guus vd Bie en Edmond Schoorel, en vele workshops. Lokatie: Geert Groote college Am-

sterdam | Info: www.herfstcongres.nl | info@herfstcongres.nl | Jelle vd Schuit | 06 21412888

Driebergen, 26 november

Wieden, snoeien, plukken en planten in de tuin van de ziel

Onderzoek naar je belemmerende patronen staat centraal. Docent: Rosalind Veltman, coach/ trainer en docent Kraaybeekerhof Academie. Tijd: 10-17u | Locatie: Landgoed Kraaybeekerhof | Kosten: € 125,- | Info: academie@kraaybeekerhof.nl | 0343 512925

Den Haag, 29 november

Opgaven en kansen antroposofische gezondheidszorg

Voordracht van Erik Baars over de mogelijkheden van een ruimere erkenning van antroposofische therapieën. Aanvang: 20u | Locatie: De Zalen, Riouwstraat 1 | Info: https://duindoorn.antroposana.nl/agenda | Ellen Bähr en Helene Michiels | 070 737 1333

Zoetermeer, 30 november

Mandala's tekenen

Door Anneke van Wensveen, kunstzinnig therapeut. De adventstijd als voorbereiding op het komende kerstfeest komt eraan. Een goede tijd om bij ons zelf te komen. Het tekenen van een mandala kan ons daarbij helpen. Tijd: 20:15-22u | Kosten: € 10,- (incl. materiaal) | Locatie: Therapeutisch Aarum, Frits de Zwervhove 1 | Info: 06 4936 5158 / 079 321 1837 | info@stanzo.nl

Dordrecht, 7 december

Mediteren maar dan anders

Jezelf ontwikkelen d.m.v.

de naamsoefening door Brigitte van Bourgonje. Tijd: 09.30-10.30u | Locatie: Trinitatiskapel | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 4209371 | www.asmaraklank.nl

Culemborg, 8 december

Iconen schilderen

Workshop door Marlies 't Hart. Soft-pastelkrijt op een plankje hout. Dit spreekt de tastzin aan en is een heerlijk meditatieve manier van werken, brengt je in het hier en nu. Tijd: 13-17u | Locatie: Atelier 't Hart, in de Gelderlandfabriek, Stationsweg 7 | Info: 06 26780863 | marlies@marliesthart.nl

Leiden, 16 december

Transparant schilderen op acryl-glas

met Janneke Rosenbrand. In de kersttijd is het fijn om te werken aan uitbeeldingen die "doorlicht" worden: deze schilderijen kunnen voor het raam gehangen worden, maar ook in een houder met een kaars erachter. Tijd: 13:30-16:30u | Lokatie: De Zonneboom, De Laat de Kanterstraat 5 | Kosten: € 30,- | Info: www.dezonneboom.nl

Amsterdam, 17 december

Tastend naar innerlijke kracht

Werken met klei door Ank Jimmink. Iedere 3^e zaterdag. Een dag weer lekker in contact komen met je lijf. De kracht voelen van het werken met grote hoeveelheden klei en hoe die kracht doorwerkt in je innerlijk. Tijd: 10-17:30 uur | Locatie: Buitenzagerij 17 | Info: 06 18208974 | ankjimm@gmail.com

Arnhem, vanaf 12 januari 2017

Karma en reïncarnatie

Be-gincursus door Monnie Paashuis.

Vanuit verschillende invalshoeken onderzoeken we de werking van karma, praktische oefeningen, tweegesprek, meditatie en oefeningen. Data: 12, 19, 26 jan, 2, 9, 16 feb | Tijd: 19.30-21.30u | Kosten: € 150,- | Locatie: Parcivalschool Zwanebloemlaan 4 | Info: Addie Witteman | 06 49461468 | studiecentrum.arnhem@upcmail.nl

Deventer, 21 januari 2017

Lopen, spreken en denken in de antroposofische opvoeding

Cursus Heemhuys Academie. De deelnemer maakt kennis met de ontwikkelingsfasen van het kind van nul tot dertien jaar. Tijd: 10-16u | Locatie: Heemhuys Academie, Koningsspage 18 | Info: 0570 517748 | info@heemhuysacademie.nl

Arnhem, 24 jan, 7 en 28 feb 2017

Wat is Antroposofie?

Door Dick Blokker en Addie Witteman. Het mens- en wereldbeeld in de antroposofie (1^e). Antroposofie en haar betekenis voor het dagelijkse leven (2^e). De werkgebieden: de vrijescholen, gezondheidszorg, de aarde en veel meer (3^e). Tijd: 20-21.30u | Locatie: Boeksalon/Hijman Ongerijmd, Grote Oord 15 | Kosten: € 15,- | Info: Addie Witteman | 06 4946 1468 | studiecentrum.arnhem@upcmail.nl

Haarlem, 30 januari 2017

Wat is gezondheid, waarom worden we ziek?

Lezing door huisarts Joost Laceulle. Tijd: 20-21.45u | Locatie: Prinsen Bolwerk 12 (zolder zonder lift) | Kosten: € 10,- leden Antroposana korting | Info: www.antroposofiehaarlem.nl | 023 5322632 (Liesbeth van Beek)



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 en vind een antroposofisch huisarts bij u in de buurt. Voor vragen kunt bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar contact@weleda.nl.

