

VITAÉSANA

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

Klokstraat 10, B-2600 Berchem
e-mail: info@vitaesanavzw.be

telefoonnummer

+32 (0)476 / 562 491

NIEUWSBRIEF 72

najaar 2023

Website: www.vitaesanavzw.be

bankrekening: BE94 5230 4002 5814

t.n.v. Vereniging Antroposofische Gezondheidszorg

Inhoudsopgave

Goddelijke kracht in mijn ziel	R. Steiner	- 3 -
Zorgen voor de aarde	Bart Vanmechelen	- 4 -
Natuurwezens of elementenwezens	Tanis Helliwell	- 8 -
Bart De Strooper – remedie tegen Alzheimer	Marc Van Springel Henk Mesuere	- 9 -
De Belg is verslaafd aan kalmeer- en slaapmiddelen	Sam Ooghe Henk Mesuere	- 18 -
De zeven metalen als basis voor de therapie in de geneeskundige praktijk	Jos Mosmuller	- 23 -
Een ervaringsverhaal	Marianne Martens	- 25 -
Euritmietherapie	WiegerVeerman Filip Rogiers	- 28 -
Leer je zelf sturen gezichtspunt 77 Eigen woorden vinden gezichtsp. 79	Manon Berendse	- 29 -
Nieuwe gezichtspunten: 80 De overgang, een brug of een ravijn 81: Muziektherapie	Jeanne Meys Anna Maria van Keulen	- 31 -
Ethisch beleggen	Redactie	- 34 -
Over VitaéSana	Redactie	- 36 -

Goddelijke kracht in mijn ziel,
U wil ik ruimte geven
In mijn bewuste wezen:
Gij bindt mij aan alles,
Wat de macht van het lot mij heeft toebedeeld,
Gij slaakt nimmer de band
Die mij verbindt met
Wat gij mij geschonken hebt
Om lief te hebben:
Uw geest waakt over het mijne
Want het is ook het uwē:
Zo wil ik acht geven met u,
Door u, in u,
Op wat gij besloten hebt over het uwē.
Ik wil sterk zijn om in te zien
Dat het wijsheid is.

Rudolf Steiner

ZORGEN VOOR DE AARDE... WHO CARES?

Tekst: Bart Vanmechelen

De sappen stromen weer! Dat zie ik aan de bottende bomen. En de lentebloeiërs brengen weer kleur in tuinen en bermén. Vroege vogels kwetteren en zingen het ochtendlicht tegemoet. Lentekriebels verdrijven prikkelend de voorjaarsmoehéid. Ik verlang naar levenslust en initiatiefkracht en zoek deze in de ontluikende natuur. Hoe zalig is het om de warmte van de zon te voelen op mijn gezicht na een frisse voorjaarsbui? Mijmerend in gedachten meedansen met de pasgeboren lammetjes die buitelen door de wei. Hoe schoon en prachtig en wonderlijk ook, toch lukt het steeds minder om me vertrouwendsvol over te geven aan dit lentegevoel. Ik maak me zorgen. De berichtgeving over wereldwijde veranderingen in het klimaat stemmen me somber, als een donkere wolk die aan de horizon dreigt.

Hoe kunnen we ons weren?

Een jarenlang sluimerend voorgevoel wordt tot helder inzicht: het klimaat is ziek. En net als bij het horen van een ernstige medische diagnose worstel ik innerlijk om dit te aanvaarden. Ik herken de gevoelens die hierbij opkomen in mezelf. Ineens is ook duidelijk wat we al jaren om ons heen zien als reactie op de symptomen. Ontkenning, onderhandeltactieken en kortetermijndenken, woede, depressie. Al in 1969 beschreef de psychiater Elisabeth Kübler-Ross vijf strategieën die onze ziel kan inzetten om zich te weren bij ontwrichtende gebeurtenissen, om zich geleidelijk aan te passen. Zo kunnen we uiteindelijk aanvaarden en integreren wat onafwendbaar is. Pas dan kan een nieuw perspectief ontstaan op het verdere leven en kan zinvol handelen weer mogelijk worden vanuit een herwonnen evenwicht. Kunnen we dit nieuwe perspectief echt verwachten bij zo'n allesomvattend vraagstuk en

wanneer dan? Als de wetenschap onomstotelijke bewijzen heeft geleverd? De boze boeren uitgeraasd zijn? De nieuwe akkoorden zijn uit onderhandeld? De droefenis en het verdriet erkend, doorleefd en begrepen zijn? Hoe kunnen we merken dat we hier als mensengemeenschap doorheen komen? En hoe ziet zo'n collectieve aanvaarding er dan uit?

Herstellen & hervinden

Misschien durven we dan deemoedig te erkennen dat onze relatie met de aarde grondig is gewijzigd. Dat we ons niet alleen hebben geëmancipeerd, maar ons ook steeds verder hebben laten meeslepen. Dat we vervreemd zijn geraakt van onze afhankelijkheid van de aarde. Dat is een fundamenteel inzicht om terug te veroveren. De kunst wordt om deze innige verbinding te herstellen zonder nostalgisch terug te willen keren in de tijd. Kunnen we met onze huidige wetenschap en technologische ontwikkeling onze verantwoordelijkheid nemen voor de gevolgen van onze daden en de aarde weer zorgzaam omarmen? Voorbij de schaamte en het schuldgevoel kunnen we dan weer onze menselijke waardigheid hervinden vanuit het nederige besef dat we verbonden zijn met elkaar én met de aarde. De antroposofie kan ons hierbij inspireren. Als geen ander heeft Rudolf Steiner onze huidige tijdgeest en ons bewustzijn beschreven. In verschillende voordrachten bracht hij inzichten naar voren over de gezamenlijke ontwikkeling van mens en aarde. Zo vertelde hij dat mensen vroeger in een heel andere bewustzijnstoestand de scheppende natuurkrachten nog vanzelfsprekend konden beleven. In oude verhalen en sprookjes vinden we levendige beschrijvingen over hoe natuurwezens de mensen inspireerden of soms voor uitdagingen stelden.

Subtiële levenskrachten

Maar naarmate we natuurkrachten leerden beheersen en gebruiken in onze technologische ideeënwereld zijn de natuurwezens uit het rijk der elementen in vergetelheid geraakt. We kennen hun namen niet meer en staan niet meer stil bij hun bestaan. We richten onze blik in biologie, fysica en scheikunde op de materiële resultaten van ontwikkelingsprocessen: alles moet zichtbaar en meetbaar zijn. Voor subtielere levenskrachten is geen plaats meer in de reguliere wetenschap. Dit soort natuurbelevingen wordt bewust buiten beschouwing gelaten. De weg naar het gezamenlijk kennen en beleven van de bezielde natuur gaat zo meer en meer verloren. Dat heeft ook invloed op hoe ik mijn menszijn beleef: in dit reductionistische wereldbeeld ervaar ik mezelf nauwelijks meer als creatieve geest. Tot ik kinderen onbevangen zie spelen in de natuur; dan merk ik hoe ze in het bouwen en fantasievol scheppen deze kwaliteiten en stemmingen nog volop nabootsend opnemen met dank aan de werkzame elementenwezens

Een nieuw venster

Zoals Rudolf Steiner de werkzaamheid van de elementenwezens beschrijft, opent hij opnieuw een venster naar een verdiepte waarneming van de natuur en van de aarde. De wortelwezens of gnomen schildert hij als de waarnemingskwaliteit waarmee de plant zijn wortels in de aarde stuurt en op de minerale voeding richt. De nimfen verbinden de plant met het waterelement: door het stromen van het sap kunnen zich omhoog groeiende stengels vormen en bladeren zich ontvouwen. De elfen helpen de plant zich te richten naar het licht en bij het ontstaan van de kleuren – in dit werk leven ze hun eigen zijnskwaliteiten uit. Doorheen de warmteprocessen, die tot vrucht- en zaadvorming leiden, werken de vuurgeesten. Wie zich hierin inleeft, verneemt hoe hun kwaliteiten zich hierin uitdrukken. Kan onze mensentaal dit werk

in woorden vatten? Kunnen onze innerlijke ervaringen weer ervaren? Rudolf Steiner heeft dit geprobeerd in een meditatieve mantra waarin de elementenwezens zich richten tot ons. Als we deze meditatietekst innerlijk beluisteren kan ons waarnemingsvermogen gewekt worden voor de eigenheid van de elementenwezens. Ze spreken over hoe we als mens onze verbinding met het wezen van de aarde kunnen hervinden. Zo kan ieder mens uit vrije wil in de meditatie vertrouwd worden met hoe de natuur tot hem spreekt over het eeuwenoude verbond van al wat leeft. Vanuit een hedendaags besef kunnen we een nieuwe verbinding aangaan met de aarde en verantwoordelijk en zorgzaam handelen in dienst van een gezamenlijke toekomst.

De gnomen: Je droomt jezelf en vermijdt het ontwaken. Ik hanteer de wortelwezenskracht - zij scheidt mij mijn vormenlichaam.

De nimfen: Je denkt het werk van engelen en weet het niet. Ik beweeg de water-groeikracht - zij vormt voor mij de levensstof.

De elfen: Jou verlicht de scheppermacht, je vermoedt het niet; je voelt haar kracht en leeft die niet. Ik zuig de levenskracht van de lucht op - zij vervult mij met zijnsmacht.

De vuurwezens: Godenwil geeft jou kracht, je ontvangt hem niet; je wilt met zijn kracht en stoot hem van je af. Ik verteer de vuur-streefkracht, zij verlost mij in ziele-geestzijn.

Het gnomenkoor: Streef ernaar te waken!

De nimfen: Denk in de geest!

De elfen: Leef scheppend het ademend bestaan!

Vuurwezens: Ontvang in liefde godenwilskracht!

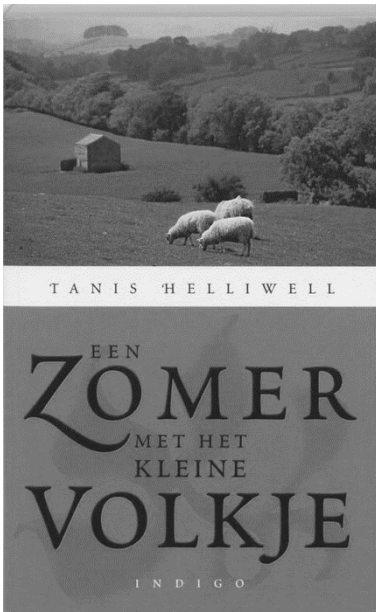
Bronnen:

- Rudolf Steiner -*De mens als klankharmonie van het scheppende wereldwoord* - voordrachten 3 en 4 november 1923

- Elisabeth Kübler-Ross - *Over rouw: de zin van de vijf stadia van rouwverwerking* -

Bart Vanmechelen (1963) is directeur van heilpedagogisch dagverblijf De Speelhoeve in Boechout en werkt voor de Anthroposophic Council for Inclusive Social Development, waar meditatie een belangrijke kern vormt bij het werken met zorgprofessionals en belangstellenden. Bart vertelt je over verschillende meditatie oefeningen omdat ze zo praktisch en helpend zijn. Je kunt ze altijd en overal doen! Wil je Bart iets vragen over antroposofische meditatie? Stuur hem een bericht via: hartedialoog@gmail.com.

Natuurwezens of elementenwezens zijn begrippen uit de antroposofie. Ze duiden de werkzame krachten die processen in de natuur richten en hun samenhang beschrijven. We kunnen deze wezens niet met onze zintuigen of fysieke meetapparatuur waarnemen. We nemen bijvoorbeeld waar dat een plant zijn wortels in de aarde laat groeien en dat in de aarde de minerale voeding en het water aanwezig zijn die de plant nodig heeft om tot volle groei en wasdom te komen. Maar de wijsheid waarmee de plant “weet” dat hij die voeding onder de aarde moet “zoeken” kunnen we niet in de plant noch in de aarde vinden. Als we het hele proces, met alles wat we hierover kunnen waarnemen en via wetenschappelijk onderzoek kennen, in onze gedachten



nabouwen, ontstaan beelden van de samenhang die zich tussen of achter de fysiek waarneembare wereld bevindt. De woorden om dit te beschrijven leven niet meer zo sterk in ons huidige taal-ge taalgebruik. In vroegere tijden, toen ons bewustzijn nog niet uitsluitend op de fysiek waarneembare wereld gericht was, werden natuurwezens in poëtische beelden beschreven in sprookjes en verhalen. Je vindt ze bijvoorbeeld terug bij de gebroeders Grimm (IJzerhans, Het meisje zonder handen) en in Ierse volksverhalen. Gnomen, wortelwezens of kabouters zijn de wezens die tussen de plant en de mineralen in de aarde werken. Nymfen bemiddelen het waterelement in de plant en in de lucht rondom de plant. Elfen zijn lichtwezens die de plant verbinden met de lichtkrachten van de aarde en in de kosmos. De vuurgeesten werken in de warmteprocessen van vrucht- en zaadvorming. Door deze imagatieve beelden weer bewust te gebruiken en ons er meditatief mee te verbinden, kunnen we ons weer bewust worden van een innerlijke beleving van deze wezens. Als we dit innerlijk kunnen beleven, kunnen we hun bijdrage waarderen en ons eigen handelen hierop afstemmen.

*Verder lezen? Tanis Hellinwell - Een zomer met het kleine volkje –
Christoffoor*

Professor Bart De Strooper ziet een remedie tegen Alzheimer

*Uit: Humo-interview van Marc Van Springel met professor Bart De
Stooper - voorjaar 2023 Bewerking: Henk Mesuere*

Jarenlang was er voor mensen met alzheimer of een verhoogd risico op de ziekte geen enkele hoop: de weinige beschikbare medicatie had er geen verhaal tegen. Dat lijkt sinds kort gekeerd.

Niet alleen werden schijnbaar uit het niets plots twee beloftevolle geneesmiddelen aangekondigd, dankzij nieuwe technologieën en onderzoeksmethoden zijn de voorbije jaren zulke reuzensprongen gemaakt in het ontrafelen en begrijpen van de ziekte dat een oplossing volgens insiders nog slechts een kwestie van tijd is.

Wie één en ander als bevoorrechte getuige vanuit de rumoerige loopgraven heeft gevolgd, is Bart De Strooper, professor moleculaire biologie aan de KU Leuven en het wereldbepaalde University College London, waar hij sinds 2016 tevens het UK Dementia Research Institute leidt. Professor De Strooper is ook de auteur van *'Tegen het vergeten'*, waarin hij, met zijn emeritaat in zicht, terugblijkt op het woelige parcours dat het alzheimeronderzoek de voorbije decennia heeft afgelegd, enkele heikele ethische vragen rond hersenziekten opgooit en vooral ook hoopvol de toekomst tegemoet kijkt. De strijd is persoonlijker dan ooit nu zijn eigen moeder, ten prooi aan de ziekte waaraan hij zijn hele professionele leven heeft gewijd, langzaam in de mist verdwijnt.

Merk op, de ziekte van Alzheimer en dementie zijn twee verschillende dingen. Dementie is een verzamelnaam voor een aantal symptomen, alzheimer is de ziekte die ze veroorzaakt. Maar dementiesymptomen kunnen ook heel wat andere oorzaken hebben, en alzheimer leidt niet onmiddellijk tot dementie. Dat is meteen het grootste probleem: wanneer de dementiesymptomen opduiken, heeft de ziekte al veel tijd gehad om schade te veroorzaken in de hersenen. In zeldzame gevallen manifesteert alzheimer zich ook totaal anders. Zo wordt bij sommige patiënten de visuele cortex aangetast. Bij die patiënten begint het met gezichtsproblemen, niet met dementie. Dementie komt ook voor

zonder de ziekte van Alzheimer. Het kan ook het gevolg zijn van een slechte doorbloeding van de hersenen. Dat noemen we dan vasculaire dementie. Die patiënten hebben vaak een voorgeschiedenis van hart- en vaatziekten. Langdurig drankmisbruik, een zware infectie, aids of ziekten als parkinson en ALS (amyotrofe laterale sclerose, een neurologische aandoening die tot krachtverlies, verlamming en uiteindelijk de dood leidt) kunnen ook dementie veroorzaken.

Hoe werkt het nu bij alzheimer? Achter de uiteenlopende symptomen gaan telkens dezelfde mechanismen schuil. Alzheimer veroorzaakt in de hersenen twee letsels: de zogenaamde amyloïdeplaques en kluwens van tau-eiwit. Bij een groot aantal patiënten sterven ook de verbindingen tussen de verschillende hersencellen af, en daarna de hersencellen zelf. Amyloïdeplaques en tau-kluwens zijn opstapelingen of verstrengelingen van twee verschillende soorten eiwitten. De amyloïdeplaques hopen zich buiten de hersencellen op, terwijl de tau-eiwitkluwens in de cellen zelf zijn ontstaan. We weten inmiddels ook dat bij alzheimer verschillende soorten hersencellen een rol spelen. Naast de zogenaamde neuronen, die ons denken en doen regelen, hebben we ongeveer evenveel ondersteunende hersencellen die voor het onderhoud van het brein instaan. Wanneer eiwitten zich ophopen, kan dat bij die steuncellen een ontstekingsreactie uitlokken. Of die reactie goed of slecht is, is nog onduidelijk: een milde ontstekingsreactie helpt je herstellen, maar wanneer de reactie te heftig is, ontstaat er schade. De rol van die ontstekingsreactie is één van de nieuwe sleutels die we de laatste jaren gevonden hebben om de ziekte beter te begrijpen. We weten nog niet goed waarom die ophopingen van eiwitten zo slecht zijn voor het brein. De amyloïdeplaques stapelen zich zeer langzaam op. Pas na een tijdje

beginnen patiënten er last van te ondervinden. De steuncellen zien die ophopingen als iets lichaamsvreemd en reageren erop. Wellicht worden de hersencellen zelf vervolgens aangetast door de ontsteking die de opruimcellen veroorzaken. Tegelijk vermoeden we dat de amyloïdeplaques ook een rechtstreeks effect hebben op de hersencellen. Het gaat dus om een aanval op verschillende fronten. Die diverse aanvallen brengen op zich geen zware schade toe, daarom zijn de hersenen er ook zo lang tegen bestand, maar op een gegeven moment wordt het te veel en beginnen de hersencellen af te takelen. Dat de ziekte het gevolg is van een samenspel van factoren is een vrij recent inzicht. Men heeft lang gedacht dat er maar één oorzaak was, en het onderzoek ook jaren daarop toegespitst. De voorbije jaren zijn er een hele reeks genen ontdekt die het risico op alzheimer verhogen, en die komen vooral voor in een bepaald type ondersteunende hersencellen, de zogenaamde microglia. Dat heeft ons doen nadenken: misschien spelen die ondersteunende cellen een grotere rol dan we dachten en hebben we ons te veel op de hersencellen geconcentreerd. Vandaag kijken we meer naar de hersenen als geheel.

Op foto's van de hersenen van alzheimerpatiënten zie je vaak grote gaten. Alsof de ziekte de hersenen letterlijk heeft weggevreten. Die gaten zijn de ventrikels, met hersenvocht gevulde holten in de hersenen. Die heeft iedereen, alleen lijken ze bij alzheimerpatiënten groter omdat hun hersenen gekrompen zijn. Dat gebeurt pas in het eindstadium, in het begin van de ziekte zie je met het blote oog niets aan de hersenen.

Uit tweelingstudies weten we dat het risico op alzheimer tussen de 55 en 79 procent door erfelijke factoren wordt verklaard. Voor parkinson is dat tussen de 23 en 30 procent: de ziekte van Alzheimer is dus sterker genetisch bepaald dan andere ziekten.

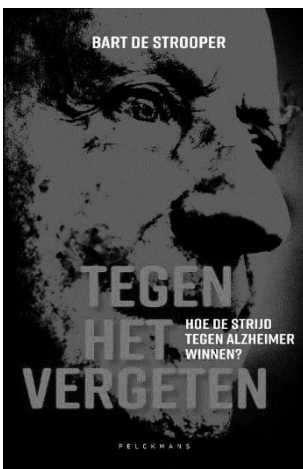
Maar buiten de genetica zijn er ook andere factoren in het spel die we nog niet goed kennen. De belangrijkste is veroudering: wie oud is, heeft veel meer risico om de ziekte te krijgen. De rest heeft met omgevingsfactoren te maken. Bij jongdementie, wat gelukkig zeer zelden voorkomt, spelen de genen wel een belangrijke rol. Dat is zelfs bijna volledig genetisch bepaald; Bij jongdementie zit er een fout gen in de familie, en bij de loterij van de conceptie kun je een sperma- of eicel met een goede of slechte mutatie erven. Ongeveer de helft van de kinderen in zo'n familie wordt met dat gen geboren en die zullen op jonge leeftijd alzheimer krijgen. Er zijn zelfs extreme gevallen beschreven waarbij patiënten al op 16 jaar dement werden, maar meestal doet de ziekte haar intrede rond de 40 à 45 jaar. Dat is ook het wrange, mochten ze op nog jongere leeftijd dementie krijgen, dan zouden die mensen waarschijnlijk geen kinderen krijgen. Dat ze tot de vruchtbare leeftijd geen symptomen vertonen, maakt dat de genen wél worden doorgegeven. De grootste gekende familie, is Colombiaans: ergens in een vallei leven duizenden mensen met de erfelijke vorm van dementie. Het gemuteerde gen is er ooit door één of andere Spanjaard binnengebracht. Dat is uiteraard ook een zeer interessant gebied voor onderzoek.

De diagnose van alzheimer was lange tijd een probleem. De ziekte kon pas na het overlijden van de patiënt worden bevestigd door een autopsie van de hersenen. Pas sinds een jaar of tien kan alzheimer bij levende patiënten worden gediagnosticeerd via hersenscans en bepaalde stoffen in het ruggenmergvocht. Er is zelfs een bloedtest in de maak. Dat is een zeer belangrijke ontwikkeling. Ook voor het onderzoek naar geneesmiddelen. Veel klinische studies naar potentiële geneesmiddelen bleken achteraf waardeloos omdat deelnemende patiënten na hun autopsie geen amyloïdeplaques bleken te hebben. Ze leden dus toch niet aan alzheimer, waardoor de resultaten totaal onbetrouwbaar waren.

Vooraf de bloedtest is een grote doorbraak. Voortaan kan via eenvoudige bloedafname worden bepaald of je de ziekte hebt. Dat zal gewoon bij de huisarts kunnen, en het kost veel minder dan een hersenscan. De studies lopen nog, maar het lijkt erop dat de test zeer accuraat is. Het is voor de wetenschap uitermate belangrijk dat we de diagnose kunnen stellen om beter te kunnen volgen wat er dan in de hersenen gebeurt. Er zijn ook een aantal praktische redenen. Als je ooit begint te twifelen aan je cognitieve vermogens, wil je toch weten of het iets is wat snel of traag evolueert, zodat je voorzorgen kan nemen. Dat kan alleen als je de diagnose hebt. Niemand is daartoe verplicht. Maar weten is meten en, je blijft niet meer in onzekerheid leven.

Nu zijn er al behandelingen mogelijk. In juni 2021 werd door de Amerikaanse FDA (het agentschap voor voedings- en geneesmiddelen) het middel adecanemab goedgekeurd, en recent een ander middel, lecanemab. Als het Europees Geneesmiddelenbureau het licht op groen zet, kan het middel ook in Europa worden toegediend. Daarbij is een vroege diagnose cruciaal: hoe eerder je met de behandeling kunt beginnen, hoe beter, want dan is er nog niet zo veel onomkeerbare schade

aangericht. Het grootste probleem wordt wellicht weer de prijs. We moeten rekenen op een jaarlijkse kostprijs van € 20.000 per patiënt. Voor de vijfduizend mensen met alzheimer die in ons land voor behandeling in aanmerking komen, zou dat neerkomen op een miljard euro per jaar. Dat is natuurlijk een bom geld. Nog een probleem is dat er niet voldoende productiecapaciteit is om de hele wereld te bevoorraden. De grootste groep patiënten met alzheimer en dementie bevindt zich in



India, Zuid-Amerika en China, niet de regio's met de best uitgeruste zorg. Die medicatie moet in diepvriezers bewaard worden en via een infuus worden toegediend. Het is dus zeker geen middel voor de hele wereld. We hebben de morele plicht om de ingeslagen weg verder te gaan en stoffen te vinden die dezelfde werking hebben, maar die we gewoon in pilletjes kunnen stoppen. De ontwikkeling van die nieuwe middelen is wel een enorme doorbraak. Sinds de resultaten gepubliceerd werden, is alles veranderd, en we zijn amper een paar maanden verder. De discussie is geluwd, er is meer geld voor onderzoek en je voelt overal enthousiasme. Mensen zoals Bart De Strooper zitten hier al dertig jaar op te wachten. Na zijn eerste grote publicatie in 1998 vroeg de pers hem wanneer er medicatie kwam. Toen zei hij: 'Over vijf jaar.' Het heeft iets langer geduurd.

Het blijft wel vreemd hoeveel macht *big pharma* nog altijd heeft. Zij bepalen welke geneesmiddelen er worden getest, welk onderzoek wordt stopgezet en met welke inzichten er wel of niet wordt voortgewerkt. Dat is nu eenmaal de vrije markt. Maar het heeft ook met de regelgeving te maken. Die is zo ingewikkeld en streng dat alleen nog grote spelers medicijnen kunnen ontwikkelen. Het zijn natuurlijk ook commerciële bedrijven: ze moeten het geld van hun investeerders laten renderen en dus investeren in middelen die winst kunnen opleveren. Klinische studies voor een geneesmiddel kosten ongeveer een miljard euro. Als farma bedrijven dan moeten kiezen tussen een middel tegen alzheimer en één tegen kanker, en ze hebben net een miljard verloren aan het zoveelste op een mislukking uitgedraaide alzheimermiddel, is de keuze snel gemaakt. Het is ook een schande dat de budgetten voor onderzoek naar alzheimer nog altijd zeer beperkt zijn in vergelijking met veel andere ziekten. Ook de Europese Unie blijft op dat vlak achter. In het voorlaatste

vijfjaren-programma van de Europese Commissie stond kanker weer als de grote prioriteit. Dat mag natuurlijk maar de tijd is gekomen om dementie en bij uitbreiding neurodegeneratie (het geleidelijk afsterven van zenuwcellen, de bouwstenen van het zenuwstelsel), au sérieux te nemen. In de VS hebben de investeringen ondertussen wel een hoge vlucht genomen, maar in Europa heeft men het nog altijd niet begrepen. Terwijl er momenteel meer mensen sterven aan neurodegeneratieve ziekten, zoals dementie, parkinson, ALS en de ziekte van Huntington, dan aan kanker. Dat heeft ook te maken met de mensen die de ziekte hebben, en met personen die aan de kar trekken. Kom op tegen Kanker is een campagne die mensen informeert en belangrijk, het taboe rond kanker volledig heeft weggenomen. De ziekte wordt niet meer weggestoken. Men gaat vroeger naar de dokter, men wil het weten. Zo'n campagne zou er ook voor dementie moeten zijn. Maar het is een hersenziekte en alles wat met hersenen te maken heeft, zit al snel in de taboesfeer, omdat mensen zich ervoor schamen en ook omdat men niet goed begrijpt wat er gebeurt. Bij kanker zie je een gezwel, maar mensen met alzheimer zien er normaal uit. En we hebben de neiging om de problemen die we niet kunnen oplossen weg te steken. Het jammerlijke is dat het taboe er ook toe leidt dat patiënten soms veel te laat hulp zoeken. De vraag is niet of we dementie en de ziekte van Alzheimer ooit kunnen verhelpen, maar wanneer?

Dat heeft te maken met de nieuwe onderzoekstechnieken die het laatste decennium in het vakgebied werden geïntroduceerd. Wat de jongste generatie onderzoekers allemaal kan, is ongelofelijk. We kunnen nu ziekteprocessen bestuderen in echte hersencellen in plaats van in afgeleide cellen. Of menselijke hersencellen kweken in een celcultuur en die in muizenbreinen implanteren. Uit stamcellen kunnen we ook minihersentjes maken die we vervolgens kunnen bestuderen. Bovendien kunnen we met

computers nu tienduizenden genen vergelijken bij honderdduizenden mensen. De bioloog van de toekomst is een datawetenschapper die niet meer met celculturen en dierproefjes werkt, maar met computermodellen van de hersenen waarin allerlei processen kunnen worden nagebootst. Voor het hersenonderzoek zijn het ongelofelijk opwindende tijden. De definitieve sprong naar een oplossing is gewoon een kwestie van geld. Alles ligt er om ineens het licht te zien. Met genoeg mensen en kapitaal kunnen we de puzzelstukjes waarop we al dertig jaar wroeten in twee, drie jaar eindelijk in elkaar passen. In feite zouden we, zoals we voor covid hebben gedaan, het onderzoek een tijd massaal op alzheimer moeten concentreren. In vier jaar is er meer over covid gepubliceerd dan over alzheimer in de honderdtwintig jaar dat we de ziekte kennen: dat vat het goed samen. De hamvraag is nu: wanneer kunnen we alzheimer genezen? Geneesmiddelen ontwikkelen kost vijftien jaar. Er zitten er nu een aantal in de pijplijn. De puzzelstukken beginnen in elkaar te vallen. Mochten we nu een versnelling hoger kunnen schakelen, dan zouden we de zaak binnen vijftien jaar opgelost hebben. We kunnen, in afwachting van de verhoopte nieuwe geneesmiddelen, zelf wel iets doen om dementie te voorkomen. Er zijn indicaties dat bepaalde dingen helpen: niet roken, want dat is slecht voor het hart. Omgekeerd verlaagt alles wat goed is voor het hart het risico op dementie: beweging bijvoorbeeld, ook op latere leeftijd, zelfs matige beweging volstaat. Eet gezond, zorg voor voldoende sociale contacten. Eigenlijk is het vooral een kwestie van gezond boerenverstand. Ons lichaam is een biologisch wezen. Het is net zoals met een kamerplant: als je die goed verzorgt, gaat hij ook langer mee. Maar als je iedere dag alcohol drinkt, weinig of niet beweegt en je cholesterol niet onder controle houdt, zullen al je organen achteruitgaan, en dus ook je brein. Vergeet niet: het grootste deel van de zuurstof die we

inademen, wordt door de hersenen opgebruikt. Dat is wat de wetenschap ons vertelt. Voor de rest weten we het niet, en moeten we hopen op geneesmiddelen.

Bart De Strooper – 'Tegen het vergeten' – Uitgeverij Pelckmans



DE BELG IS VERSLAAFD AAN SLAAP- EN KALMEERMIDDELEN.

Uit: Humo april 2023 - Sam Ooghe

Bewerking: Henk Mesuere

Eén op de tien Belgen kan de slaap niet vatten zonder pilletje. In onze woonzorgcentra slikt maar liefst één op de twee bewoners pillen, en ook bij tieners gaat het gebruik in stijgende lijn. Dat is een gevaarlijk fenomeen, want wie langdurig slaap- of kalmeermedicijnen neemt, wordt verward, apathisch en vergeetachtig. Het risico op ernstige ziektes neemt toe, slapen zonder pillen wordt gaandeweg onmogelijk. Mentale problemen moet je bij de wortel aanpakken: geluk en slaap komen niet uit een doosje.

Wereldwijd staat België op een weinig benijdenswaardige derde plaats wat het gebruik van zware slaap- en kalmeermiddelen betreft, enkel Uruguay en Servië gaan ons voor. Niet de Amerikanen dus, die nochtans veel meer dan wij worden overstelpt met reclame van de farma-industrie. Eén op de vijf Vlamingen nam ooit een slaappil op doktersvoorschrift. Voor sommigen blijft het op een occasioneel pilletje, maar volgens Siensano gebruikt één op de tien landgenoten geregeld een slaap- of kalmeermiddel. Elke dag opnieuw slikken we samen ruim één miljoen pillen, goed voor een totaal van meer dan vierhonderd

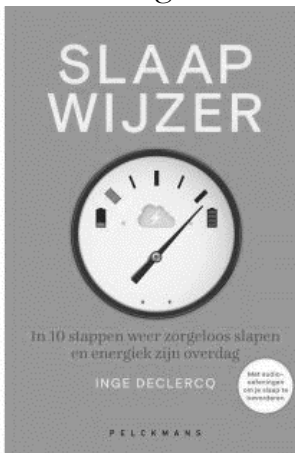
miljoen per jaar. De meeste Belgische patiënten gebruiken benzo's (benzodiazepines) of Z-hypnotica. Beide middelen hebben een gelijkaardige werking: ze doen een krachtige stof vrijkomen die onze hersenen bij wijze van spreken knock-out slaan. Je stopt met piekeren en je slaapt. Maar, je slaapt niet goed met zo'n pil. Slapen heeft als doel dat je lichaam zich herstelt van de inspanningen die het overdag heeft geleverd, maar onder de invloed van die medicatie slaap je net heel licht en oppervlakkig. Het effect van de pillen duurt ook langer dan één nacht, waardoor gebruikers 's ochtends wakker worden met een katergevoel: ze zijn vermoeid, hebben hoofd-pijn en kunnen zich niet concentreren. Veel patiënten voelen zich beter met iets minder slaap dan na een nacht met een slaappil, want dan voelen ze zich overdag als halve zombies.

Je alertheid en reactievermogen nemen af. Slaapmiddelen werken niet toevallig in op dezelfde receptoren als alcohol: gebruikers stoten dingen om, articuleren minder goed, en verliezen hun evenwicht weleens. Eigenlijk mag je niet met de auto naar het werk rijden als je daags voordien een slaappil hebt genomen. En hoe ouder je bent, hoe trager je hersenen overdag herstellen van het middel. Op lange termijn loop je een hoger risico op kanker, vaatziekten, hartinfarcten en de ziekte van Alzheimer. Maar minstens even onrustwekkend is dat je na verloop van tijd tolerant wordt voor het effect. Je hebt er steeds meer van nodig, en na een tijdje voel je niet eens meer dat die pillen je traag en verward maken. Veel patiënten hun leven brokkelt stukje na stukje af, ze worden futloos en apathisch, verliezen hun job en in zekere zin ook zichzelf.

We slapen met z'n allen slecht omdat we zoveel stress hebben en voortdurend naar schermpjes kijken. Daardoor geven we de hele dag lang verkeerde signalen aan ons brein en liggen we 's nachts

wakker. We leven ook in een quick-fix-maatschappij: als iets niet goed voelt, willen we zo snel mogelijk een wonderoplossing, bij voorkeur in de vorm van een pilletje. Dat probleem stelt zich overal in de westerse wereld, maar in België heb je de perfecte cocktail: de mensen slapen slecht, de drempel naar de dokter is laag én de slaapmedicatie is goedkoop. Daarom schrijven artsen hier ook zoveel antidepressiva voor. Maar je kunt een depressie niet oplossen met een pil, net zomin als slapeloosheid; Wat je ook slikt, geen enkele pil biedt een duurzame oplossing: geluk en slaap komen niet uit een doosje. Mensen die aan slapeloosheid lijden, moeten hun problemen bij de wortel aanpakken.

Zware medicatie is in België enkel verkrijgbaar op doktersvoorschrift. Gedeeltelijk ligt de verantwoordelijkheid dus ook bij onze psychiaters en huisartsen. Je mag eigenlijk pas benzo's beginnen te slikken als je al weken geen oog meer hebt dichtgedaan, bijvoorbeeld tijdens een zware rouwperiode. Maar zelfs dan moet je het gebruik beperken tot een tiental dagen, en bij voorkeur in een zo laag mogelijke dosis, want binnen de twee weken ben je eraan verslaafd. De artsen zitten soms met de handen in het haar, omdat ze de alternatieven voor slaapmedicatie niet altijd kennen.



De oorzaken van slapeloosheid aanpakken vergt veel tijd, en dat is een schaars goed in deze tijden van huisartsentekorten en patiëntenstops. Soms staan de dokters ook gewoon met hun rug tegen de muur, want er zijn tal van wanhopige patiënten die sterk aandringen om pillen voorgeschreven te krijgen. Het Vlaams expertisecentrum Alcohol

en andere Drugs (VAD) waarschuwde voor het stijgende gebruik van slaap- en kalmeer-middelen bij jongeren: één op de zes Vlaamse tieners heeft al pillen geslikt. Soms worden die door de ouders toegestopt in een stresserende periode, andere keren komt het voorschrift van de huisarts. Het stijgende gebruik valt deels te verklaren door de corona-pandemie. Heel wat jongeren hebben mentale schade opgelopen tijdens de lockdowns, waardoor ze sneller naar slaap-en kalmeringspillen grijpen. Huisartsenvereniging Domus Medica zegt bovendien dat sommige pillen ook circuleren op fuiven. Maar dé pillenslikkers in ons land zijn de ouderen. Eén op de drie Belgische 75-plussers neemt zeer geregeld een slaappil. Dat is zeer beangstigend! Want ouderen zijn net het kwetsbaarst voor de bijwerkingen. Ze worden suf en vallen vaker dan gewoonlijk. Zo belanden ze in het ziekenhuis, maar in het ergste geval kan zo'n tuimelpartij hen ook fataal worden. In de woonzorgcentra is het nog erger. Daar slikt de helft van de bewoners benzo's. Dat is een bijzonder ernstig probleem. Bewoners zouden enkel benzo's mogen krijgen in uitzonderlijke omstandigheden, maar in de Belgische woonzorgcentra worden ze haast op automatische piloot voorgeschreven. Als een bewoner een beetje onrustig is of slecht slaapt, moet je eigenlijk op zoek gaan naar het onderliggende probleem. Soms krijgen de ouderen overdag te weinig prikkels, waardoor ze 's avonds niet moe genoeg zijn om in slaap te vallen. Er moet ook meer aandacht besteed worden aan de bijwerkingen van die pillen en aan hoelang de bewoners ze mogen slikken. In elk woonzorgcentrum zou de medicatie van de bewoners om de zoveel maanden onder de loep moeten worden genomen door de raadgevende arts. Maar veel heeft te maken met de hoge werkdruk in de woonzorgcentra: het vergt gewoon veel tijd om de onderliggende oorzaken van slapeloosheid te achterhalen. Het personeel wijst ook vaak met een beschuldigende vinger naar de

familieleden: zij zijn niet zelden de vragende partij om slaapmiddelen voor te schrijven. Veel mensen beseffen immers niet hoe gevaarlijk die benzo's zijn voor ouderen, zeker niet als ze worden genomen in combinatie met andere geneesmiddelen.

Afkicken van benzodiazepines is een loodzware beproeving. 67 procent van de Belgische gebruikers probeerde ooit al vergeefs om ermee te stoppen. De helft van de Belgen die er wél in slagen om te ontwennen, hervalt binnen de achttien maanden. Uit onderzoek is gebleken dat benzo's zo verslavend werken dat het bijna onmogelijk is om er op eigen houtje vanaf te raken. De raad is dus om er niet mee te beginnen! Slaaptherapie kan een grote hulp zijn voor mensen die 's nachts wakker liggen. In die sessie leer je hoe je je overdag zo goed mogelijk op de nacht kunt voorbereiden, en hoe je moet omgaan met angst, stress en piekergedrag. Om uit de gevangenis van je gedachten te ontsnappen, heb je de juiste begeleiding nodig. Jammer genoeg zijn er op dit moment veel te weinig slaaptherapeuten, en de wachtlijsten worden alleen maar langer. Daarom heeft Inge Declercq 'Slaap wijzer' geschreven, een zelfhulpboek waarmee mensen de technieken van de slaaptherapie op zichzelf kunnen toepassen. Regelmaat is de sleutel tot een beter slaappatroon. Als je de ene avond gaat slapen om 22u. en de volgende pas na middernacht, weet je brein niet wanneer het tot rust mag komen. Als je de slaap niet kunt vatten, blijf dan niet draaien en woelen, maar sta snel weer op en ga in een andere kamer iets rustigs doen: een kruiswoordraadsel maken, een boek lezen of de was opvouwen. Op een bepaald moment rolt dan een 'slaapgolf' over je hoofd: je begint te knikkebollen, of je voelt dat je ogen dichtvallen. Dan kun je met een gerust hart weer naar bed. Ook belangrijk: de slaapkamer is alleen gemaakt om te slapen en te vrijen. Al het andere gooi je buiten. Geen tijdschriften, geen gsm's,

geen televisie! Rustige muziek mag wel: in combinatie met ontspannings- en ademhalingsoefeningen kan die wonderen doen om je te helpen inslapen. En dan is er nog één tip: stop met piekeren! Schrijf voor het slapengaan je problemen van je af in een schriftje. Heb je financiële zorgen, of stress op het werk? Durf erover te piekeren, neem er je tijd voor, en doe het ook elke avond. Maar als je je schriftje dichtklapt, is het piekermoment voorbij: dan is het tijd om te slapen.

Inge Declercq – 'Slaap wijzer' – Uitgeverij Pelckmans



De zeven metalen - als basis voor de therapie in de geneeskundige praktijk

Jos Mosmuller

Onderzoek naar de achtergronden en werkmethode

ISBN 9789075240665 - Linnen, gebonden - 240pagina's -

Nederlands - 2023

Omschrijving van de auteur:

Na zeven jaar als huisarts werkzaam te zijn geweest in een apotheekhoudende huisartsenpraktijk en vervolgens achttien jaar in een homeopathische/antroposofische praktijk wil ik verslag doen van mijn ervaringen en mijn weten omtrent de sterkst werkende homeopathische/antroposofische verdunde middelen in de hoop dat de opgedane kennis niet verloren gaat en dat er jonge artsen zullen zijn, die met deze geneesmiddelen verder willen werken. Het zijn de zeven metalen, die hun naam danken aan de zeven planeten, behorende tot ons zonnestelsel. Het zijn

de constitutie middelen bij uitstek, waartoe andere constitutie middelen kunnen worden herleid. In onze moderne tijd bestaat er geen aandacht meer voor de inwerking van kosmische invloeden. Men erkent wel stralingseffecten uit de kosmos maar geen geestelijke effecten buiten het berekenbare materiële fysieke bestaan.

In dit boek zal ik proberen de achtergrond en de werkingen van de zeven metalen als genees-middelen te verklaren, door opnieuw een verbinding te leggen met de geestelijke werkingen die uit de kosmos komen. We zullen daarbij niet alleen vanuit het materiële standpunt naar de kosmos kijken, maar ook en vooral het geestelijke standpunt erbij betrekken.

Uiteraard moet wel nog gezegd worden dat de ontwikkeling van de natuurwetenschappen in de 19^{de} en 20^{ste} eeuw ook grote triomfen voor de geneeskunde gebracht heeft, waaraan wij als mensheid zeer veel te danken hebben. Deze moderne geneeskunde is niet meer weg te denken uit de samenleving. Dat wil ik dus beslist niet doen. Maar er is een groot gebied in de geneeskunde, waar we als artsen geen genezing kunnen brengen, waar de reguliere geneeskunde halt moet houden.

Juist in dat gebied van de geneeskunde kan de behandeling met gepotentieerde metalen een zegen zijn.



ERVARINGSVERHAAL

Uit: ITA voorjaar 2023 – Magazine voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie

Toen Marianne Martens zes jaar geleden met de chronische longziekte COPD in het ziekenhuis werd opgenomen, kreeg ze van de longarts het advies om haar testament in orde te gaan maken. Maar zo staat ze niet in het leven. Zij koos voor een nieuw begin. ‘Dat ik zo vooruit ben gegaan verbaast de longarts, maar ik weet dat het de gouden combinatie is van vakkundige zorg, inspiratie en mijn geloof in wonderen.’

Terwijl buiten de wind giert om het huis hoor ik een opgewekte stem de telefoon beantwoorden. Ik weet, deze vrouw is boven de zeventig, maar wat klinkt ze jong! Ik vergeet helemaal haar met u aan te spreken. Gelukkig is ze daar blij mee en ze trakteert me meteen op een citaat van Eileen Caddy (een van de oprichters van de Findhorn Foundation in Schotland): ‘Wanneer je ten volle en heerlijk leeft in het altijd aanwezige nu, dan ben je altijd zo jong als het heden’. En dan begint ze vol vreugde aan één stuk door te vertellen.

Vergoelijken

‘Al sinds mijn kindertijd heb ik ademhalingsproblemen en leerde ik om het beetje energie dat ik heb, te verdelen. Daardoor kon ik vaak niet meedoen met andere kinderen – dat was pijnlijk en het maakte dat ik me terugtrok. Ik las en studeerde veel. Ons gezin was liefdevol, maar groot en mijn ouders hadden veel verplichtingen. Als kind voelde ik me vaak schuldig: mijn ziek zijn was een stoorzender. Dat vergoelijkte ik door een braaf meisje te zijn. Zo ontwikkelde ik een patroon van ja-knikken, waarin ik mezelf verloochende. Door de benauwdheid is ook mijn rug

vergroeid (kyfose) en dat gaf me een minderwaardig gevoel. Niet alleen mijn longen zaten klem – ook mijn verdriet zette ik klem.’

Optimistisch over de toekomst

In 2017 verergerden mijn klachten zodanig dat ik moest worden opgenomen in het ziekenhuis. Ik was aan het eind van mijn lichamelijke krachten. Maar geestelijk was ik heel optimistisch over de toekomst. Met totale verbazing hoorde ik het advies van de longarts aan om maar vast een testament op te maken. Ruim 45 jaar had ik mezelf weggecijferd in mijn relatie en in mijn werk, nu werd het tijd om voor mezelf te kiezen. En dat deed ik. Na 4 weken in het ziekenhuis mocht ik naar huis. Thuis kreeg ik 24 uur per dag beademing met zuurstof. Ik ging op zoek naar manieren om de kwaliteit van mijn leven te verbeteren. In Duitsland volgde ik een opleiding bij het *Gesellschaft für Gesundheitsberatung* in Lahnstein. Daar leerde ik over vitaliserende voeding, levenskwaliteiten en omgevingsfactoren die van invloed zijn op mijn situatie. Ik leerde te koken zonder dierlijke eiwitten, wat een dankbare reinigende reactie van mijn lichaam veroorzaakte. Je kunt het vergelijken met de juiste brandstof in de auto. Ik hoefde na een paar weken alleen nog ‘s nachts beademd te worden. Inmiddels had ik in Nederland een antroposofische huisarts gevonden. Naast een ander voedingspatroon en injecties tussen mijn wervels verwees zij me naar Wieger Veerman, voor euritmitherapie.’

Schoonmaken

‘Wieger heeft mij oefeningen geleerd voor het versterken van mijn rug, bottenstelsel en mijn longen. Door de oefeningen kwam er na de beademing veel slijm los, mijn lichaam begon zichzelf schoon te maken. Het voelde als nieuwe adem in al mijn cellen en ik kreeg meer energie. Euritmitherapie maakt dat ik wakker ben,

niet word, maar *ben*. Ik vind euritmie een heerlijke bewegende dans. Mensen denken vaak dat het alleen iets is voor op vrijescholen, met zijden tuniekjes aan en op kousenvoetjes, maar innerlijk gebeurt er zoveel! Ik ervaar het vooral als een actieve meditatie. Door euritmie te doen ben ik veel lossier geworden en ben ik mijn lichaam veel bewuster gaan ervaren. Ik leerde tijd te nemen voor mezelf en ook om het mezelf te gunnen om de oefeningen kalm uit te voeren, zonder haast, ik ben van het opschieten hè? Euritmie helpt me afstemmen op mijn eigen ‘radiozender’: ik kan nu stil zijn en luisteren naar wat mijn lichaam te melden heeft.’

Levensles

‘Genezen van COPD kan niet – mijn longblaasjes zijn kapot, maar kwaliteit van leven kun je echt verbeteren door aandacht te besteden aan voeding, je lichaam en je zielenleven. Lichamelijk, maar vooral geestelijk ben ik veel sterker en daadkrachtiger geworden. Ik ben meer rechtop gaan staan, de kyfose is verminderd, mijn ademhaling is verruimd, mijn weerstand verhoogd. Ik heb de verantwoordelijkheid genomen voor mezelf en voel me niet langer het slachtoffer, want dat is geen voeding voor mijn ziel. Ik besteed veel tijd aan mijn oefeningen, aan wandelen, gezond en vers eten en ik ga op tijd naar bed. De antroposofie geeft mij de mogelijkheid om mijn ziekte als een project te zien, een kans om mijn toekomst beter tegemoet te gaan. Vroeger beredeneerde ik alles, maar ik heb geleerd om te voelen. Dat maakt me zoveel rustiger. Als je praat over karma of levensles, dan ben ik dankbaar dat ik deze weg ben gegaan. Telkens weer visualiseer ik een rechte rug en een stel blijie longen. IK moet de verantwoordelijkheid dragen voor mijn eigen welbevinden, dus doe ik nog iedere ochtend mijn oefeningen. Dat lukt, omdat ik de ‘winst’ ervaar. Dat ik zo vooruit ben gegaan en

géén prednison hoeft te gebruiken verbaast de longarts, maar ik weet dat het de gouden combinatie is van vakkundige zorg, inspiratie en niet langer wachten op redding door een ander. Dát is mijn wonder.’

EURITMIETHERAPIE

‘Euritmietherapie is een actieve bewegingstherapie, die het zelfherstellend vermogen van mensen aanspreekt. In deze therapie wordt de klankwereld van taal en muziek verbonden met gezondmakende bewegingen. Het laat je nieuwe kracht opdoen. Je moet er wel zelf mee aan de slag, het liefst dagelijks minimaal 10 minuten oefenen kan al veel brengen. Marianne heeft deze oefenvaardigheid – dat is haar grote kracht.’

‘Toen Marianne 4 jaar geleden bij mij in de praktijk kwam, moest er naast de COPD ook een ernstige osteoporose (botontkalking) behandeld worden. Euritmietherapie is in de loop van 100 jaar verder ontwikkeld, zodat de behandeling van beide aandoeningen nu ook tot onze mogelijkheden behoren. In samenwerking met de verwijzend huisarts zijn we dus eerst begonnen met het stimuleren van de botstofwisseling. Na een jaar was de COPD aan de beurt.’

‘In mijn benaderingswijze van de euritmietherapie werk ik veel met klankreeksen. Dit zijn aaneenschakelingen in beweging en gebaar van meerdere samenwerkende klanken voor een bepaalde aandoening. In de klankreeks voor de botstofwisseling nemen de letters **B**, **L** en **D** een belangrijke plaats in. Bij beoefening geeft deze reeks je een gevoel van omhulling, innerlijke stroom en vormkracht. Het schept ook een basis om te leren luisteren naar wat er binnen jezelf leeft. In de klankreeks tegen benauwdheid zijn de letters **G** en **F** belangrijk, hun klank en beweging helpen je ruimte scheppen en ‘transparant’ te worden.’

‘Zoals elke therapie is ook de euritmitherapie nog steeds in ontwikkeling. Rudolf Steiner heeft de basis gegeven, wij mogen de therapie plaatsen in het licht van onze tijd met de daarbij behorende constitutievragen en ziektebeelden. Meerdere euritmitherapeuten zijn daar wereldbreed heel initiatiefvol in, soms ook in samenwerking met huisartsen.’

Wieger Veerman werkt als euritmitherapeut in Warnsveld en Apeldoorn. Ook geeft hij euritmieles op de vrijeschool van Deventer en werkt hij samen met huisarts Elisabeth Kuhlemajjer aan internationale trainingen voor collega euritmitherapeuten en artsen.



OVER GEZICHTSPUNTEN 77 en 79

Tekst: Manon Berendse

Leer je zelf sturen

Voor mensen die benieuwd zijn naar wat antroposofische meditatie nou eigenlijk is, schreef Jaap van de Weg een inleidend deeltje voor de Gezichtspuntenreeks. Als oud-consultatief arts kan hij je helder vertellen waarom mediteren gezond makend is. Het helpt je beter waarnemen wat je allemaal meemaakt van dag tot dag. Het maakt je bewuster van gevoelens, gedachten en processen: we kunnen bijvoorbeeld warm worden voor iets of moeite hebben met iets of te veel haast of stress beleven. Ook de nacht is waardevol: hoe beter het lukt om overdag bewust te zijn van wat je doet, voelt en wilt, hoe dieper je nachtrust zal zijn en hoe beter je lichaam zich kan herstellen. Mediteren helpt bij het creëren van overzicht en leert je meer te sturen op wat je overdag beleeft. Dat doet stress afnemen en je gevoel van vrijheid en ordening groeien. Antroposofische meditatie maakt

je ook bewuster van de hogere energie die de mensheid omringt en waar we vaak aan voorbij gaan.

Het leuke van dit deeltje is dat het bijna leest alsof Jaap van de Weg je alles persoonlijk vertelt. Bijna terloops weeft hij meteen enkele oefeningen in die zijn verhaal nog concreter maken – voor je het weet, ben je begonnen met oefenen. En hij besluit met een fijne cliffhanger: “Het is heel prettig om via internet een geleide meditatie te vinden die je aan de hand neemt en rustig toespreekt. Je kunt daarmee gemakkelijker tot rust komen. Als je het vermogen wilt ontwikkelen om zelf rust te maken, kost dat meer inspanning. Maar dan kun je een talent ontwikkelen dat je altijd, waar dan ook, ter beschikking hebt.”

Gezichtspunt nr. 77 - Mediteren voor je gezondheid - Jaap van de Weg

Eigen woorden vinden

Waar komen we vandaan en waar zijn we naartoe onderweg? Deze levensvraag vormt de basis voor het omvangrijke gedachtengoed van Rudolf Steiner. Maar het kan je verlammen, die enorme Steinerbibliotheek met duizenden voordrachten. Het klopt ook niet meer om die klakkeloos tot je te nemen. Het is tijd voor het vinden van eigen woorden, vindt Johanna Priester. In deze nieuwste Gezichtspuntenbrochure, schetst ze, ook in fijne pentekeningetjes, de weg die de mensheid is gegaan. Ooit reisden we soepel op en neer tussen de oer-ideeën-wereld (de geestelijke wereld) en de aardse wereld, waar het gaat om uitvoeren en verwerklijken. Maar doordat we de aarde zijn gaan ervaren als ons ‘thuis’, werd het pendelen tussen het oorspronkelijke en het stoffelijke steeds moeizamer. Priester noemt het 'een noodzakelijke spagaat': “Tegenwoordig vallen we in slaap en verliezen direct het bewustzijn van de geestelijke wereld die we dan betreden. Als we wakker worden hebben we geen herinnering meer aan wat we daar ervaren.” In dit soort kraakheldere zinnen

huist de kracht van Priesters pen, want ze hint ook naar wat er op het spel staat: de toegang tot onze kosmische oorsprong. En toch is dit precies de bedoeling: we krijgen de kans om onszelf te oefenen in het innerlijk overeind blijven, het zoeken naar zingeving en leven vanuit ons hart. Priester wil ons hierin bemoedigen. Met woorden van nu vangt en ontvouwt ze het grotere verhaal van Rudolf Steiner. Haar liefde voor menskunde en taal geven glans aan dit deeltje van de Gezichtspuntenreeks. Het verdient een echte kaft, een gebonden binnenwerk en een leeslintje.

Gezichtspunt nr. 79 - Herkomst en toekomst van de mensheid - Johanna Priester

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

Nieuw verschenen gezichtspunten :

Nr. 80 : De overgang, een brug of een ravijn



Een zoektocht naar de betekenis van de overgang door Jeanne Meijs

Een overgang is een soort brug tussen twee verschillende gebieden. Eerst ben je ergens en erna ben je kennelijk ergens anders. De overgang in een vrouwenleven is ook een soort brug van het ene levensgebied naar het andere. Die overgang wordt ook menopauze genoemd, maar dat woord betekent eigenlijk alleen dat de maandelijkse

menstruatiecyclus is gestopt en er een laatste bloeding is geweest. Je kunt dus wel in de overgang zijn, maar niet in de menopauze, daar ben je misschien nog voor of er al aan voorbij. Het hele proces van lichamelijke en psychische verandering dat samenhangt met de door hormonen ingezette overgang van de vruchtbare fase naar die erna wordt hier bedoeld met het begrip 'de overgang'. Ook belangrijk voor mannen om daar kennis van te nemen.

Nr. 81 : Muziektherapie



Muziek kan therapeutisch werken. Zowel door ernaar te luisteren als door het te maken ondergaan we de invloed van muziek – Anna Maria van Keulen

De meeste mensen luisteren regelmatig naar muziek en ervaren daar dan ook iets bij. Het is nog niet zo gebruikelijk om dergelijke ervaringen te benutten voor genezingsprocessen. Vanuit de antroposofie is daar wel een aanpak voor ontwikkeld.

In deze brochure beschrijft AnnaMaria van Keulen hoe muziek als therapie kan worden ingezet. Dat kan zowel door naar muziek te luisteren alsook door zelf muziek te maken. Door keuze uit vele soorten muziek en vele verschillende instrumenten ontstaat een scala aan therapeutische mogelijkheden.

Kijk ook eens op : www.vitaesanavzw.be

Onder de rubriek publicaties VAG vindt U de lijst van beschikbare gezichtspunten met een beknopte uitleg over de inhoud en de auteur ervan. U leest er ook hoe je die kan bestellen en betalen.

U kan de gezichtspunten nog altijd bestellen via info@vitaesanavzw.be

U vindt op onze website ook meer informatie over onze vereniging, onze meest recente nieuwsbrieven kun je er downloaden, u leest er 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 bij de actualiteit

nr. 59- Dementie, gezichtspunten vanuit de antroposofie
(dubbelnummer)

nr. 64- Hoogsensitiviteit – Hans Lemmens

Nr. 67 Leven met autisme

Nr. 69 Behandeling met Viscum of Margetak – aanvullende therapie voor kankerpatiënten

Nr. 71 Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren, daar kunnen we van leren.

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 anderen 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

Amelbergstraat 12, 2240 Zandhoven

Tel. 03/484.44.50

Info@ethis.be

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

web: www.vitaesanavzw.be