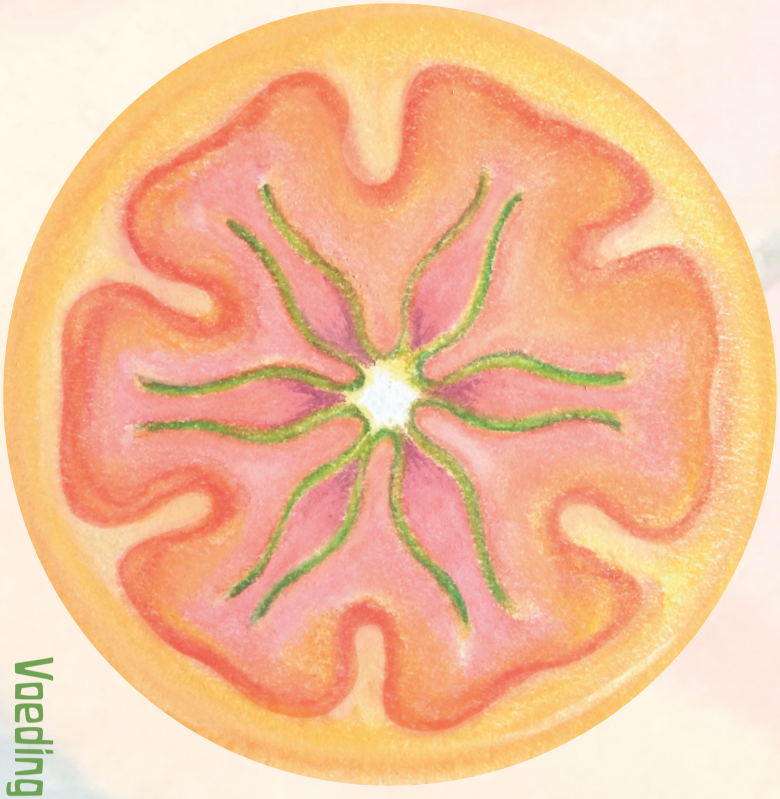
Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 45, voorjaar 2018



Voeding

Colofon

Redactie
Loes Klinge
Kore Luske
Jan Kuiper
Gerard Rotteveel
Ester Verheul (vormgeving)

Redactieadres
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Medewerkers in deze editie
Sandra Overeem
Eline Wippert
Barbara Bisschot
en de redactieleden

Omslag afbeelding, Ester Verheul

Distributie
Alle vrijwilligers voor de bezorging,
Annet Tomasini, (coördinatie).
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan het Therapeuticum door te geven.

Drukwerk
André Bodt DRUKWERKADVIES

Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn
Onder de Linden 21, 6822 KG Arnhem

Voor storting van vrijwillige bijdragen
Triodos Bank,
bankrekeningnr NL06 TRIO 019 761 51 20
t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum Aquamarijn

Beste lezer

We hadden na het themanummer over Warmte en Licht graag een "Aquatinten" willen verzorgen met als thema "Herinnering". Het bleek voor dat thema nog niet de juiste tijd. Daarom hebben we nu een onderwerp gekozen , waarvan we dachten , dat het wat dichterbij zou liggen , namelijk Voeding.

In 2011
hebben we in Aquatinten ook al gebrainstormd over dit thema en het is verrassend om te ervaren, hoeveel er in die zeven jaren al aan inzichten en ervaringen is veranderd t.a.v. voeding.

In het Therapeuticum Aquamarijn wordt ook steeds meer aandacht besteed aan voeding, voedingsgewoontes en voedingsstoornissen. De relatie tussen voeding en ziek worden wordt steeds duidelijker en het hanteren van de simpele 'Schijf van Vijf' is hier eigenlijk nog maar nauwelijks aan de orde. Ook de vraag naar het belang van voeding van de kant van de mensen op het spreekuur en tijdens de behandelingen wordt steeds groter.

Uiteraard hebben we ook weer vooruit gekeken naar de eerstvolgende uitgave van Aquatinten, en eigenlijk kwamen we met elkaar vrij snel uit op het thema ***"Beweging"***.

Wij zouden het erg op prijs stellen als u zou willen mee denken over evt. een "Bijdrage, die uit uw pen vloeit". Mocht u vragen hebben over de bijdragen aan het thema Voeding, aarzel dan niet en laat het ons weten. U kunt ons altijd bereiken via :
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Wij wensen u een aandachtig leesplezier.

Namens de redactie
Gerard Rotteveel

We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe enthousiaste redactieleden. Als u hierover meer inlichtingen wilt, mail dan vrijblijvend naar aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Inhoud

pag 1 Voeding als ontwikkelingsweg - Gerard Rotteveel

pag 7 Borstvoeding - Loes Klinge

pag 9 Biologische voeding en landbouw in de spotlight! - Eline Wippert

pag 12 Visie op voeding - Fee van Bruxvoort

pag 15 Spenen - Loes Klinge

pag 18 Weten we nog wat we zouden moeten eten? - Barbera Bisschot

pag 22 Botten-Bouillon - Gerard Rotteveel

pag 24 Orthomoleculaire visie op voeding - Sandra Overeem

pag 28 Voeding en Vertering - Gerard Rotteveel

pag 29 Aan tafel - Jan Kuiper

pag 31 Onze geheime tuin, over ons microbioom - Kore Luske

Aquatinten

Voeding als ontwikkelingsweg

Om iets te kunnen zeggen over voeding, om iets te weten te komen over de werkzaamheid van de verschillende voedingsmiddelen , die we bijna als vanzelfsprekend iedere dag tot ons nemen , kunnen we ons niet alleen maar richten op de Schijf van Vijf. Er zijn meerdere visies, die ons zicht willen geven op alles rondom voeding.

Het
is gemakkelijk om je te laten leiden door getal en gewicht van voedingsstoffen, of door het aantal calorieën, of 'dat je er al dan niet dik van word', of dat het lekker is of niet, etc.
Maar we zullen ook altijd in onze beschouwingen over voeding de onzichtbare werkzaamheid van de levenskrachten, de vormkrachten moeten betrekken, die uitgaat van de verhoudingen, die mineraal en plant en dier ons in de natuur laten zien en ervaren, zeker ook in relatie tot ons mens-zijn.

Voeding vraagt om inzicht in wat voeding met jou doet, wat je ervan kunt leren en wat je er aan en er door kunt ontwikkelen. Rudolf Steiner verwoordde het als volgt :

"Het brood alleen kan ons niet voeden
Wat ons in het brood geneest
is het eeuwig woord van God,
Zijn leven en Zijn geest"

Al vanaf het meest prille begin van ons leven tijdens de zwangerschap, tot op hoge leeftijd toe, speelt voeding een wezenlijke rol in de ontwikkeling van de mens. Het antroposofisch mensbeeld biedt ons inzichten in wat voeding eigenlijk betekent in deze ontwikkeling van de mens.

Alles in de natuur om ons heen is achter de fysieke verschijning doorleefd met kosmische levenskrachten.
Al onze voeding krijgen we uit het mineralen-rijk, de plantenwereld en het dierenrijk. Hierin passen eigenlijk geen geboden, verboden of diëten die je opleggen wat je wel en wat niet moet eten. Juist in de opvoeding leert het kind geleidelijk aan, wat van die voeding uit deze

natuurrijken heilzaam kan zijn voor je verdere ontwikkeling. Voeding vraagt tegelijkertijd om inzicht in wat voeding met jou doet, wat je ervan kunt leren en wat je er aan en er door kunt ontwikkelen.
Om de krachten, die in het voedsel aanwezig zijn, dienstbaar te maken aan de opbouw van ons lichaam, is het noodzakelijk, dat die stoffen in het voedsel in hun eigenheid overwonnen worden, en dat gebeurt in het verteringsproces door het doden van alle voedselsubstanties. Dit overwinnen is in wezen het vrijmaken van de levenskrachten. Dit proces begint met aandachtig waarnemen, het werkelijk doorgronden van het voedsel met ons proeven, de smaak- en de reukzin. *Het verteren van het voedsel is een omgevormde manier van proeven.*

Ons proeven is een heel directe uiteenzetting van ons Ik met de wereld om ons heen, die we in ons voedsel ontmoeten. In tegenstelling tot wat wij graag willen, is het eigenlijk onmogelijk om voedingsstoffen te herleiden tot een serie definieerbare stofjes. Juist het onherleidbare, dat in elke voedingsstof als iets unieks voorkomt, dat is het belangrijkste ervan, datgene, waar het eigenlijk om gaat.
Namelijk een doordacht proeven, dat samengaat met eerbied en dankbaarheid voor wat je eet, dat bepaalt de voedingswaarde oneindig veel meer, dan de abstracte optelling van al die bestanddelen, want je proeft dan het wezenlijke van die plant, dat dier. De unieke groeiwijze van die plant en het unieke bouwplan van dat dier.
De plant wordt op deze manier niet herleid en ontleed in haar samenstellende elementen, maar juist in tegendeel wordt de plant gezien als een aan de aarde gebonden wezen, dat zijn oorsprong ook in de geestelijke wereld heeft. Met dit “wezen” plant heeft de mens tenslotte toch te maken als hij eet.

“De planten ontkiemen
In de aarde nacht.
De kruiden ontspruiten
Door der luchten kracht.
De vruchten rijpen
In de zonnemacht.”

In dit tweede deel van deze tafelspreuk rondt zich het plantwezen in de mens af tot een eenheid, die zijn aardse tegenhanger vindt in het proeven, eten en verteren van het plantaardig voedsel.

“Zo ontkiemt de ziel
In des harten schrijn ,
Zo ontspruit geestesmacht
In des werelds Licht.
Zo rijpt des mensen Kracht
In Godes schijn.”

Voeding is eigenlijk heel persoonlijk, maar meestal maken we er juist iets heel algemeens van door te generaliseren en te zeggen wat goed is voor kinderen, ouderen of voor iedereen etc., of hoeveel eiwitten, vetten en koolhydraten de gemiddelde mens per dag nodig heeft. Zo wordt voeding a.h.w. in tabellen vastgelegd en dan denk je dat je precies weet waar je aan toe bent.
Vroeger aten onze kinderen "wat de pot schaft". Maar in onze tijd hoeven kinderen iets niet meer te eten als ze het iets niet lekker vinden. De kinderen bepalen op die manier wat ze aan voeding tot zich nemen. De ouders hebben hierin echter een opvoedende taak, maar ze laten dit toch vaak gebeuren.
Moeders zijn heel vaak bang dat hun kind niet genoeg binnen krijgt, dus als het kind maar eet, dan doet het er eigenlijk niet zoveel toe wat het kind dan aan voeding binnen krijgt. En een lekker zoet toetje gaat er altijd wel in. Zo kom je ook vaak tegen, dat heel veel kinderen nog maar nauwelijks groenten binnen krijgen en langs die weg ook geen verhouding meer opbouwen met de plantenwereld.
Het jonge kind weet heel goed, wanneer het verzadigd is, en voelt ook heel goed aan wat goed voor hem is. Soms hebben kinderen een enorme tegenzin in bepaalde groentes bijvoorbeeld. Dan moet je proberen om dat wat het kind tegen staat op een andere manier aan te bieden, bijvoorbeeld. d.m.v. een lekker warm bad, waarin je die bepaalde groente dan aanreikt, via de huid, waarin dan een samenspel van zintuigindrukken plaats vindt.
Bij voeding zijn het gezamenlijk eten en het goede voorbeeld erg belangrijk. "Zien eten doet eten", of "Iemand het eten uit de mond kijken". Heel jonge kinderen krijgen op een gegeven moment hapjes voeding en dan zie je vaak dat de moeder het hapje eerst zelf in de mond neemt, het als het ware eerst voor kauwt en het dan aan het kind geeft. Het kind eet dan zichtbaar met graagte.
De zuigeling die borstvoeding krijgt, geeft van nature altijd duidelijk aan wanneer het genoeg gedronken heeft.
Maar wanneer stopt de moeder met de borstvoeding? Tenzij er speciale en maatschappelijke redenen zijn voor de moeder om er uit zichzelf mee te stoppen, bijvoorbeeld als ze weer moet gaan werken, is het toch vooral het kind, dat uiteindelijk aangeeft: nu is het genoeg geweest. Dan is het kind er eigenlijk ook aan toe om zelf op zoek te gaan naar passende voeding.
Het kleine kind tast, proeft, ruikt en eet nog met z'n hele lijf, het is als het ware nog één groot zintuig -wezen. Alle zintuigindrukken vloeien als het ware nog ineen. Soms eet het kind met handen en voeten of het smeert alles vol met het eten dat voor hem staat. Op een gegeven moment 'vraagt' het kind om 'bijvoeding' en op dat moment maak je het kind vertrouwd met de mogelijkheid om ook andere dingen te leren (ver)kennen en te ervaren in de natuur om zich heen. Het kind zet zelf die stapjes maar stelt ons wel de vraag

om het hierbij te helpen.
Dit moet je als ouder leren waarnemen, dan voorkom je ook dat je het kind de gebruikelijke fruit- en groentehapjes opdringt omdat die toch zo goed zijn voor jouw kind. Zo biedt je het kind voorzichtig aftastend, maar met inzicht en kennis van zaken en uitnodigend de hapjes aan. Op die manier kan het kind zich ook geleidelijk aan leren verhouden tot de verschillende voedings -substanties; het leert zo ook onderscheid te ervaren in de voeding.
Hierin ligt immers ook het begin van het vermogen om te differentiëren. Het kind leert zo ook eigen keuzes te maken, maar dan meer op basis van voorbeeld en eigen ervaring, dan alleen maar op basis van "lekker of niet lekker". Het kind leert ook geleidelijk aan een eigen smaak ontwikkelen. Voeding vraagt om een betrokken en liefdevolle, maar duidelijke opvoeding, zeker bij het jonge kind, maar ook oudere kinderen en volwassenen moeten in dit opzicht nog heel veel leren: leren om te luisteren naar het moment van verzadigd zijn. Maar leer ook om te ervaren wat echt gezonde voeding is. Op een gegeven moment ga je voelen wat voeding met je doet, en welke voeding echt bij jou hoort. Je gaat ervaren, hoe de maaltijd al dan niet met aandacht en liefde is bereid, en dat bevordert de verteringsprocessen, die voorwaarde zijn om je het voedsel ook eigen te maken.
Een ander aspect van het eten is ook, of we samen aan tafel gaan en pas dan ook samen met de maaltijd beginnen. Staan we even stil bij de maaltijd voordat we gaan eten? Of mogen we op ieder moment van tafel rennen en ons met iets anders bezig houden? Ligt de smartphone naast iedereen aan tafel? Of eten we samen bij een leuke of spannende uitzending op TV?. De gezamenlijke maaltijd nuttigen vraagt aandacht voor elkaar en voor het eten, dat ons wordt "voorgeschoteld".

‘Zich om de tafel scharen”, allemaal aan tafel komen en samen eten, is iets oer-sociaals. Het meest intieme gebaar van gastvrijheid is toch: “Kom bij ons aan zitten aan tafel”, iedereen eet van dezelfde tafel dezelfde dingen. Iedereen aan tafel eet hetzelfde.
Het uitspreken van de tafelspreuk, het proeven met grote aandacht en het je bewust worden van wat je proeft, een veelzijdigheid van smaken, het ervaren van de loop der seizoenen in de afwisseling van wat wij dan met elkaar eten; dat is het grote belang van de gemeenschappelijke maaltijd. Dit gewoon te doen, is vooral voor de volwassenen erg belangrijk, dit te leren is van het allergrootste belang voor de kinderen.

Alle zintuiglijke waarnemingen, zoals de reuk, de smaak, het zien van alle kleuren en vormen op het bord, het horen van allerlei geluiden tijdens het eten, die bij het jonge kind nog in elkaar samenvloeien tot één grote beleving, vormen de grondslag voor de verdere ontwikkeling van het zielenleven van het ouder wordende kind.
Dan vooral ook wordt het van groot belang welke voeding het kind aangeboden krijgt voor de ontwikkeling van zijn zintuig -mens. Blijft het kind hangen in de sfeer van de borstvoeding, “het met de paplepel inbrengen” of “trekt het de wijde wereld in” op zoek naar de bij hem passende voeding, waarmee hij een volwassen mens kan worden.

Mierikswortel (meerrettich) in de volle aarde grond

Behalve de ouders zijn natuurlijk ook de leerkrachten van groot belang in deze ontwikkeling. Wat reiken zij het kind aan voeding aan voor de ontwikkeling van het zielenleven van het kind ?.
Leren zij het kind ook om onderscheid te maken,
geven ze het kind ook de mogelijkheid om leerstof
goed te verteren en het daarna zich ook eigen
te maken? De unieke eigenheid van het kind

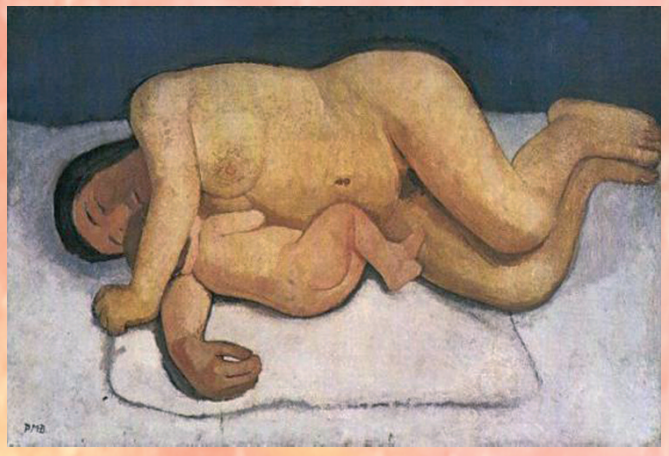
staat centraal in het voedings- en het verteringsproces, maar datzelfde geldt ook voor het leren op school en de manier, waarop het kind de leerstof leert verteren.

Met voeden wordt in het algemeen bedoeld eten en drinken, maar eigenlijk zou je dat begrip voeden veel ruimer moeten nemen. Onze ademhaling is tenslotte voor ons toch ook een voedingsbron. Eigenlijk zouden we alles wat we met onze zintuigen opnemen ook tot onze voeding in de ruimste zin van het woord moeten rekenen. Zo kennen we toch allemaal: “je moet je ogen goed de kost geven”, maar ook kunnen we “hongeren naar kennis”.

Alles overziend kunnen we tot de slotsom komen, dat voeding van meet af aan de basis legt voor personalisatie, voor differentiatie - hoe leer ik onderscheid maken, en voor individualisering - hoe kan ik mij zo voeden met voedingskwaliteiten in het algemeen dat ik mijn diepste wezen in mij ook kan ervaren en ontwikkelen.

“Van de zon, door de aarde, voor de mens;
Opdat de mens zon worde voor de aarde”

Gerard Rotteveel



Paula Modersohn, Moeder met kind

Borstvoeding

Wat zou het fijn zijn als ieder mensenkind daarmee zijn leven zou kunnen beginnen. Ideaal is het natuurlijk als het van de eigen moeder kan komen.

Wat maakt borstvoeding nu zo speciaal;
Ten eerste is er de samenstelling; naast voedingsstoffen bevat het ook afweerstoffen die in geen enkele kunstvoeding voorkomen en het immuunsysteem ondersteunen.
Borstvoeding is voor een baby makkelijker om aan te wennen in die zin dat het zich niet met materie van buitenaf uiteen hoeft te zetten; dat heeft zijn moeder al voor hem gedaan; het is al voorverteerd.

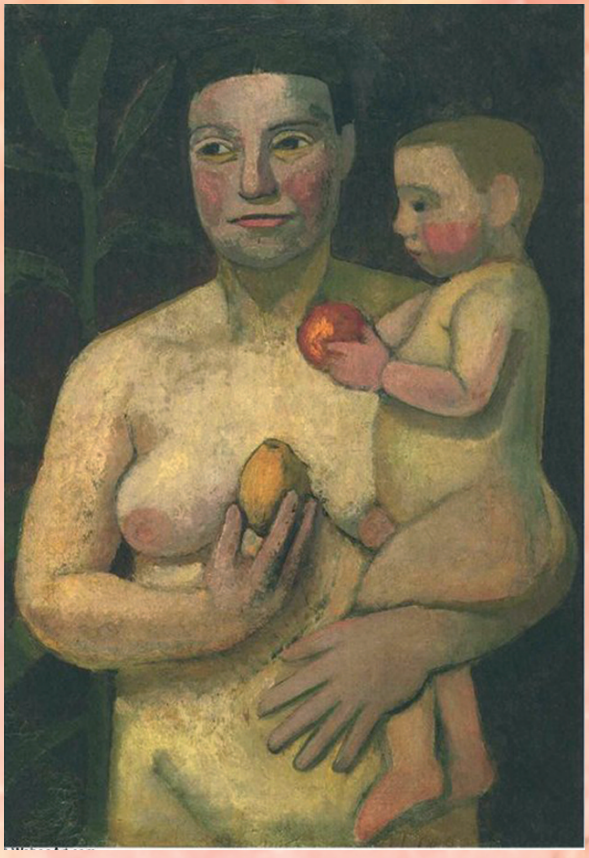
Het is een geleidelijkere manier van wennen aan de wereld en de daarbijbehorende vertering dan kunstvoeding.
Borstvoeding helpt hem (of haar) mens van 2 werelden te zijn. Hier op aarde is hij een losse druppel; in de geestelijke wereld ging hij als druppel op in de wereldzee (alles is daar een eenheid).

Tijdens het drinken aan de borst is de baby weer even opnieuw opgenomen in die eenheid; mits zijn moeder zichzelf een beetje terughoudt en als verbinding tussen hemel en aarde kan fungeren. (Dat kan als zij zich tijdens het geven van de borst niet door teveel andere dingen laat afleiden).
Borstvoeding wordt gemaakt uit bloed; de melkklieren in de borsten maken melk aan uit het bloed dat in piepkleine adertjes door de borsten stroomt.
In het bloed leeft je "ik", het maakt dus heel veel uit hoe de moeder zich voelt; dit geeft ze door met de moedermelk. Op deze manier is het mogelijk om liefde en vertrouwen in te drinken.
Borstvoeding wordt bij de mens gegeven vanuit het hartegebied; het middengebied. (itt tot bv een koe waar de uiers in het stofwisselingsledematengbied zitten). Donormelk (meestal via de kraamverzorgster/verloskundige georganiseerd of via het Moedermelk Netwerk) is eigenlijk het dichtst bijliggende alternatief. Het kan als overgang dienen als de borstvoeding van de eigen moeder nog op gang moet komen of om een of andere reden niet voldoende is. Vroeggeboren kinderen in het ziekenhuis krijgen ook steeds vaker donormelk.
Dat er over borstvoeding nog steeds niet alles bekend is blijkt wel

uit deze mededeling van de Harvard university (2012 en 2017): “Er kan voorzichtig geconcludeerd worden dat de melk voor een jongenskind een andere samenstelling heeft dat die voor een meisjeskind. Dit onderzoeksresultaat laat zien dat er sprake is van een bijzondere en subtiele informatie-uitwisseling tussen moeder en kind, tijdens de borstvoedingsperiode. Maar wat zijn dan de signalen en mechanismen, waardoor de borstklier ‘weet’ dat zij melk moet samenstellen voor een zoon of een dochter? Achter deze vraag zit een wereld van nieuwe interessante onderzoeksonderwerpen verstopt voor de lactatiewetenschap, voedingswetenschap, evolutiebiologie en antropologie.

Kortom; over borstvoeding raak je niet uitgepraat.

Loes Klinge



Paula Modersohn , Moeder met kind

Biologische voeding en landbouw in the spotlight!

Graag deel ik mijn persoonlijke visie en gedachten over biologische voeding en de biologische landbouw en dan met name over ons bedrijf de Horsterhof. Mijn naam is Eline Wippert en ik ben samen met Matthias Crum eigenaar en werkzaam op ons biologische bedrijf de Horsterhof in Duiven.

Als kind hielp ik mijn Opa
vaak mee in zijn grote mooie moestuin, waar de hele familie van at en zelfs de buren konden genieten van de grote oogsten! Door veel in de moestuin te zijn, zag ik hoe mijn opa al het werk met de hand deed, de grond bewerken, een mooi glad zaaibed maken met de hark, wat ik tot mijn frustratie nooit kon doen, omdat mijn opa mij daar nog te klein voor vond (ik vond mijzelf al groot met 7 à 8 jaar). Later zag ik hoe opa ging zaaien en planten. Door het seizoen heen, mocht ik helpen met water geven, onkruid wieden en zelfs oogsten!

Hoe bijzonder is het om een zaadje in de grond te leggen en dat later te kunnen oogsten en te kunnen opeten!

Als kind bij mijn opa in de tuin is mijn liefde voor groente-telen begonnen!

Toch heeft het nog wel wat jaren geduurd voordat ik besefte dat ik de biologische landbouw zodanig in mijn hart had gesloten dat ik er beroepsmatig echt iets mee wilde doen. Ik heb de biologische dynamische landbouw opleiding Warmonderhof in Dronten gedaan en na een paar jaar op verschillende bedrijven ervaring te hebben opgedaan ben ik samen met Matthias op de Horsterhof komen werken. Na 2 jaar hebben wij dit bedrijf overgenomen en tot op heden zijn wij hier werkzaam en geniet ik nog steeds van het onkruid wieden, het planten en zaaien en natuurlijk het oogsten van de verschillende groenten om deze vervolgens te verkopen in onze boerderijwinkel of wekelijks in groente pakketten in te pakken om dat aan de klanten te kunnen leveren. Landbouw

vindt natuurlijk overal in de wereld plaats en gebeurt op verschillende manieren in allerlei klimaten en diverse grondsoorten, maar wat voor mij persoonlijk het allerbelangrijkst is, is om een landbouwbedrijf te runnen in samenwerking met de natuur, zonder dat je als mens roofbouw pleegt op de bodem en de natuur erom heen.

Zorg dragen voor hoe je je bodem onderhoudt, kijkt wat je 'er van af oogst' en zorgt dat dit door stalmest/compost weer aangevuld wordt. Door een vruchtwisseling te hanteren zorg je ervoor dat de bodem gezond blijft en dat ziekten en plagen verminderen. Een vruchtwisseling is een roulatiesysteem met verschillende groepen

Horsterhof in Duiven, met landerij

groenten bijvoorbeeld bladgewassen, koolgewassen of wortelgewassen. Door een gezonde bodem krijg je een gezonde basis waarin een plant zich optimaal kan ontwikkelen, en dus kan uitbloeien tot een gezond product!
Door planten en struiken aan te planten waar veel vogels leven kan een rupsenplaag op de koolplanten snel uitgeroeid zijn!

Om zelf gezonde en zeker ook smaakvolle producten te kunnen eten voelt als een grote rijkdom, toch komt mijn motivatie om zelf een bedrijf te runnen hier niet uit voort. Ik vind het belangrijker om zorg te dragen voor de bodem, de natuur, het klimaat en niet alleen voor mijzelf, maar ook voor alle andere mensen in de omgeving en de mensen na ons!

Toch is er ook een hele andere kant aan de landbouw, de reguliere landbouw waarin ontzettend veel gif en kunstmest gebruikt wordt, waarin dieren weinig leefruimte krijgen en waarin hele velden vol met dezelfde gewassen worden geteeld waar geen dier, boom of struik te bekennen is. Dat je dan veel ziekten en plagen krijgt snap ik en dat dan de enige redding nog is om te corrigeren met bestrijdingsmiddelen is dan ook te begrijpen. Maar dat dit al jaren lang gebeurt en maar heel langzaam verandert vind ik echt heel jammer en triest.

Ondanks dat, is het toch fijn om te merken dat er steeds meer mensen zich meer bewust worden van het voedselsysteem en wat daar mee mis is. Het is geweldig dat mensen ook zelf hier meer verantwoordelijkheid voor beginnen te nemen door een keuze te maken voor wat je eet en waar je dat koopt, waarbij de voorkeur uitgaat naar lokale en biologische producten!

Eline Wippert

(Voor meer informatie over onze teeltwijze en ons bedrijf kijk op www.horsterhof.nl)

Visie op Voeding

Mijn opleidingen hebben mij, naast de reguliere voedingsleer en geneeskunde, inzichten gegeven vanuit de natuurgeneeskunde en antroposofie.

Vanuit de 'stofjeskant' werken is heel fijn bij problemen als een vitamine D, B12 of ijzertekort.
Ook in de gezondheid van de darmen is veel winst te behalen met voedingsstoffen als oplosbare vezels in groente, noten, haver, gerst en peulvruchten. Deze vezels dienen als voedsel voor de goede bacteriën in de darmen. Deze goede bacteriën houden op hun beurt het darmmicrobioom weer goed in balans wat zorgt voor o.a. een goede vertering van ons voedsel. De voordelen van gezonde darmen komen steeds meer aan het licht en er blijven onderzoeken lopen om dat nog nader en uitgebreider te onderzoeken.

Waar komt in mijn werk de natuurgeneeskunde om de hoek kijken? Neem nou het cholesterolprobleem. Door de jaren heen, vallen er steeds meer boosdoeners vanuit de voeding af. Eerst het cholesterol uit voedsel zelf (zoals ei), omdat blijkt dat dit maar een te verwaarlozen deel is ten opzichte van het cholesterol wat het lichaam zelf aanmaakt. En onlangs nog het verzadigd vet, waarvan lang gedacht werd dat het lichaam daar cholesterol uit zou transformeren.

Vanuit de natuurgeneeskunde wordt ervan uit gegaan dat ziekte een stoornis is in het natuurlijk evenwicht. Deze geneeswijze richt zich op het stimuleren van het zelf genezend vermogen. Er wordt onder andere aan de conditie van de organen gewerkt. De lever is een zeer belangrijk orgaan en verantwoordelijk voor wel 200 processen in het lichaam. Zo ook voor een gezonde cholesterolspiegel. Het maakt cholesterol aan én breekt het af. Al ons bloed komt door de lever en deze werkt als een monitor. Het scant de verschillende waardes in het bloed en zorgt zelf voor een evenwicht of geeft signalen (stoffen) af naar andere organen.
Bij een te hoog (LDL) cholesterol werk ik dan ook met het stimuleren van de lever door onder andere gember en kurkuma middels de 'heetwaterkuur' (zoals eerder verschenen in de nieuwsbrief van Aquamarijn). Daarnaast kijk je vanuit de voedingsstoffen (voldoende oplosbare vezels en calcium) en zorg je ervoor dat de vetten in balans zijn (omega 3/6/9).
Deze aanpak blijkt zelfs bij mensen met een familiaire belasting succesvol.

Waarin herken je in mijn werk de antroposofische visie?
Vanuit de antroposofische voedingsleer kijk je naar de voedingskwaliteit en welke kwaliteiten die in de mens aanspreekt. Voor de groei van vrucht en zaad is veel zonnewarmte nodig en deze werken verwarmend voor ons. Wortel werkt juist verkoelend, waar blad-stengelgewas in het middengebied werkzaam is. Voor het ene proces in ons lichaam is veel warmte nodig – zoals het verteringsproces- en voor het andere – zoals het denkproces – juist koelte. Ook in de bereiding en met toevoeging van bepaalde kruiden kan je het verwarmende stimuleren en kan een pastinaaksoep heel verwarmend zijn! Afhankelijk van het temperament en de lichamelijke gezondheid kan er meer behoefte zijn aan wortel-, blad-stengel of vruchtgroenten.
In elk van deze delen van de plant zijn verschillende krachten werkzaam, bijvoorbeeld in de wortel de vormkrachten. Ook deze kan je gericht inzetten om bijvoorbeeld meer vormkracht in de darmen te krijgen bij diarree of brijachtige ontlasting.
Je kijkt hoe je iets kan ontwikkelen aan jezelf door middel van de kenmerken van de plant.

Steiner zegt: "Het is de voortzetting van de zonnestraal die door de plant naar het middelpunt van de aarde gaat. In dit werken van de geestelijke inhoud van de zonnestraal drukt het wezen van de plant zich uit".

Om planten en in het bijzonder graan te kunnen verteren, heeft de mens zelf genoeg 'ik-kracht' nodig. Je moet als het ware voldoende weerstand bieden om de plantensubstantie om te vormen in menselijke substantie. Graan groeit heel rechtopstaand, net zoals de lichaamshouding van de mens. Dit rechtopstaande vereist 'ik-kracht'. Zo moeten we moeite doen om graan te verteren. Deze krachtsinspanning maakt ons juist sterk. Bij mensen die verzwakt zijn (weinig 'ik-kracht' hebben) zie je vaak gisting in de darmen. Dat is het niet goed kunnen verteren/verwerken van de koolhydraten uit graan (brood). Ik zie in de praktijd dat brood bij mensen zwaar valt, ze worden er moe van. Dit komt niet alleen door een gestoorde vertering, maar ook door de teeltwijze en verwerking van graan (tarwe) in de reguliere landbouw.

Door de chemische manipulatie (groeiremmers) hebben de granen veel kortere halmen, waardoor er veel minder zonlicht doorheen kan werken. Het eiwit (gluten) rijpt minder goed uit wat het zwaarder verteerbaar maakt. Ook wordt de plant zelf minder sterk door het gebrek aan zonlicht (zie eerdere quote Steiner) en hebben we er minder aan te ontwikkelen.
Door raffinage, het maken van bloem uit volkorenmeel, gaan er - naast smaak en textuur - heel veel belangrijke voedingsstoffen als b-vitamines en vezels verloren.
Dus zie koolhydraten niet als boosdoener, maar als uitdaging. Welke kwaliteit kies je? Wat kan ik zelf doen om ze beter te verteren? Want koolhydraten blijven een belangrijke energiebron.
Alle verteerbare koolhydraten worden eerst omgezet in glucose. Bij de verbranding van glucose komt energie vrij, net als bij de verbranding van een blok hout in de kachel. Energie in de vorm van warmte, waarmee we ons lichaam op temperatuur houden. Ook wordt er energie slim opgevangen en even bewaard zodat het bruikbaar is voor alle reacties die energie vragen.
Zo is het cirkeltje weer rond met het eindigen in een stuk materie. Zowel het fysieke, als nog meer het geestelijke en etherische niveau, speelt een belangrijke rol in mijn werk als voedingskundige. Ik vind het altijd een mooi avontuur dat ik met elk uniek mens aan mag gaan.

Fee van Bruxvoort - Natuurvoedingskundige

Wist u, ...

dat we in Nederland **ieder jaar** ruim 2 miljard kilo **eetbaar voedsel** weggooien?
Dat is gemiddeld 135 kilo per persoon. Dat komt **jaarlijks** overeen met een bedrag van ongeveer 2,5 milliard euro (€ 340,00 per huishouden).
Belangrijkste redenen : onachtzaamheid en onverantwoordelijkheid.
We realiseren ons eigenlijk niet, dat er over de hele wereld **millioenen** mensen in hongersnood leven.

Spenen

Letterlijk betekent dit het afwennen van de moederborst. Waarom en wanneer?

In de tijd
waarin we leven is het zo dat we ons tot eigen individualiteiten ontwikkelen die in goede harmonie met elkaar proberen samen te leven.
Dat is anders dan vele eeuwen terug toen we ons nog vooral als groep ontwikkelden en de eigen individualiteit nog minder naar voren kwam.
Dat is een van de redenen dat het spenen nu ook bij voorkeur voor het eerste jaar plaatsvindt. Als een kind zelfstandig bij de moeder weg kan kruipen is dat ook een signaal waarmee het zegt; dank je wel voor de geweldige borstvoeding die ik tot nu toe heb gehad maar ik ben nu aan aardevoedsel toe.
Natuurlijk is daar een overgangsperiode; het stoppen gaat niet van de ene op de andere dag. Maar het signaal dat het kind geeft om het spenen in gang te zetten moet wel door de moeder (ouders) opgemerkt worden.
Hoe dit proces er uit kan zien beschrijf ik hieronder.

Wanneer de baby geïnteresseerd kijkt wat zijn ouders in hun mond stoppen is het tijd dat hij dat zelf ook mag proberen. De tijd is niet heel precies aan te geven omdat baby's verschillen. Vanaf ruim 4 maanden tot 5,5 maand is geschikt om te beginnen.
Een paar theelepels doorwarmde en fijngemaakte (verse) groente is het beste.
Dit 's ochtends geven vooraf aan borst (of fles). Een paar dagen achter elkaar dezelfde groente geven. Dan de volgende. De baby hoeft het nog niet perse lekker te vinden; het duurt wel 10 x voor je aan een smaak gewend bent.
Als het lepelen vlot gaat kan de theelepel door een eetlepel vervangen worden.
Waarom starten met groente? Omdat dit ijzer bevat en een kind went voor 12 maanden makkelijker aan nieuwe smaken dan daarna. Daarom is het fijn als hij met een breed scala aan groenten in aanraking komt voor 12 maanden. (Helaas komt er bij peuters nogal eens ijzertekort voor en als peuters goed groente eten is deze kans veel kleiner).

Als de groente in de ochtend goed gaat kan er in de middag fruit worden toegevoegd. Ook dit wordt in het begin verwarmd, maar kan na verloop van tijd stoppen.
Vanaf 5 maanden kan zowel de groente als het fruit gemengd worden met gekookte glutenvrije graanvlokken (rijst/boekweit/gierst/quinoa). Dit geeft het eten wat meer substantie en voorkomt dat de baby vanwege een hongergevoel 's nachts weer (vaker) wakker gaat worden.

Rond een maand of 6 zijn er dan 5 voedingsmomenten; die een beetje schuiven in de tijd. Ook afhankelijk van het slaapritme van de baby. Als het wennen voorspoedig verloopt kan er nu het klokje rond doorgeslapen worden (dat mag al vanaf 5 maanden, maar er zijn niet zoveel gezinnen waarin dit tegenwoordig gebeurt). Een lepel witte amandelpasta door het eten roeren kan hierbij soms wonderen doen.

Bij een maand of 7 kunnen granen met gluten die goed verteerbaar zijn worden toegevoegd (bv haver en spelt) aan de groente en fruithap. Ook een bruinbroodkorst om op te sabbelen (liefst niet te vers; dat is moeilijker dan een wat oudere korst), om dan de volgende keren over te gaan in af en toe een bruine boterham.

Paula Modersohn , Moeder met kind

Nu een kind met veel groentes heeft kennis gemaakt kan er ook gekeken worden naar welke groente het meest past bij welk kind:
De groentes kunnen in 3 groepen worden ingedeeld: wortelgroenten/blad-stengel groenten en bloem-vrucht groenten
Een erg wakker kind hoeft niet verder in zijn zenuw/zintuig gebied gestimuleerd te worden en mag wat vaker een bloem-vrucht groente

op het menu krijgen (broccoli/pompoen/courgette).
Een baby die wel erg hemels blijft en weinig interesse in de aarde toont kan wat vaker een wortel of biet aangeboden krijgen.
Kinderen die het moeilijk warm krijgen kunnen door het eten van verwarmende haverpap vaak zichzelf beter op temperatuur houden.

Dierlijke eiwitten zijn niet perse nodig, maar indien gewenst introduceren we ze het liefst laat en in de volgorde ei/witte vis/kip/varken/koe.
De dierlijke eiwitkwaliteit maakt een sterke indruk op het kind en daarom de dieren die een zelfde bewegelijkheid hebben als de kinderen eerst. Uiteraard is het belangrijk dat het vlees afkomstig is van een dier dat zelf een prettig leven heeft gehad en dierwaardig is gestorven.

Uitdaging blijft het hoe om te gaan met zuivel. Er lijken steeds meer kinderen een overgevoeligheid voor koeienzuivel te krijgen. Het maakt wel uit welke koeienmelk genomen wordt; de demetermelk of de melk van de boer uit de buurt wordt vaak wel verdragen als die uit de supermarkt problemen geeft.
In elk geval mag het volle melk zijn. Geitenmelk is een goed alternatief.
Soms wordt van de koe alleen de zure zuivel verdragen (yoghurt en karnemelk).
Omdat melk de opname van ijzer remt is het belangrijk die niet tegelijk met ijzerrijke producten aan te bieden. (bv een boterham met rinse appelstroop) maar op een ander moment. Melk hoort niet meer bij de broodmaaltijd, zoals traditiegetrouw vaak wordt gedaan, maar op en ander moment van de dag.
Na het eerste levensjaar is in totaal 300 gr zuivel per dag de aanbeveling (inclusief kaas en yoghurt).

Loes Klinge

Weten we nog wat we zouden moeten eten?

De laatste keer dat ik over voeding schreef was de titel, weten we wat we eten? Dat ging over een aantal stoffen die de voedingsindustrie toevoegt aan ons eten zoals met name de smaakmaker mononosodiumglutamaat (MSG).

Het is de moeite waard om dit kort nog een keer te benoemen. Deze stof is ook een neurotransmitter in ons brein. En een stof die een krappe marge heeft qua hoeveelheid die nog gezond is in ons lichaam. Als u één frisdrank en één kant en klaar maaltijd neemt op een dag zit u al over de hoeveelheid heen die nog acceptabel is. Deze stof activeert de zenuwcellen. Bij veel te veel kunnen de zenuwcellen overprikkeld raken, waarbij ze zichzelf kunnen uitputten en afsterven.

Aspartaam, een kunstmatige zoetstof, die tegenwoordig veel gebruikt wordt, heeft vergelijkbare eigenschappen.

De afgelopen jaren ben ik me veel met voeding blijven bezig houden. Een nieuwe vraag voor mij is de afgelopen jaren: Weten we nog wel wat we zouden moeten eten? In het hedendaagse voedingspatroon is er zoveel verdwenen, wat in mijn jeugd nog volop aanwezig was, dat ik me sterk afvraag: in welke mate draagt dit feit bij tot de vele westerse ziektes, waarvan we inmiddels weten dat het allemaal laaggradige ontstekingsziekten zijn en dat deze grotendeels leefstijl bepaald zijn? De grote pijlers hierin zijn: voeding, stress en de vervuiling in en van het milieu waarin we leven.
Ten aanzien van voeding zijn er zeker een aantal aspecten te benoemen.

Als eerste zou ik het graag over botten bouillon willen hebben. In mijn ouderlijk gezin werd er wekelijks een hele grote pan soep, van schenkel, poulet of kip getrokken. Die ging in 3 tot 4 dagen op. Dat was een gewoonte die in heel veel gezinnen voorkwam. Toen de bouillonblokjes op de markt kwamen leek dat heerlijk gemakkelijk en verdween deze gewoonte. Bottenbouillon bevat veel belangrijke voedingsstoffen voor meerdere organen in ons lichaam, die niet in

bouillonblokjes zitten.
Na het schrijven van dit artikel bleek dat meerdere schrijvers voor de aquatinten enthousiast waren voor botten bouillon. Die informatie is samengevoegd. Zie voor verdere informatie het separate artikel over bottenbouillon.

Spastische dikke-darm-klachten komen heel veel voor tegenwoordig. Gebleken is dat butyraat (boterzuur) producerende bacteriën nodig zijn voor een gezonde darmflora en -functie. Deze bacteriën worden vooral gemaakt doordat bacteriën vezels fermenteren. Voor een gezonde darmflora heb je dan niet alleen vezels van volkoren producten nodig maar vooral ook van een gevarieerde voeding met alle soorten groentes, waaronder ook de oude groente soorten als aardperen, schorseneren, linzen, bonen, noten, zaden etcetera. Een grote variatie in groentes helpt ook om alle essentiële suikers binnen te krijgen die nodig zijn voor een goede darmflora. Het eten van gefermenteerde producten zoals zuurkool, kefir e.d. helpt dan ook om een gezonde maag/darmflora in stand te houden. Eet daarom dan ook vaak zuurkool in de winter.

Tot mijn schrik hoorde ik op de boerderij waar wij ons groente abonnement halen, dat er onder de andere afnemers nogal weerstand is als er 2x achter elkaar andijvie geleverd wordt. Ook bij de Ekoplaza kun je geen andijvie meer kopen omdat het niet voldoende afgenomen wordt. Bittere groentes als andijvie, spruitjes en witlof zijn helaas al zo gekweekt dat er veel minder bitterstoffen in zitten dan vroeger, en toch worden ze nog steeds minder gegeten. Deze bitterstoffen hebben echter een hele belangrijke functie in ons lichaam. Het zijn salvestrolen en zijn essentieel voor de vertering van onze voeding, maar een andere onderbelichte functie is dat deze stoffen ons immuun systeem helpen om onderscheid te maken tussen kankercellen en gezonde cellen.

Iedereen, ook de gezonde mens, maakt kankercellen aan. Alleen het immuunsysteem schift die er uit in de gezonde situatie. Salvestrolen spelen een belangrijke rol in deze functie en we eten ze amper meer! Ik wil iedereen aanmoedigen om weer veel andijvie te eten in de winter. Daarnaast is het een makkelijk te kweken plant die zeer weerbaar is en weinig nodig heeft. U helpt ook de boeren als ze dit weer in grote getale kunnen kweken.

Maagzuur is ook een veel voorkomende klacht. Wij behandelen dit alsof het grotendeels komt doordat we te weinig maagzuur hebben. Echter de fysiologie van de mens laat zien dat we in het ouder worden minder maagzuur gaan aanmaken. Paradoxaal genoeg geeft te weinig maagzuur dezelfde klachten als te veel. Om voldoende maagzuur te kunnen maken hebben we ook zuur in de voeding nodig. Ook dit wordt weinig gedaan. Vroeger werd er veel zuur gewekt voor de winter. Dat is allemaal niet meer zo haalbaar kennelijk, maar u kunt er wel op letten om voor iedere maaltijd iets zuurs te gebruiken.

B.v. een lepeltje citroensap in water, augurk, lepeltje zuurkool e.d. Ook fruit is in de loop der jaren steeds zoeter uit gekweekt om het ons maar zo veel mogelijk te laten eten. Sinaasappels en appels waren vroeger goeddeels zuur. Het huidige fruit maakt ook dat we veel meer vruchtsuikers binnen krijgen dan vroeger. U doet er goed aan zoveel mogelijk zure appels, zure sinaasappels (bloedsinaasappels zijn zuurder dan gewone sinaasappels) en zure grapefruits te eten.

Rood fruit, blauwe bessen, bieten en rode kool, alles wat in groente en fruit rood en blauw gekleurd is bevat anthocyanen. Dit zijn stoffen met een sterk anti- oxydatieve werking. Bij alles wat in het lichaam afgebroken en opgeruimd wordt, komen vrije radicalen vrij. Deze worden opgeruimd door anti-oxydanten. Gebeurt dat onvoldoende dan veroorzaken deze vrije radicalen ontstekingsreacties in het lichaam en bij lange duur ervan ziekte. Vitamine C is een belangrijke anti-oxydant en ook deze anthocyanen zijn dat. In de winter is er niet veel rood fruit en dienen we de wintergroentes met deze kleuren veel te eten.

Tegenwoordig kun je het hele jaar door alles krijgen waardoor we vaak de neiging hebben om maar te blijven eten zoals we in de zomer eten. Echter de wintergroentes bevatten veel stoffen die onontbeerlijk voor ons zijn.
Alle koolsoorten bevatten veel vitamine C, vitamine K en B vitamines. Wist u dat vitamine K nodig is voor de opname van calcium in de botten? En dat het aderverkalking zelfs opruimt? (Heb ik zelf ook pas in het afgelopen jaar geleerd.)
Nog even een pleidooi voor biologische voeding. Pesticiden maken ook in de grond micro-organismes als bacteriën en schimmels dood, die er voor zorgen dat de planten vitamines en mineralen uit de grond op kunnen nemen. Alhoewel Wageningen berichten verspreidt dat er geen verschil is tussen biologische en niet biologische voeding zijn er wel degelijk onderzoeken die aantonen dat biologische voeding meer voedingsstoffen bevat. Daarnaast bevatten de pesticiden ook grote hoeveelheden xeno-oestrogenen. Deze hebben een oestrogene werking in het lichaam en veroorzaken oestrogeendominantie.
Daarnaast eten en drinken wij veel uit plastic verpakkingen. De plastic verwekende stoffen (om plastic zacht te maken) bevatten ook xeno-oestogenen (xeno = “uit een lichaamsvreemde bron afkomstig”, het zijn dus lichaamsvreemde hormonen, die het oestrogeen imiteren)). Met alle oestrogeen gerelateerde ziektes die er tegenwoordig zijn doet u er goed aan deze stoffen zo veel mogelijk te vermijden door biologisch te eten en glas-verpakkingen te gebruiken. Estafette verkoopt op ons verzoek weer zuivel in glas. Helpt u hen mee dit haalbaar te houden door het af te nemen.

Ik wens U veel maaltijd plezier met de winter voeding. Help ook uw kinderen, door ze te laten wennen aan al deze groentes en voedingsmiddelen. Het komt steeds meer voor dat kinderen tot ver in de basisschool amper groentes en gevarieerd fruit eten omdat ze het niet lusten en de ouders geen politie agent aan tafel willen zijn. Ik wil u (t.a.v leefstijl en voeding) het volgende meegeven van een van de laatste nascholingen:

Voor volwassen: eet en kook zodanig vers dat je grootouders het zouden herkennen als voeding.
Voor kinderen:: willen we van het probleem afkomen dat kinderen geen groente en fruit meer willen eten, dan moeten ouders hun angst loslaten dat het kind te weinig binnenkrijgt. Je hoeft daarbij helemaal geen politie agent te zijn. Met liefdevolle duidelijkheid bij “het eten wat de pot schaft” komt u ook een heel eind.

Barbera Bischot

Botten-Bouillon

Toen ik nog klein was, maakte mijn oma al vaak bouillon. Daarbij maakte ze gebruik van vers vlees, verse groenten en zeker niet te vergeten: botten. Op die manier werden niet allen het vlees , maar ook de botten als voedingsbron gebruikt. Bouillonblokjes bestonden toen uiteraard nog niet. In die tijd wist iedereen wel dat deze bouillon heilzaam was bij een virusinfectie als griep en verkoudheden en überhaupt herstellen van een zware ziekte.

Ongeveer twintig jaar geleden werd het gezondheid bevorderende effect van deze bouillon ook wetenschappelijk bewezen: Botten-bouillon heeft inderdaad ontsteking-remmende eigenschappen. Oma had dus gelijk. Ook alle traditionele volkeren, die puur en volgens de natuur aten, kenden deze bouillon.

Deze botten-bouillon die je zelf thuis maakt is een weldaad voor je darmen omdat het de slijmvliezen (ook van blaas en luchtwegen) heelt. Tevens zit het vol met belangrijke voedingsstoffen, zoals goede vetten, mineralen, en stoffen die belangrijk zijn voor een sterk immuunsysteem. In de natuur zie je b.v. dat wilde dieren altijd eerst de botten verslinden waar in het meeste merg zit.

Bottenbouillon bevat veel belangrijke voedingsstoffen:

- Voor meer dan de helft bestaat het beenmerg uit gezond vet en voor ongeveer 7% uit eiwitten.
- Veel mineralen, zoals calcium, magnesium, fosfor, zwavel in een vorm die het lichaam goed kan opnemen (electrolyten). Deze mineralen zijn essentieel voor gezonde botten, tanden, nagels en haar. Daarnaast zijn er ook nog een aantal andere mineralen, sporenelementen en vitaminen nodig voor gezonde botten zoals vitamine A, K en C en ijzer en zink. Ook die zitten in goed getrokken bouillon. Deze stoffen komen allemaal vrij uit het beenmerg.
- Verder is het rijk aan collageen en gelatine, waarvan wetenschappelijk is aangetoond, dat ze heel goed werkzaam zijn bij gewrichtspijnen.
- Dat zelfde geldt ook voor chondroitine en glucosamine, die een be-

langrijk onderdeel vormen van de bindweefselmatrix, die zorg draagt voor soepele gewrichten.

Al met al zou het heel goed zijn om ons weer eens te richten op dit soort gewoontes, die in de oudheid al berustten op ervaringen. Variatie in het gebruik van botten en vlees is belangrijk, ook al of niet gebruik van de hele kip. Vlees, pezen, botten bevatten allemaal hun eigen soorten glucosamines en alle zijn belangrijk. Deze stoffen worden tegenwoordig veel verkocht in supplementen voor artrose (slijtage van gewrichten). Je vraagt je af of er een samenhang is met dat bijna niemand meer bottenbouilon eet.

Bij de slagerij “De Groene Weg” zijn ze erg blij, dat ze door onze adviezen over bottenbouillon, niet meer zoveel kippenkarkassen hoeven weg te gooien. Op deze manier helpen we ook een handje bij de verspilling van waardevol voedsel. Ook verkoopt “De Groene Weg” in Arnhem fond bouillon. Dit is geconcentreerd en je kunt het verdunnen. Je moet er wel naar vragen, want het staat niet in de winkel. In De Groeneweg in Nijmegen, aan de Groene straat, staan meerdere bottenbouillons in de vriezer in de winkel.

Gerard Rotteveel

Bereidingswijze:

Trek 6-18 uur! (hoe langer hoe geconcentreerder) op een zacht pitje een bouillon van prei/ui/wortel/knoflook/bleekselderij en een al hele kip of karkas, schenkel, poulet, lamsbot of vissenkop. Voeg tevens een lepel appelazijn toe (dit zorgt voor een snellere verweking van de botten). Voeg kruiden toe die je zelf lekker vindt.
Na bereiding kun je de bottenbouillon (gel) in potten doen of invriezen en dan steeds als basis gebruiken voor een (gepureerde) groentesoep. (kijk anders ook naar een youtube filmpje over “bonebroth”)
Drink dagelijks een klein kopje van deze bouillon zo, of voeg het toe aan een lekkere zelfgemaakte maaltijdsoep!
Een praktische manier om het in de dagelijkse drukte haalbaar te maken: op een dag dat je thuis bent, ‘s morgens een pan op het vuur zetten, die laten trekken zo lang als jij dat wenst, maar minimaal 6 uur. Ben je 10-15 minuten mee bezig. Afhankelijk van hoe lang je het trekken laat, na afkoelen, ’s avonds de soep afmaken of volgende dag. Als je van een hele kip het vlees moet afhalen duurt dat ongeveer 10-15 minuten. Als je alleen met botten/poulet werkt ben je sneller klaar en verder maakt het uit of je verse soepgroente snijdt of kant en klaar gebruikt. Hoe verser je groente gebruikt ,hoe meer voedingstoffen behouden blijven.
Het smaakt echt lekkerder dan een bouillonblokje!

Orthomoleculaire visie op voeding

Er is veel te kiezen in voedingsland. Weet jij nog wat gezond is? Er is veel keuze in de winkel, welke keuzes zijn goed en welke maak je liever niet?

Zoals het plaatje aangeeft zijn er verschillende richtingen bijv. orthomoleculaire voeding, paleo voeding, antroposofische voedingsleer. Bij elke vraag/klacht kijken wij wat het best passend is in jouw situatie, rekening houdend met jouw mogelijkheden.

Wat is nu eigenlijk gezonde voeding?
Voeding is ons uitgangspunt! Voeding die goed is voor jou als individu is afhankelijk van je persoonlijke situatie, levensfase, werkomstandigheden en fysieke gesteldheid.

Vanuit onze orthomoleculaire visie op voeding zijn er een aantal basis richtlijnen die wij aanhouden:

- kies bv. voor puur en onbewerkt en bij voorkeur, indien mogelijk voor biologisch (dynamisch)
- eet dagelijks 2-3 stuks fruit
- eet dagelijks 300-500 gram (of meer) aan groente
- zorg voor voldoende eiwitten biologisch; van dieren die hebben kunnen rennen, vliegen en zwemmen en een goed leven hebben gehad), en/of kies voor een (biologische en duurzame) vegetarische optie
- zorg voor goede vetzuren in de voeding (bijv. op basis van noten/zaden/pitten, avocado, olijven/olijfolie, kokos vet/rasp/melk, grasroomboter, vis)
- eet zoveel mogelijk biologisch en onbewerkt en maak geen gebruik van pakjes, zakjes, kant en klaar maaltijden en mixen
- heeft een product meer dan 5 ingrediënten? Kijk dan goed welke ingrediënten het zijn; is het allemaal natuurlijk of zijn er chemische stoffen toegevoegd?
- eet minder koolhydraten/zetmelen en ook eens wat minder granen

op een dag. Maak bijv. eens een goed gevulde soep bij de lunch in plaats van de boterhammen

Wanneer je gezondheidsklachten hebt dan is het meestal niet één voedingsrichting die jou hierin kan ondersteunen. Het is goed om te kijken wat bij jou past! Het is belangrijk dat het jouw 'boek' wordt van waaruit je jouw voedingspatroon in gaat vullen. Wat voor jou goed is wordt bepaald door wat er in jouw situatie speelt; wat zijn je mogelijkheden, wat zijn eventuele klachten waar je rekening mee kan houden en die je met voeding positief kunt beïnvloeden enz..

Een voorbeeld van onze visie op voeding bij bijv. last van spijsvertering/darmproblemen. Denk aan klachten als; Buikpijn, buikkrampen, diarree, verstopping, opgeblazen buik, gasvorming, slijm bij de ontlasting.

De bacteriën in je darmen zorgen voor een vlotte, soepele en goedgevormde stoelgang. Het evenwicht van je darmflora kan verstoord raken door vezelarme en vochtarme voeding, koffie en alcohol. Echter ook stress, medicijnen (o.a. antibiotica, narcose, ontstekingsremmers en pijnstillers), voedselvergiftiging, een allergie of infectie, intensief sporten en ouder worden werken verstorend. Als het aantal goede darmbacteriën afneemt kunnen bovenstaande klachten ontstaan.

Met een ontlastingonderzoek kun je de oorzaak van de spijsverteringsklacht achterhalen en toewerken naar de oplossing van de klacht.

In ons (voedings)advies houden wij rekening met voeding die de darm en slijmvliezen echt voedt zodat er op die manier rust in de darmen komt en er herstel op kan treden. Een voorbeeld van wat wij hierin specifiek adviseren is het toevoegen van essentiële suikers aan je voedingspatroon.

Essentiële suikers

Naast langzame suikers zoals volkoren graanproducten hebben we ook snelle suikers zoals voedingsmiddelen die suiker uit de suikerpot bevatten.

En als 3e soort bestaan de (nog) minder bekende essentiële suikers. Dit zijn suikers die we vanuit de voeding moeten eten om een goede cel communicatie in de darmcellen (immuunsysteem) voor elkaar te kunnen krijgen en daarmee een genezend effect hebben.

Als voorbeeld lichten we 2 soorten van essentiële suikers toe:
N-acetylneuraminezuur (wordt meestal siaalzuur genoemd)
Deze essentiële suiker komt o.a. voor in moedermelk, kippeneieren,

wei-eiwit-isolaat en rauwe melk maar ook in rundvlees en shiitake . Het komt voor in celwanden en slijm en verhoogt de weerstand tegen ongunstige bacteriën en schimmels. Het speelt een rol in de communicatie van de cel. Het is een immunomodulator die de viscositeit van (darm)slijm beïnvloedt waardoor weer bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers worden tegen gehouden. De hoeveelheid N-acetylneuraminezuur (siaalzuur) neemt af met het ouder worden.

Xylose

Bronnen: kelp, bessen (zwarte bessen, rode bessen, framboos), peer, aloë vera, okra, berken sap, zaden, guave, granen (gerst, rogge), kruiden (echinacea, boswellia), psyllium, broccoli, spinazie, erwten, aubergine, sperziebonen, groene boon, kool en maïs. Xylose heeft natuurlijke antischimmel en antibacteriële eigenschappen. Xylose bevordert de groei van een gezonde darmflora en bevordert de cel tot cel communicatie.

G.A.R. en S. O.

Groente lasagne met N-acetylneuraminezuur (2pp)

1 of 2 courgettes
ui
knoflook
Shiitake
gedroogde tomaatjes
200 gram rundergehakt
blikje tomatenpuree
paprika
1/2 theelepel kaneel
1/2 theelepel gemberpoeder
pijnboompitten

Bereiding: Schil de courgette en snij met de kaasschaaf (over de lengte) plakken. Bestrooi de plakken met wat zout en leg ze in een vergiet om uit te lekken. Snij ui, knoflook, champignons, gedroogde tomaten en paprika in kleine stukjes. Warm wat olijfolie op en bak hierin de groenten met uitzondering van de paprika. Voeg het gehakt toe en roer dit los. Voeg nu de aangelengde tomatenpuree (met water), kaneel, gember en paprika toe. Breng op smaak met weinig zout en wat peper en laat het geheel even door sudderen. Neem een lasagneschaal en schep wat saus op de bodem. Leg er een paar plakken courgette op en schep daar weer wat saus op. Ga op dezelfde wijze door tot de courgette en de saus op is. Rooster de pijnboompitten en strooi deze over de lasagne. Schuif de schaal in een oven van 200 graden en warm het geheel goed door. Met warme saus duurt dit ongeveer 15 tot 20 minuten.

Crackers met Xylose (25-30 crackers)
¼ kopje pompoenpitten
1 kopje hele lijnzaad
½ kopje gebroken lijnzaad
5 lepels chiazaad
½ kopje sesamzaad
5 lepels psylliumvezels
Beetje zout

Bereiding: Verwarm de oven voor op 160 graden.
Meng alles door elkaar, voeg ½ liter water toe en laat even staan (minimaal één kwartier). Doe bakpapier over een bakplaat en verdeel het mengsel over de bakplaat. Doe de bakplaat voor 10 minuten in de oven en snijdt het geheel in stukken. Zet ze vervolgens nog voor 15 minuten in de oven (afhankelijk van de dikte, goed in de gaten houden).

“Voeding en vertering”

Zonder voeding zullen mens en dier verhongeren , maar waarom moeten we eigelijk eten ? Kort samengevat komt het hierop neer :

Alle levende wezens moeten zich met levende substanties verzorgen, om zelf ook te kunnen leven. Mens en dier zijn daarom aangewezen op levensproducten, die zelf ook leven en daarom ook levensmiddelen worden genoemd.
Ook de plant moet “eten”. Zij neemt leven in zich op in de vorm van Licht. De plant heeft het vermogen om Licht om te vormen tot Leven. Uiteindelijk krijgen mens en dier hun leven uit de plant.”

De betekenis van vertering bestaat niet alleen maar hierin, dat alle substanties afgebroken en verteerd worden, maar veeleer in de bescherming van de mens tegen het afbreken van alles wat lichaamsvreemd is. Lichaamsvreemd leven in onze menselijke organisatie is “Gif”.

In die zin is vertering dus een soort zelfbescherming. Om echt grip te krijgen op het leven in de levensmiddelen moet er hard gewerkt worden. Deze innerlijke werkzaamheid zet de verteringsklieren aan tot de activiteit om verteringsenzymen te produceren.”

Gerard Rotteveel

Van Gogh

Aan tafel

In de jaren 70 en 80 ben ik opgegroeid met het idee bewust te eten. De schijf van 5 was toen de norm. En zoveel mogelijk vers. 3 glazen melk per dag niet te vergeten.

Er waren in die tijd al veel normen en waarden die ik zo in mijn opvoeding meekreeg. Veel 'standaard wijsheden' uit die tijd gebruik ik op een speelse manier nog steeds. Zoals: 'Rijnheid, rust en regelmaat', 'eet matig en gevarieerd', 'eet 's ochtends als een keizer, 's middags als een koning en 's avonds als een armoedzaaier' en 'alles waar "te" voor staat is niet goed'. Of 'geniet nooit met mate'. Een tekst van Loesje die daar later nog bij kwam.

Veel inzichten zijn nu veel uitgebreider. De horizon lijkt breder. Toch is naar mijn idee de kern van wat ik meekreeg wel blijven staan. Eigenlijk is alleen ons idee over melk duidelijk veranderd: echt niet zo 'noodzakelijk' als ons indertijd door Joris Driepinter (wie kent hem nog?) werd verteld.

De laatste jaren heb ik er voor gekozen me meer bewust te oriënteren op wat gezond is en wat niet. We maken als mens deel uit van een groter natuurlijk geheel, dat je op zichzelf al kunt zien als een organisme. Als je van veraf kijkt zie je dat je daar een heel klein onderdeeltje van bent. Vanuit mezelf bekeken voelt het goed om te weten dat ik daar deel van uitmaak en om daarvoor te kiezen.

Eten en boodschappen doen is sindsdien iets meer een ontdekkingstocht geworden in plaats van een gewoonte. Ontbijt met noten, vruchten, muesli en eens yomio in plaats van yoghurt blijkt gezond, erg lekker en het blijkt ook nog eens meer energie te geven. Brood eten beter pas later op de dag. Groentesap met lijnzaadolie tussendoor. Biologisch-dynamische groente die veel gezonder blijkt en nog smakelijker ook. En

dit zijn nog maar een paar voorbeelden.
Had u ooit stil gestaan bij de ‘levenskracht’ van groente die in de winkel ligt? Ik heel lang niet. Een interview met boerin Ana, de vorige eigenaar van de Horsterhof in Duiven, opende me een paar jaar geleden opende me de ogen wat dit betreft. Vorig jaar heb ik eens een persoonlijk voedingsadvies van Fee van Buxfoort gevraagd, de voedingdeskundige bij Aquamarijn. Leuk om zo op allerlei ideeën te komen die aansluiten bij mijn gewoontes op dat moment en me stimuleren opnieuw keuzes te maken over de vraag welke voeding nu eigenlijk goed voor me is en waarom. Het leverde me veel recepten en ideeën op waaruit ik nog wel een jaar uit kan putten.

Er valt veel te leren over de waardevolle bouwstoffen van voeding en waarom we die nodig hebben. Toch is dit in mijn beleving maar een heel klein deel van de waarde die eten voor ons heeft. Dan doel ik op de sociale kant ervan. Het samen eten. De maaltijd als ontmoeting. Hoe staat het wat dat betreft met mijn eigen gewoonten en die van de mensen die ik goed ken?

Zelf hebben we (mijn vrouw, dochter en ik) de gewoonte in elk geval 1 x per dag samen te eten. Vooral door de week vaak ’s avonds en bij het ontbijt. In het weekend vinden we het fijn samen naar een TV-programma te kijken dat we alledrie leuk vinden.

We vinden het fijn als het bij zo’n maaltijd of op andere momenten tot een ontmoeting komt. Een leuk gesprekje over wat er die dag of week speelt. Een enkele keer lezen we een tekst die ons aanspreekt of inspireert. Daar hebben we het dan even over. Maar dat gebeurt niet zo vaak. Die keren dat het wel gebeurt heeft het vaak wel een bijzondere waarde.

Vrienden en familie die we kennen gaan hier vaak vergelijkbaar mee om. Er zijn vaak wel regels als ‘eten wat de pot schaft’, netjes eten (niet met de handen), niet van tafel gaan als de ander nog niet klaar is, de telefoon uit als je samen eet. Corvé-afspraken over tafel dekken, afruimen en afwas. Een enkele keer wordt er gelezen of gezongen aan tafel maar de meeste mensen van onze leeftijd die wij kennen doen dat niet.

Jan Kuiper

Onze geheime tuin over ons microbioom

Bacteriën. Ze zitten overal, om ons heen, op ons, maar ook in ons. Vaak samen met gisten, schimmels en virussen, hoewel veel daarvan ziekteverwekkers zijn.

Wat ik fascinerend vind is dat het een enorme levende wereld is die onzichtbaar is voor het blote oog. Bedenk dat in de darmen alleen al rond de honderd biljoen bacteriën aanwezig zijn!
Deze selectie aan levende organismen die op en in ons lichaam wonen wordt ons microbioom genoemd. Wat zoiets betekent als een groep microscopisch kleine organismen die verbonden zijn aan een bepaalde leefomgeving en in ons geval is die leefomgeving het menselijk lichaam.

Met de ontdekking van bacteriën en dan met name van de ziekteverwekkende bacteriën is mede een enorme verandering gekomen in de manier van denken in de geneeskunde. Waar eerst gedacht werd in verstoring van evenwichten van bijvoorbeeld de levenssappen (bloed, slijm, gele- en zwarte gal), kon met de vondst van de bacterie een duidelijk aanwijsbare oorzaak van een ziekte van buiten het lichaam aangewezen worden. De longontsteking werd op die manier niet meer veroorzaakt door een teveel aan slijm, zwarte gal of gele gal maar door een bacterie.

Over het menselijk microbioom en het belang ervan wordt steeds meer ontdekt de laatste tijd en het opvallende is dat daarmee het denken in evenwichten vanzelf weer terug lijkt te komen. Er blijkt namelijk een intensieve interactie te zijn tussen de voeding die we innemen, ons microbioom, onze darmwand, ons immuunsysteem en de rest van ons lichaam. Zonder ons microbioom hebben we geen actieve stofwisseling en kunnen we niet leven. Het is van groot be-

lang voor de vertering, voor de opbouw van de immuniteit, voor de bescherming tegen ziekteverwekkers en voor de aanmaak van bepaalde vitamines. Het onderzoek naar de rol en de invloed van ons microbioom is in volle gang en er wordt veel interessants gevonden, maar het licht nog maar een tipje van de sluier op.

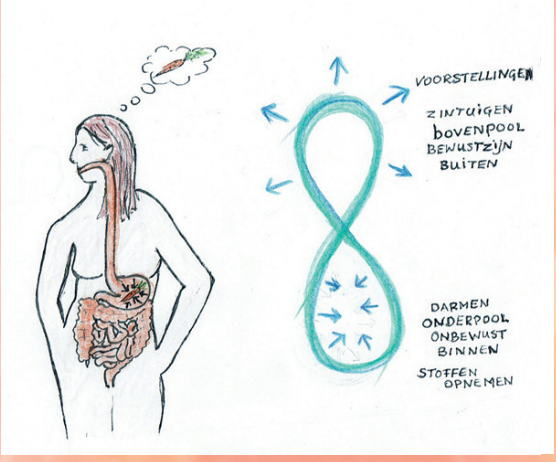
Zo blijkt dat wanneer ik ziek ben dat is terug te vinden in mijn microbioom, daar is dan een bepaalde verschuiving die bij meer mensen met dezelfde ziekte te zien is. Andersom kan ik met de soort voeding die ik gebruik mijn microbioom beïnvloeden en veranderen. Niet dat alle ziekten zomaar met voeding op te lossen zijn, maar het kan in ieder geval wel bijdragen aan het genezingsproces. Met een antibioticakuur sla ik een gat in mijn microbioom en kunnen bijvoorbeeld schimmels of “verkeerde” bacteriën zoals de clostridium difficile de overhand krijgen.

Hoe ontstaat ons microbioom eigenlijk? Een eerste beginnetje wordt waarschijnlijk al in de baarmoeder aangelegd. Vroeger werd gedacht dat het ongeboren kind geheel steriel is, maar er is ontdekt dat er al bacteriën in de darmen van het kind te vinden zijn vóór de geboorte. Dat zou betekenen dat de eerste bacteriën via het bloed van de moeder, door de placenta in de darmen van het kindje terecht komen, of misschien wel via de vagina van de moeder door de vliezen en het vruchtwater.

Als het kindje geboren is komt het microbioom pas echt op gang. De vagina-flora en darm-flora van de moeder worden gepasseerd tijdens de geboorte en verder wordt het kind langzaam gekoloniseerd door bacteriën in zijn darmen.

De biodiversiteit van de leefomgeving, dus de hoeveelheid verschillende planten- en diersoorten blijkt te corresponderen met de biodiversiteit en rijkdom van ons microbioom. Hoe rijker ons micro-bioom hoe beter voor de ontwikkeling van het immuunsysteem en de gezondheid van het kind en hoe minder de kans op bijvoorbeeld allergieën, astma en eczeem.

De darm, en dan met name de dikke darm is de plek waar het belangrijkste deel van het microbioom zich bevindt. De darm is een zeer geheimzinnig orgaan waar we normaal gesproken maar weinig bewustzijn van hebben. Wie ooit een coloscopie heeft ondergaan kan zich hebben verwonderd over die prachtige, zachtroze, glanzende wand die te zien is, die zich beweegt rond de scoop alsof het onder water gebeurd. Het ziet eruit als een holle buis, maar het heeft een enorme oppervlak door de vele plooien en vlokken, zo groot als een voetbalveld hebben we geleerd.



Er is een open verbinding met de buitenwereld via de mond en de anus, in die zin is de darminhoud een stukje buitenwereld dat door de darmholte ons lichaam in kan.
Hier kan op een fysiek zeer intieme manier contact gemaakt worden met de wereld van de stoffen. Substanties uit de buitenwereld worden hier afgebroken en opgenomen in het lichaam. Het immuunsysteem kan zich bij uitstek oefenen, “wat is van mij en wat is niet van mij?”. Dit alles gebeurt voor een groot deel onbewust. Antroposofisch gezien is dit de ontmoeting van de wereld in de onderpool, de stofwisselingskant van ons organisme. Zet daar tegenover onze zintuigen, ook daarmee ontmoeten we de wereld, maar daarbij zullen we de wereld nooit fysiek in ons opnemen, die blijft buiten ons, we maken een beeld of voorstelling van die wereld met behulp van onze waarnemingen. Dit is de ontmoeting van de wereld in de bovenpool, onze zenuw-zintuigkant en daar kunnen we heel bewust bij zijn.

Bacteriën, ze zijn dienstbaar aan ons, maar wij ook aan hen, het is een continue uitwisseling. Ze helpen ons bij de ontmoeting met de fysieke buitenwereld en het opnemen van substanties, ik zie het als een soort voorbereiding. De microtbioom-bacteriën leven op de rand van ons levenskrachtenveld oftewel ons etherlichaam. Ze helpen ons de substanties uit de buitenwereld in ons eigen etherlichaam op te nemen en ze staan aan de andere kant in contact met

het etherlichaam van de hele aarde.
Dan is het niet zo gek dat ziektes in het microbioom zichtbaar worden, de bacteriën laten als ware de kwaliteit van ons etherlichaam zien. Dan wordt het ook begrijpbaar dat de biodiversiteit van onze omgeving invloed heeft op ons microtoom, de invloed van de etherkrachten van de aarde op ons microbioom wordt zichtbaar.
We moeten goed zorgen voor ons microbioom. Dat doen we door: goede voeding met veel diversiteit en levenskracht (dus biologisch-dynamische voeding), goed slapen (dus zet die WIFI uit 's nachts) en natuurlijk door zo min mogelijk antibiotica te gebruiken. Vanaf de andere kant kunnen we voor ons microbioom zorgen door het etherlichaam van de aarde te verzorgen, de natuur te beschermen en op een vitale manier landbouw te bedrijven, met evenwichten te werken in plaats van bestrijdingsmiddelen te gebruiken.

En blijf dan niet binnen zitten, maar ga de natuur in en geniet van de levenskrachten van de aarde.

Kore Luske

Van Gogh

Therapeuticum Aquamarijn
Adres: Onder de Linden 21-8 (huisartsen) en 21-9 (therapeuten)
Arnhem
Telefoonnummer huisartsenpraktijk: **026- 351 27 12**
Telefoonnummer algemeen therapeuten: **026- 351 11 90**
Voor algemene informatie: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Huisartsenpraktijk
Bereikbaarheid: de huisartsenpraktijk is open van 8.00 tot 17.00 uur
Via 026- 351 27 12 krijgt u een keuze menu aangeboden:
1= Spoedlijn
2= Receptenlijn: deze is definitief gestopt.
U kunt herhaalrecepten aanvragen via
de website van de huisartsenpraktijk.
3= Contact met de assistente; afspraken, uitslagen, etc.

Tussen 10.30-11.00 uur en 12.30-13.00 uur wordt alleen de spoedlijn beantwoord. Vanaf 15.00 uur is de praktijk enkel voor spoedgevallen bereikbaar.
Na 17.00 uur (en tot 8.00 uur 's morgens) kunt u bij dringende zaken bellen naar de huisartsenpost: **0900-15 98**.

Administratie
Wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgegevens kunt u doorgeven via de website: www.therapeuticumaquamarijn.nl/wijziging-doorgeven

Spreekuur volgens afspraak
Voor het maken van afspraken kunt u bellen tussen 8.00 en 12.00 uur (**026- 351 27 12, optie 3**). Een afspraak kunt u tot uiterlijk 24 uur van tevoren afzeggen. Bij een te late afzegging wordt de afspraak in rekening gebracht.
Dokter Bischot werkt op maandag en dinsdag.
Dokter Luske werkt op maandagmiddag, woensdag, donderdag.
Dokter van Vugt op dinsdagmiddag en -avond, woensdag, donderdagmiddag en vrijdag.
Dokter Karcher werkt op maandag, dinsdag en donderdagochtend.
Dokter Bos werkt op maandagochtend en vrijdag

Terugbelspreekuur
Telefonische vragen waarvoor overleg met een arts nodig is geeft u voor 10.30 uur door. U wordt dan tussen 11.00 en 13.00 uur of aan het einde van de middag teruggebeld.

Inloopspreekuur
Voor als u klachten nog **dezelfde week** en **kort** met de huisarts wilt bespreken. Elke werkdag tussen 8.00 en 8.15 uur kunt u zich melden bij de bij de assistente aan de balie. U wordt dan op volgorde van binnenkomst gezien door de huisarts, er is ruimte voor 5 patiënten.

Uitslagen onderzoeken
Hiervoor kunt u tussen 8.00 en 12.00 uur de assistentes bellen. Bij uitslagen die een nadere uitleg behoeven zal de assistente een afspraak met u maken voor het spreekuur.

Herhaalrecepten
Via de website: www.therapeuticumaquamarijn.nl/herhaalrecepten. Recepten die voor 11.00 uur zijn ontvangen, zijn die dag na 16.00 uur af te halen bij de apotheek (indien voorradig).

Medische handelingen
Injecties en medische handelingen door de assistentes (gehoortesten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitstrijkjes enzovoort) worden uitsluitend op afspraak gedaan.

Avond-, nacht- en weekenddiensten
Voor spoedhulp van een huisarts na 17.00 uur of tijdens het weekend neemt u contact op met de huisartsenpost: **0900–15 98**.
Bij afwezigheid tijdens kantooruren (wegens vakantie, ziekte of nascholing) hoort u via het gebruikelijke toegangsnummer op een bandje welk telefoonnummer u kunt bellen voor waarneming.

Huisbezoeken
Gezien de bovenwijkse en regionale functie van de praktijk, brengen huisbezoeken in het algemeen grote afstanden met zich mee. Voor het aanvragen van een huisbezoek is daarom altijd overleg met de huisarts nodig. Huisbezoeken voor 10.00 uur aanvragen.

Praktijkondersteuner POH-GGZ
Bob Brinkman: voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de assistentes **026-351 27 12, optie 3**. Bij Bob kunt u terecht voor geestelijke gezondheidszorg.
M: bob.brinkman@therapeuticumaquamarijn.nl

Praktijkondersteuner POH-Somatiek
Ingrid Boer: voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de assistentes **026-351 27 12, optie 3**. U kunt afspraken maken voor een longfunctietest, COPD-spreekuur, screening voor hart- en vaat-

ziekten (CVRM spreekuur), vernevelen, ouderen, diabetes en stoppen met roken.
M: poh-s@therapeuticumaquamarijn.nl

Klachtenregeling
Klachten kunt u altijd indienen bij de assistente of via het klachtenformulier op de website. Wanneer een onafhankelijke klachtenfunctionaris nodig is: Stichting Klachten en Geschillen Eerstelijnszorg, www.skge.nl of Quasir/Stichting zorggeschil.

Consultatiebureau Aquamarijn
Loes Klinge, jeugdarts
Judith Mulder, verpleegkundige
M: consultatiebureau@therapeuticumaquamarijn.nl
T: **06 363 126 22** (telefoonnummer verpleegkundige Judith Mulder)

Consultatief antroposofisch arts
Loes Klinge, antroposofische arts
Voor het maken van een afspraak kunt u het formulier invullen op www.loesklinge.nl

Therapeuten
Bereikbaarheid: Onder de Linden 21-9, 2e etage. Elke therapeut heeft eigen contactgegevens. Daarnaast is er een algemeen telefoonnummer: **026 – 351 11 90**. U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke therapeut de boodschap bestemd is. U wordt dan zo spoedig mogelijk terug gebeld.

Uitwendige Therapie
Marion Gores
M: oxalis-marion@xs4all.nl
T: 06-19 72 88 04

Jolanda Markink
M: jolandamarkink@therapeuticumaquamarijn.nl
T: 06-439 34 363)

Fysiotherapie
Hannie Bakker
M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl
Bert de Brouwer
M: bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl
Louis de Groot
M: louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl
Yvonne Siebum
M: yvonnesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl

Fysiotherapie voor kinderen
Anneke Jansen
M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk
Hannie Bakker
M: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Kunstzinnige Therapie
Hedwig Roorda
M: info@hedwigroorda.nl
T: 06- 41 55 67 40
Anita Lennaerts
M: anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl
T: 030– 60 45 818

Euritmietherapie
Andrea Wellenstein
M: euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl
T: 026- 44 22 838 op maandag t/m donderdag tussen 19:00 en 20:00 uur

Voedingskundige
Fee van Bruxvoort
M: voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl
T: 06-18409255

Orthopedagogische hulp / kinderspreekuur
Anneke Jansen
M: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl
Kinderspreekuur
M: kinderspreekuur@therapeuticumaquamarijn.nl

Overige therapieën
Diverse andere zorgverleners (psychologen, haptotherapeut, osteopaat, orthomoleculaire diëtist) maken gebruik van de spreek- en behandelkamers. Zie de website voor hun contactgegevens: www.therapeuticumaquamarijn.nl/overige-zorgverleners

Therapiefonds
Voor als u een voorgeschreven therapie niet (helemaal) zelf kunt betalen. Voor meer informatie of het indienen van een aanvraag zie: www.therapeuticumaquamarijn.nl/kwaliteit of neem telefonisch contact op met Ruud van Aarssen, T: **026- 44 30 598**.

adressticker