

**WEGWIJS
IN 1 UUR**



Natuur- geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
Dank	9
1. Wat is natuurgeneeskunde?	10
2. Herkomst en filosofie	19
3. Werkwijze van de natuurgeneeskundige arts en therapeut	30
4. Natuurgeneeskundige behandelmethoden	49
5. Wat kan de patiënt verwachten van de natuurgeneeskunde?	71
6. De rol van de patiënt	79
7. Praktische informatie over de natuurgeneeskunde	89
Geraadpleegde bronnen	95

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld een miljoen mensen zegt in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt, is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde, Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en -supplementen en integrale geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve

geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in elk boekje over een therapievorm onder andere uitleg wat die therapie inhoudt. Wat kun je verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan zij voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie meer over de werking van een product op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je er ook behoefte aan de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien verschijnt – in aanvulling op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit eerste deel van de serie gaat over natuurgeneeskunde, een vorm van alternatieve geneeskunde. De natuurgeneeskundige of natuurgeneeskundig arts maakt gebruik van natuurlijke middelen zoals voeding, kruiden en leefstijladviezen en gaat ervan uit dat gezondheid een staat van balans is, waarbij tegelijk de vrijheid om te leven en kiezen hoog in het vaandel staat.

1

Wat is natuurgeneeskunde?

EEN ALGEMEEN BEGRIP

Dit boek gaat over de natuurgeneeskunde zoals deze in Nederland wordt toegepast door artsen en therapeuten. Patiënten zoeken bij deze natuurgeneeskundigen hulp voor zeer uiteenlopende klachten en ziekten. De natuurgeneeskunde is dan ook principieel een allround geneeskunde die de totale mens behandelt. De problemen waarmee mensen bij de natuurgeneeskundige komen, zijn vaak typische ‘chronische’ aandoeningen als astma, migraine, reumatische klachten, eczeem, maagdarfstoornissen en depressie. De natuurgeneeskundige behandeling kan een aanvulling zijn op de reguliere behandeling van huisarts of specialist, of op zichzelf staan.

Iedere vorm van geneeskunde en gezondheidszorg ontwikkelt zich binnen een bepaalde cultuur. Wat iemand bedoelt met het begrip ‘gezondheid’, hangt af van de visie die hij heeft op de mens (mensbeeld) én op de manier waarop hij zich verhoudt tot de culturele, fysieke of zelfs bovennatuurlijke omgeving (wereldbeeld). Die visie verschilt per cultuur en per tijdperk. Alle grote culturen hebben vanuit hun eigen traditie een specifieke geneeskunde ontwikkeld. Zo ontstond in het oude China de acupunctuur, in India de ayurvedische geneeskunde, en in westerse samenlevin-

gen de regulier-westerse geneeskunde. Later splitste deze zich in twee takken: een meer technische tak (chirurgie bijvoorbeeld) en een meer ‘natuurlijke’ tak (eigen geneeskracht). We zouden in dit verband kunnen zeggen: ieder volk krijgt de geneeskunde die het beste bij hem past.

Tegelijkertijd bestaat er ook veel overeenstemming tussen deze diverse richtingen, omdat in de verschillende culturen de goede praktijken uit een andere cultuur gemakkelijk worden overgenomen. Bij onze beschrijving hebben wij ons, naast eigen ideeën en ervaringen, mede laten leiden door een keur van deskundigen en hun publicaties (zie achterin dit boekje).

DEFINITIE VAN NATUURGENEESKUNDE

Dokter Paul van Dijk geeft in zijn veel geraadpleegde boek *Geneeswijzen in Nederland* de volgende definitie: ‘Onder natuurgeneeskunde worden die behandelingen en geneesmethoden verstaan die ziekelijke stoornissen trachten te voorkomen en/of te genezen door ondersteuning van de natuurlijke geneeskracht die in ieder menselijk organisme aanwezig is.’ Ook al lijkt deze definitie helder, zij grenst de natuurgeneeskunde nog niet voldoende af van bijvoorbeeld de homeopathie of de antroposofische geneeskunde. Maar de harde kern van de natuurgeneeskunde wordt gevormd door haar niet-schadelijke karakter, door de versterking van de eigen geneeskracht en door de toepasbaarheid door en bij de patiënt zelf.

Het spreekt daarbij voor zich dat in de natuurgeneeskunde geen gebruik wordt gemaakt van (sterk werkende) chemische middelen als koortswerende stoffen, middelen tegen diarree, of het opdringen van voedsel aan een patiënt die geen eetlust heeft. De natuurgeneeskundige Hartman adviseert zijn collega’s dan ook de patiënt steeds met respect voor zijn natuurlijke processen te behandelen, wat niet uitsluit dat een natuurgeneeskundige arts

soms dezelfde methoden gebruikt als de reguliere arts. Zij hebben namelijk dezelfde universitaire opleiding genoten.

Echter, de natuurarts maakt daarenboven gebruik van bijvoorbeeld onderzoek met elektro-acupunctuur volgens Voll, of de buikdiagnostiek van Mayr (zie verder hoofdstuk 3). Het gebied van de natuurgeneeskunde is dus zeer breed. Vanzelfsprekend maakt tegenwoordig ook de natuurgeneeskundige waar mogelijk en gewenst gebruik van complexe apparatuur voor het nadere onderzoek van de patiënt.

BELANGRIJKE KENMERKEN

Wat maakt nu een behandeling tot een natuurgeneeskundige behandeling? Dit wordt in de volgende punten uiteengezet.

1. Het gaat steeds om de *gehele mens*. Sommigen spreken hier van ‘socio-psykosomatische eenheid’, dat wil zeggen: de mens is een sociaal wezen (socio) en beschikt zowel over een geest/ziel (psyche) als over een lichaam (soma). Deze drie aspecten zijn wel te onderscheiden, maar nooit te scheiden. Anders gezegd, de benadering is holistisch, het gaat om de zieke in plaats van om de ziekte.

2. De arts of therapeut voor natuurgeneeskunde gaat uit van het *zelfgenezend vermogen* in de mens. We zien dit vermogen aan het werk als bijvoorbeeld een ernstige beenwond geleidelijk weer dichttrekt, of als een ernstige verkoudheid langzamerhand wordt overwonnen. Na een operatie zorgt het zelfgenezend vermogen ervoor dat de wond herstelt en dat eventueel geschonden weefsel wordt gerepareerd. Daarover hoeft het lichaam niet na te denken, dat doet ‘de natuur’ zelf wel. De natuurgeneeskundige behandelaar zoekt slechts uit hoe hij of zij dit zelfgenezend vermogen maximaal kan versterken.

3. Het gaat om een *individuele* benadering. Voor de natuurgeneeskundige is iedere patiënt uniek. Uniek wat betreft zijn of haar persoon, uniek qua leefsituatie en voorgeschiedenis, uniek wat betreft de sociale en fysieke omgeving, uniek qua klachtenpatroon. In de natuurgeneeskunde wordt de patiënt daarom niet direct in een specifieke ziektecategorie ondergebracht (depressie, reuma, suikerziekte e.d.), maar gaat de behandelaar door met het diagnostisch onderzoek tot hij een zo volledig mogelijk beeld heeft van het gezondheidsprobleem van de patiënt en van de context of het kader waarbinnen dit probleem is ontstaan (en ook moet of kan worden opgelost).

4. De natuurgeneeskundige heeft een geheel *eigen ziekteopvatting*. De kern is dat in de natuurgeneeskunde ziekte wordt gezien als iets van de gehele persoon en niet als slechts een afwijking aan een orgaan. De ‘medische diagnose’ in de natuurgeneeskunde bestaat dan ook uit de volledige beschrijving van de ziekteverschijnselen van de individuele patiënt. Ditzelfde geldt voor de opvatting van gezondheid. Gezondheid is meer dan afwezigheid van ziekte; gezondheid is een positieve kwaliteit, beschreven als evenwicht en harmonie. De behandeling is er vervolgens op gericht deze positieve kwaliteit of harmonie te herstellen.

5. De behandeling is gericht op herstel van *gezondheid*, niet op bestrijding van ziekte. De doelstelling is daarom meer preventief en gericht op het zoeken van oorzaken. De natuurgeneeskundige wil de patiënt zo toerusten met nieuwe kennis, vaardigheden en bewustwording, dat deze in staat is de eigen gezondheid op langere termijn zelf in stand te houden, voortbouwend op wat hij of zij van de ziekte en de behandeling heeft geleerd. Dit is het ideaal; in de praktijk lukt dit natuurlijk niet in alle gevallen.

6. Alleen *natuurlijke en veilige* middelen worden ingezet. Dit volgt logisch uit het eigen herstelvermogen van de zieke. Als de natuurgeneeskundige het eigen vermogen wil inzetten voor herstel, dan moet de behandeling niets bevatten dat dit eigen herstelvermogen beperkt.

Overige kenmerken

- De patiënt wordt als partner gezien.
- De natuurgeneeskundige zal doorgaans stapsgewijs te werk gaan richting behandeldoel.
- De behandelaar moet een scherp en kritisch waarnemer zijn van het ziekte- en herstelproces bij de patiënt.
- Er wordt gewerkt met de kennis die gaandeweg werd en wordt verworven inzake het basis-bioregulatiesysteem van de mens.
- Tot slot wijzen we op het belang van de ervaring, die het draagvlak vormt voor de natuurgeneeskundige theorie en praktijk.

Dit alles tezamen maakt deze vorm van genezen tot een *ecologische* geneeskunde: nuttig in het kader van het voortbestaan van de aarde, de natuur, het milieu en het klimaat.

NATUURGENEESKUNDE OF REGULIERE GENEESKUNDE?

Hoe verhoudt zich in ons land de natuurgeneeskunde tot de gangbare, reguliere geneeskunde?

Uiteraard heeft het geen zin elkaar te vuur en te zwaard te bestrijden. Het lijkt beter om te trachten tot samenwerking of zelfs tot een synthese te komen, dus een samensmelting met behoud van het goede van beide kanten. Het zogenoemde basis-bioregulatiesysteem (zie hoofdstuk 3) zou daarbij een verbindende rol kunnen spelen.

Helaas is de praktijk momenteel nog anders. Wel is het zo dat individuele beoefenaars vaak welwillend ten opzichte van elkaar staan, maar het probleem zit in feite bij 'de medische institutie',

de overkoepelende structuur van beroepsverenigingen, overheid, verzekeraars en opleidingen. Deze instituties zijn per definitie conservatief.

Ook de verschillende visies op ziekte en gezondheid vormen een belemmering voor meer samenwerking. Voor de natuurarts is het menselijk lichaam niet een samengestelde machine waarvan de slecht functionerende onderdelen eenvoudigweg vervangen of gerepareerd kunnen worden. Het terrein van de reguliere arts werd echter in de voorbije jaren steeds verder opgedeeld in subspecialisaties en zijn dagelijks werk bestaat voor een steeds groter deel uit vergaderen en administratieve verplichtingen. Positief punt is dat er steeds meer nadruk komt te liggen op het leveren van een hoge en controleerbare kwaliteit. Anderzijds heeft een natuurarts helemaal niet de pretentie om een verstopte kranslagader door een nieuwe te vervangen, of om een heupprothese overbodig te maken.

De beweging in de richting van een geïntegreerde of integratieve geneeskunde (die de hele mens betreft evenals samenwerking tussen reguliere en alternatieve beoefenaren) lijkt echter onomkeerbaar. Er werd daarmee al ervaring opgedaan in de 'complementaire zorg' zoals die momenteel binnen de reguliere beroepsuitoefening wordt toegepast: patiënten in de verpleegkundige zorg helpen ontspannen en hun welbevinden vergroten. Dit proces maakt van binnenuit de weg vrij voor meer samenwerking en integratie. Daarnaast dringt ook het besef door dat het meer gaat om gezondheidszorg dan om louter geneeskunde (denk aan revalidatie en palliatieve zorg). In de toekomst zal het dan ook meer moeten gaan om de eigen verantwoordelijkheid van de zorgverleners op de werkplek dan om de voorschriften van instellingen en beroepsverenigingen, willen alle ter beschikking staande vormen van zorg en hulp benut kunnen worden.

De geweldige vooruitgang in het begrijpen van het menselijk brein zou daarbij kunnen helpen. Hierdoor kreeg de ‘mindfulness’ een stevige impuls, dat wil zeggen: zowel behandelaars als cliënten worden zichzelf en de ander beter gewaar, en leren van elkaar. Voorts beseft men steeds beter dat het gaat om persoonsgerichtheid in de zorg, niet om de strenge toepassing van wetenschappelijke ‘wetten’. Beide groepen behandelaars uit zowel de reguliere als ‘alternatieve’ of natuurlijke geneeskunde moeten ook leren opgedane waardevolle ervaringen aan elkaar door te geven.

MAATSCHAPPELIJKE ASPECTEN

De natuurgeneeskunde mag zich enerzijds verheugen in een grote belangstelling bij het publiek, anderzijds wordt zij (nog) niet gezien als gelijkwaardig aan de reguliere zorg. Daarbij vormt het gebrek aan overheidsbeleid ten aanzien van de natuurlijke geneeswijzen een duidelijk probleem, al was het maar omdat dit wildgroei van behandelwijzen en beoefenaren in de hand werkt. Min of meer hetzelfde geldt voor het ontbreken van ziekenhuizen als trainingsplaats voor aanstaande natuurgeneeskundigen.

Het valt in dit verband niet goed te begrijpen waarom de situatie in een buurland als Duitsland zo veel gunstiger is voor de natuurgeneeskunde; deze nam daar een hoge vlucht. Desondanks valt er ook in Nederland winst te verwachten, vooral door minder verwijzingen naar de medisch specialist in het ziekenhuis en de besparing op geneesmiddelen per huisartspraktijk. Ook lijken aanzienlijke besparingen mogelijk wat betreft de kosten van het ziekteverzuim.

Een andere overweging is dat onze huidige maatschappij als geheel veel risico's voor de gezondheid van de Nederlandse burger inhoudt. Ook hier zou de natuurgeneeskunde een positieve bijdrage kunnen leveren, met name door haar nadruk op een gezondere leefwijze en leefomgeving.

Nu zal niet iedereen die zich voor natuurgenezer uitgeeft deze voordelen kunnen bereiken. Het is voor alle beoefenaren van dit vakgebied noodzakelijk dat zij een gedegen opleiding hebben: zowel reguliere medische basiskennis, als de specifieke natuurgeneeskundige kennis/inzichten, als voldoende praktijkervaring. Bovendien zal ook van de erkende natuurgenezer moeten worden geëist dat hij of zij een basale wetenschappelijke vorming heeft gekregen en deze kennis levenslang op peil houdt. De overheid en de verzekeraars wacht hier een mooie taak.

HOE STA JIJ HIERIN ALS PATIËNT?

Voor jou als patiënt of cliënt is de behandelaar de coach en tijdelijke begeleider. Het is de bedoeling dat je het daarna zo snel mogelijk weer zelf kunt. Dat betekent dat je zelf de regie behoudt over de behandeling, uiteraard voor zover niet strijdig met de deskundigheid of het geweten van de arts of therapeut. De behandelaar trekt steeds voldoende tijd uit voor jou als patiënt; de oude genesheer Paracelsus zou ooit gezegd hebben dat een natuurarts niet meer dan vijf (nieuwe) patiënten per dag moet zien, omdat hij anders te weinig tijd zou hebben voor een goede behandeling. In onze tegenwoordige tijd lijkt dit onhaalbaar, zelfs bij een ingrijpende verandering van ons zorgsysteem. Desondanks tracht de hedendaagse natuurgeneeskundige wel degelijk meer tijd en aandacht te geven aan patiënten, zoals een eerste consult van minimaal een uur.

De natuurgeneeskundige zal altijd trachten te begrijpen wat er – in het totaalbeeld van wie jij bent – werkelijk aan de hand is: een totaalbeeld van jouw klachten en ziekteverschijnselen en inzicht in de mogelijke oorzaken ervan. Samen met jou zal hij bepalen welke behandeling voor jou het meest geschikt is wat betreft werkzaamheid en veiligheid. Een goede communicatie is steeds van wezenlijk belang. Een natuurarts is meestal niet snel

met het gebruik van symptoombestrijders, maar als dit echt niet te vermijden is, zal hij of zij dat goed met je bespreken. De arts of therapeut moet of zal zich realiseren dat jouw medewerking aan een natuurgeneeskundige behandeling het nodige eist van jouw inzet en aanpassingsvermogen en soms ook van die van je naasten. De daadwerkelijk gekozen behandeling is dan ook altijd een soort compromis tussen wat de behandelaar nodig acht en wat voor jou als patiënt haalbaar is.

Hoeveel mensen maken gebruik van een natuurgeneeskundig behandelaar?

Het aantal patiënten dat gebruik maakt van alternatieve of complementaire geneeswijzen schommelt in Nederland al jaren tussen de 1 en 1,5 miljoen. Het aandeel daarin van de natuurgeneeskundig behandelaren bedraagt omstreeks 15%, zo wordt geschat. Doorgaans vallen de gebruikers in de leeftijdscategorie van 30 tot 60 jaar en zijn onder hen vrouwelijke patiënten ruim in de meerderheid. Nederland scoort qua aantallen gebruikers overigens aanzienlijk lager dan landen als Duitsland, Canada en Frankrijk. Het vergoedingssysteem is in deze landen vaak beter geregeld dan in Nederland. Vaak is de keuze voor een natuurarts of -therapeut mede ingegeven door eigen levensstijl en voedingswijze. In doorsnee zijn bij ruim driekwart van de patiënten 5 à 6 consulten toereikend voor het bereiken van een aanvaardbaar genezingsresultaat.