

**WEGWIJS
IN 1 UUR**



Antroposofische geneeskunde



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

GENEESWIJZEN IN NEDERLAND

Serie Geneeswijzen in Nederland

1. Natuurgeneeskunde
2. Kruidengeneeskunde
3. Chinese geneeskunde
4. Ayurvedische geneeskunde
5. Antroposofische geneeskunde
6. Homeopathie
7. Lichaam&geesttherapieën
8. Manuele behandelwijzen
9. Spirituele westerse geneeswijzen
10. Traditionele niet-westerse geneeswijzen
11. Voedingstherapie en -supplementen
12. Integrale geneeskunde

De losse delen verschijnen in de loop van 2015-2016

www.ankhhermes.nl

Inhoud

| | |
|--|----|
| Geneeswijzen in Nederland | 7 |
| Dank | 11 |
| 1. Wat is antroposofische geneeskunde? | 13 |
| 2. Herkomst en filosofie | 15 |
| 3. Werkwijze | 36 |
| 4. Behandeling | 48 |
| 5. Resultaten | 64 |
| 6. De rol van de patiënt | 84 |
| 7. Praktische informatie | 90 |
| Geraadpleegde literatuur | 93 |

Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld een miljoen mensen gaven aan 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 uitleg over wat de therapie inhoudt. Wat kun je verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze 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 de wetgeving geen informatie meer over de werking van een product op de verpakking mag staan. Misschien wil je ook de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist 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 vijfde deeltje van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’ gaat over de antroposofische geneeskunde. In deze vorm van geneeskunde staat de totaliteit van de mens centraal. Volgens de antroposofische geneeskunde bestaat de mens niet alleen uit een lichaam, maar ook uit een ziel en geest, oftewel het Ik. Daarbij wordt ook een verbinding gelegd tussen de menselijke ontwikkeling en kosmische processen.

De grondlegger van de antroposofie is de Oostenrijkse denker Rudolf Steiner, die vooral in het eerste kwart van de vorige eeuw aan deze nieuwe visie op de mens-in-zijn-wereld gestalte gaf. Binnen dit nieuwe denken werden allerlei toepassingen ontwikkeld, zoals in de architectuur, de biodynamische landbouw en voeding, de (heil)pedagogiek, en dus ook in de gezondheidszorg.

De antroposofische geneeskunde gaat weliswaar uit van de gewone, reguliere geneeskunde, maar verbreedt deze tot een totaalvisie op ziekte, gezondheid en zorg. Ziekte ontstaat uit een verstoring van innerlijke krachten of evenwichten. Het herstel en behoud van gezondheid staan centraal; de antroposofische geneeskunde wil de mens, het Ik, vrijmaken van alle belemmeringen die zijn optimale welbevinden of geestelijke ontwikkeling in de weg staan.

Dank

We spreken onze oprechte dank uit aan de heer G. van der Bie, antroposofisch arts, tevens docent en onderzoeker op het gebied van de antroposofische geneeskunde, voor zijn bereidheid het manuscript voor dit boekje door te lezen en te voorzien van vele nuttige suggesties.

Corwin Aakster
Fleur Kortekaas

1

Wat is antroposofische geneeskunde?

Antroposofische geneeskunde is de geneeskunde die vanuit de antroposofie wordt vormgegeven en beoefend. De antroposofie is een levensbeschouwelijk systeem waarin de samenhang van alles met alles in een nieuw licht wordt bekeken (volgens de grondlegger Rudolf Steiner). Het woord *antropos* betekent ‘mens’, en ‘sofie’ is afgeleid van het Griekse *sofia*: kennis of wijsheid. Antroposofie wordt daarom opgevat als bewustzijn van het eigen mens-zijn, vooral wat het geestelijke aspect ervan betreft. Al snel bracht Steiner deze leer in verband met gezondheid en ziekte, en zo was een ‘antroposofische geneeskunde’ geboren. Steiner beschouwt deze als een geesteswetenschappelijke menskunde, wat wil zeggen dat antroposofische geneeskunde in haar diagnostiek en behandeling de totale mens naar lichaam, ziel en geest probeert te omvatten. De antroposofische geneeskunde is er voor iedereen, van de wieg tot het graf. In de volgende hoofdstukken zullen wij deze visie of filosofie nader verhelderen.

De antroposofische geneeskunde wordt vanaf ongeveer 1923 toegepast en is sindsdien over de gehele wereld verspreid als een bijzondere vorm van 'integrale geneeskunde'. Met nadruk stelt men dat deze geneeskunde niet de bestaande reguliere geneeskunde wil of kan vervangen, maar dat zij ziekte en gezondheid in een breder perspectief plaatst. In dit verband wordt wel de Duitse term *Erweiterung* (uitbreiding) genoemd; de antroposofische geneeskunde wil een verbreding zijn van de gangbare reguliere geneeskunde. De antroposofie ontwikkelde andere opvattingen over oorzaak, doel en gevolgen van ziekte en kent een ander, uitgebreider mensbeeld, waarin de gehele mens centraal staat, ook in geval van ziekte. Daarbij gaat het vooral om vitaliteit en persoonlijkheid. De mens wordt beschouwd als een natuurlijk, ook spiritueel, geestelijk wezen.

Alleen artsen zijn bevoegd om deze geneeskunde uit te oefenen. Zij is in Duitsland (en in vele andere landen maar niet in Nederland) erkend als een eigenstandig therapeutisch systeem.

Van belang is ook dat de antroposofie veel verder reikt dan alleen de geneeskunde. Het is een brede maatschappelijke beweging met een eigen maatschappijvisie, die de biodynamische landbouw en voeding voortbracht, een eigen architectuur en eigen pedagogische richtingen kent, en kinderverblijven en eigen scholen stichtte (de vrijescholen). Ook de zogenoemde 'zorgboerderijen' voor bijvoorbeeld verstandelijk gehandicapten of drugsverslaafden zijn een product van het antroposofische denken en handelen. Haar vertegenwoordigers zijn overal in het publieke leven aanwezig.

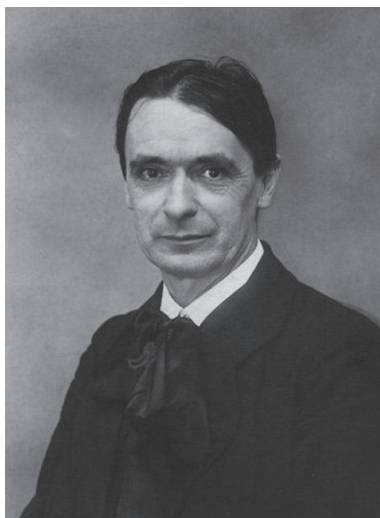
2

Herkomst en filosofie

HERKOMST

Rudolf Steiner geldt als de onbetwiste grondlegger van de antroposofie; hij ontwikkelde zijn ideeën vanaf 1885 tot in het begin van de twintigste eeuw. Aanvankelijk vond hij aansluiting bij de theosofische beweging, die sterk beïnvloed was door Indiase filosofieën (zie ons boekje over de ayurvedische geneeskunde). In de theosofie wordt het oosterse traditionele begrip *prana* (levensenergie) als voornaamste bron van een goede gezondheid gezien. Daarbij is het belangrijkste doel van de geneeskunde lichaam en geest te bevrijden van iedere hindernis die de vitale kracht zou kunnen remmen.

Steiner verliet deze beweging in 1909, vooral vanwege de sterke invloed daarin van het hindoeïsme. Invloed op Steiners denken hadden ook de christelijke traditie en de grote Duitse filosoof Goethe. Gaandeweg nam Steiner dus afstand van de *Theosophical Society* en werkte hij mee aan de oprichting in 1912 van de *Anthroposophische Gesellschaft*, en later, in 1923, van de huidige *Allgemein Anthroposophische Gesellschaft*. Dit is een koepel van nationale verenigingen. Na de Eerste Wereldoorlog ontplooidde Steiner een groot aantal ini-



Rudolf Steiner.

tiatieven in de toepassing van de antroposofie, zoals de al genoemde vrijescholen en de biologisch-dynamische landbouw. De beweging kwam vervolgens in de gehele westerse wereld tot grote bloei.

Van meet af aan staat in de antroposofische visie de verbinding tussen lichaam en geest centraal, evenals het vermogen om 'bovenzintuiglijke' waarneming te ontwikkelen. Haar beoefenaars hechten veel betekenis aan de 'fenomenologische' methode. Fenomenologie is de leer waarin de methode van 'het schouwende', de waarneming en het kwalitatieve aspect, gesteld wordt tegenover de methode van het experiment, het

meten. Bij de fenomenologische methode ligt het accent niet zozeer op de dingen als zodanig, maar meer op context of omgeving, op betekenis en zin van iets. Niet dat de antroposofie het experiment verwerpt als vorm van bewijsvoering, maar de antroposofie wil daarnaast ook de andere, meer menselijke ofwel geestelijke kant laten zien.

Het grondprobleem ligt volgens Steiner bij de afspraak van twee Duitse fysiologen om ervan uit te gaan dat zich in het lichaam niets anders afspeelt dan natuurkundige en scheikundige processen (zie: Arie Bos). Dit is echter geen inzicht dat we te danken hebben aan de wetenschap; het is louter een afspraak! Maar wel een afspraak met verstrekkende gevolgen. Het kan volgens Bos echter nog erger: de ziel is in de jaren dertig tot vijftig van de twintigste eeuw definitief afgeschaft met de opkomst van het behaviorisme. Behaviorisme wil zeggen dat de onderzoeker uitsluitend let op het gedrag van de mens, zonder te vragen naar wat zich binnen in de mens aan processen afspeelt. Dit gedrag zou min of meer automatisch worden voortgebracht op grond van externe prikkels; de innerlijke roerselen worden niet van belang geacht voor een strikt wetenschappelijke verklaring.

Maar, zo stelt Bos, er ontstond desondanks een geheel nieuw onderzoeksgebied, namelijk dat van de psycho-neuro-immunologie. De naam maakt volgens hem duidelijk dat er eerst iets gebeurt in de ziel of het bewustzijn, vervolgens in de hersenen en dan in het immuunsysteem. Inmiddels hebben ook de cognitieve (op denkprocessen gerichte) psychologie en de psychiatrie herontdekt dat het innerlijk leven van mensen hun uiterlijke zijn ontzettend kan bepalen. Ook het omgekeerde is waar, voegen wij daaraan toe. En het is bepaald niet zo dat een onderzoeker aan de hand van een functionele

MRI-hersenscan beter weet wat iemand denkt dan de onderzochte persoon zelf .

Antroposofie is echter niet alleen een visie op de mens en de natuur die spiritueel, geestelijk van aard is, want tegelijkertijd beschouwt ze zichzelf als diepgaand wetenschappelijk. De antroposofie tracht drie tradities met elkaar te verbinden:

1. de empirische traditie van de moderne wetenschap,
2. de cognitieve functie van de filosofie en geesteswetenschappen, en
3. de spirituele traditie van het christendom.

De nazi's moesten hiervan niets hebben, reden om indertijd de antroposofie volledig te verbieden en al haar instituties en organisaties te vernietigen. Na de Tweede Wereldoorlog had de antroposofie, mede door het ontbreken van voldoende financiële middelen, dan ook een lange aanloop nodig om weer tot ontwikkeling te komen.

Wie was Rudolf Steiner?

De antroposofie is onlosmakelijk verbonden met de naam Rudolf Steiner. Steiner is in 1861 geboren in Kraljevec aan de Oostenrijks-Hongaarse grens (tegenwoordig Kroatië) en gedoopt in de rooms-katholieke kerk. Al vroeg ervaart hij het bestaan van een wereld achter de zichtbare en hoorbare wereld; hij onderscheidt de dingen die men ziet, en de wezens die men niet ziet.

Na de middelbare school volgt hij een opleiding aan de technische hogeschool te Wenen. Zijn filosofische belangstel-

ling komt tot uiting in zijn proefschrift *Wahrheit und Wissenschaft* dat in mei 1891 verschijnt. Ook de biologie, chemie en natuurkunde zijn onderwerpen die hij intensief bestudeert.

Na 1891 is zijn werk vooral literair gericht. Hij werkt mee aan de uitgaven van natuurwetenschappelijke werken van Goethe en Schopenhauer. In 1894 publiceert hij zijn *Philosophie der Freiheit*. Kort voor de eeuwwisseling wordt hij hoofdredacteur van het blad *Magazin für Literatur*. Hij houdt in die tijd veel lezingen, waarin steeds weer terugkomt dat er een diepere vorm is van zien, van waarnemen, dan die van de gewone zintuigen (oog, oor, en dergelijke). Deze buitenzintuiglijke waarnemingen dienen, daar wijst hij steeds op, te worden onderzocht in proefopstellingen die de toets der wetenschappelijke kritiek kunnen doorstaan.

De antroposofie hecht dus veel waarde aan het waarnemingsvermogen. Zij wil bijvoorbeeld artsen leren een scherp oog te ontwikkelen voor zaken buiten het direct zichtbare, en verder te kijken dan hun neus lang is. Iets is niet altijd wat je ziet, achter wat je ziet kunnen andere zaken schuilgaan; daarop moet de ‘antroposofische arts’ steeds alert zijn. Overigens: men spreekt liever van artsen die vanuit de antroposofie werken dan van antroposofische artsen.

Steiner wilde bijvoorbeeld door bovenzinnelijke kennis van de aard van de mens en de natuur komen tot een volledige beschouwing van de gehele kosmos. Deze waarnemingen moeten volgens hem wel steeds wetenschappelijk controleerbaar zijn. In de geneeskunde betekent dit dat het niet voldoende is om te letten op de interacties tussen cellen, zenuwen of andere deeltjes, maar op de krachten daarachter.

Tot slot is hier nog van belang dat de antroposofische geneeskunde absoluut onafhankelijk wil zijn van welke politieke of geestelijke stroming ook. Haar behandeldoel is om de (zieke) mens in zijn of haar ontwikkeling te ondersteunen en vrij te maken in een zo breed mogelijke zin, anders gezegd: om de mens te bevrijden van iedere hindernis die zijn ontwikkeling zou kunnen remmen. Hier komen we nog op terug.

FILOSOFIE

Algemene opmerkingen

De natuurwetenschap, zeg maar de wis- en natuurkunde, koos in haar eerste ontwikkeling voor kwantiteit, niet voor kwaliteit. Zij richtte zich op getal, maat en gewicht. Dat is een duidelijke keuze. Elke keuze is echter als een schijnwerper die men op de wereld richt. Wat binnen het licht van de schijnwerper valt, wordt scherp en steeds scherper gezien. Wat daarbuiten valt, blijft in het duister verborgen en wordt dus als occult, mystiek, bijgeloof of gewoon onzin beschouwd. Ten opzichte van de ‘verlichte’ wereld welteverstaan.

De antroposofie kiest bewust voor een ander kader, een kader dat breder is van dat van maat en getal, en dat bijvoorbeeld ook het geestelijke aspect van de mens en zijn wereld omvat. In dit andere kader worden gegevens en ‘feiten’ op een andere manier bekeken, anders geordend. Daarvoor gebruikt de antroposofie deels andere begrippen, een andere taal. Hoewel dit laatste eigenlijk niet helemaal juist is gesteld. Het gaat vaak om dezelfde begrippen, maar ze krijgen in de antroposofie een andere betekenis. Deze andere betekenissen van begrippen als oorzaak, doel of bewustzijn, worden doorgaans precies omschreven.

De antroposoof kijkt dus anders tegen de wereld aan dan de natuurwetenschappelijk ‘modern’ denkende mens. Hij ziet daardoor, scherp gesteld, een ándere wereld, met daarin een eigen plaats voor andere denk- en handelwijzen. Deze eigen taal, denk- en handelwijzen gaan niet zover dat de antroposofie zich daarmee buiten de hoofdstroom plaatst van de Europese traditie. Er zijn oosterse invloeden (zie in de serie Geneeswijzen in Nederland het deeltje over ayurveda) te herkennen, maar de antroposofie blijft Europees en in onze eigen cultuur geworteld. Toch kost het wat moeite om deze afwijkende visie goed te begrijpen.

Een belangrijk uitgangspunt van de antroposofie is dat mens en kosmos in een voortdurende wisselwerking met elkaar zijn. Ook de evolutie van de mens staat in nauwe verbinding met het ontstaan van het heelal. Je krijgt een dieper inzicht in het wezen van de mens en de natuur om hem of haar heen als je deze relatie tussen mens en kosmos bestudeert. Antroposofen spreken daarbij van het ‘zevenledige’ en ‘twaalfledige systeem’. De zeven planeten, respectievelijk de twaalf tekens van de dierenriem, zijn in de antroposofie een soort neerslag van de zeven grote kosmische processen. Deze hebben in het verleden zeven grote processen en organen in de mens geschapen en werken nu nog steeds door in ieder individu. Mens en natuur en kosmos zijn in hun ontwikkeling dus nauw aan elkaar verwant. Ze hebben zich tijdens de evolutie naast elkaar ontwikkeld en bevatten gelijksoortige processen.

Daarbij verwerpen antroposofen het idee van een scheiding tussen lichaam en geest, zoals de grote geleerde Descartes beweerde, en gaan juist uit van de eenheid van de mens. Lichaam, ziel en geest zijn niet te scheiden, wel te ónderscheiden.

Ook gaat de antroposofie uit van dynamische processen. Alles is voortdurend in beweging, alle levensprocessen (denk aan die van de plant, het dier en de mens) zijn voortdurend in ontwikkeling. Het gaat erom het karakteristieke in deze bewegingen te kunnen herkennen. Ook hier komen we nog op terug.

Aangezien de antroposofie meer wil letten op kwaliteit dan op kwantiteit (maat en getal), gaat het bijvoorbeeld niet om het aantal extra levensdagen die een behandeling toevoegt aan het leven van de zieke, maar vooral om de kwaliteit van die extra dagen. Overigens is dit ook in de reguliere geneeskunde inmiddels een geaccepteerd uitgangspunt.

Hierbij kunnen we denken aan het onderscheid tussen de subjectieve ervaring (van het Ik) en de objectieve gegevens (wat zich laat meten). Ook het subjectieve wordt toegankelijk geacht voor wetenschappelijk onderzoek! De antroposofie vindt zichzelf om deze reden meer ‘realistisch’ dan het grootste deel van de huidige (overwegend universitaire) wetenschappen: zij houdt immers ook rekening met het ‘on gezegde’ en het ‘onzichtbare’, met mogelijke bovennatuurlijke krachten, met subjectieve ervaringen. Haar denken sluit niet op voorhand allerlei zaken uit, maar is erop gericht binnen een bepaalde context eventuele samenhangen te ontdekken.

Kenmerkend voor de antroposofie is ook dat zij niet (uitsluitend) denkt in termen van rechte lijnige (lineaire) ontwikkelingen. Men spreekt in dit verband van ‘non-lineair’. De ‘output’ van de ene fase van een proces vormt de ‘input’ voor de volgende fase, met kromlijnige ontwikkelingen als gevolg. Bovendien spelen volgens de antroposofie de meeste problemen of levensprocessen zich af op uiteenlopende niveaus, die benaderd moeten worden in hun onderlinge samenhang.