

# Antroposofische geneeskunde



## Een brede benadering

Houdt de geneeskunde op bij het onderdrukken van ziekten en de symptomen daarvan? Zijn er manieren om mijn eigen gezondheid te stimuleren? Kan een ziekte bijdragen aan een ontwikkelingsproces met betekenis en zingeving? Als u zich wel eens dit soort vragen stelt, zou u zich goed thuis kunnen voelen bij de antroposofische geneeskunde.

## De totale mens

De totale mens, dat is waar de antroposofische geneeskunde<sup>1</sup> zich op richt. Antroposofische artsen en therapeuten hebben een aanvullende kijk op het geheel van ziekte, gezondheid, genezing en persoonlijke ontwikkeling. Dat maakt hun benadering meer individueel gericht. Lichamelijke processen en kwalen worden in samenhang met de niet-lichamelijke aspecten van de mens begrepen, zoals psychische en geestelijke factoren. De antroposofische geneeskunde ziet gezondheid en welzijn als een goede balans tussen al deze aspecten van het menselijk leven. Aan dat gezonde evenwicht wil zij bijdragen.

## Voor iedereen

De antroposofische geneeskunde kan bij alle soorten klachten, ziekten en gezondheidsvragen worden toegepast. Als aanvulling op de reguliere geneeskunde of, indien verantwoord, in plaats daarvan. Patiënten en artsen hebben daar al negentig jaar goede ervaringen mee. In deze folder leest u over de uitgangspunten en toepassingen van de antroposofische geneeskunde. Om baat te kunnen hebben bij deze benadering, heeft u geen speciale kennis van de antroposofie nodig.



---

<sup>1</sup> Binnen de antroposofie zijn de termen 'geneeskunde' en 'geneeskunst' even gangbaar. In deze folder wordt geneeskunde gebruikt, omdat die term bij meer mensen bekend is. Geneeskunst is echter even terecht: de term benadrukt dat een arts niet alleen vanuit theoretische kennis werkt, maar zich ook laat leiden door de aard en de biografie van individuele patiënten en de dialoog met hen.

## Waarde aangetoond

Antroposofische artsen en therapeuten gebruiken de gangbare diagnostische en therapeutische methoden van de reguliere gezondheidszorg. Die vullen ze aan met inzichten vanuit de antroposofie, en ze gebruiken ook natuurlijke medicijnen en specifieke therapieën. Voor een groot aantal ziekten is de waarde van de antroposofische benadering wetenschappelijk aangetoond.<sup>2</sup> Enkele voorbeelden zijn:

### Lichamelijke ziekten

- allergische ziekten (zoals eczeem, astma en hooikoorts)
- acute infectieziekten (griep, keel- en oorontstekingen en huidinfecties) die niet levensbedreigend zijn
- diverse soorten kanker (als aanvulling op de reguliere behandeling)
- chronische ontstekingen en auto-immuunziekten (zoals chronische luchtweginfecties of reumatoïde artritis)
- ziekten van de bewegingsorganen (zoals artrose, een tenniselleboog of rugpijn)
- hoofdpijn (zoals migraine of spanningshoofdpijn)

### Psychosomatische of psychiatrische ziekten

- chronische vermoeidheid
- depressies en angststoornissen
- ADHD en aanverwante problematiek bij kinderen

## De basis: het antroposofisch mensbeeld

### Lichaam en geest

De antroposofie is een holistische levensbeschouwing met oog voor niet alleen de zichtbare, lichamelijke aspecten van ziekten, maar ook de psychische en geestelijke factoren. Volgens de antroposofie zijn in de mens krachten op vier niveaus werkzaam: het fysieke niveau, het levensniveau, het zieleniveau en het ik-niveau. Met zijn specialistische kennis verklaart een antroposofische arts ziekte en gezondheid vanuit de wisselwerking tussen deze niveaus.

- Op het **fysieke niveau** bestaat de mens uit ingewikkelde mechanische, fysische en chemische processen. Dit is het meetbare, zintuiglijke niveau. Hierop hebben bijvoorbeeld de zwaartekracht, warmte en straling invloed en grijpen reguliere medicijnen aan.
- Het **levensniveau** delen we met planten en andere levende wezens. Hier spelen zich processen af als stofwisseling en groei, voortplanting en afweer. Deze functies behoeden het lichaam voor verval en zorgen voor vitaliteit. Tijdens de slaap is de mens het sterkst verbonden met deze krachten.
- Net als dieren is de mens een bezielde wezen. Op **zieleniveau** is de mens zich bewust van zichzelf en zijn omgeving. De antroposofie plaatst bijvoorbeeld karaktereigenschappen (zoals introversie/extraversie) op dit niveau. Ook gevoelens van sympathie en antipathie, hoop en wanhoop, angst en vertrouwen spelen zich hier af. De keerzijde van het bewustzijn is afbraak van vitaliteit: je wordt moe en moet rusten of slapen.

<sup>2</sup> Zie voor een overzicht van de ziekten waarvoor de waarde van de antroposofische benadering is aangetoond: Hamre, H.J., Kiene, H., Ziegler et al. (2014). *Overview of the Publications From the Anthroposophic Medicine Outcome Study (AMOS): A Whole System Evaluation Study*. In: *Global Advances in Health and Medicine*, vol. 3, nr. 1. pp. 54-70.

- Op het **ik-niveau** reflecteert de mens op zichzelf als uniek individu en als geestelijk wezen. Het ik creëert zijn eigen biografie met idealen en levensdoelen. Deze biografie strekt verder dan de grens van geboorte en dood. De mens kan zich in meerdere levens ontwikkelen tot een vrij wezen. Daarbij kunnen ziekten zich in een aantal gevallen als ontwikkelingskansen aandienen. Het menselijk ik stuurt de andere niveaus aan. Het is als het ware de kapitein op het schip.

## De visie: gezondheid, ziekte en genezing

**Wat is gezondheid?** De antroposofie ziet de mens als een levendig samenspel van de vier niveaus. Normaal gesproken ontstaat hierdoor een harmonische afwisseling van opbouw en afbraak, slapen en waken, (zelf)bewustzijn en ontspanning. Ziekte wordt gezien als een verstoring van dit evenwicht. Het is een teken dat een van de niveaus de overhand heeft genomen of juist tekortschiet.

**Herstel evenwicht** Als u ziek wordt, kan dat uw wereld op zijn kop zetten of een vervelende onderbreking van het dagelijks leven zijn. Maar ziekte kan ook een signaal zijn van een vastgelopen patroon of een langer bestaand sluimerend probleem. De antroposofische geneeskunde ziet ziekte daarom vaak als een mogelijkheid om het evenwicht te herstellen en om er zo mogelijk lering uit te trekken. Zo bekeken kan een mens na het doormaken van een ziekte daadwerkelijk 'beter' worden. Daarom stimuleert deze geneeskunde zo veel mogelijk het natuurlijke, zelfgenezende vermogen van het lichaam en streeft ze naar een nieuwe balans tussen lichaam, ziel en geest.

**Duurzame aanpak** Ieder mens heeft dat zelfherstellende vermogen van nature. De antroposofische geneeskunde is dan ook terughoudend met reguliere geneesmiddelen – uiteraard alleen waar dat verantwoord is. Een belangrijk doel ervan is dat u beter zicht krijgt op uw eigen leefstijl en gezondheid, en van daaruit leert handelen. De arts of therapeut begeleidt u daarbij, altijd vanuit een gelijkwaardige relatie. Deze duurzame en preventieve aanpak gaat idealiter verder dan alleen symptoombestrijding.

## Koorts

Wat is koorts? Koorts is in veel gevallen een signaal dat het lichaam rust moet nemen en dat de afweer versterking nodig heeft. Bij een hoge lichaamstemperatuur maakt het lichaam meer antistoffen aan. Als u koorts met pijnstillers onderdrukt, remt u dus de uitschakeling van virussen en bacteriën. U schakelt dan weliswaar de klachten op korte termijn uit, maar het onderliggende probleem wordt niet behandeld. Veelal is in de periode voorafgaand aan de ziekte roofofbouw gepleegd op het lichaam. Een ziekte met koorts is in de antroposofische optiek vaak een poging om het evenwicht weer te herstellen. Het onderdrukken van de koorts ondermijnt dit herstel, waardoor het probleem in dezelfde of een andere vorm later weer kan terugkomen. De antroposofische arts ondersteunt met natuurlijke geneesmiddelen de afweer tijdens koorts en bevordert zo het herstel.

## Over kankerbehandeling

Het zelfherstellend vermogen is een omvattend begrip en is al enkele keren in deze folder genoemd. De behandeling van kanker kan illustreren wat het inhoudt. In alle kwaadaardige tumoren spelen twee zaken een rol: de cellen worden primitiever – ze groeien niet meer uit tot bijvoorbeeld volwaardige zenuw-, lever- of huidcellen – en ze groeien door buiten de 'gewone' grenzen. Het kwaadaardige weefsel is niet meer geïntegreerd in het gehele organisme, maar 'begint voor zichzelf'. Dat dit kan gebeuren is alleen te begrijpen als we weten hoe het kan dat de celtgroei zich in gezonde toestand wel voortdurend aan grenzen houdt en specialiseert tot bijvoorbeeld zenuw-, lever- of huidcel, waardoor een samenwerkend geheel van organen ontstaat: het levende gezonde lichaam. De natuurwetenschappelijke basis van dit vermogen tot integratie kennen we nog nauwelijks. Dit vermogen wordt wel 'de innerlijke arts' genoemd (naar Paracelsus, een zestiende-eeuwse arts). Hierop wordt een beroep gedaan bij de antroposofische kankerbehandeling, die steeds aanvullend op de reguliere behandeling aangeboden wordt. Zie verder de folder over viscum-therapie uit deze serie.

## De werkwijze: leefstijl, medicijnen en therapieën

De antroposofische geneeskunde gaat grotendeels uit van de inzichten en methoden van de reguliere geneeskunde en vult deze aan met eigen diagnostische inzichten en therapieën. Deze ondersteunen het zelfherstellend vermogen en helpen het verstoorde evenwicht weer in balans te brengen.

- Om een probleem aan te pakken, is soms een **verandering van leefstijl** noodzakelijk. Daarbij kan het bijvoorbeeld gaan om een aanpassing van het slaap-waakritme, eetgewoonten en lichaamsbeweging en het beter hanteren van stress of zintuiglijke prikkels.
- De antroposofische geneeskunde maakt gebruik van **geneesmiddelen of zelfzorgmiddelen** afkomstig van natuurlijke bronnen (mineralen, planten of dieren). Deze middelen ondersteunen het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Medicijnen afkomstig uit de natuur hebben nauwelijks bijwerkingen.
- Verschillende **paramedische therapieën** kunnen het verstoorde evenwicht weer in balans brengen. Bovendien helpen ze u om zelf uw genezingsproces in de hand te nemen. Voorbeelden van deze therapieën zijn ritmische massage, dieet-, kunstzinnige, euritmie-, spraak- en muziektherapie.
- In de antroposofische **gesprekstherapieën** (zoals psychotherapie en biografische hulpverlening) is uw persoonlijke biografie altijd het uitgangspunt.
- **Meditatietechnieken en mentale oefeningen** kunnen u helpen ontspannen en daarmee de genezing bevorderen. Mindfulness is een veelgebruikte methode die goed aansluit bij de antroposofische uitgangspunten.

## De praktijk: antroposofische gezondheidszorg

**Aanvullende opleiding** Alle antroposofische artsen hebben een universitaire opleiding geneeskunde afgerond. Ook de meeste antroposofische therapeuten hebben een regulier diploma. Daarnaast heeft een antroposofische zorgprofessional altijd een (aanvullende) antroposofische opleiding gevolgd.

**Kwaliteitseisen** Alle antroposofische zorgverleners zijn lid van een beroepsvereniging met eigen kwaliteitseisen, zoals voorwaarden voor (her) registratie, verplichte bij- en nascholing, en deelname aan een klacht- en tuchtprocedure. De antroposofische zorgverleners en instellingen zijn verenigd in de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders (NVAZ).

**Therapeutica** In Nederland werken zo'n 120 antroposofische (huis)artsen, tandartsen en specialisten. Velen van hen zijn verbonden aan een multidisciplinair antroposofisch gezondheidscentrum (vaak therapeuticum geheten). In Nederland zijn er zo'n 30 therapeutica, waarvan de meeste zijn gevestigd in de grote steden.

**Jong en oud** Naast en in de therapeutica zijn er enkele antroposofische consultatiebureaus. In Zeist is er een speciaal kindertherapeuticum. In Den Haag en Bilthoven staan antroposofische verpleeghuizen; in Zeist staat een verzorgingshuis.

**Specialistische ondersteuning** Er is een aantal antroposofische instellingen voor mensen met een verslaving. Ook mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke handicap kunnen bij verschillende instellingen terecht voor ondersteuning op antroposofische basis. In Bilthoven is een antroposofische internistenpraktijk en een antroposofisch psychiatrisch ziekenhuis. Ziekenhuiszorg is er niet meer in Nederland, wel o.a. in vier middelgrote algemene ziekenhuizen in Duitsland.

## Vergoedingen

### Vergoeding vanuit de basispolis

Consulten bij uw eigen antroposofisch huisarts worden gewoon uit de basispolis van uw zorgverzekeraar vergoed. Consulteert u een andere antroposofische (huis) arts naast uw eigen huisarts, dan wordt dat consult niet uit de basispolis maar uit de aanvullende verzekering vergoed. Dit geldt ook voor behandelingen van paramedici zoals fysiotherapeuten, kunstzinnig therapeuten of euritmitherapeuten. Consulten bij een antroposofisch specialist worden veelal vergoed. Raadpleeg uw polis hieromtrent, ook voor de hoogte van de vergoedingen en de maximumbedragen, of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

### Antroposofische verzekering

Antroposana, de landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, biedt haar leden een collectieve antroposofische zorgverzekering aan. De meeste antroposofische geneesmiddelen die in Nederland erkend zijn, worden vanuit deze aanvullende polis vergoed. Zelfzorgmiddelen, zoals neusspray tegen hooikoorts of zalf tegen spierpijn, worden meestal niet vergoed. Kijk voor meer informatie op [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl).

## Meer informatie

### Websites

[www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

website van de antroposofische patiëntenvereniging met onder meer interessante artikelen over antroposofische gezondheidszorg en over de Antroposanapolis

[www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl)

website van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen met achtergrondinformatie over antroposofische geneeskunde

[www.nvaz.nl](http://www.nvaz.nl)

website van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Zorgaanbieders met informatie over zorgverleners, therapeutica en instellingen in Nederland, en een vergelijking van diverse zorgpolissen

[www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl)

website van het Centrum Sociale Gezondheidszorg, dat diverse brochures uitgeeft over onderwerpen die te maken hebben met de antroposofische gezondheidszorg

### Boeken

P. Meuwese – *Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie*

gids van voormalig huisarts Paul Meuwese over hoe u zelf veel huis-tuin-en-keukenkwalen kunt behandelen

Nico Francken – *Antroposofische geneeskunst*

brochure waarin de uitgangspunten van de antroposofische geneeskunde op heldere wijze worden beschreven.

Michaela Glöckler – *De oerbronnen van gezondheid*

brochure over het bevorderen van het zelfherstellend vermogen van het lichaam (salutogenese)

Deze laatste drie brochures zijn te bestellen via [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) of rechtreeks te koop bij één van de praktijken

Wolfgang Goebel en Michaela Glöckler – *Kinderspreekuur, Gezondheid-Ziekte-Opvoeding*

handboek over kinderziekten en opvoedingsvraagstukken. Uitgeverij Christofoor, ISBN: 9789062387700



Deze folder is een gemeenschappelijke uitgave van Antroposana, de landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, en de NVAA, de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen.

Copyright © 2015 Antroposana en NVAA

Hoewel deze folder zorgvuldig is samengesteld, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana en de NVAA houden zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.



085 773 31 83

[info@nvaa.nl](mailto:info@nvaa.nl)

[www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl)

085 773 14 40

[info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)

[www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

