

# **VITAÉSANA**

**Vereniging voor Antroposofische Gezondheidszorg zw  
Association pour les Soins de Santé Anthroposophiques**

Klokstraat 10, B-2600 Berchem  
e-mail: [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be)

**telefoonnummer**

**+32 (0)476 / 562 491**

***NIEUWSBRIEF 70***

***najaar 2022***

Website: [www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be)

bankrekening: BE94 5230 4002 5814

t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg

## Inhoudsopgave

Avond	Adam Bittleston	- 3 -
Notities over lichtstof	Huib De Ruiter	- 4 -
Licht sterkt ons ik	Manon Berendse	- 11 -
Ritmische massage naar Ita Wegman –	Margarethe Hauschka	- 12 -
Iedereen in therapie Uit 'de gedachte' in De Morgen	Barbare Debusschere	- 13 -
Niets gaat teniet	Rudolf Steiner	- 15 -
Gezichtspunt nr. 76 Dyslexie, herkennen en aanpakken.	Truus van der Kaaij	- 15 -
Aan de tijdgeest Michaël	Rudolf Steiner	- 16 -
Innerlijke rust	Bart Vanmechelen	- 17 -
Magnesium	Huib De Ruiter	- 20 -
Algemene informatie	Redactie	- 25 –
Ethisch beleggen		- 26 –
Over VitaéSana	Redactie	- 28 -

*De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de ingezonden artikelen blijft bij de auteur ervan.*

*Alle inzendingen voor het volgende nummer moeten op de redactie zijn ten laatste 15 september voor het herfstnummer en 15 maart voor het lentenummer.*

## Avond

Naar het Rijk van het Onzichtbare  
Begeef ik mij.

De zwaarte van mijn aardse lichaam  
verliest haar gewicht  
De golfslag van mijn aardse leven  
Verliest zijn kracht.

In de wereld waar ik binnentreed,  
Werken op de ziem  
De wakende zorg van de Engelen,  
De liefdevolle leiding van de Aartsengelen,  
De scheppende kracht van de Tijdgeesten.

Veel strijd leeft in mijn hart,  
Maar ook leeft in mijn hart  
De gedachte aan Christus.

Moge die groeien in de wereld van de slaap  
En komen tot volle ontplooiing,  
Opdat Lichmachten mij schenken  
Zijn vrede en Zijn kracht.

Adam Bittleston  
"Meditatieve spreuken voor iedere dag"

# NOTITIES over LICHTSTOF

*Uit: Ita – Magazine voor gezondheidszorg  
geïnspireerd door antroposofie – 2022/01*

*Tekst: Huib De Ruiter*

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

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

## **Stofwisselaar.**

Vitamines zijn stoffen die ons lichaam zelf niet kan maken, maar die we als bouwstenen nodig hebben. Deze stoffen moeten we uit onze voeding halen. Vitamine D reguleert allerlei stofwisselings-processen in het lichaam en werkt daarmee mee als hormoon. Bovendien kunnen we vitamine D wel degelijk zelf maken, alleen bij onvoldoende opname is aanvulling van buitenaf noodzakelijk. Dat rechtvaardigt de benaming vitamine dan toch een beetje. Hoe maken we vitamine D in ons lichaam? Van cholesterol in de huid wordt een provitamine gemaakt. Deze provitamine komt onder invloed van het zonlicht. De zon zet het om in cholecalciferol (kalkdrager). Dit provitamine heeft de

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

### **Zonlicht als bron.**

Dat er vaak een tekort is aan vitamine D komt doordat voor de omzetting krachtig zonlicht nodig is.

Er moet voldoende UV-straling in zitten. Zonlicht bestaat uit warmte (het infrarood), zichtbaar licht en ultraviolet licht. Dat ultraviolet licht is het deel dat chemisch-biologisch sterk werkzaam is. Er zijn drie soorten ultraviolet licht: A, B en C. Bij vitamine D vorming gaat het vooral om UV-B en dat wordt er juist uit gefilterd als de zon door dikke lagen atmosfeer moet, dus als de zon laag staat.

Als de zonnestrallen recht van boven komen, als je schaduw korter is dan je eigen lengte, zijn ze sterk genoeg en bevatten ze voldoende UV-B. Dat is in Europa in noordelijke streken maar een klein deel van het jaar, van mei tot en met augustus. Er zijn dus maar vier maanden waarin we voldoende zonlicht kunnen opnemen. Vroeger zie men dan ook heel wijs: als de R in de maand is, moet je levertraan nemen, wat rijk is aan vitamine D. Gelukkig kan het cholecalciferol in weefsel opgeslagen worden: we kunnen dus wel een voorraadjie aanleggen. In de herfst en de winter neemt deze voorraad geleidelijk af en in februari-maart is het dieptepunt. Dan komen lente en zomer en bouwen

we onze voorraad weer op. Maar na een slechte zomer lukt dat onvoldoende. Er zijn mensen die merken dat ze na zo'n zomer niet goed de herfst en de winter doorkomen. Wellicht heeft dat onder andere met gebrek aan vitamine D te maken.

### **Lichtdragers.**

Vitamine D is niet alleen goed voor onze botten. De laatste decennia laten steeds meer onderzoeken zien dat vitamine D ook een gunstige werking heeft op sommige vormen van kanker, zoals borstkanker en darmkanker, op chronische ziekten als MS, reuma, op spierzwakte, hypertensie, depressie, hart- en vaatziekten, suikerziekte en op auto-immuunziekten. Bij een gebrek aan vitamine D kunnen deze aandoeningen eerder optreden of verergeren. Ook bij een covid infectie is vitamine D van belang. (\*) Het reguleert een ontstekingsfactor (interleucine 6) die het immuunsysteem op hol kan laten slaan. Daarnaast versterkt vitamine D de werking van een gunstige virusremmende factor (interferon). Bij een acute covid infectie dient in ieder geval het actieve vitamine D (calcitriol), toegediend te worden. Anders duurt het nog twee weken voordat het werkzaam is. En bij vitaal houden van het immuunsysteem verbetert onze algehele gezondheid en levensverwachting bij goede vitamine D-spiegels. Dat zoveel van zulke grote ziektebeelden gunstig worden beïnvloed, laat wel zien dat we hier met een bijzonder, regulerend principe te maken hebben. Deze lichtwerking is van hoge orde, in antroposofische termen wijst dit op de kracht van de ik-organisatie: het geestelijk ordenende principe in de mens. Nog meer substanties zijn lichtdrager in het menselijk organisme. Kwarts bijvoorbeeld en magnesium, fosfor (wat letterlijk 'lichtdrager' betekent) koolstof en ijzer. Elk van deze stoffen heeft zijn eigen lichtkwaliteit. Ook veel planten hebben lichtkwaliteit, zoals Sint-Janskruid, Arnica of Paardenstaart. In de antroposofische geneeskunde wordt lichtkwaliteit meestal via deze substanties aangewend. Licht wordt gezien als vormend, structurerend en ophelderend (bijvoorbeeld bij ontstekingen en

eczemen en als wakker makend, incarnerend en ik-versterkend. Bij depressie is er bijvoorbeeld te weinig lichtkracht werkzaam. Sint-Janskruid, dat bloeit als het hoogzomer is, kan dan helpen.

### **Licht in cellen.**

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

### **Zonnebaden?**

Dagelijks een half uur buiten zijn met onbedekt gezicht en handen is al toereikend om voldoende licht op te doen. In de maanden met een R zou dit langer moeten zijn. Niet dat er dan voldoende vitamine D wordt gevormd, maar alle beetjes zijn meegenomen. Bovendien doet de zon in deze maanden een mens heel erg goed: het is een bron van energie en welbevinden. Het meeste vitamine D kan dus in de zomer worden gevormd met zonnebaden. Maar het is steeds meer de gewoonte geworden om afschermdende zonnecrèmes te gebruiken. Een factor 8 verhindert de vitamine D vorming al grotendeels, factor 15 voor 90%. Ook dagcrèmes hebben vaak en vrij hoge zonwerende factor. Huidartsen waarschuwen tegenwoordig voor te lang zonnebaden, maar het opnemen van zonlicht is ook heel belangrijk. Buiten zijn, in de zon zijn is

ge'zon'd. Het is overigens beter om vaker kort in de zon te zitten dan af en toe langdurig. Hele dagen zonnebaden is voor de huid en de immuniteit niet goed. Het sterkste zonlicht met het meeste UV-B (dat vitamine D vormt) is van 11 uur 's ochtends tot 3 uur 's middags. Een goede strategie is om eerst een kwartiertje zonder zonnecrème te zonnen en dan alsnog de crème te gebruiken. Dat komt ook tegemoet aan de huidartsen die voor huidkanker waarschuwen bij overmatig zonnen en aanraden deze uren te vermijden. In de tropen krijg je iedere dag en flinke dosis zon, maar de huidskleur van de mensen die daar wonen is vaak donkerder en dat geeft bescherming. Mensen met een donkere huid zijn daarom in het nadeel in noordelijke streken. Dan wordt natuurlijke vitamine D vorming vrijwel onmogelijk. Overigens is ieder mens anders en is de natuurlijke vitamine D vorming afhankelijk van het gestel en van persoonlijke factoren.

### **Tekorten en doseringen.**

Veel mensen (ook relatief jonge mensen) hebben een te lage vitamine D spiegel in het bloed. We komen vaak te weinig buiten om voldoende natuurlijke vitamine D aan te maken en vitamine-D-voorraden op te bouwen. Er zijn vele onderzoeken gedaan die dit aantonen. (\*\*) Ook kinderen spelen minder buiten. De lockdowns en quarantaines van de afgelopen twee jaar zullen hier heel waarschijnlijk geen gunstig effect op hebben. Mensen die meer risico lopen zijn ouderen (vooral na opname in een ziekenhuis of verpleeghuis), chronisch zieken, mensen die veel binnen zitten, mensen die consequent zonnebrand en dagcrèmes gebruiken, mensen van kleur, mensen met een altijd bedekte huid (ook het gezicht), mensen met flink overgewicht en alcoholisten. Als je wilt, kun je een laboratoriumonderzoek laten doen om je vitamine D spiegel te bepalen. Dat is ook nuttig als je al langer vitamine D slikt. Te hoge doses zijn niet goed en kunnen mogelijk toxisch worden. In de natuur komt overdosering niet voor. Als bij langdurig verblijf in de zon de vitamine D in de huid te veel toeneemt, wordt het door de zon



ook weer afgebroken en wordt het teruggebracht naar het voorstadium. Pas als dat weer toeneemt, wordt opnieuw vitamine D gevormd. Dit dynamische evenwicht werkt niet bij het oraal innemen van vitamine D, dan kan er wel een hoge en eventueel toxische concentratie ontstaan. Bovendien neem je het lichaam een proces af wat goed en verrijkt werkt. Voor degene die in een risicogroep valt, of degene die één van de ziekteproblemen heeft waar vitamine D mee wordt geassocieerd, is het zeker nuttig een vitamine D bepaling in het bloed te laten doen. De normaalwaarden van de laboratoria worden steeds meer opgeschroefd, evenals de aanbevolen dagelijkse dosis. De waarden die tegenwoordig nagestreefd worden liggen tussen 50 en 75 nmol/L. Ter vergelijking: mensen die altijd buiten zijn en ook natuurvolkoren hebben spiegels van zo'n 10 nmol/L. Met de genoemde norm hebben in onze streken de meeste mensen een tekort. Naast extra zonnebaden en buiten zijn kan de vitamine D ingenomen worden. Kunstmatig vitamine D wordt uit wolvet van schapen gemaakt, door het te bestralen met UV-licht. De hoeveelheid werkzame stof telt men soms in IE (internationale eenheden), meestal in mcg (microgrammen, 1 mcg = 40 IE). Een aanbevolen dosis is 25-50 mcg, zeker als er te weinig zonlicht wordt genoten. In (multi-) vitamine-tabletten zit soms ook vitamine D, maar met een wettelijk maximum van 25 mcg, ter voorkoming van overdosering. Overdosering kan zich eventueel uiten in zwakte, desorientatie, verminderde eetlust en hartritmestoornissen. Dit alles bij een hoge bloed-calciumspiegel die ook aderverkalking in de hand kan werken. Om verkalken van bloedvaten bij vitamine D tegen te gaan wordt steeds vaker vitamine K toegevoegd.

### **Voeding.**

Vitamine-D is slechts beperkt uit voeding te halen. Het zit in vette vis zoals zalm, haring en makreel, in levertraan en een klein beetje in eierdooiers, margarine, boter en volle melk. Levertraan is wel rijk aan vitamine D, maar veel minder dan

vroeger. Er bestaat ook een plantaardig provitamine, ergosterol, wat voorkomt in artisjokken en avocado's, maar dat is minder werkzaam.

### **Baby, kind en tiener.**

Een pasgeboren kind moet beschermd worden tegen overmatige prikkels en daar hoort zonlicht ook bij. Tot 6 maanden is het beter direct zonlicht te vermijden. Regelmatig buiten zijn is wel goed, vanaf ongeveer drie maanden. In moedermelk zit vitamine D, met name in de laatste vetrijke melk (achtermelk). Wel moet de moeder voldoende voorraad hebben, zij moet wel in de zon! In de eerste jaren is het goed om kinderen zo weinig mogelijk reguliere medicijnen te geven. Vitamine D is een mineraliserend en verhardend element en daar is bij een kind terughoudendheid geboden. Kinderen horen veel buiten te spelen, ook als ze wat ouder worden. Vitamine D zou ook gegeven moeten worden als er aanwijzingen zijn dat een kind meer kans heeft op rachitis. Daarover kan een antroposofisch arts adviseren. Zoals gezegd, kinderen en jongeren zijn steeds minder buiten en vaker binnen bezig met hun beeldscherm. Dat geeft ook licht, maar dat is vals, ongezond licht. Het zou goed zijn dat tegenover ieder schermuur een uur buiten zijn zou staan. Mensen zijn lichtwezens: we hebben een oerbehoefte aan zonlicht. Zo nodig aangevuld met de lichtstof vitamine D.

(\* ) *De Engelse arts David Grimes schreef meerdere boeken over vitamine D en de functie voor het immuunsysteem.*

(\*\* ) *Collega-huusarts Arie Bos beschrijft dit fenomeen in zijn boek 'Hoe de stof de geest kreeg' Uitgeverij Christofoor.*



## Licht sterkt ons ik

Licht speelt een belangrijke rol in ons leven. Niet alleen het licht in ons, als we denken. Onze taal laat dit al zien: soms gaat je een licht op of laten we ons licht ergens over schijnen. In ons diepere wezen zijn wij eveneens licht. In het Duits vind je dat mooi terug in het woord 'ich', wat dichtbij het woord 'licht' staat. Ons ik is eigenlijk een lichtwezen. We kunnen onszelf de vraag stellen: is er genoeg licht in mijn leven? En zo niet, is daar iets aan te doen? Het begint met jezelf blootstellen aan licht, in figuurlijke zin, zoals het beleven van kunst en het lezen van geestrijke literatuur. Maar ook in letterlijke zin: ga naar buiten, de natuur in! De zon schenkt ons dat doorwarmde licht wat in feite ons diepste levenselement is. Licht sterkt ons IK. Voor wie in reïncarnatie gelooft kun je zeggen dat we, voor we op aarde komen, in een lichtwereld leven, in een zonnewereld. Na het sterven keren we daarnaar terug. Op aarde zetten we ons uiteen met de donkere aard-krachten. En zoals in het samenspel van licht en duister de kleuren ontstaan, is het de kunst een kleurrijk geheel van ons leven te maken. Soms als we wat te veel in het donkere verzeild raken is het goed om te proberen het licht op te zoeken. Daar kan bijvoorbeeld deze spreuk bij helpen. Lees de tekst dagelijks, herhaal eventueel en stel je het licht innerlijk voor.

Licht um mich  
Licht erfülle mich  
Licht stärke mich  
Licht befreie mich  
Licht stelle mich  
Auf mich selber  
ICH

Licht om mij  
Licht vervult mij  
Licht sterkt mij  
Licht bevrijdt mij  
Licht stelt mij  
Op mezelf  
IK

(Rudolf Steiner)

## **Ritmische massage naar Ita Wegman – Menskundige gezichtspunten / Margarethe Hauschka**

*Als een van de eerste vrouwelijke artsen in Europa zette Ita Wegman in nauwe samenwerking met Rudolf Steiner de antroposofische geneeskunde op de kaart. Vitaal onderdeel daarvan was en is de ritmische massage.*

In 1972 publiceerde dokter Margarethe Hauschka hierover het boek *Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman*. Dit boek is nu in Nederlandse vertaling verschenen. Mooi nieuws voor antroposofische fysiotherapeuten in opleiding, maar ook voor iedereen die benieuwd is naar hoe Ita Wegman het antroposofisch mensbeeld uitlegde en concreet toepasbaar maakte.

Geïnspireerd door de priesters uit de Griekse Oudheid die de macrokosmos nog betrokken op de microkosmos van de mens, verdiepte Wegman zich in de samenhang van mens en natuur. In de Griekse tijd lag ook de essentie van massage besloten, als een oerprincipe: hoe we ons lichaam verzorgen werkt in op de verhouding tussen ons lichaam en onze ziel en op de bewustzijns-ontwikkeling van een tijdperk. Hoe actueel... Hauschka ordent in dit naslagwerk de samenhang tussen lichaam, ziel en geest en beschrijft het zenuw-zintuigstelsel, het ritmesysteem en het stofwisselingssysteem. Ook het waterorganisme, lucht- en warmteorganisme komen aan bod. Bijzondere aandacht is er voor bloedsomloop en hart: daar waar massage diep werkzaam kan zijn.

In het tweede deel van het boek lees je heel concreet over de waarde van etherische oliën en de inwijving van milt, hart, lever en nieren. Iedereen die wel eens de weldaad van zo'n inwijving heeft ervaren, kan nu lezen over het wat, waarom en hoe van deze behandelingen die Wegman heeft ontwikkeld. Een boek dat de meerwaarde van antroposofische geneeskunde gul en helder toont. (Manon Berendse)

# IEDEREEN IN THERAPIE

*Uit: De gedachte – De Morgen 28/05/22 –  
Barbara Debusschere*

Het lijkt tegenwoordig wel een Woody Allen-film: werkelijk iedereen is in therapie. Wie dat niet is, overweegt het, staat op een wachtlijst of heeft door tv-programma's als *Therapie* minstens het idee dat naar de 'zielenknijper' gaan even alledaags is als regelmatig sporten. Die evolutie is winst. Want nog niet zo lang geleden bleef de Vlaming, onder druk van godsdienst, moraal en sociale clichés vooral heel hard zitten met psychische wonden. Naar de psycholoog gaan was voor 'zotten'. Wie onpeilbare tristesse of de brokstukken van trauma meesleurde, moest 'op de tanden bijten want het leven is lastig voor iedereen'. Dat we nu gemakkelijker de moed vinden om onze soms zware emotionele rugzak uit te storten bij een professional, zorgt er niet alleen voor dat we zelf minder lijden, maar ook dat relaties met geliefden, vrienden, ouders en collega's beter intact blijven. Sommige psychiaters doen er wel schamper over. Ze klagen dat ze mensen over de vloer krijgen voor de meest banale huis-tuin-en-keukenkwetsies, zoals 'een ruzietje met het lief of examenstress'.

Dat vinden ze navelstaarderij en een gebrek aan ruggengraat van mensen 'die niet eens psychisch ziek zijn maar gewoon moeten aanvaarden dat het leven niet per se leuk is. Nu blijkt dat ook steeds meer piepjonge koppels in relatietherapie gaan, valt te verwachten dat nog meer serieuze mensen met de ogen gaan rollen. Ja, bij het minste naar de dokter hollen is een slecht idee, en zelfredzaamheid kweek je maar best zelf. Ook klopt het dat er een enorm verschil is tussen lijden aan dodelijke psychische ziektes zoals anorexia nervosa, schizofrenie of depressie en worstelen met de uitdagingen van het leven. Toch is hoongelach over mensen met 'gewone' problemen die bij de therapeut aankloppen misplaatst. De grens tussen psychische ziekte en dagelijks psychisch leed is namelijk minder strak dan

ze lijkt. Bij sommige psychiatrische aandoeningen speelt genetische aanleg, maar heel duidelijk is dat niet, en niemand wordt zwaar depressief of suïcidaal geboren. Niet zelden zijn een relatiebreuk of gepest worden de trigger voor een psychische ziekte. Bovendien is therapie, op voorwaarde dat je een vakmens treft, bijna altijd winst, of je nu 19 of 69 bent. Want alles hangt aan elkaar. Misschien blijf je maar ruzie maken met je lief omdat je vaak erg afstandelijk doet doordat je erg afstandelijk bent opgevoed. Wat is dan een betere optie: een pijnlijke breuk met iemand die je graag ziet? Of, uitvissen hoe jij precies in elkaar steekt, wat je psychische blauwe plekken zijn en, wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat die jezelf en anderen minder schaden? Wij zijn psychologisch allemaal amateurs die blutsen oplopen, en die nergens leren hoe je daarmee omgaat en hoe je tot zelfkennis komt. Als een prille relatie je naar de therapeut duwt, dan is dat vooral een manier om te leren wat jouw psychische bagage en valkuilen zijn, en hoe dat jouw relatie met jezelf en anderen bepaalt. Dat kan je hele verdere leven helpen om emotionele averij te verwerken, en om te vermijden dat je ze oploopt of veroorzaakt. Of je al dan niet bij dat ene lief blijft, is niet eens zo relevant.



## Niets gaat teniet

Nadat echter het Ik – ter wille van de vrijheid – in de materie verstrikt moest geraken, moest nu, om weer uit dit verstrikt zijn in de materie bevrijd te worden, de alles omvattende liefde van de Zoon tot de daad op Golgotha leiden. Alleen daardoor is menselijke vrijheid, is volledige menselijke waardigheid pas mogelijk geworden. Dat wij vrije wezens zijn, hebben wij te danken aan een daad van goddelijke liefde. Zo mogen wij ons als mensen vrije wezens voelen, maar wij mogen nooit vergeten dat wij deze vrijheid danken aan die daad van goddelijke liefde. Wanneer wij zo denken zal in het middelpunt van ons voelen deze gedachte steeds een plaats gaan innemen. Gij kunt tot menselijke waardigheid komen; één ding slechts moogt gij niet vergeten: dat gij dat, wat gij zijt aan Hem te danken hebt die u uw menselijk oerbeeld weer heeft teruggegeven door de verlossing op Golgotha.

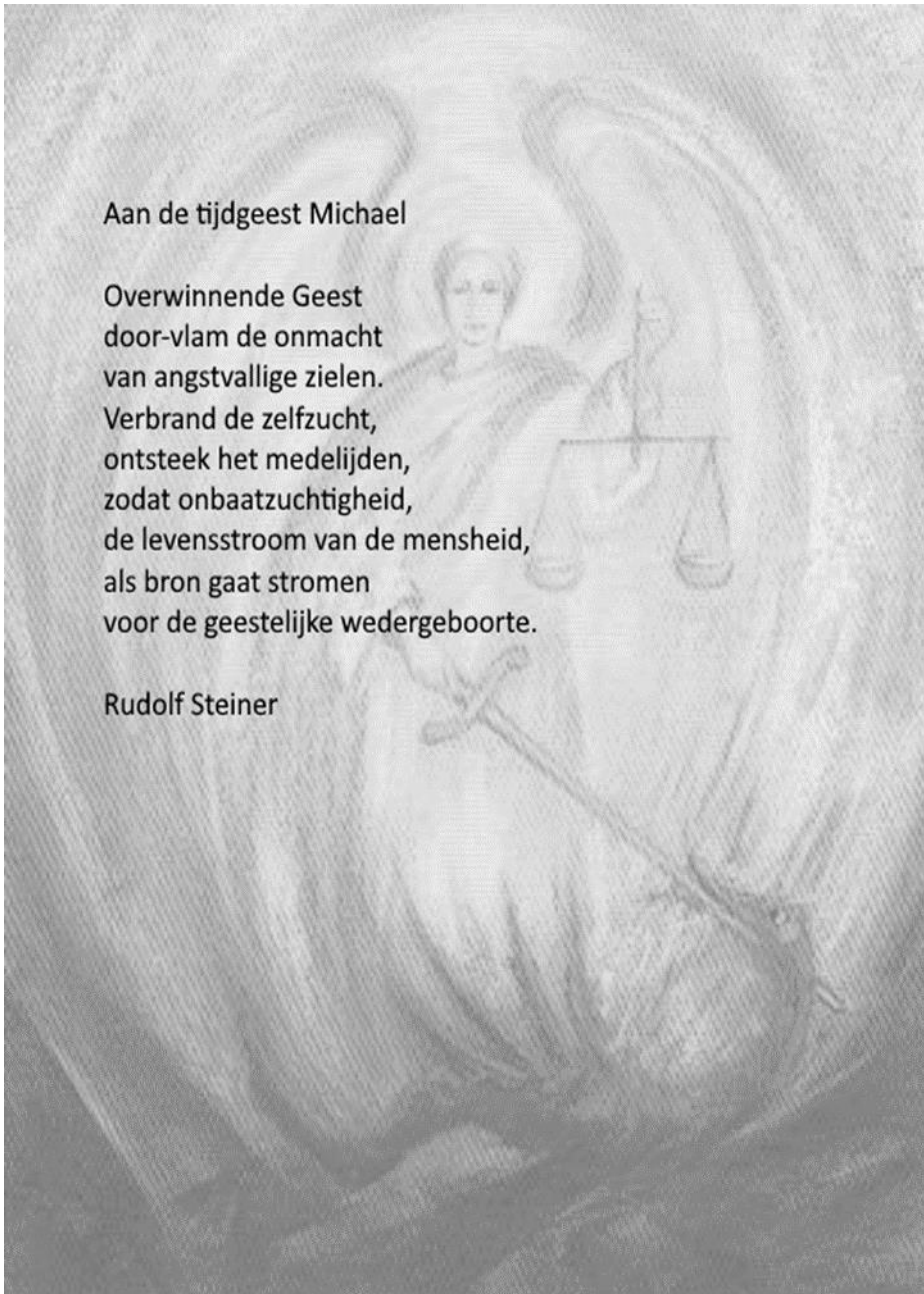
Rudolf Steiner

## Gezichtspunt nr. 76 Dyslexie, herkennen en aanpakken.



Opvallend veel kinderen blijken tegenwoordig aan dyslexie te lijden. Dat roept de vraag op of onze moderne kinderen anders geaard zijn dan vroeger, of dat onze huidige leermethoden een soort bijwerkingen hebben die dyslexie bevorderen.

Truus van der Kaaij is deskundige op dit gebied. In deze tekst laat ze zowel de gangbare benadering zien als ook de benadering vanuit een antroposofisch mensbeeld. Het blijkt dat we dyslexie in veel gevallen wel degelijk kunnen aanpakken, wanneer we het vroegtijdig herkennen en ons verdiepen in de ontwikkelings-vraagstukken die daarbij horen.



Aan de tijdgeest Michael

Overwinnende Geest  
door-vlam de onmacht  
van angstvallige zielen.  
Verbrand de zelfzucht,  
ontsteek het medelijden,  
zodat onbaatzuchtigheid,  
de levensstroom van de mensheid,  
als bron gaat stromen  
voor de geestelijke wedergeboorte.

Rudolf Steiner



## INNERLIJKE RUST

*Uit: Ita – Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie – 2022/2*

*Tekst: Bart Vanmechelen*

Wie voeling zoekt met de polsslag van de tijd kan snel overrompeld worden. Een niet te stuiten stroom van informatie, meningen en standpunten raast over ons heen. Ook wie niet voortdurend door apps, mailboxen en nieuwssites scrollt, ontmoet deze stroom en onrust oa. in vluchtige contacten en onvervulde ontmoetingen. Steeds moeilijker lukt het dan om wezenlijke inzichten te krijgen en samenhang te zien, laat staan om te voelen wat je aanspreekt, wat je inspireert en wat je zelf creatief en moedig zou willen bijdragen. Deze column over meditatieve oefeningen wil een baken van rust bieden in deze stroom, een klein akkertje waarop innerlijke kracht kan groeien. Waarin je al lezend meegenomen wordt naar bronnen van menselijkheid en spirituele gezondheid. Met de verkwikkende helderheid van onze aandacht als het warme licht van de zon, onze liefdevolle zorg als levendragend water en de rijkdom van onze ziel als vruchtbare bodem. Dankbaar voor wat we zo samen kunnen ontdekken en laten bloeien.

Spiritualiteit heeft de mens in alle culturen en tijdperken begeleid. Het is misschien wel de ultieme bron van gezondheid, want spiritualiteit gaat over het verzorgen van de verbinding met je oorsprong en de bronnen van het bestaan. Maar ook over het waarderen van ieder moment waarin je jouw eigen uniek(e) zijn kunt beleven. Zo ontstaan ontplooiingskansen. Spiritualiteit gaat ook over creatief en toekomstgericht iets wezenlijks kunnen bijdragen vanuit je eigen talenten ten dienste van de ander en de wereld. Vanuit verbondenheid afstemming en evenwicht zoeken vraagt voortdurend innerlijke beweeglijkheid. Dit is louter mogelijk vanuit standvastigheid en innerlijke rust. Zoals een weegschaal tussen de beweeglijke schalen een steunpunt nodig heeft en in het midden: een ijkpunt.

Hoe versterken we dit innerlijke rustpunt in onszelf? Hoe kunnen we een rustige ruimte scheppen waarin we niet alleen voor onszelf standvastigheid vinden, maar ook de wereld een innerlijke rustplaats bieden waarin het wezenlijke, het essentiële, het oorspronkelijke zich kan tonen? Antroposofische meditatie kan hierbij een grote hulp zijn. De Rustmeditatie van Rudolf Steiner is bijvoorbeeld zo'n eenvoudige en krachtige meditatietekst om standvastigheid mee op te bouwen. Deze tekst beschrijft stap voor stap wat er gebeurt terwijl je de woorden in jezelf tot leven brengt.

*Rustmeditatie.*  
*Ik draag rust in mij,*  
*ik draag in mezelf de krachten die me sterken.*  
*Ik wil me vervullen*  
*met de warmte van deze krachten.*  
*Ik wil me doordringen*  
*met het vermogen van mijn wil.*  
*En ik wil voelen*  
*hoe rust uitvloeit in mijn hele bestaan,*  
*als ik me sterk maak om de rust als kracht in mezelf te vinden*  
*door het vermogen van mijn streven.*

Zoek even een rustige plek en neem de tijd om de woorden te laten klinken in je hart. Richt eerst je aandacht op de eerste zin en laat hem innerlijk klinken (dus zonder hardop uit te spreken): *Ik draag rust in mij*. Neem waar, zonder te interpreteren of te oordelen, wat er hierdoor verandert in je hart. Focus dan op ieder woord apart terwijl je waarneemt wat dit woord met je doet: *Ik*, brengt je dicht bij jezelf, je kunt dit voelen. Voeg je nu het tweede woord toe, dan merk je dat de beleving verandert. *Ik draag* kan je beleven en tegelijk leer je hierdoor dat het vermogen om te *dragen* een wezenlijke eigenschap is van jouw *ik*.

Dan neem je het derde woord erbij: *rust*. Merk dat hierdoor de beleving van het *dragen*, zowel als van *ik* veranderen. *Rust* werkt als het wordt *gedragen* door het *ik*. *Ik draag rust*. Neem

even de tijd om deze beleving volledig tot je bewustzijn te laten doordringen, zodat het je hele innerlijk vervult.

Voeg dan toe: *in mij*. Hiermee onthul je als het ware de beleving dat je rust in jezelf kunt dragen: dan wordt de rust deel van jezelf.

Deze stappen kun je regelmatig herhalen met deze eerste zin, waarbij de woorden aan innerlijke kracht winnen. Merk op hoe de beleving innerlijk waarneembaar wordt als je de woorden laat doordringen. De woorden ontwikkelen geleidelijk aan hun kracht. Ze worden werkzaam, wat ze beschrijven voltrekt zich nu in jouw ziel: jij draagt rust in jezelf. Deze ervaring wordt beschreven in de volgende regel die je innerlijk versterkt: *Ik draag in mezelf de krachten die me sterken*. Ook hier kun je op dezelfde manier tewerk gaan als met de eerste zin: woord voor woord voeg je toe en je beleeft hoe ieder woord je anders beroert.

Met de volgende zinnen van deze meditatie ontvouwt en verdiept zich steeds meer het wezen van innerlijke rust. De rust leidt je naar de warmte van je wil en wordt een krachtbron terwijl je je verbindt met de mogelijkheden die je in je draagt. Deze ervaring kun je met deze eenvoudige meditatietekst steeds opnieuw in jezelf oproepen. Je wordt er mee vertrouwd, ze wordt deel van jou. Blijf je trouw aan de innerlijke beleving van deze woordmeditatie, dan kan je deze bron van rust steeds meer gaan stromen, de wereld in. Wie of wat je ook ontmoet, aan de oevers van deze stroom kunnen zij zich laven. In je ontmoetingen met andere mensen en met de wereld stroomt deze levenskracht steeds mee. Ze heeft je het vermogen om jezelf in te brengen in iedere ontmoeting, ze voedt je verbindingen en integreert ze in jezelf. Zo draag je de mensen en de wereld die je ontmoet in je innerlijke rust!

*Bart Vanmechelen (1963) is directeur van heilpedagogisch dagverblijf De Speelhoeve in Boechout en werkt voor de Antroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals en belangstellenden.*

## De oorsprong van antroposofische meditatie

Rudolf Steiner (1861-1925) heeft zijn hele leven gewijd aan de antroposofie: een weg om het spirituele in de mens te verbinden met het spirituele in de wereld. Als kleinere jongen had hij al toegang tot zowel de zintuiglijke wereld als de spirituele, scheppende krachten die hierin werkzaam zijn. Steiner ontwikkelde een wetenschappelijk gefundeerde praktijk om zijn ervaringen voor iedereen toegankelijk te maken. De oefeningen waarmee je dit kunt bereiken, beschreef hij onder andere in zijn boek *De weg tot inzichten in de hogere werelden*. Vele mensen vroegen hem om raad en vaak gaf hij hen dan een spreuk of korte woordmeditatie die behulpzaam kon zijn in hun persoonlijke zoektocht. Een bundeling van deze spreuken en meditaties vind je in zijn boek *Gedichten, spreuken, meditaties*. Op de vraag hoe vaak iemand zou kunnen mediteren antwoordde Steiner: 'Naar behoefte en naar mogelijkheid'.

## MAGNESIUM

*Uit: Ita – Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie – 2020 / 01*

*Tekst: Huib De Ruiter*

De laatste jaren is magnesium populair. Veel mensen nemen extra magnesium. Vroeger werd het vaak voorgeschreven bij maagzuur en bij verstopping, nieuwe indicaties geven aan dat magnesium ook goed zou zijn voor verkrampde spieren, prikkelbare zenuwen, slaapttekort en hoge bloeddruk. Het werkt bloedverdunnend, zorgt voor flexibele botten en stimuleert de vorming van vitamine D. Wat is magnesium eigenlijk en wat kan het doen voor je lijf?

## **Waar wordt magnesium gevonden?**

Magnesium is een metaal. Ooit werd in het stadje Magnesia in Voor-Azië een bittere aarde gedolven. Dat was magnesiumhoudende aarde. In de zeeën en oceanen zit ook aardig wat magnesium. Daarom smaakt zeewater vaak wat bitter. Sommige kalkgebergten bestaan uit kalk met magnesium, zoals de Dolomieten. Magnesium komt ook zeer veel voor in de aardkost. In de diepte bevinden zich groene gesteenten vol magnesium, vaak samen met ijzer en kwarts. Dit magnesium-ijzer-silicaat gesteente heet Olivijn. Bijzonder is dat meteorieten ook vaak een behoorlijk deel bestaan uit Olivijn. Magnesium komt dus als een van de zeer weinige stoffen uit de hoogte van de kosmos én uit de diepte van de aarde op ons toe.

## **Eén en al licht.**

Magnesium is overal en altijd om ons heen: in het groen van de plantenwereld. Planten kleuren groen door het magnesium wat erin zit. Magnesium heeft een sterke lichtkracht in zich, die verwant is met zonlicht. Daardoor is magnesium in staat om als chlorofyl zonlicht op te nemen. Samen met water en koolzuur kunnen koolhydraten en cellulose in de plant ontstaan (fotosynthese). Daarbij ontstaat zuurstof, dat onmisbaar is voor mens en dier. Zonder magnesium en zon is er geen plantenwereld en zonder plantenwereld is er geen voeding of lucht voor hogere levensvormen. Magnesium is een invanger van licht, een element wat ons met de zon verbindt. Als je magnesium aansteekt laat het zijn zon-licht-kracht zien. In de vorm van een dun lint brandt het zelfs feller dan de zon. Ook als de zon schijnt, geeft magnesiumlicht nog schaduwen. Magnesium is één en al licht.

## **Plant en mens.**

Een mens heeft in het bloed vrijwel dezelfde structuur als chlorofyl, in de vorm van hemoglobine. In hemoglobine zit gen

magnesium in het centrum, maar ijzer. Chlorofyl is groen en hemoglobine is rood. Dat zijn complementaire kleuren. Chlorofyl draagt de zon en daarmee het leven binnen in de plant, hemoglobine draagt de zuurstof binnen in de mens en brengt zo ook leven. Als planten te weinig magnesium krijgen, dan worden ze bleek en slap, net als mensen met bloedarmoede. Er is nog een tegenstelling. De mens ademt koolzuur uit die de plant nodig heeft, de plant scheidt zuurstof af die de mens nodig heeft. Zo is er een onderlinge wisselwerking en verbondenheid.

### **Magnesium in ons lijf.**

Een mens bevat 20-30 gram magnesium, vooral in botten en tanden (60%), de rest bevindt zich in spieren, in zenuwweefsel en in het hart. Slechts 1% zit in het bloed. Magnesium is nodig voor de goede werking van honderden enzymen. Het helpt onder meer bij het goed en gedoseerd vrijkomen van energie. Tandem hebben een hoge concentratie magnesium die helpt bij de groei van de tanden.

Magnesium schuift de tanden als het ware naar buiten. Fluor speelt bij tandvorming ook een rol. Het stopt de groei en zorgt met de glazuurvorming voor afronden en verharderen van de tanden. Fluor heeft als tegenwicht voldoende magnesiumwerking nodig, anders kunnen harde, maar ongezonde tanden ontstaan. De goede verhouding is magnesium:fluor als 2:1. Aan de vorm van de tanden kan je iets zien over deze verhouding. Veel magnesium leidt tot grote volle tanden, veel fluor leidt tot smalle spitste tanden. Als de tanden bij het jonge kind traag en moeilijk doorkomen kan magnesium in de vorm van homeopathisch magnesiumsulfaat helpen. Moedermelk is ook rijk aan magnesium. Het bevat in wezen vitaliserend zonlicht, wat de groei van het kind bevordert. Soms wil een pas-geboren kindje geen moedermelk drinken of heeft het last van reflux en groenige diarree. Dan helpt een magnesiumpreparaat. Magnesium zit ook in ons skelet. Het

jonge kind moet zijn botten verstevigen, dan helpt de vormende kracht van magnesium. Kinderen groeien snel. Hun levenskrachten worden door magnesium verstevigd en tot en betere samenhang en structuur gebracht. Kinderen die wat 'waterig' zijn, die wat te losjes zijn of te weinig gevormd lijken, hebben baat bij magnesium.

### **Vitaliteit.**

Magnesium speelt dus een vitaliserende rol bij de opbouw in het lichaam. Hét orgaan van de vitaliteit is de lever. Daar is magnesium ook in zijn element. Als de lever te zwak werkt, stagneert of verstoord is geraakt, kan een depressie ontstaan. Depressie is meestal een tekort aan licht en levensenergie. Een speciaal magnesiumpreparaat, Hepar Magnesium, kan de depressie ophelderen. Ook voorjaarsmoeheid kan er goed op reageren. Een minder goede leverwerking kan ook leiden tot slecht slapen. Ook dan is Hepar Magnesium behulpzaam.

### **Tekort en teveel.**

In de mens ontstaan bij een tekort mogelijk een heel scala aan klachten: vermoeidheid, traagheid, prikkelbaarheid, stressgevoeligheid, hartritmestoornissen, hoge bloeddruk, spierklachten zoals fibromyalgie, maagkrampen en hoofdpijnen. Magnesium kan dan helpen. Magnesium kan spierverslapping geven en dus nuttig zijn bij spierverkramping, menstruatiekrampen, bij epilepsie, bij vroegtijdige weeën en ook bij acute hoge bloeddruk. Magnesium is gunstig voor chronische ziekten als diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en osteoperose. Magnesium is eigenlijk nooit giftig. Teveel aan magnesium wordt snel en gemakkelijk uitgescheiden, maar kan wel diarree geven. De soort die je inneemt maakt niet veel uit en heeft hooguit effect op hoe snel je lichaam het opneemt. Magnesiumcitraat zorgt bijvoorbeeld voor een snelle opname. Hoe komt het dat magnesium voor zoveel kwalen helpt? Dat

komt doordat dit metaal onze vitaliteit over de volle breedte ondersteunt. Het versterkt de opbouwende krachten, in antroposofische termen: onze levenskrachten die de natuurlijke buffers vormen voor alle stress, afbraak en veroudering die tot ziekten en klachten kunnen leiden. Met de enorme lichtkracht van magnesium kunnen we die buffers weer op peil brengen.

Antroposofische geneesmiddelen zijn middelen van minerale, plantaardige of dierlijke oorsprong. In tegenstelling tot chemische geneesmiddelen heeft de mens met deze geneesmiddelen uit de natuur een bepaalde verwantschap. We zijn een afspiegeling in het klein van wat zich in de gehele kosmos afspeelt. Vanuit dit principe werken artsen en bereiders van antroposofische geneesmiddelen aan deze vorm van complementaire geneeskunde. In samenspraak met de patiënt schrijven artsen antroposofische geneesmiddelen voor, eventueel aangevuld met een vorm van therapie. Huib De Ruiter werkt als antroposofisch arts. Hij bestudeert de werkzame eigenschappen van grondstoffen voor antroposofische geneesmiddelen.



*Feest van Sint-Maarten vieren op 11 november*



**GEZICHTSPUNTEN** zijn brochures die een actueel thema in de antroposofische gezondheidszorg toelichten.

Op onze website [www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be) vindt u de hele lijst. Onder de rubriek publicaties VAG vindt U de lijst van beschikbare gezichtspunten met wat uitleg over de inhoud en de auteur ervan. U leest er ook hoe je die kan bestellen en betalen. Hier bijgevoegd vindt u nog een overzicht van de verschenen gezichtspunten tot nr. 76.

U kan ze ook nog altijd bestellen via [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be). U vindt op onze website ook meer informatie over onze vereniging, onze laatste nieuwsbrief is er te downloaden, hoe u lid kan worden, over de terugbetaling door ziekenfondsen... Er worden ook links vermeld naar websites die dezelfde doelstellingen hebben als VitaéSana.

### **Interessante publicaties die aansluiten aan bij de actualiteit**

- nr. 59- Dementie, gezichtspunten vanuit de antroposofie (dubbelnummer)
- nr. 60- Rouwen en verlies verwerken (dubbelnummer)
- nr. 64- Hoogsensitiviteit – Hans Lemmens
- nr. 65- Hoogbegaafdheid, gave en opgave (dubbelnummer)
- Nr. 67 Leven met autisme
- Nr. 68 Oogafwijkingen – wat kun je er zelf aan doen (dubbelnummer)
- Nr. 69 Behandeling met Viscum of Maretak – aanvullende therapie voor kankerpatiënten
- Nr.70 Medische massagetherapie van Volkier Bentinck
- Nr. 71 Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren, daar kunnen we van leren.
- Nr. 72 Opvoeden in menskundig perspectief
- Nr. 73 Puberen om mens te worden (dubbelnummer)
- Nr. 74 Voeding vanuit de antroposofie (Jan Saal)
- Nr. 75 Migraine en andere hoofdpijn (Jaap van de Weg) dubbelnummer
- Nr. 76 Dyslexie, herkennen en aanpakken (dubbelnummer)-



## **Ethis verzekeren...**

### **polissen met een meerwaarde**

U wilt met verzekeringen uiteraard uw toekomst veiligstellen. Maar, zou het niet mooi zijn om in één klap ook aan de toekomst van andere te werken? Bij *Ethis verzekeren* kan dat. *Ethis verzekeren* is namelijk net als u maatschappelijk bewust en steunt diverse waardevolle projecten zoals VITAéSANA (V.A.G.), Greenpeace, Vzw Landwijzer, Steinerscholen en vele andere. Zo ging in 2015 meer dan 15.000 euro naar goede doelen.

### **Een goed doel steunen zonder dat het u iets kost**

De CVBA *Ethis verzekeren* volgt uit de CVBA Alaska (gesticht in 1941) en steunt sinds 1995 initiatieven die een maatschappelijke meerwaarde bieden. Concreet gaat minstens 10 % van de commissie naar een goed doel. Zo zet u dus uw schouders onder ethische projecten, zonder dat u er zelf iets voor moet betalen.

### **Ik doe mee! Welk goed doel steun ik door mijn verzekering?**

*Ethis verzekeren* wil die projecten en organisaties steunen die hun verzekeringsnemers een warm hart toedragen. U mag met andere woorden zelf voorstellen welk project *Ethis verzekeren* gaat steunen. Het project moet wel goedgekeurd worden. Zuiver commerciële ondernemingen en politieke partijen komen uiteraard niet in aanmerking.

Als u geen voorkeur heeft, dan kiest *Ethis verzekeren* zelf een goed doel.

## Voor al uw polissen

Ethis verzekeren beperkt zich niet tot één segment. Alle verzekeringen komen in aanmerking:

- brand
- auto
- burgerlijke aansprakelijkheid
- hospitalisatie
- ...

## Onafhankelijk en ethisch

*Ethis verzekeren* is geen verzekeringsmaatschappij. Er zijn voor zover bekend ook geen verzekeringsmaatschappijen die geheel op ethische basis werken. *Ethis verzekeren* werkt daarom totaal onafhankelijk en sluit bij verzekeringsmaatschappijen polissen af die het best passen bij uw situatie.

### **Ethis Verzekeren**

Amelbergastraat 12, 2240 Zandhoven

Tel. 03/484.44.50

[Info@ethis.be](mailto:Info@ethis.be)

[www.ethis.be](http://www.ethis.be)

FSMA-nr. 10928A



# VITAÉSANA

**Vereniging voor Antroposofische  
Gezondheidszorg (V.A.G.)  
Association pour les Soins de Santé  
Anthroposophiques (A.S.S.A.)**

Klokstraat 10, B 2600 Berchem

Onze werking is geheel afhankelijk van de lidgelden en bijdragen die wij van leden en sympathisanten ontvangen. U kan zich als lid melden door overschrijving op onze rekening nr. BE94 5230 4002 5814 t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg. Als lid hebt u jaarlijks recht op een gezichtspunt naar keuze: de lijst vind je op onze website

Het richtbedrag voor

- een individueel lid is € 25
- het hele gezin is € 30
- voor een vereniging vanaf € 40 tot... naar eigen vermogen.
- U kan ook maandelijks een vast bedrag storten, zoals veel leden doen.
- Wij zijn uiteraard blij met elke schenking.

bankrekening: BE94 5230 4002 5814

tel. +32 (0)476 / 562 491

e-mail [info@vitaesanavzw.be](mailto:info@vitaesanavzw.be)

web: [www.vitaesanavzw.be](http://www.vitaesanavzw.be)