

AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2016 | NUMMER 1 | JAARGANG 33



Pedicure & Manicure Anke

Uw salon voor pedicure en manicure

De salon is aangesloten bij Provoet, KRP en de KvK
en beschikt over Diabetes & Reuma Aantekening

Pedicure Anke Kort
Telefoon 079-3427810

Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer

ankekort@planet.nl

extra link: www.praktijk-pelangi.nl



Ik ben Marjolein Meevers Scholte,
gediplomeerd schoonheidsspecialiste en dr Hauschka therapeute.

Bij mij kunt u terecht voor verschillende dr Hauschka
gezicht en /of lichaamsbehandelingen.

Ik sta voor ontspanning en huidverbetering.
De salon straalt dan ook rust, warmte en puurheid uit.

www.schoonheidsspecialist-zoetermeer.nl
v.d maasstraat 54
2722BK Zoetermeer
T 06 16736834

Ten geleide



De zomer is in het land en de natuur gonst, geurt en kleurt. De tuin van Aurum doet daar hard aan mij met haar groei en bloei. Maar ook Aurum zelf groeit, zelfs in die mate dat de bestaande capaciteit van ruimtes tekort schiet! We zijn van plan om uit te breiden en wel op korte termijn: als alles volgens planning verloopt, wordt in het najaar begonnen met nieuwbouw aan de linker voorkant van het pand. Daar moet een stuk tuin voor worden opgeofferd, maar dan komen drie extra ruimtes voor in de plaats, die kunnen worden ingezet voor o.a. praktijkondersteuners, voor kleine verrichtingen door assistentes, voor huisartsen in opleiding. Als het zo ver is, zullen we er een feestelijke opening van maken, waar natuurlijk ook onze patiënten getuige van kunnen zijn!

Voor u ligt een themanummer over diabetes, een ziekte die in de huidige tijd sterk is toegenomen en ook wel als een welvaartsziekte wordt gezien. Huib de Ruiter, antroposofisch huisarts aan de Lemniscaat in Leiden, schreef een uitgebreid artikel over deze ziekte dat we hier publiceren. Onze eigen praktijkondersteuner Barbara Houtman geeft een helder beeld van wat deze ziekte inhoudt en wat je eraan kan doen. Ook Toke Bezuijen geeft een heel overzicht van waardevolle praktische gezichtspunten, gelet ook op onze antroposofische therapieën. En dat is direct het bijzondere van ons therapeuticum dat er vele extra ingangen zijn, bv. via euritmitherapie, spraaktherapie, fysiotherapie en diëtetiek, waarover ook wordt bericht door de betreffende therapeuten.

Ons Therapieënfonds kent een wisseling van de wacht. Na 25 jaar trouwe dienst heeft At Kertstens, mede-oprichter van dit fonds afscheid genomen. At heeft daarnaast ook jarenlang zorg gedragen voor de Nieuwsbrief! Ook Richard Ceuninck zag zich genoodzaakt zijn werk als penningmeester van het Therapieënfonds uit handen te geven. Maar gelukkig heeft zich vanuit het enthousiaste initiatief van Anne Leget intussen een nieuw team gevormd. Johan Batelaan (velen zullen hem nog kennen van de Natuurwinkel) wordt de nieuwe penningmeester en bovendien is er administratieve versterking van de kant van Yvonne de Winter. Er is nog ruimte voor één of twee vrijwilligers die goed kunnen omgaan met de computer: schroom niet om contact te nemen! Wij zijn de oude groep en in het bijzonder At Kerstens zeer dankbaar voor al het goede werk dat zij hebben verricht en wensen het nieuwe team veel succes toe! Het Therapieënfonds is en blijft een voorziening die van groot belang is voor Aurum en geniet onze volle ondersteuning en naar wij hopen ook van onze patiënten!

Namens Aurum wensen wij u een goede zomer toe met vele verkwikkende en mooie ervaringen in verre oorden of gewoon in ons eigen schitterende land!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

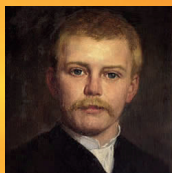
De afgelopen Kerstactie voor de nieuwsbrief heeft zo'n € 2.300,- opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Een mooi resultaat! Alle schenkers willen we hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein).

Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun. U kunt gebruik maken van de ingevoegde acceptgiro.

De zon

De zon. De wereld is goud en geel
en alle zonnestralen komen heel
de stille lucht door als engelen.
Haar voetjes hangen te bengelen,
meisjesmondjes blazen gouden fluitjes,
gelipte mondjes lachen goudgeluidjes,
lachmuntjes kletterend op dit marmer,
ik zit en warm m'er.

Kijk ze nu lopen wendend om me heen,
't lijkt wel een herfst op den witten steen,
een herfst van dorre en gele kraakbladen,
engelen in wevegoudwaden,
zwevende guldvliezen,
neigende zonbiezen,
fluitende gouden zonnegeluiden,
ze leiden elkaar van uit het zuiden,
ze lopen over mijn marmersteen
in goudmuiltjes heen.
En 't lijkt of ze nu wel overal zijn,
de wereld is vol met een gele goudwijn.



Herman Gorter

Inhoudsopgave

1	Ten geleide
2	Zomeractie nieuwsbrief
	Gedicht - De Zon
3	Inhoudsopgave
4	Mededelingen uit de praktijk
8	Even voorstellen: Ivet
	Afscheid: At Kerstens
9	Therapieënfonds
10	Diabetes mellitus, suikerziekte Huib de Ruiter
16	Diabetes, je zult het maar hebben..... Barbara Houtman
19	Waarom niet werken aan een nieuwe impuls voor je diabetes?
	Toke Bezuijen
21	Diabetes en fysiotherapie Roland Vanoverschelde
22	Euritmietherapie en Diabetes mellitus Irene Pouwelse
23	Aurum koor
24	Spraaktherapie bij diabetes, een casus Cinthia van der Ham
26	De kracht van kunstzinnig werken bij mensen met
	diabetes mellitus Maaïke Kroese
27	Minder diabetes met een persoonlijk voedingsplan Annemarije de Jong
28	Rozemarijn Jeannette van der Schuit
31	Cursussen Maaïke Kroese
	Cursussen Stanzo
	Colofon



Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

Vakanties of afwezig i.v.m. nascholing onder voorbehoud:

Dhr. M.P. Ephraïm:

4-8 juli; 18-22 juli; 16-23 september

Mw. J. M.C. Schneider:

25 juli t/m 12 augustus

Mw. A.J.M. van der Schuit:

15 augustus t/m 2 september

Mededelingen over afwezigheid en vakanties zie ook onze website:

www.therapeuticumaurum.nl

ONZE WEBSITE

Dit is de website van Aurum: www.therapeuticumaurum.nl. Volgt u ook de Nieuwsrubriek op de website. U kunt nu ook uw herhaalrecepten via de website opgeven. Na twee dagen kunt u de recepten bij uw apotheek ophalen. Let op: het betreft alleen herhaalrecepten! Het Therapeuticum Aurum heeft ook een Facebookpagina. Wanneer u deze 'liked' krijgt u vanzelf af en toe bericht over belangrijke gebeurtenissen en mooie foto's van bv. geneesplanten uit de Aurumtuin. Op de homepage van de Aurum-website vindt u bij het nieuws in de middenkolom ook de websites van de zes andere antroposofische gezondheidscentra in de regio (Leiden, Den Haag,

Gouda, Rotterdam en Vlaardingse).

VERANDERING IN DE PERSONELE BEZETTING:

Praktijkondersteuner (POH) GGZ:

Met ingang van 1 maart is Rianne Wijn-tjes gestopt met haar werk als POH GGZ i.v.m. werkzaamheden elders. We willen hierbij Rianne bedanken voor de samenwerking en inzet in de afgelopen 2 jaar. Met ingang van eind maart is Ivet Sevincsoy gestart als POH GGZ. Ze heeft al veel werkervaring opgedaan ook in andere therapeutica. We zijn heel blij dat ze bij ons is komen werken en wensen haar een goede start toe. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zich voor.

Fysiotherapie

Milena Mendez heeft als waarnemend fysiotherapeut voor het zwangerschapsverlof van Sini Vos in de afgelopen periode gewerkt. Nu Sini weer volledig werkt is Milena gestopt en willen we haar hartelijk danken voor deze waarneming op Aurum.

Uitwendige therapie

Toke Bezuijen is een periode in de ziek-tewet en wordt momenteel vervangen door Tini Ros. We wensen Toke veel beterschap toe.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN:

Praktijk van Jeannette van der Schuit

Tot 1 september werkt Esther Helms als aios mee in mijn praktijk. Ik wil Esther heel erg bedanken voor haar grote inzet en enthousiasme en ik wens haar een heel goed vervolg toe van de huisartsenopleiding. Vanaf 1 september 2016 ga ik samen met Joriet Schneider een nieuwe aios opleiden.

Praktijk van Joriet Schneider

Joriet Schneider werkt op de maandag, dinsdag en donderdag. Op woensdag werkt Saskia van Zadelhoff in haar praktijk. Vanaf 1 september gaat Joriet samen met Jeannette van der Schuit een aios opleiden. Dit betekent dat u dan ook bij de aios een afspraak kan maken.

Praktijk van Marco Ephraim

Carolien Grooters, die eerder bij Marco Ephraim in opleiding was, werkt nu vast met hem samen op woensdag en soms op vrijdag. U kunt met haar een kennismakingsgesprek afspreken.

Sabine Vas Nunes zal tot november 2016 als aios meewerken in de praktijk.

UITBREIDING AURUM:

In de najaar zal in de artsenvleugel een verbouwing plaatsvinden, er worden drie extra kamers bijgebouwd. Door de grootte van het aantal medewerkers, de wens om in principe alle praktijken op den duur 5 dagen open te hebben en dat ook in de praktijk van Joriet Schneider een aios komt, hebben we extra ruimtes nodig. Het architectenbureau van Orta Nova, die ook ons eigen gebouw heeft gebouwd, is hierbij betrokken. We hopen

voor het nieuwe jaar de aanbouw klaar te hebben. De verbouwing kan overlast geven, graag uw begrip hiervoor.

Online afspraken maken

Met ingang van 1 juli 2016 is het mogelijk om online afspraken te gaan maken via mijn gezondheid.net. U kunt dan ook online een vraag stellen via het e-consult. Verder kan u ook herhaalrecepten aanvragen en een samenvatting zien van uw persoonlijk medisch dossier. Tevens kunt u inzage krijgen in uw onderzoeksuitkomsten. Als u mee wilt doen, dan is het belangrijk om uw e-mailadres door te geven. U krijgt dan binnenkort een uitnodigingsmail toegestuurd. Om er voor te zorgen dat uw gegevens goed beveiligd zijn, logt u in op Mijn Gezondheid.net met uw DigiD met sms-verificatie. U kunt dit via www.digid.nl aanvragen.

Hartschool

Van oktober t/m november 2016 is er weer een cursus voor patiënten met hartproblematiek in Aurum. In de cursus wordt gewerkt aan inzicht in en preventie van hartvaatziekte, maar vooral ook aan mogelijke leefstijlverandering. Voor meer informatie zie onze website.

Zorgverzekeringen

Op de website www.antroposana.nl is informatie te vinden over de nieuwe zorgverzekering van Antroposana, over antroposofische geneeskunde, en ook informatie over Zorgverzekeraars die antroposofische geneesmiddelen inclusief ampullen uit Duitsland vergoeden. Mocht u uw keuze van zorgverzekering voor 2017 heroverwegen, dan staat op deze website nuttige informatie!

OVERIGE MEDEDELINGEN:

PRAKTIJK MEDEDELINGEN:

Van 8.00 - 10.15 uur en van 10.45 - 12.00 uur kunt u de praktijk bellen voor het maken van afspraken, telefonische afspraken voor de terugbellijst en het opvragen van uitslagen. In de middag graag alleen telefonisch contact voor dringende vragen die niet tot de volgende dag kunnen wachten. Dit i.v.m. ons assistentensprek uur en allerlei administratieve werkzaamheden. Een aantal medische verrichtingen die de assistentes zelfstandig uitvoeren: bloed-druk meten, glucose meten, injecties toedienen, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, urineonderzoek, uitstrijkjes afnemen, zwangerschapstest, wrattenbehandeling ed.

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST:

In de regel proberen we iedereen terug te bellen tussen 12.30 en 14.30 uur, echter het kan altijd voorkomen door onverwachte visites of dringende consulten, dat het terugbellen pas later in de middag of aan het eind van het spreekuur zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor!

BESTELLEN MEDICIJNEN

HERHAAL-RECEPTEN:

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:

- 1) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 2) de receptenlijn (door het nummer van uw huisarts te bellen)
- 3) via de telefoon aan de assistente, wanneer 1 of 2 niet goed lukt.

In het algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Uw naam en telefoonnummer, naam van het medicijn, de dosering en het aantal dat u nodig heeft.
- Voor 12 uur besteld is *na twee dagen* vanaf 14 uur bij de apotheek af te halen. Vraagt u ze dus tijdig aan!
- Na 12 uur besteld betekent dat het een dag langer duurt voor de medicijnen klaar liggen bij de apotheek.
- Geef aan bij welke apotheek u uw medicijnen wilt afhalen.
- Indien van Weleda of Wala, dit svp erbij vermelden: We of Wa.
- Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, graag vermelden hoeveel gr (gram).

ZORGPROGRAMMA KANKER

Voor mensen die kanker hebben of hebben gehad en willen herstellen of willen voorkomen dat het terugkomt, bestaat het Zorgprogramma Kanker. Hierin kan gebruik gemaakt worden van antroposofische geneesmiddelen en/of therapieën die ondersteunend werken op de vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over het Zorgprogramma Kanker. U kunt zich hierover door uw huisarts laten informeren en eventueel aanmelden.

INFORMATIEBOEKJES 'GEZICHTSPUNTEN'

Bij Aurum zijn 'gezichtspunten' te koop over interessante medische onderwerpen: burn-out, slaapstoornissen, RSI, kanker. De prijs van een brochure is € 4,50.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSOFICA.NL:

het laatste nieuws over de antroposofi-

sche middelen en hun beschikbaarheid kunt u hier lezen.

WWW.ANTROVISTA.NL:

informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL:

het Kindertherapeuticum Zeist geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.ELIANT.NL:

informatie over Europa en de complementaire geneeskunde.

WWW.REGELHULP.NL:

informatie zorg, uitkeringen en andere

voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

WWW.HARTENVAATGROEP.NL:

voor mensen met een hart- of vaatziekte.

WWW.HERZSCHULE.ORG:

over de duitse 'hartschool' voor mensen met een hartziekte en hun partners.

WWW.THUISZORG.NL:

site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.

WWW.MIJNGEZONDHEID.NET:

voor meer informatie over gezondheidsvraagstukken.



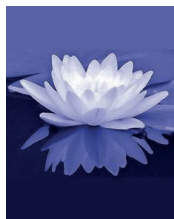
Spiritueel Centrum

Studio I S I S

Cursussen : **Awakening your Light Body**

Energiewerk, intuïtieve ontwikkeling

Praktijk voor : voetreflexologie, Reiki-behandeling
en aura/chakra healing.



Ook voor meditaties, op het gebied van energiewerk of persoonlijke ontwikkeling of het oplossen van problemen kun je bij mij terecht. Mocht je toe zijn aan een nieuwe stap, naar snellere groei in je spirituele ontwikkeling, dan is de cursus Awakening your Light Body misschien iets voor jou.

Voor aanmelding, nadere informatie of het maken van een afspraak s.v.p. bellen : 079-3613660 of mailen naar : studio-isis@hccnet.nl

Kijk voor algemene info anders even op de website : www.studio-isis.nl

Even voorstellen

Ivet Sevincsoy

Graag wil ik mij even voorstellen: ik ben Ivet Sevincsoy. Ik ben deze maand nieuw werkzaam bij Aurum als praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ). Een hele mond vol, deze term!

Waar het mij om gaat is dat ieder mens via ontmoeting en gesprek weer ruimte kan ervaren. Op die manier kunnen we mogelijk meer overzicht krijgen op wat er echt speelt en samen onderzoeken welke hulp daarvoor nodig is en waar je dat kan vinden. Dan kan het zijn dat je na zes gesprekken bij mij weer voldoende inzicht en rust hebt om verder te gaan. Of we zoeken samen naar een verwijzing in overleg met de huisarts.

Ik ben opgeleid in de reguliere psychologie en werk vanuit het antroposofisch mensbeeld. Op donderdag ben ik bij Aurum, de andere dagen van de week werk ik bij huisartsen in Den Haag en Rotterdam. Met vriendelijke groet, Ivet Sevincsoy



Afscheid van At Kerstens, 25 jaar beheerder van het Therapieënfonds

Helaas, na 25 jaar, nam At Kerstens per 1 januari 2016 het besluit om te stoppen als beheerder van het Therapieënfonds en medewerker van de Nieuwsbrief. At was de oprichter van het succesvolle Therapieënfonds en is met hart en ziel en veel accuratesse 25 jaar beheerder geweest. Ook zijn werkzaamheden voor de Nieuwsbrief mogen niet onvermeld blijven, aangezien daar een flinke tijdsdruk aan vast zat.

Het Therapieënfonds is één van de pijlers van ons Therapeutisch Aurum, want het maakt de antroposofische geneeskunst mogelijk, die gebaseerd is op het samenwerken van artsen en therapeuten. Onder het motto "Samen zijn we sterk" hopen we de volgende 25 jaar Therapieënfonds te halen en dat kan alleen als u nu lid wordt van dit prachtige Fonds!!!!



At, wij willen jou, ook namens alle artsen en therapeuten en vooral niet te vergeten de patiënten, heel hartelijk bedanken voor jouw geweldige inzet. Je bent een KANJER!!!!

Het ga je goed! Betty Hugens | ex-beheerder

HET THERAPIEËNFONDS

'samen zijn we sterk'

Stichting Therapieënfonds Aurum (STF) is onafhankelijk en biedt onze patiënten financieel de kans om een door de huisarts binnen het Therapeuticum Aurum voorgeschreven therapie te volgen. Het principe 'voor patiënten door patiënten' is de basis voor het al meer dan 25-jarige bestaan van het Therapieënfonds. Vele patiënten hebben zo inmiddels al kunnen profiteren van een helende therapie. Ook als hun zorgverzekering ontoereikend was. Daarvoor is wel het draagvlak van een flink aantal deelnemers nodig.

De kosten bedragen per kalenderjaar € 20,- voor een alleenstaande en € 40,- per gezin inclusief inwonende kinderen.

Ook kunt u een extra donatie doen. Geef u daarom nu op met het aanmeldingsformulier in de groene folder (te vinden in de wachtkamer). Zo investeert u niet alleen in uw eigen gezondheid of die van uw gezin, maar ook in die van uw medepatiënten. Met uw (extra) bijdrage bevestigt u waar we voor staan: *'Samen zijn we sterk'*.

Ook het bestuur van het Therapieënfonds vernieuwt zich. Dat is niet zo gek na al die jaren. Zo namen we recent met dank voor al zijn goede diensten afscheid van 'allround' beheerder *At Kerstens*. Dat doen we onder dankzegging in juni ook met penningmeester *Richard de Ceuninck*, die plaatsmaakt voor *Johan Batelaan*. Verder hebben we met *Yvonne de Winter* administratieve versterking gekregen.

Volgens planning komen nog dit jaar een à twee plaatsen vrij voor vrijwilligers bij de declaratie- en ledenadministratie en het beheer van de website. Informeer gerust naar de details en meld u vervolgens aan, misschien is dit net iets voor u!

Neem voor alle nadere informatie contact op met onze voorzitter:

Anne Leget 079 351 38 02 | anneleget@ziggo.nl

U kunt ons ook e-mailen via: therapieenfondsaurum.org@gmail.com en

zie voor verder info onze website <https://tinyurl.com/therapieenfondsaurum>.

Uw financiële bijdrage kunt u overmaken naar NL21 INGB 0006 2552 69 o.v.v.

'Samen zijn we sterk'; geef s.v.p. daarbij aan of het gaat om deelname of een donatie.



THEMA

DIABETES | SUIKERZIEKTE

DIABETES MELLITUS, SUIKERZIEKTE

Door Huib de Ruiter

Antroposofisch huisarts aan het therapeuticum De Lemniscaat te Leiden

Diabetes is een welvaartsziekte die steeds meer voorkomt. In 1990 waren er in Nederland 300.000 patiënten, nu meer dan een miljoen. Een kwart van die miljoen mensen weet het overigens nog niet. Het belang van suikerziekte is dat het op de lange duur slechte bloedvaten geeft met problemen in ogen, nieren, hart en zenuwstelsel. Het is een ziekte die door een goede leefwijze voor een deel voorkomen kan worden of tenminste minder ernstig wordt. Wat is er aan de hand bij suikerziekte en wat kun je er aan doen? Voor welke opgave wordt de diabetespatiënt gesteld?

Zoete doorstroming

Diabetes betekent doorstroming - namelijk van urine - en mellitus betekent zoet. Er wordt dus veel urine geproduceerd en de urine is zoet. Vroeger stelden artsen de diagnose door hun vinger in de urine te steken en te proeven of het zoet was. Of er werd een schaalkje met urine buiten gezet om te zien of er wespen op af kwamen. Een eeuw geleden was het een ernstige ziekte waar mensen in 1-2 jaar aan stierven. In 1922 werd insuline ontdekt en daarmee bleven mensen in leven. Na enige jaren stelde men echter vast dat niet iedereen goed op insuline reageerde. Er bleken twee soorten diabetes te zijn.

Coma

Eén type diabetes komt meer voor bij jonge mensen. Enkele decennia geleden zag men nog wel eens een diabetische coma. Vaak ging het om jonge mensen, bv. studenten, die hun medicijnen niet goed hadden gedoseerd. Een diabetisch coma moet met spoed behandeld worden, want een coma wordt gevaarlijk als het te diep wordt. Vaak ligt de patiënt op de grond en is niet te wekken, maakt soms vreemde geluiden. Als slikken nog mogelijk is, moet iets zoets te drinken worden gegeven. Als dat niet lukt wordt een suikeroplossing geïnjecteerd. Of er moet een glucagon injectie worden toegediend, een hormoon dat suiker uit de lever vrijmaakt. Het is indrukwekkend, hoe iemand die zo ver weg is geleidelijk aan weer bijkomt en weer overeind komt. Suiker is kennelijk van groot belang voor een mens.

Suiker

Zonder suiker in ons bloed zijn wij geen normaal functionerend mens. Wat is suiker voor een substantie? Suiker is zoet en dat is voor de meeste mensen een aantrekkelijke smaak. Veel mensen zijn 'zoetekauw'. Suiker heeft een soort warmte kwaliteit, heel anders dan zuur, zout of bitter. Suiker verzacht, bittere koffie wordt drinkbaar, zuur wordt milder. Suiker heeft iets warmes in zijn werking. Dit warmte element is ook het element waar wij ons goed bij voelen. Warmte is ons levenselement. Het Ik in de mens leeft in de warmte. Als we verkleumt zijn worden we met warmte weer mens. Van teveel warmte worden we echter onwel, net als bij teveel zoet. Er is zijn grenzen van teveel of te weinig warmte. Daarom wordt de kamertemperatuur met een thermostaat geregeld. Zo is in ons bloed ook een bepaalde hoeveelheid suiker noodzakelijk. Dit noemt men de bloedsuikerspiegel.

Die bloedsuikerspiegel wordt in de medische praktijk dan ook gemeten. Hij moet onder de 6 zijn; boven de 7 is er sprake van suikerziekte. Na het eten van iets zoets stijgt de bloedsuikerspiegel behoorlijk. Daarom wordt een nuchtere bepaling gedaan.

Suikerregulatie en de alvleesklier

De alvleesklier (de pancreas) is een centraal orgaan in de regulatie van de suikerregulatie. Bij het eten van iets zoets wordt de suiker in het lichaam opgenomen en komt in het bloed. Dan moet het verder verwerkt worden, en dat gebeurt onder de regie van een hormoon, het insuline. Een 'insel' is een eiland; men heeft destijds het hormoon in eilandjes in de alvleesklier gevonden, in de zogenaamde β -cellen, en het daaruit gewonnen en noemde het dus insuline. Insuline doet iets belangrijks, het zet voor de suiker in het bloed de deuren naar de weefsels open. Zonder insuline kan de suiker de weefsels niet in. Weefsels als spieren, vetweefsel en ook de lever zijn hiervan zeer afhankelijk. Zonder suiker geen kracht, geen energie en geen opbouw. Insuline maakt voeding, opbouw en herstel mogelijk.

Zakt de bloedsuiker dan maken andere cellen in de pancreas, de alfa-cellen, het hormoon glucagon aan. Dit hormoon stimuleert de lever suikerproductie door het splitsen van glycogeen (een soort zetmeel) in suiker.

Darmen

De darmen maken óók hormonen die meehelpen met het reguleren van de glucosespiegel. Deze darmhormonen (zgn. incretines) stimuleren via de bloedsomloop de bèta-cellen van de pancreas bij stijgende bloedsuikerwaarden, en stimuleren de alfa-cellen bij dalende bloedsuikers. De incretines worden afgegeven na stimulanzen via zenuwbanen in het begin van het spijsverteringskanaal. Deze incretines blijven maar 1-2 minuten werkzaam.

Diabetes type I en type II

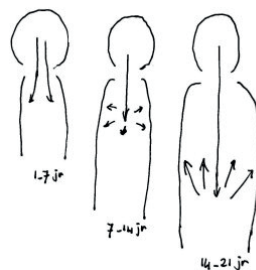
Er zijn twee soorten suikerziekte. Die van de jongere mens, Diabetes Mellitus type I (afgekort: DM I) en die van de oudere mens, Diabetes Mellitus type 2 (DM II) genoemd. De ouderdomsdiabetes, type II, komt het meeste voor. Slechts 8% betreft mensen met diabetes type I. Steeds vaker krijgen ook jongere mensen DM II, met name in de VS.

Diabetes type I treed vooral op van 14 -20 jaar. Het komt meer in noordelijke landen voor. De verschijnselen beginnen vaak acuut, bv. met een verzuring, een acidose. Dat is een stressvolle situatie, die riskant kan worden. Ook veel drinken en veel plassen met vermagering kan een eerste signaal zijn. Het treedt vaak in de winter op, in samenhang met bepaalde virussen. Er is in bescheiden mate sprake van een erfelijke aanleg. Het zijn vaak magere jonge mensen, die soms een kwetsbare indruk maken. Bij dit type suikerziekte is de alvleesklier aangetast door een auto-immuun proces. Daardoor maakt de alvleesklier weinig of geen insuline meer aan. Diabetes type II komt vooral vanaf het 40e jaar voor en meer in zuidelijke landen. Het begin is vaak geleidelijk, het wordt vaak bij toeval ontdekt. Mensen zien er vaak best gezond en sterk uit, wel is er geregeld (fors) overgewicht. De alvleesklier is hier niet het probleem. Die is weliswaar verzwakt, maar vooral gaat het bij DM II om een ongevoeligheid van de weefsels voor insuline, een z.g. insuline resistentie. Er is dus wel insuline, soms juist veel, maar het lichaam is er 'doof' voor. Vooral spieren, vetweefsel en lever zijn insuline-resistent.

Oorzaken – DM I

Dat DM I vooral in de jeugd optreedt wijst er al op dat iets in de ontwikkeling niet helemaal goed verloopt. De stofwisseling en met name de suikerstofwisseling ontplooit zich niet goed. Als een kind op de wereld komt begint de ontwikkeling bij het hoofd. Dat is dan het grootst. Vanuit het hoofd gaat de ontwikkeling naar beneden. Het gaat niet om bewuste krachten van het hoofd. Het kind is niet erg bewust. Het bewustzijn ontwikkelt zich geleidelijk tot aan de volwassenheid. In het begin werken er vanuit het hoofd vooral groeikrachten, die pas geleidelijk transformeren tot denkkrachten.

Van het 7e tot het 14e jaar ontwikkelt het kind zich vanuit zijn middengebied. Ritme is dan van groot belang, met de ritmische organen hart en longen. In deze fase wordt de volgende stap voorbereid, namelijk het nog dieper in het lichaam komen en het ontplooiën van de stofwisseling (zie figuur).



Vanaf het 12e tot 14e jaar komen niet alleen de geslachtsorganen tot ontwikkeling, maar ook de stofwisseling in zijn geheel wordt een stuk krachtiger. Dat geeft een extra impuls aan groei en vulling. Bij DM zie je dat groei en vulling vanuit de

stofwisseling achterblijft. En ook de suikerstofwisseling schiet tekort: de diabetes komt tot uiting. Het geestelijke van de mens kan niet onderduiken in dit stofwisselingsgebied en daar zorgen voor de juiste ontplooiing. Integendeel, een belangrijk orgaan dat de stofwisseling reguleert en stuurt, de alveesklier, wordt aangetast. In plaats van onderduiken en ontplooien voltrekt zich eerder iets vijandigs.

Zo gezien is het van belang om in de jaren daarvoor, van jongs af aan, te stimuleren dat deze lichamelijke ontwikkelingsweg van hoofd naar stofwisseling/buik zich kan voltrekken. Alles wat een kind teveel in zijn hoofd houdt wat hem belemmert te bewegen en te spelen, kan voor stagnatie zorgen. Ook moeilijke omstandigheden, shocks een onveilige omgeving kunnen tegenwerken.

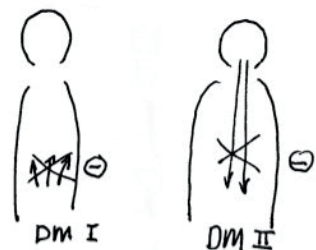
Oorzaken – DM II

Bij DM II werkt de alveesklier aanvankelijk nog wel en maakt ook insuline aan. De weefsels zijn echter doof voor de werking van insuline. Bij opname van suiker komt de suiker wel in het bloed en als reactie daarop wordt er ook insuline in het bloed gebracht, maar er is weinig effect. De weefsels – met name spieren en vetweefsel – blijven teveel afgesloten en de suikerspiegel in het bloed stijgt. Als gevolg wordt nog meer insuline gemaakt, soms ontstaan 2-3 maal zo hoge spiegels. Dan openen de weefsel zich enigermate: als je maar hard schreeuwt, wordt je wel gehoord. De alveesklier raakt zo echter wel uitgeput. Zeker als er ook nog sprake is van overgewicht en er dus een veel groter werkgebied is. Al dat vetweefsel moet ook ‘bediend’ worden. De β -cellen raken in verval zodat uiteindelijk ook insuline toediening nodig is.

Insulineresistentie

Hoe de ‘doofheid’, de insulineresistentie ontstaat is regulier nog een vraagteken. Antroposofisch gezien kun je de weefsels waar het om gaat, samengevat de stofwisseling, zien als een tuin waarin iedere dag gewerkt moet worden. Als je wegblijft groeit het binnen de kortste keren dicht en gaat de tuin zijn eigen leven leiden. Dat gebied is minder toegankelijk geworden, is een beetje ‘doof’ geworden. Het kost dan veel moeite nog iets van orde erin te scheppen. Orde komt in de mens vanuit de ziel en de geest – het Ik. Vooral voor de suikerhuishouding zijn die geestelijke krachten verantwoordelijk en dienen iedere dag weer in het lichaam te werken en het te doordringen. Dat is niet geheel vanzelfsprekend. Want die krachten kunnen ook in het hoofd bezig gehouden worden. In onze tijd zijn we vaak zo met ons hoofd bezig, dat er weinig (onbewuste) werkzaamheid overblijft voor buik, stofwisseling, vetweefsel en spieren. Men heeft eens onderzocht wat een gewoonte van 2 uur televisie kijken op de lange duur oplevert. De kans op overgewicht steeg met 23% en de kans op DM II met 14% (in werksituaties was dat minder sterk, 1/3 van deze kansen). Met 4 uur televisie per dag verdubbelen deze percentages. Uren achter de computer en de smartphone tellen natuurlijk ook mee.

In beweging komen daarentegen doet goed. Dan worden spieren actief en daarmee ook de stofwisseling. Bewegen heeft ook een interessante werking op het vetweefsel. En de bloedsuikerspiegel daalt omdat suiker wordt verbruikt. Zo heeft bewegen ahw een insuline werking. Bewegen is ‘werken in de tuin’ en daarmee zal de insuline resistentie ook verminderen. Bij DM II speelt ook de leeftijd een rol. Bij het ouder worden wordt de verhouding tot het lichaam losser. Er is met de jaren minder beweging en minder stofwisseling. En van nature neemt de insulineresistentie dan geleidelijk toe. Zoals DM I een zaak is van het niet goed op aarde komen en in het lichaam komen, zo is DM II een kwestie van zich voortijdig losmaken van het lichaam en er te weinig in werken (zie figuur 2: DM I: Zwakke stofwisseling / DM II: te weinig doorwerkte stofwisseling)



Schadelijk

Wat DM op den lange duur schadelijk maakt, is de negatieve invloed op de bloedvaten.

Hoge suikerspiegels werken uiteindelijk toxisch. Met name de kleine bloedvaatje raken geïrriteerd door de hoge bloedsuiker en roepen ontstekingsreacties op. Nu heeft iedere zenuwbaan een eigen bloedvaatje. Worden deze bloedvaatje slecht door de diabetes, dan gaat de zenuwbaan er ook onder lijden. Er ontstaat neuropathie (neuro = enuw, pathie = ziekte) waarbij bv. de voeten gevoelloos worden. Ook nieren en ogen kunnen slecht worden en met name wordt de kans op hart en vaatziekten veel groter.

Metabool Syndroom en preventie

Mensen kunnen diabetes type II voorkomen of ten minste uitstellen en beperken als ze o.a. op goede voeding en beweging letten. Zelfs als de diagnose al gesteld is, kan 10 kg afvallen bij de helft van de mensen een herstel bewerkstelligen.

Mensen die extra moeten opletten hebben bepaalde medische kenmerken.

- Het gaat om:
- Buikomvang (mannen >102cm, vrouwen > 88 cm)
 - Hoge concentratie bloedvetten, zogenaamde triglyceriden
 - Laag ‘goed’ cholesterol, het zgn. HDL cholesterol
 - Verhoogde bloeddruk
 - Verhoogde nuchtere bloedsuikerwaarde

Men noemt deze kenmerken bij elkaar: Metabool Syndroom, ook wel prediabetes genoemd. Echte preventie ligt bij de opvoeding. Jonge kinderen niet voor de TV zetten, geen intellectuele belasting, liever ze laten spelen en sporten, ze mee naar buiten nemen.

Voor de volwassenen geldt: ook veel bewegen, een goede voeding en overbelasting

van het hoofd beperken. Stress houdt een mens in de klem en belemmert de stofwisseling, enthousiasme brengt warmte, ons hele wezen komt in beweging.

Therapie suikerziekte

Therapie voor diabetes is te vinden in maatregelen t.a.v. voeding, beweging en medicatie. We hebben al gezien hoe belangrijk het is om ons lichaam te bewonen, te gebruiken, te onderhouden i.p.v. het te verwaarlozen en te negeren. Regulier gezien is dieet en beweging de basis van de therapie en vervolgens insuline en middelen als metformine, die de insuline resistentie verminderen. Meer alternatief, maar algemeen bekend zijn bv. ook haver en kaneel.

Wat kan het antroposofische gezichtspunt toevoegen? Bij DM I zal het er vooral om gaan de stofwisseling te verwarmen en te activeren. Rozemarijn heeft een warmtekwaliteit van hoge orde en kan toegepast worden als inwrijvingen, baden. Fosfor is een verwarmende activerende kracht die speciaal ook de koolhydraat stofwisseling reguleert. Kruidige, 'vurige' voeding heeft ook een soort fosfor werking. In de voeding zijn verwarmende kruiden en bloem/vrucht delen van de plant gunstig. Kunstzinnige therapie kan met kleuren gunstig inwerken, kleuren helpen de mens om via het gevoel meer naar beneden en naar binnen te komen. Euritmie helpt met vocalen, die de ziel aanspreken.

Bij DM II moet de stofwisseling doorwerkt worden, er moet weer vorm komen, uitgescheiden worden en opgeruimd worden. IJzer heeft een activerende en opruimende kwaliteit, stibium heeft een doorvormende kwaliteit. Rozemarijn werkt trouwens óók gunstig voor DM II, omdat het iets opwekkends, iets Ik-versterkends heeft. Nu wordt het beter inwendig gegeven. Kunstzinnige therapie kan ook vorm versterken met boetseren en vormtekenen. Euritmie brengt tevens vorm en activiteit door de werking van de medeklinkers.

Welvaartsziekte

De tijd waarin wij leven is ongelofelijk boeiend en geeft grote kansen tot individuele ontplooiing. We hebben het alleen wel te stellen met de sterk toenemende invloed van de techniek. Enerzijds een zegen, anderzijds een werkzaamheid die ons steeds meer in beslag neemt. Het grote succes van de computers maar vooral van de smartphones leidt er toe dat we er steeds meer uren per dag mee bezig zijn. Ons hoofd wordt toenemend in beslag genomen. Ons leven is drukker en stressvoller geworden, er is onvoldoende ademruimte.

Op het gebied van voeding heeft ook een technische ontwikkeling plaatsgevonden. Voeding is voor een groot deel industrieel geworden. Met alle kwaliteitsverlies van dien. Er is veel, ongezond vet en zoet eten. De stofwisseling van de mens raakt overvoerd en wordt zwaar. Zo zien we belangrijke tijdsinvloeden die het ontstaan van diabetes sterk in de hand werken. Het is goed denkbaar dat diabetes volksziekte nr. 1 wordt. Zullen we ons kunnen losmaken uit de greep van de techniek?

DIABETES, JE ZULT HET MAAR HEBBEN.....

Door Barbara Houtman

Praktijkondersteuner voor somatiek

Diabetes, je zult het maar hebben, zullen de meeste mensen denken. Maar diabetes is de meest voorkomende chronische ziekte en iedereen kent vast wel iemand in zijn omgeving die diabetes heeft, want ruim 1 miljoen Nederlanders hebben diabetes en elke week komen daar 1000 bij. Als het zo doorgaat zullen in 2030 ruim 1,2 miljoen Nederlanders de diagnose diabetes hebben.

Normaal regelt het lichaam de bloedsuikerspiegel heel precies. Daar is insuline voor. Insuline wordt gemaakt in de alvleesklier(pancreas) door de bètacellen van de eilandjes van Langerhans.

Diabetes type I en II

Er zijn twee type diabetes, type I en type II.

Bij diabetes type I maakt het lichaam zelf helemaal geen insuline meer aan. Het afweersysteem maakt per ongeluk de cellen die insuline aanmaken kapot. Personen met diabetes type I moeten een paar keer per dag zichzelf insuline inspuiten.

Bij diabetes type II maakt het lichaam te weinig insuline aan en/of reageert het er niet meer goed op. Diegene met diabetes type II krijgen meestal tabletten en adviezen over voeding en bewegen. Soms moet iemand ook insuline gaan spuiten. Vroeger werd deze vorm van diabetes ook wel ouderdomsdiabetes genoemd maar het komt nu ook vaak bij jongere mensen voor. Negen op de tien mensen met diabetes hebben diabetes type II.

Bij diabetes kan het lichaam dus de bloedsuikerspiegel niet meer zelf regelen. Er blijft teveel glucose (suiker) in het bloed en hierdoor kunnen er allerlei klachten ontstaan.

Bij type I diabetes kunnen deze klachten vrij acuut ontstaan en zijn te herkennen aan:

- Vaak dorst hebben en veel moeten plassen
- Afvallen zonder dat daar een reden voor is
- Ziek en beroerd voelen
- Een constant hongerig gevoel
- Wazig zien

Bij type II diabetes gaat dit proces vaak langzaam en in het begin merk je niet zoveel. Pas als je al langer hogere glucosewaarden hebt kun je klachten ervaren. Type II diabetes is te herkennen aan:

- Vaak dorst hebben en veel moeten plassen

- Erg moe zijn
- Last van de ogen, rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien
- Slecht genezende wondjes
- Pijn in de benen bij het lopen
- Infecties die vaak op dezelfde plek terug komen.

Herkent u een of meerdere van deze klachten, neem dan contact op met uw huisarts.

Leven met diabetes

Met diabetes valt goed te leven en je kunt er oud mee worden, maar je leven zal toch veranderen. Een gezonde leefstijl speelt hierbij een grote rol. Maar wat houdt een gezonde leefstijl nu eigenlijk in? Dat heeft onder meer te maken met voldoende beweging, maar ook met gezonde voeding en andere leefgewoontes.

Bewegen

Door te bewegen, of het nu stevig wandelen, hardlopen, fietsen, zwemmen of spiertraining is, wordt de glucose in het bloed beter door het spierweefsel opgenomen, wat de insulinegevoeligheid verhoogt. Hierdoor



zal de glucose in het bloed dalen, de klachten van vermoeidheid verminderen dan vaak en de medicijnen kunnen soms zelfs verminderd worden. Belangrijk is wel om dit ongeveer vijf keer in de week te doen gedurende minimaal 30 minuten op een matig intensief tempo. Dit houdt in: de ademhaling moet versnellen en u moet gaan transpireren. Neem voor u dit wilt gaan doen wel even contact op met uw huisarts, diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner. Zij kunnen u adviezen geven waar u op moet letten voor uw glucose regulatie.

Regelmatig lichamelijke inspanning (bewegen) vermindert ook het optreden van complicaties op de langere termijn. Dit zou onder meer kunnen worden toegeschreven aan een afname van het overgewicht, verlaging van de bloeddruk, verbeteren van cholesterol en een afname van ontstekingsreacties. Deze spelen allemaal een rol bij het ontstaansproces van atherosclerose (aderverkalking).

Voeding

Het voedingsadvies bij diabetes is gebaseerd op de algemene principes van goede, gezonde voeding en kan door een diëtiste aangepast worden aan de wensen en behoeften van de patiënt.



Voor mensen met type II diabetes en overgewicht zijn een mediterraan voedingspatroon (d.w.z. zoals men eet in landen langs de Middellandse zee) of een matige koolhydraatbeperking de meest geschikte keuzes.

Speciale aandachtspunten bij diabetes zijn:

- het bereiken en handhaven van een aanvaardbaar gewicht,
- gebruik van voedingsvetten die gunstig zijn voor het vetgehalte in het bloed,
- balans koolhydraten-lichaamsbeweging-bloedglucose verlagende medicijnen
- zoutgebruik bij hoge bloeddruk.

Het gaat er om dat u leert wat u wél kunt eten van de dingen die u gewend bent en lekker vindt, en wat u beter niet te veel of te vaak kunt nemen! Zo zijn koolhydraten in de vorm van volkoren-graanproducten, peulvruchten, groente en fruit heel gezond. En kunt u producten van witte meel (ook witte rijst en pasta) beter vermijden, evenals vezelarme ontbijtgranen als cornflakes en crispies.

De alom bekende Schijf van Vijf, aangepast in 2016, van het voedingscentrum geeft de 5 kenmerken van “goede” voeding weer en beschrijf 5 vakken waaruit producten voor een gezonde voeding gekozen kunnen worden.

Roken en diabetes

Roken schaadt, wat en hoeveel je ook rookt. Roken pleegt een aanslag op luchtwegen en longen (via teerproducten), op hart en vaten (via nicotine en koolmonoxide), en op nog meer organen... en trouwens ook nog op uw portemonnee!



Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten nog meer dan de verhoogde glucosewaarden, hoge bloeddruk, een verhoogd LDL-cholesterol en overgewicht ieder op zich al doen. En juist bij type II diabetes komen die risicofactoren vaak samen voor!

Roken draagt ook bij aan het ontstaan van complicaties van de kleine bloedvaatjes, zoals nefropathie ofwel nierschade. Daarom is roken bij diabetes extra ongezond. Rookt u niet? Prima! Rookt u wel? Dan is stoppen dus het beste wat u voor uzelf kunt doen, ook als u daardoor enkele kilo's zou aankomen.

Tenslotte

“Ik ben een diabeet, en daarom mag ik dit of dat niet...” Zoiets heeft u vast wel eens gehoord. Als mens met diabetes bent u in de eerste plaats gewoon mens. U bent geen “diabeet”, maar iemand die diabetes heeft. Een mens als ieder ander, maar ook zo verschillend als ieder ander. Met uw eigen achtergrond, ervaringen, plannen, verwachtingen, en met uw eigen wijze van omgaan met wie en wat op uw pad komt. Zoals diabetes. Het is niet anders, al is dat niet altijd gemakkelijk te accepteren.

Diabetes zal een deel van uw leven blijven uitmaken. Geef uw diabetes een plaats, die het u mogelijk maakt er ook werkelijk mee te leven zoals u dat wilt, maar pas wel uw voeding en beweegpatroon aan. En stop met roken, want verandering van leefstijl helpt echt. Bij diabetes type II bestaat de mogelijkheid om met een gezonde leefstijl zonder medicatie te kunnen en uiteindelijk geen diabetes meer te hebben.

WAAROM NIET WERKEN AAN EEN NIEUWE IMPULS VOOR JE DIABETES?

Door Toke Bezuijen
Verpleegkundige uitwendige therapie

Deze chronische ziekte die je totale “aanwezig-zijn” in je dagelijkse leven zo sterk bepaalt, heeft vanzelfsprekend ook “chronische” dagelijkse handelingen van je zelf nodig, om deze ziekte voortdurend opbouwend te ondersteunen. En dat vraagt wel een organiserende kracht om dat voor elkaar te krijgen. Dat kan je voor een deel heel goed zelf doen, maar voor een bepaald deel kun je daarvoor terecht bij goede professionals. Zeker als je al langer diabetes hebt en je deze ziekte een nieuwe impuls wilt geven, zijn onderstaande mogelijkheden, als totaalconcept, veel waard.

Het zou er bijvoorbeeld zo uit kunnen zien:

- Een langere tijd onder begeleiding zijn van een coachend persoon, die je sponsort in aandacht, moed, ordening en doorzettingsvermogen (huisarts, POH-er) ten aanzien van de onderstaande behandelingen
- Een traject van beweging volgens gecontroleerd (!) bewegingsprogramma dat de afname van insuline-resistentie verbetert
- Een traject van voedingsadviezen door een natuurvoeding-diëtiste die je o.a. helpt bij het inlassen van twee haverdagen per week, vanwege de gunstige beïnvloeding van de suikerstofwisseling. De “porridge”, door haver te koken in water en aan te vullen met kruiden/hartigs, kan bij ontbijt, middag (lunch) en avondeten gegeten worden en vermindert ook meteen een mogelijke obstipatie.
- Een traject van euritmitherapie, waar alle aandacht is voor het drielidig lopen op aanwijzingen van R. Steiner en waar je lichtheid in de donkerte kunt ervaren.
- Een traject waarin de zielenroerselen begeleid en onder controle gebracht worden, door rust, bezinning en antroposofische medicatie, zoals stibium/aurum/hyoscyamus. Depressiviteit, slaapapneu en emotionele gevoeligheden schijnen bij elkaar te horen, dus je mag er aan werken met mildheid en in alle openheid.
- Een traject van uitwendige therapie met Rozemarijn olie-dispersiebaden (heer!) of totale inwrijvingen pakkingen (7 - 10 keer), onder begeleiding van een verpleegkundige. Daarna kun je het zelf als onderhoud thuis bijhouden, 2 x per week; óf een bad nemen met de Rozemarijnolie en de Aromabroes (een sproeikop voor op de douche, waarmee je olie kunt verdelen), óf een Rozemarijnolie inwrijving en pakking.

Het fijne van dit concept is dat de verschillende ondersteuningstrajecten goed parallel kunnen lopen. Als het maar geordend en begeleid wordt.

Van belang voor het dagelijkse leefpatroon is verder:

- Niet méér dan 8 uur slapen
- Dagelijks Rozemarijnkruid nuttigen, of inwendig als thee of als kruid bij het eten toevoegen, óf uitwendig als olie tot je nemen (in afwisseling met Massageolie Citroen of Turfolie/mierenzuur

- Orde, rust en regelmaat
- De werkweek zou voor het aandragen van gezond-makende impulsen, één dag onderbroken kunnen worden, om als pauze dag, het bezoek aan een therapeut (diëtiste, beweging-wandelen, verpleegkundige, euritmist, spraakvormster) en het werken aan jezelf, mogelijk te maken.

Het streven bij dit alles is om de Ik-organisatie te versterken. Wil het Ik-organisme beter in het astrale organisme, beter in het ether-organisme én beter in de suikerstofwisseling kunnen ingrijpen, dan zijn daarvoor op verschillende niveaus deze behandelingen nodig. De antroposofische geneeskunde is bij uitstek goed in het gedifferentieerd ondersteunen van de orgaanwerking, door planten, metalen of mineralen te kiezen als medicament.

Meer over de Ik-ondersteunende werking van het kruid Rozemarijn en de werking van het olie-dispersiebad leest u bij www.firma-indruk.nl onder het kopje. Meer nieuws, en voor de aanschaf van de Aromabroes kunt u terecht bij www.wikkelfee.nl



**Hooggevoelig
Sensitief**

**voor omhullende bescherming:
Aromabroes met turfolie**

**Meer info en bestellen:
www.wikkelfee.nl**

DIABETES EN FYSIOTHERAPIE

Door Roland Vanoverschelde
Antroposofisch fysiotherapeut

Diabetes komt van het Grieks en betekent letterlijk zoete doorloop naar de urine van patiënten, die zoet smaakte in de tijd dat vroeger - nog voor de twintigste eeuw - diabetes moesten diagnosticeren. Zo zoet is deze aandoening echter niet. Een internist, zelf diabetespatiënt, vertelde tijdens een lezing dat hij bij zichzelf en andere diabetespatiënten gemerkt had dat er in de ziel een grondtoon aanwezig is van droefenis. Ik vond het een mooie omschrijving en vertaling voor de bevindingen vanuit de antroposofie: een zwakke verbinding van de ik-organisatie met als gevolg een verstoring van het warmteorganisme. De stofwisseling en de verbranding of het vuur en enthousiasme in het lichaam verlopen niet gestroomlijnd en hebben hulp nodig. De ontdekking van insuline door Banting en Best in 1920 was hierbij de grote doorbraak. Medicatie, aangepast dieet en bewegen vormen tegenwoordig de belangrijke pijlers in de behandeling.

Antroposofische fysiotherapie

Wat kan de antroposofische fysiotherapeut hieraan bijdragen? Hij kan bij het toepassen van ritmische massage gebruik maken van rozemarijolie om de warmteorganisatie in het lichaam te verstevigen en beter te verankeren. Hij kan via oefenen en bewegen ook de stofwisseling stimuleren op een proactieve wijze. Lichaamsbeweging versterkt de spieren en vergroot de zuurstoftoevoer naar ons hele lichaam. Het ruimt geblokkeerde emotionele energieën op en wakkert ons inwendig vuur en onze bezieling aan door een soort kunstmatige koorts te ontwikkelen die ook het lichaam helpt metabole gifstoffen op te ruimen. Ik zou altijd lichamelijke beweging adviseren met bezieling en bewustwording waar je plezier aan beleeft, die het inwendige vuur (de olympische vlam) en het enthousiasme verhoogt om soepel, evenwichtig en ontspannen om te gaan met je lichaam en lichaamsbeleving. Het vergroot jouw energie en maakt eigen pijnstillers en hormonen aan. Wie minder stress en meer ontspanning en plezier beleeft heeft minder hoge bloedsuikers, een minder hoge bloeddruk, minder complicaties met de bloedsomloop en minder last van spier en gewrichtsklachten. Hij voelt zich fitter en dus vrijer in beweging en beleving.

Kies vanuit je hart en jouw mogelijkheden: wandelen, fietsen, dansen, zwemmen, tuinieren, tai chi, gym of yoga en wees aanwezig: beleef vreugde en vrijheid in het bewegen. **BEWEGEN** Bewegen drukt jouw zielsbewegingen uit en laat je ervaren dat je leeft, vrij bent, onderdeel van en één met de omgeving, mits je in volle verantwoordelijkheid en

vrijheid kiest voor bewuste beweging en beleving in het moment nu. Je kan beginnen met lichte oefeningen of korte inspanningen en die vergroten. De beweging dient in jouw eigen leven/tijdsindeling te passen, makkelijk vol te houden zijn. Er dient een balans te zijn tussen plezier en af en toe vermoeidheid en een geleidelijke progressie in de inspanning. Zo kunnen we door bewegen onze aandacht bevrijden van onze zorgen en ons lichaam positief ervaren in vrijheid zonder angst, verdriet en spanningen. Is dit anders dan bij gezonde mensen ? Neen, alleen heeft het lichaam bij een patiënt met diabetes al gezorgd voor deze opgave om extra gezond aan de slag te gaan.

EURITMIETHERAPIE EN DIABETES MELLITUS

Door Irene Pouwelse

Inleiding

Diabetes is een ziekte waarbij sprake is van een verzwakte ik-werking in de stofwisseling: de suikersubstantie kan niet voldoende verwerkt worden. Alles wat het ingrijpen van de ik-organisatie in dit lichamelijk proces van suikerverwerking verhindert, bevordert de diabetes: emotionele spanningen en stress, die niet een enkele keer, maar herhaaldelijk optreden; intellectuele overbelasting; erfelijke belasting die het normale invoegen van de ik-organisatie in het gehele organisme verhinderen. Tegelijkertijd veroorzaakt dit in de hoofd-organisatie een proces waardoor het zenuwstelsel eenzijdig gaat werken, op een wijze zoals dat alleen tijdens de slaap voorkomt bij de gezonde mens. De indrukken worden niet passend opgenomen; dat proces kan te snel of te langzaam gaan en veroorzaakt tijdens het verloop van de ziekte mogelijke beschadigingen aan de zenuwen.

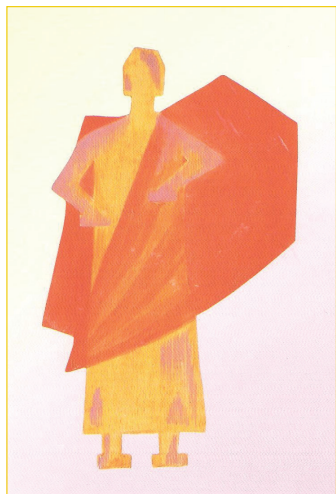
Ook is het ontstaan van steenpuisten een mogelijk begeleidingsverschijnsel bij diabetes; er ontstaat een woekering van groeikrachten die niet door de ik-organisatie in het gareel gehouden kan worden. Men kan alleen denken aan verbetering van diabetes mellitus als het mogelijk blijkt om de ik-organisatie in de stofwisseling te versterken (1). In de Euritmietherapie zijn krachtige oefeningen voorhanden om hieraan te werken (2).

Ondersteuning vanuit euritmietherapie

Voor kinderen met suikerziekte kan de euritmietherapie helpen meer stabiliteit te ontwikkelen en het ziekteproces te vertragen. Ook gewichtsvermindering, begeleid door de diëtiste, kan daarnaast met oefeningen ondersteund worden. Om de alvleesklier- en galwerking te versterken werken we in de euritmietherapie met die klanken, die helpen individualiseren en aarden. Als voorbeeld wil ik de klank D beschrijven (zie afbeelding).

Als we de D uitspreken zit de tong achter de boventanden; het is een duidelijke

stootklank, die even kracht verzamelt voordat hij klinkt. Om deze klank in beweging om te zetten wordt gewerkt aan een stevige rug en een armbeweging die omlaag voert in een gestaag, rustig en zeker gebaar tot aan de heupen en vervolgens doorgaat in de voeten door ze wat breder dan in een normale stap en vastbesloten neer te zetten.



De zonnige kleuren oranje en zinnobberrood maken een verwarmende indruk, die alleen door het lila voorzichtig wordt gedempt. Een koninklijk beeld, waar mensen zich graag mee willen verbinden. Dat vraagt dan enige oefening tijdens de therapie, maar wordt als mooi ervaren om aan te werken. Juist omdat je voelt dat deze klank je helpt sterker in jezelf te staan. Dat is nu eenmaal een proces dat niet alleen met pillen en/of lichamelijke oefeningen verwezenlijkt kan worden; daarvoor is ook het wakkere bewustzijn

en eigen activiteit van node. Want hoe kan het zonder dat individueel worden?

1) Zie: *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst van Rudolf Steiner, Ita Wegman*

2) Zie: *Grundelemente der Heileurythmie van Margarete Kirchner-Bockholt*

Aurum Koor start weer

vanaf maandag 12 september



Het Aurum-koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren iedere maandag tussen de middag van 12:30 – 13:00. We zingen liederen van het seizoen en werken ook aan Kerstrepertoire zodat we bij de Kerstviering op Aurum medio december een kleine uitvoering ten beste kunnen geven. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Je kunt je opgeven bij Jelle van der Schuit | 079-3211837 | jvdschuit@gmail.com

SPRAAKTHERAPIE BIJ DIABETES

Een casus

Door Cinthia van der Ham

Inleiding

Elders in dit nummer is een uitvoerige beschrijving te vinden van de ziekte diabetes.

Antroposofisch gezien kun je zeggen, dat bij diabetes de Ik-organisatie te weinig in de stofwisselingspool kan ingrijpen. Het doel van de therapie bij diabetes is het Ik in de stofwisselingspool, ook wel de onderpool genoemd, te versterken.

Casus van een cliënt met diabetes

De cliënt was een man van midden veertig met als klachten chronische verkoudheid, hoesten en diabetes type II met kouwelijkheid bij stilzitten. De man werkt als zelfstandige en heeft als hobby dingen maken van hout. Hij heeft een wat open en gevoelige constitutie. Hij plaagt graag en lacht veel.

Hoofddoel van de spraaktherapie was: het Ik in de onderpool versterken vanuit het aanspreken van vormkrachten in de beleving. Een nevendoeel was: het kunnen spreken zonder te hoesten.

Ik heb met deze cliënt verschillende medeklinkeroefeningen gedaan om de stem te ontlasten, de vormkracht in de stofwisseling te versterken en de adem beter te kunnen gebruiken. Daarnaast heb ik met hem gewerkt aan het spreken van een tekst met alliteratie, waarbij er sprake is van medeklinkerrijm; een aantal woorden begint hierbij met dezelfde medeklinker. "Moedig en machtig is Thor der Germanen, hij heft de hamer met sterke hand." In de medeklinkers werkt de vormkracht van het denken. Door ze doorleefd te spreken wordt de wil versterkt in het voelen. Verder heb ik met deze cliënt gewerkt aan een gedicht. Het ging er hierbij om al sprekend de beelden, die in het gedicht voorkwamen te beleven. Dit werd ondersteund door hierbij passende gebaren te maken. Doorleefd in woorden gevatte beelden kanaliseren de wil in het spreken.

Het lukte deze cliënt steeds beter om kracht te leggen in de medeklinkers. Ook kon hij zijn adem beter gebruiken. Hij kon op deze manier spreken zonder te hoesten. Zijn spreken klonk na verloop van tijd minder nasaal. Hij kon bij het spreken van het gedicht zijn gevoel steeds beter met de beelden verbinden. Hij leerde sturend in het spreken aanwezig te zijn en hij ervoer hierin een vrijheid. Hij kon in de wilsactiviteit van het spreken bewust aanwezig zijn en daarmee zijn wil pakken. Hij was aan het eind van de therapieperiode meer bij zichzelf, hij had meer basis in zijn stem en hij rustte meer in zichzelf. Hij had meer zekerheid in zichzelf en ik kon hem echt ontmoeten.

Opvallend aan deze casus is, dat ik door middel van de spraaktherapie met deze cliënt enerzijds werkte aan zijn open en gevoelige constitutie en anderzijds aan zijn diabetes. Tenslotte het gedicht, waarmee ik met deze cliënt heb gewerkt:

Lied

*Het werd mijn droom in 's werelds kring
volkomen zorgeloos
een schelp te zijn, een suizend vuur,
een rank, een wilde roos,*

*onkundig van geluk en leed,
van plan en overleg,
het stuifmeel dat de wind verwoei,
lichtzinnig langs de weg,*

*een vlinder op een lelieblad,
de vleugels bijna dicht
en trillende een oogwenk eer
zij opgaan in het licht,*

*een dauwdrop en een sneeuwkrystal,
een smetteloze wolk,
een zonnestraal zo flitsend als
een wit geslepen dolk,*

*een vogel en een varen en
een heldere beek in 't woud,
in het rivierbed een nog on-
gewonnen korrel goud,*

*de wierook en de myrrhe, en
het ruisend requiem,
doch schuldeloos en onbevreesd,
de lout're, pure stem –*

*Alleen een mens droomt zo vergeefs,
ontwaakt zo moedeloos,
een vreemdeling voor schelp en vuur
en rank en wilde roos.*

Anthonie Donker

DE KRACHT VAN KUNSTZINNIG WERKEN BIJ MENSEN MET DIABETES MELLITUS

Door Maaike Kroese
Kunstzinnig therapeut

Een grote verandering vindt plaats in het leven van iemand, als diabetes wordt geconstateerd. Na de eerste schrik wordt duidelijk hoe ingrijpend de nieuwe dieetregels, het prikken en de regelmatige controle-afspraken inwerken op het zo vertrouwde leven van alledag. En ook het aanleren van een nieuwe leefstijl hoort daarbij. Dit kan velerlei gevoelens oproepen: onzekerheid, angst, spanning. En vragen: is er verbetering mogelijk? Wat kan ik zelf doen? De kunstzinnige therapie biedt diverse mogelijkheden voor mensen met diabetes:

1. De verbinding met het eigen gevoel

Het is belangrijk om bewust te worden welke gevoelens er innerlijk leven. De therapeut zoekt samen met de patiënt naar de juiste kunstzinnige middelen om gevoelens, zonder woorden, schilderend met kleur, vormend met klei of tastend met pastelkrijt, te kunnen uiten. Welke gevoelens staan op de voorgrond, welke gevoelens liggen dieper onder de oppervlakte? Het is een proces van bewustwording en verwerking. Door de kunstzinnige uiting komt er meer bewustzijn in het gevoelsleven; dat brengt innerlijke rust en geeft kracht.

2. De verbinding met het handelen, het doen, versterken

Het kan zijn dat iemand met diabetes zichzelf verliest in de voornamelijk naar buiten gerichte activiteiten. Na verloop van tijd wordt de bewuste verbinding minder. De wezenskern (het Ik) heeft zich meer teruggetrokken; de handelingen krijgen een meer automatisch karakter. Daarnaast kan ook de verbinding (van het Ik) met het fysieke lichaam veranderen. Door deze lossere verbinding ervaart de patiënt meer koude in de stofwisseling in plaats van de warmte die daar nodig is.

Je kunt begrijpen, dat het daarom belangrijk is voor de patiënt om deze eigen warmte goed te verzorgen. En daarnaast te leren om met volle aandacht aanwezig te zijn bij datgene wat men doet. Een tekentechniek, waarbij men dit laatste goed kan oefenen, is het arceren. Door het ritmisch aanbrengen van korte, diagonale potloodbewegingen op papier ontstaan er nuances in licht en donker. Het vraagt volledige aanwezigheid en sturing in het moment. Behalve dat deze techniek een mooi effect geeft, kan er in het spel tussen licht en donker ook een vorm zichtbaar kan worden. En dat geeft plezier en voldoening. En zo werkt de diabetespatiënt aan het herstel van de gezonde verbinding met de eigen wezenskern.

Ook het schilderen is een mooie ingang. Kleuren kunnen bewust gekozen en ingezet worden door de therapeut. Het schilderen met bijvoorbeeld de oranje- en roodtinten en ook het gebrande sienna (een echte aardekleur) kunnen helpen om de eigen warmte in de stofwisseling weer te voelen. Soms is hierbij al snel resultaat te merken. Later kan ook het groen en blauw nog toegevoegd worden, zodat een harmonisch geheel ontstaat tussen licht en donker, tussen de warme en de koelere kleuren. En zo werkt de patiënt via de kunst aan het vinden van een nieuwe balans. De kunstenares Liane Collot d'Herbois heeft deze kleuren beschreven en ook prachtig in haar sluierwerk laten zien.

3. Wakker leren zijn voor wat er in de buitenwereld te zien is

Ook zie ik in mijn praktijk mensen met diabetes, die merken dat ze niet zo goed en helder meer opnemen wat er om hen heen gebeurt; alsof de buitenwereld niet helemaal binnen komt. Ik laat in dat geval vooral kunstzinnige oefeningen doen, die de waarneming versterken, waardoor de verbinding met de buitenwereld zich



kan herstellen. De opdracht is dan om een bloem of een voorwerp zo getrouw mogelijk na te tekenen, met (kleur) potlood. Na verloop van enkele weken zie ik in de ogen een verandering; de dofheid verdwijnt; er komt weer glans en glinstering in de ogen. En de verbinding met de buitenwereld kan worden verbeterd.

Voor meer info over kunstzinnige therapie: maak vrijblijvend een kennismakingsafpraak. En kijk ook op de website www.therapeuticumaurum.nl bij kunstzinnige therapie.

MINDER DIABETES

MET EEN PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN

Door Annemarije de Jong
Diëtist

Overgewicht en diabetes gaan heel vaak hand in hand. De klachten bij diabetes van een te hoog bloedsuikergehalte worden minder of verdwijnen als we afvallen, op een gezond gewicht zijn en onze voeding efficiënt aanpassen. Om gewicht te verliezen is een stofwisseling nodig die in balans is. Deze balans zorgt voor een actieve vetverbranding, een gezonde stofwisseling en een goed gevoel.

Ik werk sinds 3 jaar samen met Metabolic Balance, een internationaal bedrijf dat volgens Europese voedingsstrategieën werkt. Deze zijn moderner en wijken daardoor wat af van de Nederlandse richtlijnen. Een voedingsplan van Metabolic

Balance wordt op maat gemaakt en is daardoor voor iedereen uniek. Het bevat daarnaast de meest effectieve en vernieuwende strategieën voor gewichtsproblemen en gezondheidsklachten zoals diabetes. Uit ervaring kan ik zeggen dat het hierdoor vele malen effectiever werkt dan een gangbaar dieet.

Op basis van een bloedanalyse, persoonlijke gegevens zoals meetgegevens en klachtenpatroon wordt een voedingsrichtlijn alleen voor jou gemaakt. De maaltijdplanning en de voedingsmiddelenlijst activeren de stofwisselingsorganen en bevorderen de gezondheid. Zonder gebruik van voedingssupplementen en puur op basis van natuurlijke voeding. Het voedingsplan helpt je om je stofwisseling in balans te krijgen, maar ook te houden. Ook als je al veel diëten hebt geprobeerd, maar je hebt nog geen langdurig effect hebt bereikt. De hormoonhuishouding komt in balans waardoor ook een onbedwingbare zoetbehoefte of eetdrang vermindert of verdwijnt.

Niet alleen bij diabetes, maar ook bij migraine, allergieën, hypoglykemie, vermoeidheid, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, slaapproblemen, stressklachten of huidklachten, kan het voedingsplan de klachten verminderen of laten verdwijnen. Je zal niet de eerste zijn die van diabetes, een appelallergie of chronische hoofdpijn af komt, door slechts je voedingspatroon te wijzigen op een manier die bij jou past.

Wil je ook een eigen voedingsplan of er meer informatie over? Kijk op www.libellavita.nl of maak een afspraak voor een informatief gesprek van het Metabolic Balance voedings- en begeleidingsplan. Bij jou thuis of in de praktijk. Bel 06-82665869

ROZEMARIJN:

EEN VERWARMENDE PLANT

Door Jeannette van der Schuit

Labiaten ofwel lipbloemigen

De lipbloemigen als plantenfamilie kent wel 3000 soorten. Hiertoe behoren veel bekende planten, zoals rozemarijn, tijm, lavendel, salie, oregano, citroenmelisse, pepermunt en basilicum. Het zijn planten die als kruid een sterk activerende werking kunnen hebben op de stofwisseling. In veel planten van deze familie zitten etherische oliën, dat zijn hele vurige, aromatische oliën: vluchtig, snel ontvlambaar. Ze worden met name gevonden in het bladgebied van de plant. In hun geur en in hun werking zijn ze heel verwarmend en activerend. Het verwarmende aspect van deze plantenfamilie blijkt ook uit het gebied waar ze het meeste voorkomen, namelijk in het middellandse zeegebied, daar waar veel licht en warmte is! De bloemen

van deze planten worden veel door de bijen bezocht, er is dan ook veel nectarvorming in de bloem. De labiaten zijn de grootste bijenplantenfamilie.

Rozemarijn: het sterkst gearomatiseerd

Rozemarijn is de meest gearomatiseerde plant van deze familie, de etherische olie zit niet alleen in het bladgebied, maar ook in de wortel en de stengel. De plant is eigenlijk een soort kleine dennenboompje, met donkergroene bladeren die tot naaldjes zijn samengetrokken. De plant kan manshoog worden, zijn bloeitijd is kort en speelt zich af in het vroege voorjaar. De prachtige, lipvormige bloemen zijn roodviolet van kleur. De hele plant heeft een geur die vurig is, opwekkend, bewustzijnsversterkend. De geur lijkt ook op die van wierook.

Rozemarijn komt voor in het middellandse zeegebied, zoals in Griekenland, Spanje, Italië. Vooral ook in de buurt van de zee. De naam van de rozemarijn betekent: “ros” betekent dauw.; “marinus” wil zeggen: uit zee komend. De plant kan goed tegen de droogte. De stengel is sterk verhout en vierkant van vorm. Vroeger was de rozemarijn meer een cultusplant en werd hij bij allerlei feesten gebruikt, ook i.v.m. zijn reinigende werking. In de analyse van de plant zitten de volgende substanties: etherische oliën, harsen, looistoffen en bitterstoffen.

Geneeskrachtige werking

Rozemarijn kan worden gebruikt bij bloedarmoede, kouwelijkheid en doorbloedingsstoornissen. Rozemarijn verbetert de circulatie. In de antroposofische geneeskunde wordt de rozemarijn ingezet bij diabetes mellitus naast de reguliere medicatie. Het heeft een harmoniserende werking op de suiker/insuline stofwisseling. Met het gebruik van rozemarijn activeer je het warmteorganisme in de stofwisseling. Je kan enerzijds rozemarijn als druppels innemen, maar rozemarijnolie voor in bad of als massageolie is ook heel heilzaam, vanwege zijn doorwarmende en activerende werking. Daarnaast uiteraard als kruid in het eten of als thee.

Rozemarijn werkt dus verwarmend, stimulerend op de stofwisseling en verbetert de doorbloeding zowel inwendig als uitwendig. Daarmee laat ook deze plant een sterk geneeskrachtige werking zien en kan bij diabetes een belangrijke aanvulling op de reguliere behandeling vormen.



CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE kunstzinnig therapeut

1. Franz Marc dieren schilderen

Deze beroemde kunstenaar probeerde de innerlijke essentie van een dier in kleur en vorm te schilderen. Zijn expressionistisch werk zal een inspiratiebron zijn voor ons eigen werk. Vooraf vertel ik elke les over zijn leven en dan leer je ook enkele tijdgenoten kennen, zoals August Macke en Paul Klee. Kosten: € 60,- voor 7 vrijdagen 15.30 – 17.00 uur. Start op 2 september 2016 (behalve 16 september)

2. Teken en schilderen binnen de cirkel

De cirkel, ook wel mandala genoemd, is in deze cursus ons uitgangspunt. Elke les gaan we op een andere manier de cirkelvorm bewerken en kleur geven. Het labyrint van Chartres, een Keltische motief, een geometrische vorm, het roosvenster van een kathedraal, een planeten zegel van Steiner en de Madonna van Rafaël staan op het programma. Daarnaast ook een vrije gevoelsuitdrukking binnen de cirkel. Kosten: € 60,- voor 7 vrijdagen 15.30-17.00 uur. Start op 4 november 2016

3. Cursus innerlijke ontwikkeling een weg voor het hart

Elke les staat één oefening van het zesvoudige pad centraal, met aansluitend een kunstzinnige oefening. Een scholingsweg door Rudolf Steiner is aangereikt om harmonie en evenwicht in onszelf te (her)vinden. Kosten: € 50,- voor 7 maandagen van 19.00 – 20.15 uur.
Start op 12 september 2016

4. Cursus slueren

Op het opgespannen papier leren we kleuren aanbrengen, in laagjes over elkaar geschilderd, waardoor een prachtige transparantie zichtbaar wordt. Een mooie techniek, rustgevend en Ik-versterkend. Kosten: € 60,- voor 7 lessen op maandagochtend van 11.00 – 12.30 uur.
Start op 5 september 2016

5. Open atelier

Iedere dinsdag van 11.00 – 12.30 uur
Kosten: € 10,- per keer (bij smalle beurs naar vermogen)

Algemene informatie

Info en aanmelden bij Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeut
Tel: 079-3217258 / 06-23209116 e-mail: maaïke.kunsttherapie@gmail.com

NAJAARSPROGRAMMA STUDIECENTRUM ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

Het programma is nog in voorbereiding, de onderstaande gegevens gel-

den dus onder voorbehoud. Raadpleeg daarom ook onze website voor de actuele informatie: www.stanzo.nl. De avonden worden deels gehouden op Aurum, deels in de vrijeschool De Vuurvogel.

1. Het Michaël-mysterie

Een lezing door Ton Janssen

Het Michaël-mysterie is de titel van een boek van Sergej O. Prokofieff, dat door Ton Janssen is vertaald en uitgegeven (bij Perun Boeken). Hij zal die avond putten uit de rijke inhoud van dit werk.

Datum: woensdag 28 september 2016

Plaats: Therapeuticum Aurum, 2717 TP, Zoetermeer

2. Over dementie

Een zoektocht naar zingeving

Een lezing door Clasiën van den Berg

Welke vragen stelt ons het schrikbeeld dementie? Met deze stille epidemie komen we allemaal vroeg of laat in aanraking, in onze omgeving of ook bij ons zelf. Wat vraagt dit dramatische ziektebeeld van ons? Hoe kunnen we het benaderen? Biedt het misschien ook kansen? We gaan kijken naar degene die het ondergaat, naar de directe omgeving en naar de wereldontwikkeling als geheel. We vinden bij Rudolf Steiner waardevolle gezichtspunten die verder kunnen helpen bij onze zoektocht.

Clasiën van den Berg is specialist ouderengeneeskunde, niet meer praktiserend.

Datum: donderdag 6 oktober 2016

Plaats: Vrijeschool de Vuurvogel, Schansbos 5-6, 2716 GV

3. Over intuïtie als innerlijk gids

Een lezing Frans Lutters

Intuïtie gebruikt iedereen, maar is het ook mogelijk om dit vermogen te oefenen, zodat het een vaardigheid en gids op de levensweg wordt? Rudolf Steiner gaf een duidelijke en goed begaanbare oefenweg hiervoor. Door praktische aanwijzingen en inhoudelijke verdieping zal

Frans Lutters proberen bij te dragen aan een bewuster hanteren van verschillende niveaus van intuïtie, als een praktische en spirituele vaardigheid op de levensweg.

Frans Lutters is een bekende spreker en schrijver op het gebied van antroposofie en als leerkracht verbonden aan de Stichtse Vrijeschool in Zeist.

Datum: donderdag 27 oktober 2016

Plaats: Vrijeschool de Vuurvogel, Schansbos 5-6, 2716 GV

4. Mandala's tekenen

Een workshop door

Anneke van Wensveen, kunstzinnig therapeut

De adventstijd als voorbereiding op het komende kerstfeest komt eraan. Dit is een goede tijd om bij ons zelf te komen en meditatie bezig te zijn. Het tekenen van een mandala kan ons daarbij helpen. Er kunnen verschillende thema's worden gekozen, b.v. de eigen biografie, de natuur of Keltische vormen. Tekentalent is niet nodig. Voor het materiaal wordt gezorgd.

Datum: woensdagavond 30 november 2016

Plaats: Therapeuticum Aurum, 2717 TP, Zoetermeer

Aanmelden: wenselijk (i.v.m. voorbereiding van materiaal)



5. Kersttijd

Een geheim van het mensenhart

Een zaterdag in het teken van Kerst met Lisette Buisman en anderen

De Kerstboom met zijn brandende lichtjes is een prachtig beeld voor de drievoudige vreugde van licht, leven en liefde! De Kerstboom straalt de heerlijkheid uit van een goddelijk licht. Hij verkondigt het

leven dat de winter doorstaat en het licht dat de duisternis overwint. Het laat ons vermoeden, dat de liefde van het pasgeboren goddelijk kind, in het mensenhart wordt opgenomen! Als we Kerstfeest mee willen vieren, dan is het goed, dat zowel de koning als de herder in ons ontwaken. De herder, die vol overgave horen kan wat uit de omgeving klinkt. Wat de engelen zingend openbaren. En de koning, die zich door de ster kan laten leiden. Zodat hij zijn gave aan "het kind" in de stal kan schenken. Deze dag in de adventstijd wil Lisette Buisman de beelden en esoterische achtergronden van het oeroude Kerstverhaal vertellen. Tevens met eurutmie, muziek en transparanten o.l.v. resp. Irene Pouwelse, Jelle van der Schuit & Anneke van Wensveen.

Datum: zaterdag 10 december 2016

Plaats: Vrijeschool de Vuurvogel, Schans-

bos 5-6, 2716 GV

Tijd: 11:00 – 15:00 uur

Kosten: € 25,- voor de hele dag (lunch meenemen, voor soep wordt gezorgd)

Aanmelden: noodzakelijk

Voor bovenstaande activiteiten geldt (tenzij anders vermeld):

Tijd: 20:15 – 22:00 uur

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: niet nodig

Informatie / Aanmelden

Meer informatie vindt u in onze folder (u kunt zich hiervoor aanmelden)

of op onze website: www.stanzo.nl

Voor het aanmelden voor de folder

- via e-mail: info@stanzo.nl

- telefonisch:

Jelle vd Schuit (079-3211837)

Anneke van Wensveen (079-3516683)

Reflexologieweek, 19 - 25 september

september en

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

reflexologieweek 2016

Het thema van jaarlijkse week van de Reflexologie is Multiple Sclerose.

In deze week wordt landelijk aandacht gegeven aan deze ziekte. Er worden lezingen gegeven en ook in Praktijk Chikara worden 'kennismakings'- behandelingen gegeven.

Kijk voor het programma op de website.

Behandeling volgens afspraak

**Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandiagnostiek
Neuro-reflexologie**

Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
Telefoon: 06-50604119
praktijkchikara@outlook.com
www.praktijkchikara.nl

Licentieelid VNRT

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JUNI 2016 | JAARGANG 33 | ZOMER

EEN UITGAVE VAN:

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer

Doel van de Nieuwsbrief is het geven van praktijkinformatie, gezondheidsvoorlichting en -opvoeding vanuit antroposofische achtergrond. Nieuwsbrief Aurum verschijnt twee maal per jaar en wordt toegezonden aan ingeschreven patiënten en aan relaties van Therapeuticum Aurum.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Jeannette van der Schuit, Maaike Kroese, Irene Pouwelse, Ivet Sevincsoy,

Betty Hugens, Huib de Ruiters, Barbara Houtman, Toke Bezuijzen, Roland Vanoverschelde, Annemarije de Jong, Cinthia van der Ham

II UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit, Anneke Pronk, Wil Rosenbrand, Beate Vuijk en anderen.

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

Marc Obbens

OPLAGE: 3700 exemplaren

REDACTIE

Jeannette v.d. Schuit-Janssen,
Jelle van der Schuit, Hans Spanjaardt
© Therapeuticum Aurum

Overname van artikelen alleen met toestemming van redactie en auteur.

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8

2724 VT Zoetermeer

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| - Verlies | · Spanningsklachten. |
| - Gevoelsstoornis | · Sombere, depressie |
| - Gebrek aan energie | · Moe, lusteloos, pijn |
| - Overbelasting | · Gehaast, rusteloos |
| - Grenzeloos | · Veel in je hoofd zitten |
| - Contactstoornis | · Gevoelsarm, afgevlakt |
| - Blokkades | · Burn-out, weinig energie |
| - Niet uit de verf komen | |
| - Angstig | |

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

De Haagse Boekerij

Frederikstraat 24
2514 LK Den Haag
tel. (070) 346 48 00
info@haagseboekerij.nl
www.haagseboekerij.nl



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN