

## VINGER AAN DE POLS

## Voor u geknipt

## Alternatieve geneeswijzen in Vlaanderen

Antoon Naert en Danny Vanlooche

De opkomst van alternatieve geneeswijzen maakt al enkele decennia opgang. Heksen worden net meer verbrand, tovenaars niet meer gelyncht. Toch blijft de polemiek tussen traditionele en alternatieve geneeskunde een "hot item", ook in Vlaanderen.

Hippotherapie: een paard in een fles? (Krant van West-Vlaanderen 07.05.04)

## BRUGGE RAND

Vrijdag 7 mei 2004

De Varens valt in de prijzen dankzij samenwerkingsproject met Zwinstede in kader van Week van de Diversiteit

# Paarden als alternatieve therapie...

Op dinsdag 4 mei kreeg De Varens, de School voor Buitengewoon Secundair Onderwijs in Sint-Andries, het bezoek van onderwijsminister Marleen Vanderpoorten (VLD). De minister kwam de cheque van 2.400 euro overhandigen, een prijs die de school won in het kader van de Week van de Diversiteit.

De Varens diende een project in samen met basisschool Zwinstede uit Knokke-Heist met als uitgangspunt 'ontmoeting organiseren tussen kinderen die anders zijn'. Dankzij dit project leren de leerlingen van de derde graad uit het gewone onderwijs samenwerken met de ernstig en moervoudig andersvalide jongeren uit de Varens. Het paard loopt als een rode draad doorheen het hele programma en de activiteiten...

#### Positieve invloed

Hippotherapie \_ paardrijden voor personen met een handicap \_ heeft in het buitenland haar doeltreffendheid al bewezen.

De laatste jaren groeit ook in Vlaanderen de interesse en de vraag naar het gebruik van het paard als medium in de gezondheids- en welzijnszorg. Meer en meer instellingen voor personen met een handicap schakelen het paardrijden in hun activiteiten in. De diversiteit in toepassingen van hippotherapie maken haar geschikt voor heel wat doelgroepen zoals mensen met een mentale, motorische of meervoudige handicap, met psychiatrische en psychische problemen, gedrags- en emotionele problemen, randgroepjongeren, mensen met verslavingsproblemen enzovoort.

Sinds een drietal jaar is de hippotherapie wekelijks voorzien voor de leerlingen opleidingsvorm I in De Varens.

Bedoeling van deze paarden-therapie is de leerlingen, met een handicap of met problemen, op psychologisch, educatief en sociaal vlak gunstig te beïnvloeden, zodat hun levenskwaliteit gevoelig verbetert. Paardrijden is in die zin nooit een doel, maar een middel om dat doel te bereiken. Nadat de leerling vertrouwd zijn geraakt met de paarden, starten de oefeningen. Zo wil men de motoriek, de coördinatie en het evenwichtsgevoel verbeteren. De oefeningen zijn ook goed voor het overwinnen van angsten en voor het bevorderen van het zelfvertrouwen.

## Populaire Nederlandse vitaliteitsgoeroe dr. Roy Martina in ons land

# «We kunnen 120 worden, maar verknoeien het zelf»

LOMMEL — Zaterdag was de Nederlandse gezondheidsgoeroe Roy Martina in ons land. 150 euro lichter maar een pak levenswijsheid rijker, stapten de 50 deelnemers aan zijn exclusieve sessie als herboren gezondheidsfreaks weer de wereld in die, zo waarschuwde Martina, er alles zal aan doen om ze op de proef te stellen. In eigen land is de 50-jarige arts een fenomeen. Hij heeft 35 boeken uitgebracht, 8 meditatie-cd's, en hij stelt een ploeg van 30 mensen fulltime te werk. Z'n agenda is tot een eind in 2004 met sessies volgeboekt, en de aanvragen blijven binnenstromen. «Tuurlijk ben ik commercieel», zegt hij zonder te verpinken. «Maar ik heb er wel 30 jaar dure research opzitten. Bovendien, mag je gezondheid niet wat kosten? Als mensen achteloos 200 euro uitgeven aan een paar schoenen, dan voel ik niet de minste gêne wanneer ik 's avonds de kassa passeer.» De levensfilosofie van dr. Roy Martina in zes citaten.

PETER VERBRUGGEN

### ZIEK ZIJN IS NIET NORMAAL

«Helaas zijn we ziek zijn in het rijke westen normaal gaan vinden. Maar kijk naar vele andere bevolkingsgroepen in de wereld, waar mensen nooit ziek worden. Het lijkt wel alsof westerlingen hun lichaam opzettelijk vergiftigen doorslechte voeding, stress en psychologische druk. Een griepje zegt: 'ho, even stoppen'. Drie dagen lang wordt het lichaam ontgift, maar we stappen nadien véél te snel weer in het razende leven. Het lichaam is onvoldoende gezuiverd en dus sta je zo weer bij de dokter.»

### MELK IS SLECHT

«Een gouden raad: gooi alle koeienmelk buiten en vervang het door rijst-, soja- of amandelmelk. Gewone melk neutraliseert het maagzuur en het bevat de zwaarstverteerbare eiwitte die er zijn, wat vooral bij oudere mensen tot pijnlijke maagopspijningen leidt. Bovendien bevat melk ook ongezond veel kalk. Inname van kalk zorgt ervoor dat je bloedvaten verstopt geraken, en versnelt de botontkalking.»

### JUISTE VOEDING VOOR GOED GEVOEL

«Iedereen leeft op, wat ik noem, een nul-as. Zo worden we geboren. Maar we proberen allemaal in de plus-zone te komen waar we gelukkig zijn, waar we ons goed en vitaal voelen. Sleutelwoord hier is voeding. Er bestaan drie soorten. Ziekmakende voeding duwt je naar de min-zone. Suiker, witmeel, vetten vermijd je als je gelukkig wilt zijn. Neutrale voeding, zoals koffie, brengt je geen stap dichterbij de plus-zone, maar je belandt er ook niet door in de min-zone. Goede voeding daarentegen, katapulteert je in de juiste richting. Het begint al meteen goed ontbijt. Best is 's ochtends alleen maar fruit te eten, of havermoutpap.»

### BIER IS GEZOND

«Eén à twee glazen alcohol per dag heeft een heilzame, rustgevende werking op het lichaam. Vooral rode wijn is oké, maar let erop dat je het gemiddelde respecteert, want vanaf vier glazen heeft alcohol een vergiftigend effect.»

### STOP MET HET GEVAARLIJKE KWIK

«Zelden zo'n paradox gezien: kwik wordt behandeld als een zeer gevaarlijk metaal maar we laten het wel in tandvullingen stoppen. Na 10 jaar is tot 85 procent ervan opgelost. Een deel slikken we in, een ander deel verdampst naar de hersenen waar het onherstelbare schade kan aanrichten. Kwik staat erom bekend dat het ziektes zoals Alzheimer en multiplesclerose in de hand werkt. En toch stoppen we het achteloos in onze mond.»

### LEVENSSLESSEN VAN 110-PLUSSERS

«We zijn biologisch geprogrammeerd om 120 tot 150 jaar te worden. Alleen heeft demens met dat 'programma' geknoeid, door zich te laten meeslepen in een stresserende wereld. 110-plussers kunnen zichzelf en alle drukte in de wereld relativeren, ze lachen vaak en zijn met weinig tevreden. Toen de dokter de Franse Jeanne Calment op haar 116de vroeg of ze geen bril nodig had, lachte ze dat weg: 'Ik heb alles gezien wat ik wou, en 't wasschoon.»

Dokter  
Lecomte ach-  
terna! (Het  
Laatste Nieuws  
29.09.03)

# Levertraan is 'nieuw' middel tegen depressies

**MAASTRICHT** — Veel volwassenen zullen het niet graag horen, maar levertraan is helemaal terug van weggeweest. De visolie uit de lever van onder meer zalm, makreel en haring, die grootmoeders ons vroeger onder zachte dwang inlepelde, wordt vandaag niet meer gebruikt als vitamine-supplement, maar wel om depressies, dyslexie, burn-out, het chronisch vermoeidheidssyndroom en autisme te behandelen. «Visolie is een natuurproduct en heeft dus veel minder bijwerkingen dan antidepressiva», zegt professor Michael Maes die als Vlaamse neuropsychiater verbonden is aan de universiteit van Maastricht. «Bovendien werkt het even efficiënt, in sommige gevallen zelfs efficiënter.»



Levertraan wordt nu als pil tegen onder meer depressies op de markt gebracht. Foto Meyers

Ook al werden de heilzame effecten van visolie voldoende bewezen, er zijn vandaag amper psychiaters te vinden die hun Rilatine, lithium en antidepressiva vervuilen voor een capsule visolie. «Ik denk dat het daar nog te vroeg voor is», zegt Maes, die in zijn eigen praktijk wel volop visolie uitdeelt. «De studie is nog te recent om al toegepast te worden door de artsen. Maar ik hoop dat daar snel verandering in komt, want visolie heeft veel voordelen. Niet alleen werkt het even efficiënt als klassieke medicijnen, van de toxische nevenwerkingen van antidepressiva en Rilatine heeft de patiënt geen last meer. De enige bijwerking die je in het slechtste geval kan krijgen, zijn maag- en darmstoornissen.»

## WAARSCHUWING

Toch één waarschuwing: «Ga nooit zomaar visoliegcapsules kopen in de natuurwinkel als je een depressie hebt», aldus de professor. «Ze zijn vrij te verkrijgen, maar de pilletjes die je daar vindt, zijn niet geschikt. Het is namelijk belangrijk dat de patiënt de juiste concentratie vetzuren binnen krijgt en die zit zelden in de voorverpakte doosjes.» (Ist)

# Homeopathie : alternatief boerenbedrog ?

De kruidendokter van de moderne tijd (*Krant van West-Vlaanderen* 30.01.04)

■ Tegenstanders van homeopathie hebben vorig weekeinde met veel poeha verdund slangengif en zelfs petroleum gedronken om te bewijzen dat homeopathische geneesmiddelen boerenbedrog zijn. Maar daarmee is de discussie lang niet gesloten.

Herr Seele: alternatieve geneeswijzen voor mensen met alternatieve levenswijze

## „Ik heb zelfs nog geen aspirine in huis”

■ Striptekenaar en mediafiguur Herr Seele zweert bij alternatieve geneesmiddelen. „Kruidengeneeskunde, maar ook homeopathie, ja. Klassieke medicatie heb ik niet in huis. Zelfs geen aspirine. Maar ik denk dat alternatieve geneeswijzen alleen maar werken bij mensen met een alternatieve levenswijze.”

(909)

Krant van West-Vlaanderen

**GEZONDHEID**

Vrijdag 30 januari 2004 9

Apotheker en homeopathie-gebruikster verdedigen  
homeopathische geneeswijze na 'spectaculaire' slangengifstunt

# „Met homeopathie ben je minder ziek”

■ „Voor acute aanvallen van een ziekte kies je natuurlijk voor klassieke geneeskunde, maar chronische kwalen kunnen het best bestreden worden met homeopathie. Ho-

meopathische middelen zijn goedkoper — zelfs zonder terugbetaling — en bovendien ben je minder ziek. Het promoten van homeopathie zou voor de ziekteverzeke-

ring de beste besparing zijn.” De Oostendse Rita Van Vooren (51) neemt het samen met haar apotheker op voor homeopathie die sterk in de schijnwerpers staat, na-

dat een vereniging van 'sceptische geesten' met een opgemerkte stunt vorige zondag in Gent brandhout probeerde te maken van deze alternatieve geneeswijze.

Wat is homeopathie ?

## „Kwaad wordt met kwaad bestreden”

■ Veel mensen gooien homeopathie op één hoop met kruidengeneeskunde. Dat is echter een misvatting. Eigen aan homeopathie is dat kwaad met kwaad wordt bestreden. Zo wordt bijengif gebruikt als middel tegen insectenbeten. Klassieke geneeskunde werkt met tegengestelde middelen. Het kwaad wordt dus bestreden met een sterker tegengif.

De kruidendokter van de moderne tijd (Krant van West-Vlaanderen 30.01.04)

Volgens 'ongelovige' huisarts  
werkt het puur psychologisch

## „Homeopathie is enkel een geloof”

■ „Homeopathische middelen zijn zo verdund dat er niks meer inzigt”, zegt een West-Vlaamse huisarts, die zijn misprjzen voor homeopathie ventileert. „Gebruikers *voelen* zich goed, maar tevredenheid betekent nog niet dat er echt resultaat is. Homeopathie werkt vooral bij kwalen met een chronisch of cyclisch karakter, die anders vanzelf zouden genezen.”