Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 43, najaar 2016

Warmte

Colofon

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

Redactieadres
aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

Medewerkers in deze editie
Tonja van Manen
Jolanda Markink
Barbera Bischot
Andrea Wellenstein
Fee van Bruxvoort
Dick Dekker
en de redactieleden

Omslag "het brandend braambos" (1966) door Marc Chagall (1887-1985)

Distributie
Annet Tomasini, coördinatie bezorgersgroep
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan het therapeuticum door te geven.

Drukwerk
André Bodt DRUKWERKADVIES

Met dank aan
Frans Luske voor het corrigeren van de teksten

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

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

Beste lezer

Na de laatste editie van Aquatinten, nu ongeveer twee jaar geleden, viel er min of meer een gat. De redactie dunde aardig uit, om welke reden dan ook. Daarbij kwam natuurlijk ook het verlies van onze bevlogen eindredactrice, Tonja van Manen. Zij overleed op 27 februari 2016.

Op een gegeven moment ontdekten we toch weer het vuur, dat ons aanwakkerde om de draad weer op te pakken. We raakten nog niet direkt in vuur en vlam, maar we begonnen wel steeds meer warm te lopen voor het thema "Warmte". We legden ons oor te luisteren bij de bijen. Zij konden ons uit ervaring heel veel vertellen over hoe hun warmte-organisatie in het bijenvolk er nu eigenlijk uit zag, hoe die werkte. We merkten, dat we veel van de sociale organisatie van de bijen konden leren.

Hoe meer we ons gingen verdiepen in de vele aspecten van dit thema "warmte", des te meer raakten we onder de indruk van wat warmte betekent, wat warmte doet met de mens, in de mens en van mens tot mens. Van nature zijn we eigenlijk warmtewezens. Zonder die warmte kunnen we geen uiting geven aan wie we in diepste wezen zijn, we kunnen ons niet kenbaar maken in ons denken en in ons gevoelsleven. Zonder warmte zouden wij ook niet kunnen ervaren wat liefde is, en we zouden ons niet echt kunnen verbinden met de wereld om ons heen.

Wat gebeurt er, als wij de warmte en het licht van een mens ervaren?
Warmte in de koude schept tijd. Licht in de duisternis schept ruimte.
Het is alsof we in beweging komen, we ervaren emotie (is letterlijk beweging). Door beweging is het mogelijk dat warmte tot licht wordt en licht tot warmte. Bij beweging is er altijd sprake van omvorming.

Warmte en liefde in onze wil, die uitstroomt naar de wereld. Licht en vrijheid in ons denken, dat nieuwe vormen en omvormingen kan creeren. Dit zijn zo de mijmeringen en gedachten, die zich aandienen, als je je wat meer verbindt met dit thema. En het brengt je eigenlijk

ook meteen op het spoor van het thema voor de volgende editie van Aquatinten:

"Licht"

Licht en warmte zijn bronnen van het leven en zijn beiden ook de grondslag voor het menswordings proces.

Wij nodigen u als lezer uit om uw eigen ervaringen en inzichten omtrent dit thema onder woorden te brengen en zo met ons te delen voor de eerstvolgende editie van Aquatinten.

Verder hebben wij als redactie dringend behoefte aan mensen, die bereid zijn om een bijdrage te leveren in de "tot standkoming" en zeker ook de "instandhouding" van dit voor velen zo dierbare tijdschrift "Aquatinten". U kunt altijd kontakt met ons opnemen via ons emailadres:

aquatinten@therapeuticumaquamarijn.nl

G.A.R.

Inhoudsopgave

Warmte en het bijenvolk pag 1

Bruin vetweefsel en ons warmtelichaam pag 3

Oefengroep meer grip op denken pag 6

Pantoum pag 8

Temperatuur en warmte in bad pag 9

Warmlopen in de euritmietherapie pag 11

Warmte en kleding pag 14

Warmte in de opvoeding pag 22

Een warm afscheid van Gerard Rotteveel pag 25

De warmte van geld pag 27

Vanuit de huisartsenpraktijk pag 28

Warmte en het bijenvolk

De kolonievormende honingbij (Apis Mellifera) is sinds oeroude tijden door de mens min of meer gedomesticeerd. Eén bijenvolk kan in de zomer 40 tot 60.000 bijen hebben - 1 koningin, weinig darren en heel veel werkstersbijen – en uit zich als één bijzonder sociaal geheel, één individualiteit. Vroeger werd dit met het Nederlandse woord Imme aangeduid, waarvan het woord Imker is afgeleid.

De bijen zijn zonnewezens

Bijen houden met elkaar hun temperatuur in de kast op zo'n 35°C, bijna zo warm als de menselijke temperatuur. Hiermee houden ze hun broed warm. Zij hebben een bijzonder warmte-organisme. Bijen zijn afhankelijk van hun natuurlijke omgeving ... het bloeiende landschap. Tot 9 km afstand zoeken ze water, stuifmeel (pollen, als eiwitbron) en nectar, waar ze honing van maken. Bij een temperatuur van 8 tot 10 °C vliegen de bijen naar buiten. In de korf of kast wordt de temperatuur van 35 °C gehandhaafd, doordat de bijen zichzelf op kunnen warmen (als het buiten kouder is), of doordat ze kunnen koelen als het buiten te warm wordt. Dan ventileren de bijen door te klapperen met de vleugels. Bij de ingangen is dat goed te zien. Frisse luchtdoorstroming gaat dan langs vrijgehouden, niet bebroedde cellen in de wasraten, door een soort luchtkanalen in de kast. Ook hierbij wordt ingenieus samengewerkt. In de winter is er rust en krimpt het volk samen in een tros. Er is dan geen broed en de temperatuur in de kast is rond 15 °C. De buitenste bijen kunnen temperaturen hebben van 0 °C of zelfs nog kouder (bijen zijn koudbloedig). De bijen wisselen elkaar steeds beurtelings af. De koningin legt de eieren. De darren bevruchten een jonge koningin hoog in de lucht, in de richting van de zon. De bijen zijn zonnewezens. Maar de darren hebben nog een bijzondere functie. Zij zijn de Social Workers: zij

Zij spannen gouden draden over de aarde

onderhouden de communicatie tussen de verschillende volkeren in de bijenstal. (Met de andere Immen.) Bijen zijn namelijk bloemvast, maar ook plaatsvast, ze mogen geen andere korf in. De darren mogen dat wel. De werksters (-bijen) doen het werk. Ze maken de cellen schoon en voeden en verzorgen het broed. Ze halen de nectar en het stuifmeel en zweten was. Gesloten broed waar de pop in zit moet warm gehouden worden. Dan bewegen de bijen hun vleugelspieren, worden hun vleugels losgekoppeld, en zo verwarmen de bijen zichzelf en gaan ze met de borst op het broed liggen. Ook als er gebouwd moet worden warmt de bij zich op tot 42 °C. Dat is de temperatuur waarbij ze dan was kunnen zweten: flinterdunne plaatjes die ze vervolgens kauwen waarna ze er nieuwe raten mee kunnen bouwen. Was wordt ook veel gebruikt voor therapeutische doeleinden. Daarbij is goed te merken dat er warmte in de was is opgeslagen: als je huid ermee is ingepakt straalt een behaaglijke warmte naar je lichaam uit: het is een warmtebron. Bijen spannen gouden draden over de aarde. Zij zorgen ook voor de verspreiding van mierenzuur in de omgeving. Bijen, insecten en vlinders vertegenwoordigen met elkaar iets bijzonders in onze natuur. Het is net alsof ze met elkaar het leven verzorgen. Je zou kunnen zeggen dat, als dàt er is, het levendige, bijenvolken, mierenhopen, dat dat dan een goed teken is. Het zou mooi zijn als het ons met elkaar lukt dit niet weg te jagen maar te versterken. Het lijkt wel alsof de bijen leven in een totale overgave aan elkaar. Een bijzondere leefstijl waar wij mensen nog veel van kunnen leren. Is dat misschien wat wijsheid en liefde is? Voor Annie is dit misschien nog wel één van de meest inspirerende kanten van haar werk als imker.

Licht en warmte zijn voor de bijen de meest belangrijke elementen

Verslag van een gesprek van
Jan Kuiper met Annie Varenkamp

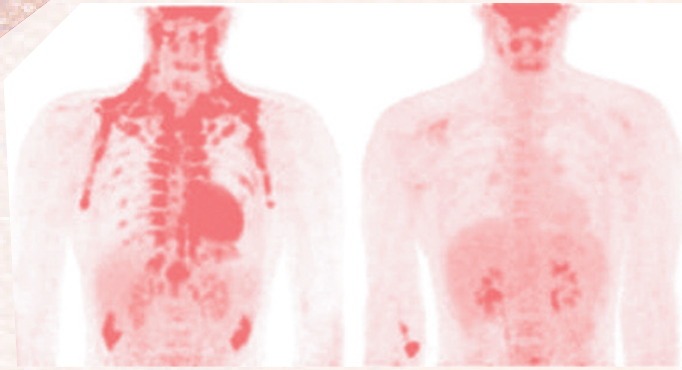
Bruin vetweefsel en ons warmtelichaam

In de antroposofische geneeskunde is warmte heel belangrijk. Want met warmte kan ons ik zich het gemakkelijkst met ons lichaam verbinden en kan ons ik zich als het ware fysiek manifesteren. Net zoals ons ik ons lichaam doordringt, kan warmte alles doordringen en in beweging brengen.

Denk aan de zon die de aarde verwarmt, het water laat verdampen en de lucht in beweging brengt.
Een therapie met koude wordt in de antroposofische geneeskunde bijna nooit genoemd. Des te interessanter is het dat er tegenwoordig steeds meer aanwijzingen zijn dat koude ook goed kan zijn. Wie kent iceman Wim Hof niet die met zijn koude-training zegt de gezondheid te kunnen verbeteren. Of misschien heeft iemand gehoord van het boek van de cardioloog Leonard Hofstra waarin onder andere de koude douche wordt aangeraden om hartziekten te voorkomen.

Waarom zou koude ons gezonder kunnen maken? Om hierop een antwoord te krijgen komt het bruine vetweefsel in beeld.
Er bestaan namelijk twee soorten vetweefsel in het menselijk lichaam. Wit vetweefsel en bruin vetweefsel. Het witte vetweefsel is het bekende vetweefsel waar we het altijd over hebben. Het zit als een laag onder de huid, vormt het vetschort in de buik en zit rondom organen. Het is belangrijk voor de opslag van brandstof in de vorm van vet en het zorgt voor ronde vormen en stootkussentjes in het lichaam.
Het bruine vetweefsel is bekend van pasgeborenen. Bij de geboorte is er een dunne laag bruin vet op de rug in een vliegervorm aanwezig. Het zorgt dat de pasgeborene wat reserve heeft om zichzelf warm te kunnen houden. Pas recent is ontdekt dat ook volwassen mensen tussen de schouderbladen en langs de grote vaten dit bruine vetweefsel kunnen hebben.

(z.o.z.)



Hierboven is een PET-CT scan te zien van twee volwassen mensen. De linker persoon is een slanke man met nog een behoorlijke hoeveelheid bruin vetweefsel (donker gekleurd). De rechter persoon is een man met overgewicht en heeft nauwelijks bruin vetweefsel.

Het bijzondere van bruin vetweefsel is dat het vele kleine vetdruppeltjes in de cel heeft die zeer snel beschikbaar zijn om te worden omgezet in warmte. Bruin vetweefsel is als enige weefsel in het lichaam helemaal ingericht om warmte te produceren. Het verbruikt daarvoor vetten en suikers en kan een grote hoeveelheid (zo'n 20%) van het energieverbruik in het lichaam voor zijn rekening nemen. Bij blootstelling aan koude wordt het bruine vetweefsel actief.
Iceman Wim Hof is onderzocht en hij blijkt een grote hoeveelheid bruinweefsel te bezitten. Het is dus mogelijk om de hoeveelheid bruin vet te stimuleren door te trainen met koude. De warmte-aanmaak in het lichaam daag je dus eigenlijk uit door de kou.

In de antroposofie hebben we het over de ik-inslag tussen de schouderbladen. Het bruine vetweefsel laat daar iets van zien. Als we kijken naar het ik, dan weten we dat we dat ontwikkelen door weerstand. Denk aan het twee,-driejarige kind dat "nee" gaat zeggen en zich als individu gaat ervaren door zich af te zetten, of denk aan de tegendraadse puber. Uitdaging stimuleert ontwikkeling, oftewel: van uitdaging wordt je sterker. Zo werkt het bruine vetweefsel dus eigenlijk ook!
In deze tijd met de centrale verwarming, waarin we maar weinig van onze eigen lichaamswarmte vragen, raken we

dik en bezadigd. Is het misschien tijd om ook in de antroposofische behandeling de koude te omarmen? In ieder geval kunnen mensen het zelf toepassen door eens een tijdlang een koude douche te nemen en te kijken wat er gebeurt.

KL

Literatuur:

Snel Slim van Leonard Hofstra
van Marken Lichtenbelt WD, Vanhommerig JW, Smulders NM, Drossaerts JM, Kemerink GJ, Bouvy ND, Schrauwen P, Teule GJ 2009. Cold activated brown adipose tissue in healthy men. N Engl J Med 360:1500-1508

Voor degenen die in zijn zijn voor een koude douche: stap eronder terwijl je uitademt en ontspan zoveel je kan, dat maakt het makkelijker. Begin bij je benen en ga dan omhoog. Je huid wordt er steviger van en je kan je frisser en minder moe gaan voelen. Maar tijdens een (koortsende) ziekte zou ik de koude douche even overslaan.
In Finland weten ze er alles van hoe je jezelf met koude moet uitdagen, daar is het ijszwemmen een sport die tot op hoge leeftijd beoefend wordt.

Een tip om te weten of je baby zich behaaglijk voelt: voel tussen de schouderbladen. Is het behaaglijk warm maar niet zweterig, dan is het goed. Daarnaast is de warmte van de handjes en voetjes natuurlijk ook van groot belang. Dat zegt nog meer over de warmteverdeling.
Voor meer daarover: zie het stuk in deze Aquatinten over "warmte in de opvoeding" van Loes Klinge.

Oefengroep meer grip op denken, voelen en willen

'Nevenoefeningen'

Binnen de antroposofie bestaan al lang de voor velen bekende "nevenoefeningen" (Nebenübungen in het Duits). Dit zijn eenvoudige oefeningen waarbij meer inzicht in en grip op het denken, voelen en willen kan ontstaan, het versterkt als het ware de kennis over- en sturing van je ziel en daarmee is het een versterking van het ik. Afgelopen seizoen startte voor het eerst deze oefengroep. Anita Jansen en Kore Luske organiseerden het en deden al oefenend mee. Er werd gebruik gemaakt van het boekje "Het zesvoudige pad" van Joop van Dam. Bij één van de sessies was ik te gast.

De deelnemers kregen verschillende kleine opdrachten mee naar huis. Elke vier weken een nieuwe oefening om dagelijks te doen en elke twee weken kwam de groep samen. Ook al kosten de oefeningen maar weinig tijd, het is niet altijd even gemakkelijk om ze ook daadwerkelijk te doen. Daarom helpt het om samen in een groep hieraan te werken: je motiveert elkaar en brengt elkaar op ideeën hoe het in de praktijk in te passen. Juist het delen van alle ervaringen maakt het leuk en geeft de deelnemers extra energie, zo vertellen ze mij.

Een voorbeeld van een oefening: oefen je wilskracht door dagelijks één kleine extra handeling in te passen, bijvoorbeeld een bloempot omkeren, je bril op- en afzetten je schoenveter losmaken en opnieuw strikken. Een handeling die op zichzelf nutteloos is en je op een bepaald vooraf gekozen tijdstip uitvoert, zie het als een afspraak met jezelf. De uitdaging is, om je iedere dag deze afspraak, zonder teveel 'trucs', te herinneren en je er aan te houden. Bijzonder is het om na twee weken te zien wat voor effect een dergelijke oefening heeft voor je energie en daadkracht.

Eén van de deelnemers vertelt me dat de oefeningen voor haar hartverwarmend hebben gewerkt. Zij had het gevoel dat haar bloed niet goed doorstroomde en dit is in de

periode van het doen van de oefeningen overgegaan.
Een andere deelnemer had soortgelijke oefeningen ook jaren geleden eens gedaan. Hem viel op dat de sfeer in de groep nu veel “lichter” was dan toen.
Vooral het herhalen van de oefeningen en het kort en bondig delen van persoonlijke ervaringen hiermee blijken de meeste deelnemers goed te doen.

Fenix

Wat heeft deze oefengroep nu met warmte te maken?
Kore vertelt me dat door met deze oefeningen te werken er meer verbinding ontstaat met jezelf en met de ander. Meer rust in jezelf, minder meegaan in de haast, meer stilstaan bij de dingen die van belang zijn, meer respect en warmte voor jezelf en de ander. “Ik” hoort bij “warmte”. Het ik kan niet functioneren zonder warmte – warmte kan niet ontstaan zonder aansturing door het ik.

Zo had ik het zelf nog niet gezien. Het omgekeerde herkende ik al wel: als ik mezelf (door werk of welke activiteit dan ook) soms teveel “weggeef” dan krijg ik het daarna soms letterlijk koud. De andere kant van dit verhaal is wat mij hier vandaag verteld werd: aan jezelf werken geeft warmte.

Nieuwsgierig geworden? Deze herfst zal er weer een groep gaan starten. Dit zal in de digitale nieuwsbrief en in de wachtkamer aangekondigd worden.

Literatuur:

Joop van Dam, 1999. Het zesvoudige pad. Vrij geestesleven/Christofoor, Zeist. Rudolf Steiner, 2015. De weg tot inzicht in hogere werelden. Christofoor, Zeist

JK

Pantoum

Een pantoum, ook wel Tibetaans gedicht of Maleisisch vers genoemd, is een dichtvorm van twintig regels, waarbij een aantal van de regels wordt herhaald. Met dit schema kun je in korte tijd zelf een gedicht schrijven waarbij de essentie van het moment of van wat er werkelijk in je omgaat, voor ogen verschijnt. Vaak werkt het verrassend verhelderend, omdat onbewuste gevoelens of gedachten aan de oppervlakte komen.

Het schrijven is bijna meditatief en bovendien erg leuk om te doen. Prachtige volzinnen hoef je niet te produceren en talent voor rijmen is ook niet nodig. Het is belangrijk dat je het eerste schrijft wat in je opkomt, zonder jezelf te corrigeren. Dit gaat het makkelijkst als een ander je het schema voorleest, zodat je zo spontaan mogelijk kunt reageren. Maar in je eentje kan het ook. Zie ook http://nl.wikipedia.org/wiki/Pantoum.
Voor een pantoum kies je een kernwoord, het thema van je gedicht, iets wat je op dit moment bezighoudt.
En hetgeen mij bezighield was WARMTE.
Hier het pantoum dat daaruit voortvloeide :

Ik hou van WARMTE
'k Zit in mijn lievelingsstoel
Ik zie mijn poezen op de bank
En ik voel, dit is WARMTE
'k Zit in mijn lievelingsstoel
'k Voel me behaaglijk en thuis
En ik weet, dit is WARMTE
Omhullend, rond, gezellig
'k Voel me behaaglijk en thuis
Dankbaarheid valt me ten deel
Omhullend, rond, gezellig
't Brengt WARMTE, vrede, rust
Dankbaarheid valt me ten deel
Dromerig, prettig, meditatief
't Brengt WARMTE, vrede, rust
't Mag van mij zo blijven!
Dromerig, prettig, meditatief
Ik zie mijn poezen op de bank
't Mag van mij zo blijven!
Ik hou van WARMTE

Tonja

Temperatuur en warmte in bad

In het therapeuticum van Aquamarijn wordt bad therapie gegeven door een verpleegkundige antroposofische zorg. Het medicament of de substantie, vaak in de vorm van een etherische olie, wordt door een arts voorgeschreven eventueel in samenspraak met de verpleegkundige. Zonder emulgator of chemische toevoeging gaat olie op water drijven.

Het oliedispersie-apparaat van JUNGE dat in het therapeuticum gebruikt wordt kan dit voorkomen. Het is een glazen, met de hand gemaakt apparaat dat aan de doucheslang gekoppeld wordt en het zorgt ervoor dat de oliën in de fijnst mogelijke verdeling vermengd worden met het water. Dit wordt ook wel verneveling genoemd zoals je dat in de natuur bij een waterval tegenkomt. Uit onderzoek is gebleken, dat de olie na ongeveer 20 minuten via de huid effectief is opgenomen in de bloedbaan. Om de huidfuncties nog beter te ondersteunen worden met regelmaat in het bad ook borstelmassages gegeven.

De oliën worden bereid uit de eerste koude persing van olijfolie, waaraan etherische oliën en plantenextracten van de beste kwaliteit toegevoegd. Deze olie heeft een isolerende werking en zorgt (ook) voor omhulling van de (gevoelige) huid. Een oliebad voelt dan ook warmer aan dan een enkel waterbad, ook al is de temperatuur van het (olie)water gelijk. Bewust wordt het bad 1 of 2 graden onder de lichaamstemperatuur aangeboden. De eigen warmte ontwikkeling wordt hierdoor aangezet, zowel in het bad als in het half uur daarna tijdens het na-rusten. Dit warmte-reservoir werkt gedurende langere tijd door in onze stofwisseling en de rest van ons organisme. Dat merken mensen ook: na het bad voelen zij zich heerlijk rozig.

Waarom willen wij de eigen warmte-ontwikkeling aanzetten? Veel ziektes maar ook de afname van vitaliteit bij

de westerse mens gaan gepaard met een verstoring in de warmteorganisatie. Waar we ons overigens vaak helemaal niet bewust van zijn. Dit komt mede omdat de temperatuur variaties minder groot zijn geworden. Thuis regelen we de temperatuur standaard met de thermostaat-knop en bovendien doen wij weinig lichamelijk werk waar wij warm van worden. Soms kan het zo zijn dat wij ook figuurlijk gesproken minder warm worden van onze werkzaamheden. In een olie-bad 'maakt' het lichaam eigen warmte. Omdat het warmte organisme (doorbloeding, stofwisseling) wordt geactiveerd en ons immuunsysteem wordt versterkt. Als verpleegkundige zie ik bij de meeste mensen dat een bad ontspant en een diepere ademhaling geeft. Spanningen worden losgelaten en er ontstaat weer ruimte voor iets nieuws. Patiënten vertellen dat het oliedispersiebad vitaliseert en een intens gevoel van ontspanning en warmte geeft.

Een enkele keer, in nauw overleg met de arts, wordt er een serie koortsbaden gegeven. De water temperatuur loopt dan langzaam en geleidelijk op (van 37 graden tot 40 graden). Van tevoren, tijdens en na afloop worden pols, bloeddruk en lichaamstemperatuur nauwkeurig gemeten.

Het lichaam reageert op de aangeboden warmte door koorts 'te maken'. Vanzelfsprekend verloopt dit proces heel individueel. Algemeen zien we dat geblokkeerde zelfhelende krachten weer vrijkomen en het immuunsysteem daardoor wordt aangespoord, zoals we dat kennen bij 'spontane koorts'. De rusttijd na een koorts-bad duurt een paar uur en wordt gebruikt om het lichaam weer in normale temperatuur-toestand te brengen. Patiënten geven aan dat zij het gevoel hebben opnieuw geboren te worden. Zoals je dat ook kan ervaren wanneer je een flinke griep hebt gehad. Of zoals bij kinderen: dat je ziet dat na een periode van koorts een stap in hun ontwikkeling wordt gezet.

Jolanda Markink,
verpleegkundige antroposofische zorg

Warmlopen in de euritmietherapie: warmte scheppen, behouden en sturen

In de euritmietherapie, de bewegingstherapie die zich ontwikkelde uit de bewegingskunst euritmie, waarvan Rudolf Steiner de grondlegger is, speelt warmte in vele vormen een rol.

Van bewegen kun je het lekker warm krijgen, de warmte verspreidt zich over en door het hele lichaam, waardoor je je lichaam beter kan bewonen.
Als je euritmietherapie krijgt breidt de warmte zich harmonischer uit over je lichaam, bv. naar handen en voeten of buik. Dat komt door de met aandacht uitgevoerde bewegingen.
Deze aandacht kun je ook zien als interesse voor je eigen lichaam, je eigen organisme. Sympathie voor je eigen lichamelijkheid, niet door te praten maar door te bewegen; een soort gesprek met jezelf, maar zonder woorden.

De kern van de mens, het meest individuele, het ik, heeft een warmteorganisatie nodig. Warmteorganisatie is het geheel aan processen en organen in de mens dat warmte en koude voortbrengt en reguleert. Een fijngevoelig, zeer beweeglijk geheel.

De mens heeft ook een warmtezintuig. Hiermee neemt hij het verschil waar tussen zijn eigen warmte en die van zijn omgeving. Warmte kun je niet grijpen of pakken, maar wel ervaren. Het verschil in temperatuur buiten jezelf en binnen jezelf zorgt ervoor dat we ons warm of koud voelen.

De euritmische bewegingen zijn taal- en klankbewegingen, het is zichtbaar spreken. Zo gevarieerd als de taal is om iets uit te drukken, zo gevarieerd, subtiel, genuanceerd en toch duidelijk zijn de euritmische klankgebaren.

Van enkele klankgebaren zal ik beschrijven hoe zij concreet op de warmte van ons organisme kunnen inwerken.
Het omhullende klankgebaar van de B: je slaat met je armen een denkbeeldige mantel om je heen.
In die mantel ben je, woon je, in behagelijke warmte, en die

warmte en energie blijft bij jou en geef je niet weg. Veel mensen krijgen het koud doordat “hun mantel” doorlaatbaar is of niet eens is aangetrokken.

De klanken van de taal hebben een verbinding met de elementen waar de wereld en de mens uit geschapen zijn: aarde, water, lucht en vuur.
Nu werpen we een blik op enkele klanken die met het vuurelement verbonden zijn: De S, F en H.
In de afbeeldingen zijn deze euritmiefiguren te zien zoals ze geschetst zijn door Rudolf Steiner. Het is een drieklank van kleuren die een karakteristiek van de beweging geven.

De S: een soepele klankbeweging die in bochten omhoog slingert en weer omlaag. Denk aan de bewegingen van een vendelzwaaier. Als een proces kun je dit waarnemen in een oplaaiende en weer dovende vlam.
In de S beweging kun je ervaren hoe zij rust kan brengen waar onrust heerst.
In onze stofwisseling wordt warmte voortgebracht; met de S-klankbeweging worden de warmteprocessen gestuurd.

De F: een blazend klankgebaar met een warme luchtstroom, warmte die zich door de lucht beweegt (denk aan het woord voor de warme zuidenwind in de Alpen: Föhn).
In dit klankgebaar zien we twee stromen: eerst naar binnen toe (het verinnerlijken) en dan naar buiten toe (de wereld in) in een stromende blazende beweging.

De H: een klankgebaar waarbij de armen enthousiast met een schokje openen, waardoor je jezelf uitbreidt in de omgeving; een verlossend, speels, bevrijden.
Maar de H kan ook zelfbevestigend, naar jezelf gericht zijn, waardoor meer omhulling en stevigheid ervaren wordt.

In de euritmietherapie worden deze klankgebaren, in een geconcentreerde, vaak ritmische, vorm uitgevoerd waardoor ze helend werken bij bepaalde ziekteprocessen. Zodoende kan de warmteorganisatie aangesproken worden

en kan daar waar nodig de warmte gestuurd worden en vergroot of verkleind worden.

Het is belangrijk dat de euritmietherapeut bij een bepaalde klacht of ziekte een beeld heeft van hoe in het lichaam de warmte-verdeling is en hoe het met de warmteorganisatie gesteld is, zodat met de euritmietherapie de goede richting ingeslagen wordt.
Daarom werken euritmietherapeut en antroposofisch arts samen. De arts heeft in zijn diagnose een beeld van de patiënt hoe deze met zijn warmte omgaat, de euritmietherapeut kent het gereedschap (de therapeutische bewegingen) die hij de patiënt aanleert, zodat deze daarmee zelf kan oefenen.

Tot slot een wezenlijk aspect van de euritmie, dat alles met warmte te maken heeft: enthousiasme en voor iets warmlopen. Dit komt vooral door de vreugde in het bewegen zelf (vooral bij jonge kinderen goed merkbaar), maar ook door het doelgericht en met aandacht uitvoeren van de bewegingen wordt dit zichtbaar.

Willen zijn, willen doen, willen leven; euritmie spreekt direct de wil aan.

Phoenix

Vlam in mij, laai weer op;
Hart in mij, heb geduld,
Verdubbel het vertrouwen –
Vogel in mij, laat zich opnieuw ontvouwen
De vleugelen, de nu nog moede en grauwe;
O, wiek nu op uit de verbrande takken
En laat de moed en uwe vaart niet zakken;
Het nest is goed, maar het heelal is ruimer.

Dit gedicht van Marsman gaat over de mythologische vogel Phoenix die herrees uit zijn eigen as nadat zijn nest en hijzelf in vlammen waren opgegaan.
Er spreekt een enorme kracht uit: geconcentreerd in het hart als vertrouwenscentrum, en tegelijkertijd de ruimte

zoekend in het ontplooien van de vleugels.

Euritmietherapie kan je een stap dichter brengen bij die kern in jezelf waar deze kracht ontspruit om je als mens in de ruimte te uiten, en daarin je eigen weg te gaan.

Andrea Wellenstein

wollensjaal.nl

Warmte en kleding

Warmte zorgt voor beweging en ontwikkeling. Warmte werkt verbindend en is nodig om in je lijf te komen maar ook om de wereld te kunnen ontmoeten. Het Ik van de mens ontwikkelt zich dankzij de warmte en je kunt dan ook zeggen dat wie de warmte van zijn kind verzorgt daarmee zorgt voor de ik-ontwikkeling van zijn kind.

Wanneer we de warmte van het kind in de opvoeding goed verzorgen maken we het voor het kind makkelijker om zich met zijn lichaam te verbinden en hier op aarde te gaan doen waarvoor het gekomen is. De warmte vormt als het ware de brug (E. Schoorel-Warmte). Voor kinderen en volwassenen geldt: pas als je je behaaglijk en doorwarmd voelt kun je de aandacht op iets anders richten zoals werk of spel.

Ontwikkeling van de warmtezin.

De warmte of temperatuur zin is één van de vier omgevingsgerichte zintuigen (naast reukzin, smaakzin en

kleurenzin). Warmtezin stelt vast of iets in de omgeving warmer of kouder is dan ik zelf ben. Het gaat dus om het verschil tussen de eigen warmte en de omgevingswarmte. De warmtezin betrekt alle waarnemingen direct op zijn eigen warmte-organisatie en is daarom direct verbonden met het eigen ik. De warmtezin is over de hele huid verspreid maar op sommige plekken, zoals de lippen en handpalmen, is de warmtewaarneming gevoeliger dan op andere plekken.

Het duurt een tijd voor de warmtehuishouding van een kind stabiel is en het zelf kan waarnemen of bijvoorbeeld bepaalde kleding te warm of te koud is. Vanaf een jaar of drie ontstaat hiervoor een toenemend bewustzijn en met ongeveer tien jaar moet de warmtewaarneming in orde zijn.

Omdat jonge kinderen hun eigen warmtehuishouding nog niet in stand kunnen houden moet de warmte van buitenaf aangeboden en verzorgd worden. Gebeurt dit niet dan verliest de warmtezin haar gevoeligheid. Het vermogen om in lichamelijke zin onderscheid te kunnen maken tussen warmte en kou vormt het referentiekader om ook (later in het leven) in overdrachtelijke zin warmte en kou waar te kunnen nemen. Het kind leert zijn eigen ziel kennen doordat het kwaliteiten daarvan in de buitenwereld herkent.

De (volwassen) mens heeft het vermogen om de lichaamstemperatuur bij wisselende omgevingstemperaturen redelijk constant te houden. Om de levensprocessen goed te laten verlopen is er een basiswarmte van ongeveer 37 graden nodig. Het lichaam neemt voortdurend warmte en kou op (via de huid, de ademhaling, het voedsel) en is daarbij steeds aan het werk om de temperatuur om en nabij de 37 graden te houden. De huid heeft een belangrijke rol in het reguleren van de warmte. Het is ons grootste waarnemingsorgaan en vormt de grens tussen onze binnen en buitenwereld. Het is geen ondoordringbare maar een doorlaatbare grens. Afvalstoffen uit de stofwisseling of een teveel aan warmte kunnen door de huid via de transpiratie worden afgevoerd. Andersom kunnen er ook stoffen door de huid worden opgenomen. Via de zenuwuiteinden in de huid tast het lichaam de buitentemperatuur af en bij een lage temperatuur activeert het lichaam het warmteorganisme om de huidporiën samen te trekken om de warmte zoveel mogelijk binnen te houden. Is de omgevingstempe-

ratuur hoog of wordt die hoger, dan gaan de poriën juist openstaan om de overtollige warmte af te geven. Kippenvel en rillingen zijn spierbewegingen onder de huid om warmte te ontwikkelen. Kleine kinderen hebben dit vermogen nog niet dus bij hen moet je altijd even voelen aan voetjes (moeten droog en warm zijn) of nekje of ze het warm genoeg hebben. Een zuigeling moet altijd warme beentjes en voetjes hebben. Als een baby geboren wordt komt hij van een omgevingstemperatuur van ongeveer 37 graden (in de baarmoeder) naar een kamertemperatuur van 20 graden. Dit verschil in temperatuur kan een pasgeborene zonder hulp van buitenaf niet goed verwerken. Hij is volkomen afhankelijk van onze zorg voor het behouden van zijn lichaamswarmte. Het verzorgen van de fysieke warmte staat, niet alleen direct na de geboorte maar in deze hele levensfase, dan ook voorop. De warmte van het kind moet beschermd en zonodig bevorderd worden omdat het kind die warmte nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Warmteverlies betekent energieverlies en dat gaat weer ten koste van de ontwikkeling. Na de geboorte helpt omhulling met voorverwarmde doeken, kleding en een mutsje (een kindje kan wel 30% van zijn lichaamswarmte via de open fontanel verliezen) de baby om zich in zijn lijf behaaglijk te gaan voelen. In het 1ste jaar wordt de basis gelegd voor de warmteorganisatie en daarom is het zo belangrijk dat je juist in die tijd zorgvuldig omgaat met de warmte bij je kind.

Kleding en materialen.

Onze kleding is het stukje buitenwereld dat het dichtst bij ons staat als een "tweede huid". De huid kan zijn functies het beste vervullen als het materiaal van de kleding deze functies ondersteunt. Dat wil zeggen dat afgescheiden vocht kan worden opgenomen en afgegeven zodat de huid warm en droog blijft en er geen afkoeling plaatsvindt omdat het vocht (of natte kleding) op de huid blijft liggen. Ook zorgt een droge luchtlaag tussen de kleding en de huid voor isolatie omdat lucht een slechte geleider is waardoor de eigen lichaamswarmte bewaard blijft. Onnodig warmteverlies probeert het lichaam te compenseren en kost energie die dan niet meer vrij is voor andere (eigen gezond-houdende) krachten. Afkoeling verhoogt het

risico op "kouvatten".
Kleding is zo gezien de belangrijkste factor in de kwaliteit en kwantiteit van de warmte opvoeding.

Verschillende materialen geven ons een verschillend gevoel van warmte. De materialen waarvan de kleding gemaakt is hebben zo invloed op onze warmtehuishouding en op ons vermogen om onszelf warm te houden en op ons welbevinden. Lettend op het vermogen om lichaamswarmte te kunnen beschermen door het vochtabsorberende vermogen en de (warmte)isolerende kwaliteiten, komen natuurlijke materialen het meest in aanmerking. Van de natuurlijke materialen zijn de dierlijke producten wol en zijde (eiwitvezels) te prefereren boven de plantaardige producten katoen en linnen (koolhydraatvezels) die bijvoorbeeld wel veel vocht opnemen maar het niet meer afgeven. Dit geldt zeker voor kleding die direct op de huid gedragen wordt en voor kleding voor kleine kinderen. Turf heeft als plantaardige vezel (en in combinatie met wol en/of zijde), eigenschappen die het ook zeer geschikt maakt voor kleding.

Wol

Wol is een vezel uit de levende natuur en kan veel vocht opnemen (30% van het eigen gewicht) en ook weer afstaan zonder warmteverlies. Schapen zijn bestand tegen kou en warmte en kunnen in bijna alle klimaten leven. Ieder jaar worden ze geschoren en zo wordt hun vacht vaak vernieuwd. De wolkwaliteiten zijn er alleen als een vacht van een levend schaap komt. De wolvezel is geschubd, gekroesd en hol en bestaat voor ongeveer 60% uit lucht wat voor de isolerende werking zorgt. Vocht wordt chemisch gebonden in de eiwitstructuur van de wol waardoor het als het ware verdwijnt. Hierbij komt warmte vrij. Voordat wol bruikbaar is voor kleding ondergaat het diverse bewerkingen: ontvetten, kaarden, spinnen en eventueel kleuren. Wol is het ideale product voor kinderkleding. Het geeft een beschermende omhulling. Er is sprake van een afgrenzing naar de buitenwereld maar niet een afsluiten. Opnemen uit de buitenwereld maar niet een ongefilterd opnemen. Wol is door zijn warmte verwant met het ik van het kind dat zich stap voor stap vertrouwd maakt met zijn lichaam en met de wereld.

Zijde

Ook zijde is een vezel uit de levende natuur en kan 30% van zijn eigen gewicht aan vocht opnemen. Zijde wordt als draad afgescheiden door de speekselklieren van de zijderups. Deze rups voedt zich alleen met bladeren van de moerbeiboom. De draad stolt bij contact met de lucht en de rups weeft met deze draad, die wel een kilometer lang kan zijn, in ongeveer vijf dagen een cocon om zich heen. Na een dag of zestien ontpopt de zijderups zich tot een vlinder. Deze vlinder legt weer eitjes en zo begint de hele cyclus weer opnieuw. De kwaliteit van de draad hangt sterk af van de omstandigheden waaronder de levenscyclus doorlopen wordt. De rupsen hebben rust en stilte nodig om een mooie kwaliteit zijden draad te produceren. Zijde is direct klaar voor gebruik en hoeft niet zoals wol veel bewerkingen te ondergaan. Zijde geeft een goede bescherming tegen invloeden van buiten. Omdat zijde zo glad is en dicht op de huid gedragen wordt (dunne luchtlaag tussen zijde en huid), kan het zorgen voor een thermisch evenwicht dat wil zeggen dat het bij warmte kan verkoelen en bij kou kan verwarmen. Zijden kleding kan een gevoel geven van extra omhuld te zijn en om de eigen krachten te beschermen. Rudolf Steiner heeft gewezen op deze eigenschap van zijde, die een uitwerking is van de wijze waarop de zijden draad tot stand komt. De zijderups spint een cocon om zichzelf heen, de beweging van het licht volgend, in een beweging die hem uiteindelijk afsluit van de buitenwereld. Helemaal omsloten en afgesloten van alle invloeden van de buitenwereld ondergaat de rups de metamorfose tot vlinder. Dit 'gebaar' van totaal omhullen , de kwaliteit van totaal omspannen is een eigenschap van zijde die blijft bestaan als de zijden draad verwerkt is. Deze beschermende kwaliteit kan ook een zijden mutsje bieden aan een baby; bescherming tegen de vele zintuigprikkels die op hem afkomen. Voor de zijderups is het de zijde die het zelf spint die de metamorfose van de aan de aarde gebonden rups naar het lichtwezen dat de vlinder is, mogelijk maakt. Voor het kind kan de door de zijderups geschonken zijde een hulp zijn om de metamorfose van lichtwezen naar aardeburger te voltrekken. Zijn ik moet dat doen, de warmte is de brug en passende kleding maakt de overstap gemakkelijk(er).

Turf

Turfvezelproducten werden ook al door Rudolf Steiner genoemd om hun bijzondere kwaliteiten.

wollegrasplant

Turfvezels zijn door natuurprocessen omgezette plantenvezels van de wollegrasplant die vaak in hoogveen aanwezig zijn. De vezels zijn vaak honderden tot duizenden jaren oud en zitten op een diepte van 50 centimeter tot 3 meter in het hoogveen. Ze bevatten de levenskrachten van de toen nog vitale aarde. De afschermende kwaliteiten die aanwezig zijn in het hoogveen werken als een afscherming voor invloeden van buitenaf. Het winnen van turfvezel is een intensief proces evenals het spinnen van de taaie vezel tot een draad. Voor textiel wordt er daarom vaak wol of zijde meegesponnen. Zo komt de turfvezel ook het beste tot haar recht. De oeroude, aardegebonden krachten van de turf werken afdichtend en zwaar. Wordt de vezel echter gemengd met wol of zijde dan versterkt de turf de warmtekwaliteit van de wol en de luchtige kwaliteit van zijde. Op deze manier verwerkt, werkt de beschermende kracht van turf prettig, warm en vitaliserend.

Zo kan het kind door kleding met turfvezels geholpen worden om de eigen grenzen beter te voelen zowel naar buiten als naar binnen toe. De eigenheid van het kind krijgt meer rust zonder teveel prikkels van buitenaf en het kind kan zo beter bij de eigen energie en warmte blijven of komen.

Naast de warme en vitaliserende werking van turf is een andere belangrijke eigenschap de bescherming tegen diverse soorten straling zoals elektrische of elektromagnetische straling.

Turf neemt goed vocht op en kan de uitscheidingsproducten van de huid binden (door het zuurgehalte) waardoor kleding van turf(mengsels) niet klam aanvoelt en de warmte behouden blijft.

Hilleguus Bos

bronnen:
Warmte - E. Schoorel
Warmte, kleding en gezondheid - Ina Emous (gezichtspunten nr. 55)
Kinderspreekuur - Michaela Glockler

Warmtekracht als kwaliteit in voeding

Als we naar een appel kijken vanuit chemisch ge zichtspunt dan zeggen we dat deze bestaat uit water, vezels, kalium, magnesium, vitamine C. We kijken dan naar de samenstelling van de stoffen, 'de kwantiteit'.

Maar hoe zit het dan met de kwaliteit? Beoordelen we deze weer kwantitatief, op basis van kleur, gewicht en de samenstelling van de vrucht, of kijken we naar de eigenschappen van zo'n appel? Dat het een vrucht is, die onder invloed van de sapstroom van de boom, de zon, en warmte kan groeien. Vanuit die 'kwaliteit' kan je je voorstellen dat een vrucht andere kwaliteiten aanspreekt dan een wortel die zich als een zintuig beweegt richting het water en de mineralen in de bodem. Een rauw worteltje kan verkoelend werken, 'wakker maken' in je hoofd, terwijl een warme soep je eerder laat ontspannen en doet verwarmen.

Turmeric

Warm voedsel als soep, pap, thee werkt heilzaam voor het buikgebied. Het kan de vertering helpen en je meer in je lichaam doen zakken. Een samenspel van factoren als groei, samenstelling en bereiding van een kruid of voedingsgewas bepalen in hoeverre deze verwarmend voor ons organisme is. Hieronder een aantal voorbeelden van planten die de leverfunctie ondersteunen of die op een andere manier verwarmend zijn.

De lever is het warmste orgaan in ons lichaam, het heeft ook warmte nodig om zijn werk goed te kunnen doen. Tal van chemische processen spelen zich in de lever af en die zorgen voor een enorme warmteproductie. Deze stofomzettingen zijn nodig om de mens hier op aarde te laten functioneren. Dat we kunnen bewegen hebben we onder andere te danken aan de lever die de energievoorziening in het hele organisme van de mens verzorgt. Dit alles bij elkaar maakt de lever tot het centrale orgaan van de stofwisseling, een koninklijk en veelzijdig orgaan. Alleen al

door het stimuleren van de lever zie ik in de praktijk een diversiteit aan verbeteringen bij onder andere huidaandoeningen, vermoeidheid, verteringsproblemen, reumatische aandoeningen, hypoglykemie en hypercholesterolemie.

Tegen deze achtergrond zou ik de mariadistel willen noemen, die veelvuldig gebruikt zou kunnen worden, vooral bij algemene leverproblemen. De jonge bladeren kun je dan als spinazie verwerken in salades, de jonge stengels zijn heerlijk en lijken op asperges. De kroon op de mariadistel, het bloemhoofd, kan je nuttigen zoals bijvoorbeeld artisjokken. En laten we niet de curcuma vergeten, ook wel bekend als de geelwortel of kumis Kutsjing. De Curcuma werkt in hoge mate reinigend op de "lever"en werkt vooral ook ontstekingsremmend in onze hele lichamelijke organisatie.

Gember

Zo kennen we gember als een zeer werkzaam voedingsmiddel met een verwarmende smaak en een doorwarmend effect dat krachtig doorwerkt in de bloedcirculatie. Die warmte wordt voor een deel bewerkstelligd door de stof capsaïcine, die ook in grote hoeveelheden voorkomt in bijvoorbeeld pepers. Door gember vers en warm te bereiden in een thee die je 20 minuten kookt versterk je die verwarmende werking. Hoe langer je kookt, hoe meer warmtekracht zich ontwikkelt. Bij een 'heetwaterkuur' drink je dit gedurende 10 dagen en in de 8 jaar dat ik deze adviseer vind ik de werking bijna wonderbaarlijk. Het leuke is dat er ook wetenschappelijk bewijs is gekomen voor de positieve werking van gember. In 2014 zijn uitkomsten van een onderzoek naar de werking van gember bij artrose gepubliceerd in de Osteoarthritis Research Society International. De gember zou pijnklachten verminderen en de mobiliteit significant verbeteren. Bij onderzoeken wordt er voornamelijk naar de samenstelling gekeken. Die warmtekracht is echter van onschatbare waarde zie ik in de praktijk, dáár zouden ze eens onderzoek naar moeten doen!

Fee van Bruxvoort, Natuurvoedingskundige

Warmte in de opvoeding

Wat kunnen de pasgeborenen genieten van de behaaglijkheid van warmte! Maar eigenlijk kunnen ze ook niet zonder.

Vanuit de hemel hebben de ongeborenen kunnen zien dat er een 4-voudige warmtemantel om de aarde ligt. Dit geeft hun de kracht om hun wens te verwezenlijken om naar die aarde terug te keren.

Hoe ziet die 4-voudige warmtemantel er uit?

1. Fysieke warmte
2. Energie/levende warmte
3. Sympathie/liefde
4. Enthousiasme/intentie

Een pasgeborene is op alle 4 niveaus nog afhankelijk van zijn ouders.
Pas rond je 28e kun je alle 4 de niveaus zelfstandig verzorgen!

Want dan:

-Kun je zelf je voeten warm houden
-Heb je je energiehuishouding op orde
-Heb je een balans gevonden in verbinden en loslaten
-Weet je waarvoor je hier gekomen bent

Natuurlijk zijn bepaalde niveaus al eerder zelfstandig geworden, maar vaak duurt het langer dan ouders denken. De fysieke warmte springt het eerst in het oog bij de jonge baby's.
Hoe moeilijk is het niet om de voetjes warm te houden. Dit heeft veel aandacht nodig van de ouders. Steeds opnieuw is het nodig om de voetjes/beentjes te verwarmen met je geoliede handen en daarover wollen kousen aan te trekken.
Want als je je behaaglijk warm voelt kun je veel makkelijker groeien, virussen en ander ongemak overwinnen en je ontwikkelen.
Ook een voorverwarmde luier en een wollen dekentje kunnen een wereld van verschil betekenen.
Toch duurt het tot een jaar of 10 (!) tot een kind zijn fysieke warmteorganisatie goed op orde heeft. Vraag maar

eens een kleuter of hij warme voeten heeft. Hij zal eerst even zijn voeten moeten aanraken voordat hij antwoord kan geven.
Hier mag je als opvoeder dus aangeven wanneer het weer tijd is om sokken en sloffen aan te doen want een kind weet op dit gebied niet “automatisch” wat goed voor hem is.

Op het tweede niveau, dat van de energie, kun je het zo zien: een kind wordt door alles beroerd wat hij of zij meemaakt. Alle indrukken moeten “verstofwisseld” worden. Dat levert warmte op.
Zo kun je ook zien dat aan het einde van een heel volle dag een kind met temperatuurstijging kan reageren.
Na een nacht slaap, waarin veel verwerkt kan worden, is de temperatuur dan weer normaal geworden. Aan het eind van de lagere school lukt het kinderen steeds vaker om aan te voelen wat ze aankunnen zonder door hun energie te zakken.

Het derde gebied, dat van de sympathie, wordt vooral in de puberteit zelfstandig gemaakt. Afwisseling van afstemmen op de omgeving en verbinden, en losmaken en weer terug bij jezelf komen, wordt hier geoefend en in balans gebracht.

Het vierde gebied, het enthousiasme, start in de puberteit maar strekt zich zeker ook nog in de adolescentie uit. Het is het vinden van je eigen spoor. De warme aandacht van de omgeving voor deze ontwikkeling is natuurlijk ook van onschatbare waarde.

Hoe beter de eerste drie niveaus verlopen hoe makkelijker het is om ook op niveau 4 zelfstandig te worden. Als ni-

veau 1 niet zorgvuldig verloopt kan het warmteorganisme niet goed tot ontplooiing komen.

Dat jonge ouders zich tegenwoordig kunnen laten bijstaan door een kraamverzorgende die de opleiding “natuurlijke kraamzorg” heeft gevolgd is een enorme winst op dit gebied. Zij weet als geen ander hoe ze ouders kan ondersteunen om hun baby een warm welkom te geven.
Om haar te vinden kun je www.natuurlijkekraamzorg.eu bezoeken.
Het is prettig om al voor de bevalling met deze kraamverzorgende door te spreken wat op dit gebied verstandig is om in huis te halen.

Woensdag 12 oktober 2016 is er in het Therapeuticum een avond vanuit het consultatiebureau met een kraamverzorgende natuurlijke kraamzorg; voor opgave en meer informatie zie de website en de facebookpagina.

Loes Klinge, antroposofisch jeugdarts
Consultatiebureau Aquamarijn

Meer lezen over warmteontwikkeling bij kinderen?

Het boek “warmte” van Edmond Schoorel is dan een aanrader.

Een warm afscheid van Gerard Rotteveel

Gerard was de eerste antroposofische arts in Arnhem en is mede de grondlegger van het Therapeuticum. Het is ooit begonnen met een groep mensen uit Arnhem die graag een antroposofisch gezondheidscentrum wilden, zij hebben Gerard gevraagd om naar Arnhem te komen.

In 1978 is Gerard toen als huisarts begonnen, het Therapeuticum is langzaam gegroeid en ontwikkeld tot wat het nu is. Nog steeds voelt hij zich sterk verbonden met het Therapeuticum en zet hij zich in met inhoudelijke ondersteuning, supervisiegesprekken, de redactie Aquatinten, het therapiefonds en vast nog meer zaken. Het Therapeuticum kan met recht zijn levenswerk genoemd worden. Afgelopen vrijdag 24 juni, de dag na Sint Jan, was het officiële afscheid van Gerard Rotteveel. Het was een zomerse warme dag en vele mensen zoals familie,

(oud)collega's en (oud)patiënten waren aanwezig. Er was een symposium met sprekers, er was muziek, er was een receptie en er werd een flowform onthuld. Gerard was op het prachtige idee gekomen om als afscheid met het team te werken aan een kunstzinnige uiting van wat Aquamarijn eigenlijk is. Samen met Feico Hajonides, beeldhouwer, heeft een groep uit het team artsen en therapeuten gewerkt aan een flowform. Met de handen in de klei, al spelend met water en met veel plezier heeft men het water leren kennen en geleerd het te sturen. Wat is het Therapeuticum eigenlijk? Is het iets dat je kan vatten in een bepaalde vorm of is het een impuls? Het is in ieder geval iets dat ontstaat tussen mensen, in de ontmoetingen en het is iets waar altijd in- en aan gewerkt wordt. Het heeft een fysieke plaats, en een vorm met bepaalde wetmatigheden. De mensen geven het daarnaast een bepaalde beweeglijkheid. Gerard noemt het Therapeuticum altijd een werkplaats of een gemeenschap waar therapeuten, patiënten en artsen samen het Therapeuticum vormgeven en werken aan zichzelf en aan elkaar. Het mooie van een flowform is dat de buitenkant, de harde buitenste vorm, het water op een bepaalde manier laat stromen. Zo is een soort levensstroom ontstaan die Aquamarijn moet voorstellen. Gedragen op de vleugels van Raphael, de aartsengel die geneest en verzorgt. Zonder water is de vorm niet compleet, de vorm van het water ontstaat door de weerstand. Zo wordt de werkplaats die het Therapeuticum is, als het ware weergegeven. Het is de bedoeling dat de flowform in brons wordt vereeuwigd. Gerard heeft afscheid genomen maar hij is er natuurlijk nog gewoon en hij zal zich waarschijnlijk ook nog wel met zaken "bemoeien" die met het Therapeuticum te maken hebben. Hopelijk nog heel lang. Maar het was toch goed dat het afscheid vormgegeven werd want iedereen kon officieel zijn dank uitspreken en we konden ons weer bewust worden van wat Aquamarijn eigenlijk is. De impuls van Aquamarijn zullen we met z'n allen blijven voort dragen.

KL

De warmte van geld

Geld voelt vaak neutraal aan. Het briefje in je portemonnee, de munt in je jaszak. Het zit er wel, maar je merkt het niet. Totdat je het gebruikt. Als je een boete moet betalen kun je daarvan flink balen. 'Weggegooid geld'. Of een gemeentelijke heffing waarvan je denkt, 'moet dat nou!'. Soms ben je blij met een nieuwe aankoop, dan 'heb je het er graag voor over'.

Geld is dus niet zo neutraal als je denkt. De ene keer betaal je graag, de andere keer niet.
En dan loop je op straat. Van verre hoor je de accordeonist spelen. Je bent ontvankelijk voor de sfeer die hij creëert, je gemoed fleurt op. Je stapt op hem toe, doet een munt in zijn koffer, een blik van … liefde.
Warm geld. Hier is geen sprake van betalen, je schenkt! Door jouw schenkgeld maak je zijn bijdrage mogelijk, samen creëer je meerwaarde. Jullie beider steentje aan een andere wereld.
Binnen Aquamarijn kennen we de deelnemersbijdrage. Patiënten dragen vrijwillig bij aan de meerwaarde die het Therapeuticum jou, mij, de maatschappij biedt. Samen dragen we zorg voor onze eigen gezondheid. En dragen we ook bij aan verdere ontwikkeling van antroposofische gezondheidszorg in Arnhem e.o.
Binnen het Therapeuticum wordt ons schenkgeld gebruikt om de gangen en wachtkamers aan te kleden met steeds weer wisselende kunst. Dat 'doet ons goed'. Er is geld voor mensen die zelf geen therapie kunnen betalen. Er zijn bijdragen aan voorlichtingsavonden en cursussen.
Ook buiten Aquamarijn wordt het schenkgeld ingezet. De komende jaren gaan enkele tientallen antroposofische artsen in Nederland met pensioen. De opvolging is niet vanzelfsprekend. Samen met andere Therapeutica nemen we initiatieven om jonge artsen te interesseren voor antroposofische gezondheidszorg.
Het zijn maar een paar voorbeelden. U kunt het allemaal nalezen in het 'Beleid Deelnemersbijdrage', te vinden op onze website. In 2015 hebben we op basis van een enquête onder een kleine 100 patiënten dit nieuwe beleid vastgesteld. Veel patiënten dragen Aquamarijn een warm hart

toe en onderstrepen dat graag met warm geld.

Door warm geld te schenken, kunnen we onze energie laten stromen voor een betere wereld. Veel of weinig, ieder naar zijn of haar maat. Alle kleine beetjes helpen. In de bijbel wordt juist het 'penningske van de weduwe' hoog geacht.

Soms ben ik helemaal niet in de stemming te schenken. Mijn dag was maar zozo, mijn hoofd vol zorgen. Mijn eigen tekortgevoel weegt zwaarder dan het appèl dat op me wordt gedaan. Toch sta ik even stil. Laat de vraag tot me doordringen. Denk aan de accordeonist op straat die ik dit keer straal voorbijliep. Aan de muziek die mogelijk wordt als ik 'erbij' ben. Innerlijk kalm voer ik mijn pincode in en stuur een brokje warm geld naar die andere wereld.

Dick Dekker, bestuurslid Aquamarijn

Meer lezen over verschillende soorten geld? Dat kan bijvoorbeeld op www.jansaal.nl/koop-leen-en-schenkgeld

Vanuit de huisartsenpraktijk

De huisartsenpraktijk blijft volop in beweging en ontwikkeling. Daarmee zijn er ook veel personele veranderingen geweest. Karlijn van de Staak heeft ons verlaten als medisch assistente. Zij heeft ander werk gevonden waar zij haar organisatorische kwaliteiten meer kan ontplooien. Zij blijft wel één dag per week werkzaam als praktijkmanager bij ons. Onze stagiaire Martina Hoogerwerf wil heel graag bij ons blijven na haar stage en zal de uren van Karlijn bij de assistentes gaan invullen.

Anita Janssen, onze praktijkverpleegkundige, is geruime tijd ziek geweest. Gelukkig is zij begin juni weer voorzichtig met een klein aantal uren begonnen. Als ze weer op volle kracht kan werken zal ze geleidelijk aan meer uren in de GGZ zorg gaan invullen en minder in de somatiek. Assistente Ingrid Boer is bezig met de opleiding tot praktijkondersteuner somatische zorg en zal deze opleiding in het

najaar afgerond hebben. Zij zal geleidelijk aan meer somatiek uren over gaan nemen. U kunt dan bij haar terecht voor afspraken voor voetonderzoek voor diabetes, longfunctie onderzoek en de screening voor hart- en vaatziekten.
Door het toegekend krijgen van een ondersteuningsmodule van Menzis en het meer kunnen aanbieden van 20 minuten consult en de snelle groei van de praktijk hebben we ook meer uitbreiding in de artsen uren nodig. Simone Karcher zal vanaf het najaar twee en een halve dag per week werkzaam zijn. In september begint zij met de antroposofische artsenopleiding en het afgelopen jaar heeft ze al een paar basiscursussen gevolgd. Wij zijn zeer blij met de supervisie van Gerard Rotteveel voor Simone Karcher, Kore Luske en Monique Voorhaar (GZ psycholoog).

Tevens hebben we meerdere co-assistenten gehad die een wisselend aantal weken met ons meegelopen hebben. Het voelt goed om op deze manier ons steentje bij te dragen aan de opleiding van nieuwe artsen. En het is fijn te merken dat de meeste patiënten er weinig bezwaar tegen hebben om door hen gezien te worden.

Kore Luske is nu 5 jaar huisarts en dat betekent dat we ons ook kunnen gaan aanmelden als huisartsopleider. We zijn ons daarop aan het oriënteren bij de universiteit van Nijmegen.
Dit maakt ook dat we meer spreekkamers nodig hebben en we ondanks dat we nog maar kort in het centrum zitten, zullen moeten gaan verbouwen. Er zijn al oriënterende schetsen gemaakt.

Voor de GGZ zorg zijn het afgelopen jaar een aantal e-health programma's aangeschaft. U kunt op onze website kijken welke programma's dat zijn. Mocht u hulp willen middels zo'n programma, kunt u ook rechtstreeks contact opnemen hierover met de praktijkondersteuner GGZ zorg.

Afgelopen najaar hebben we voor de 2de opeenvolgende keer het NHG huisartsenkeurmerk toegekend gekregen voor de reguliere huisartsenzorg.

Namens de huisartsenpraktijk, Barbera Bischot

Therapeuticum Aquamarijn
Adres: Onder de Linden 21-8 (huisartsen)en 21-9 (therapeuten) Arnhem.
Telefoonnummer van de huisartsenpraktijk: **026 - 351 27 12**.
Telefoonnummer van de therapeuten: **026 - 35 111 90**.
Voor algemene informatie is de website: 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
3= Contact met de assistente; afspraken, uitslagen, etc.

De assistentes pauzeren van 10.30 tot 10.45 uur en van 12.30 tot 13.00 uur. De praktijk is tijdens de pauzes telefonisch alleen voor spoed bereikbaar.
Indien het keuzemenu niet werkt, kunt u ook met het spoednummer **026 – 351 37 19** bellen.

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

Spreekuur volgens afspraak
Voor het maken van afspraken kunt u bij voorkeur bellen tussen 8.00 en 12.00 uur (**026-35 12 712, 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 woensdag en vrijdag.
Dokter Luske werkt op maandag, en dinsdag en donderdag.
Dokter Van Vugt werkt op maandag, dinsdagmiddag en -avond, woensdag en donderdag.
Dokter Karcher werkt op dinsdag, donderdagochtend 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 teruggebeld door de assistente of één van de huisartsen.

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 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:
Voor het aanvragen van herhaalrecepten zijn er 2 opties: telefoonlijn en website.
1. **Telefonische receptenlijn via 026- 351 27 12, optie 2** bellen. Hier kunt u uw recepten 24 uur per dag inspreken. Wilt u als u belt voor een herhaalrecept de volgende gegevens gereedhouden:
- uw naam, geboortedatum, adres
- de naam van het medicijn (in dikke zwarte letters bovenaan het etiket);
- de sterkte (in % of potentie D1, milligrammen);
- de hoeveelheid/het aantal (bijv. aantal cc, aantal gram, of milligram, aantal tabletten);
- het gebruik (bijv. 2 maal daags 1 tablet);
- de naam van de apotheek.

Graag duidelijk inspreken, zo nodig spellen. Er kan maximaal voor 3 maanden aangevraagd worden.

U kunt uw herhaalrecept ook via www.therapeuticumaquamarijn.nl aanvragen. Ga naar 'huisartsenpraktijk' en dan naar 'recepten'. Recepten die voor 11.00 uur zijn ontvangen, zijn die dag na 16.00 uur af te halen bij de apotheek (indien voorradig). Als u er niet uitkomt kunt u contact opnemen met de assistente 026 351 27 12, optie 3).

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 bij voorkeur voor 10.00 uur aanvragen.

Praktijkverpleegkundige POH-GGZ
Anita Janssen: Voor het maken van afspraken bij Anita kunt u bellen met de assistentes **026-35 12 712, optie 3**. Haar e-mail is: poh@therapeuticumaquamarijn.nl. U kunt afspraken maken voor geestelijke gezondheidszorg, ouderenzorg, stoppen met roken begeleiding, instructies van handvaardigheden bij verzorging van zieken thuis, uitleg over wikkels.

Praktijkondersteuner POH-Somatiek
Ingrid Boer: Voor het maken van afspraken bij Ingrid kunt u bellen met de assistentes **026-35 12 712, optie 3**. Haar e-mail is: poh-s@therapeuticumaquamarijn.nl U kunt afspraken maken voor een longfunctietest, COPD-spreekuur, screening voor hart- en vaatziekten (CVRM spreekuur) en het vernevelen.

Klachtenregeling
Interdisciplinaire Klachten- en Bemiddelingscommissie Antroposofische Gezondheidszorg, Postbus 266, 3970 AG Driebergen.
Stichting Klachtenregeling Huisartsenzorg Zuid-Nederland, Postbus 8018, 5601 KA Eindhoven.

Consultatief antroposofisch arts
Vanaf oktober werkt Loes Klinge als consultatief antroposofisch arts op donderdag.
Afspraken via lpklinge@gmail.com
Voor details zie de website

Consultatiebureau Aquamarijn
Judith Mulder, verpleegkundige
Loes Klinge, jeugdarts

Meer informatie en aanmelding via de website www.therapeuticumaquamarijn.nl of via mail consultatiebureau@therapeuticumaquamarijn.nl of telefonisch **06 363 126 22**.

Therapeuten
Bereikbaarheid: 026 - 35 111 90, dit is het algemene nummer voor de therapeuten. U kunt uw naam en telefoonnummer inspreken en voor welke therapeut de boodschap bestemd is. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Uitwendige Therapie
Marion Gores
e-mail: mariongores@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 06-19 72 88 04).
Jolanda Markink e-mail: jolandamarkink@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 06-439 34 363).

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

Fysiotherapie voor kinderen
Anneke Jansen
e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Biografisch Werk
Hannie Bakker
e-mail: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

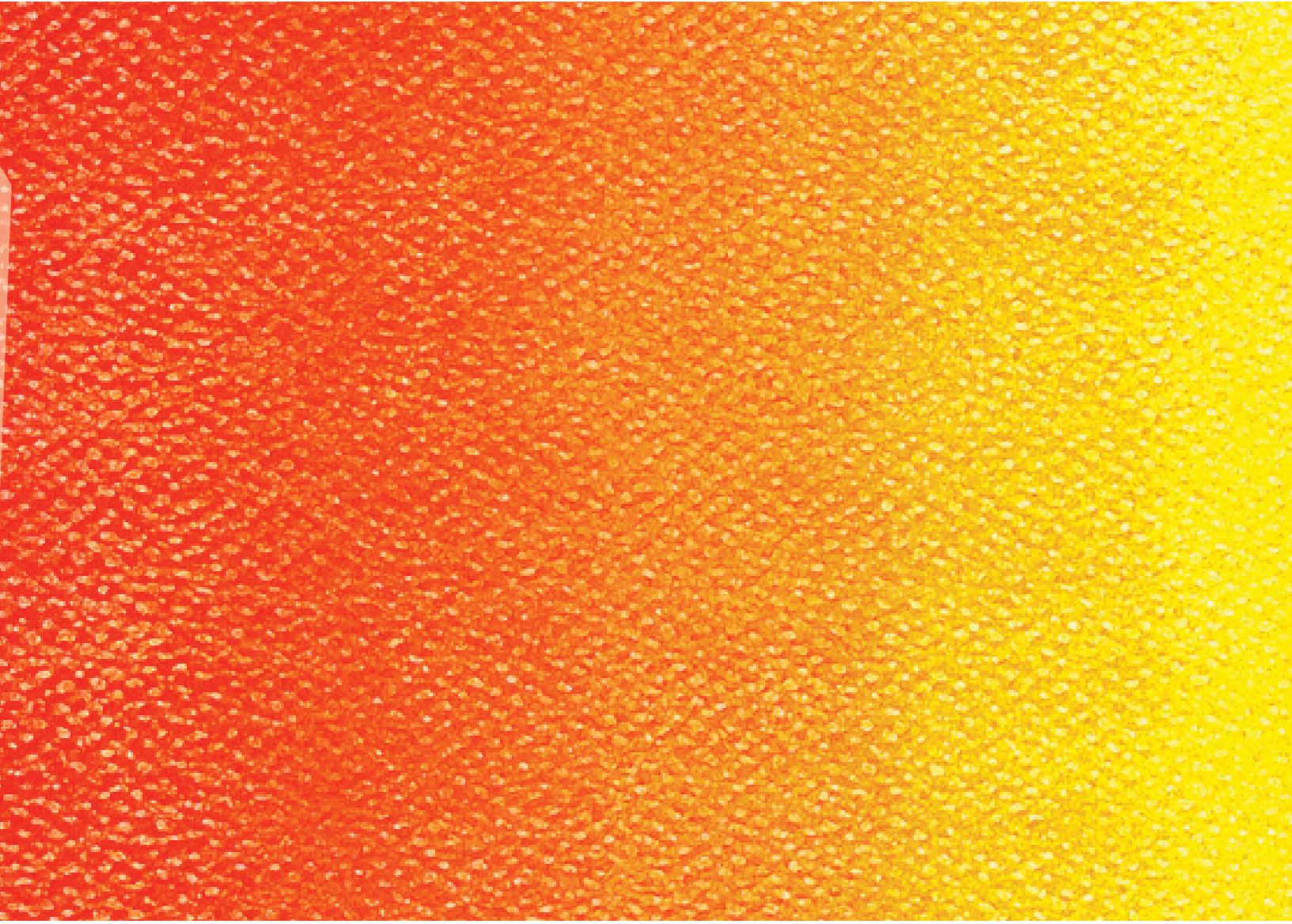
Kunstzinnige Therapie
Voor kinderen:
Hedwig Roorda
e-mail: hedwigroorda@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 06-41 556 740).
Voor volwassen:
Anita Lennaerts
e-mail: anitalennaerts@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 030 – 6 045 818).

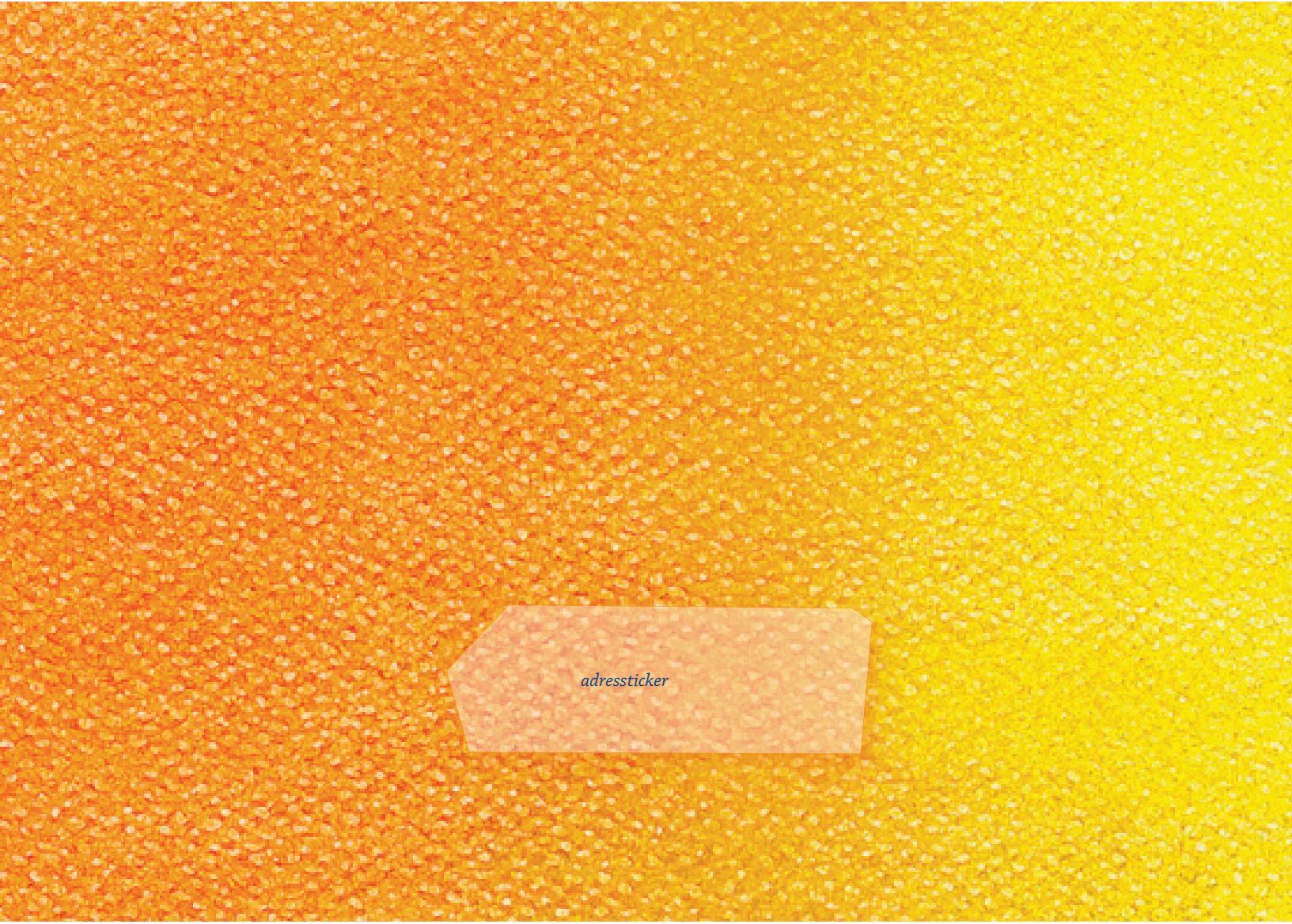
Euritmietherapie
Andrea Wellenstein
e-mail: euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 026 - 4 422 838 op maandag t/m donderdag tussen 19:00 en 20:00 uur).

Voedingskundige
Fee van Bruxvoort
e-mail: voedingskundige@therapeuticumaquamarijn.nl
(ook bereikbaar op 06-18409255).

Orthopedagogische hulp / kinderspreekuur
Anneke Jansen
e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl.

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




adressticker