



Acupunctuurbehandeling in het Chinese gezondheidscentrum Yu Zu Tang in Den Haag.

Alternatieve geneeswijzen steeds populairder

‘OF HET EEN PLACEBO IS, MAAKT GEEN FLUIT UIT’

Een derde tot de helft van alle Nederlanders neemt met enige regelmaat zijn toevlucht tot alternatieve geneeswijzen. Vooral onder vrouwen en hogeropgeleiden blijkt het alternatieve circuit populair te zijn. Binnen de reguliere geneeskunde heerst nog altijd de nodige scepsis ten aanzien van de alternatieve sector. Niettemin is er sprake van ‘positieve ontwikkelingen’: een vijfde van de reguliere huisartsen verwijst wel eens een patiënt door naar een alternatieve collega.

Tekst: Helene Timmers
Beeld: ANP Foto (blz. 14)

Iedereen heeft tegenwoordig ervaring met alternatieve geneeswijzen. Vroeger kende ik niemand die daaraan deed, maar in de afgelopen tien jaar doet iedereen cursussen, gaat naar chakra’s, yoga, mindfulness, voetreflexologie... Mijn eigen vriendin nota bene!” Etnoloog professor Peter Jan Mar-

gry heeft helemaal niets met alternatieve geneeswijzen. Voor het Meertens Instituut verrichte hij desondanks onderzoek naar alternatieve geneeswijzen in Nederland. Zijn conclusies publiceerde hij eerder dit jaar in het rapport *Healing en ‘alternatief’ genezen, een culturele diagnose*. De belangrijkste: in Nederland heeft niet slechts 5

procent van de bevolking ervaring met alternatieve geneeswijzen, zoals het CBS eerder stelt, nee, maar liefst 30 tot 50 procent van de Nederlanders doet er iets mee. Margry: “Er is zo’n breed aanbod aan therapieën, je kunt door de bomen het bos niet meer zien. Iedereen belooft van alles, buitengewoon ingewikkeld. Het gaat om

balans in het lichaam, om de natuur die hersteld moet worden. Als het een niet helpt, probeer je het andere.” Alternatieve geneeswijzen worden breed gedragen in de samenleving. Margry vindt het daarom van belang om er onderzoek naar te doen. “Er zijn zoveel mensen die er baat bij hebben. Of het dan een placebo is, dat maakt geen fluit uit, vind ik.”

Margry vindt het lastig om een definitie van alternatieve geneeswijzen te geven. Daarom heeft hij in zijn onderzoek mensen een uitgebreide lijst met alternatieve therapieën voorgelegd. Die loopt van gebedsgenezers tot paragnosten tot osteopaten, van meditatie tot ayurvedische geneeskunde tot kleurentherapie. Daarmee is hij uitgebreider dan het CBS, dat zich beperkt tot de ‘klassieke’ alternatieve geneeswijzen, zoals de homeopathie en natuurgeneeskunde. Zo rekent Margry bijvoorbeeld yoga (1,6 miljoen beoefenaars) en *healthbloggers* tot de alternatieven, omdat die een gezonde levensstijl promoten en tips geven om je beter te voelen.

Vooraf hogeropgeleiden en vrouwen bezoeken alternatieve genezers. “Hogeropgeleiden zijn aan de ene kant misschien wel kritischer, maar aan de andere kant zijn ze ook opener of flexibeler. Ze hebben in het algemeen een bredere interesse,

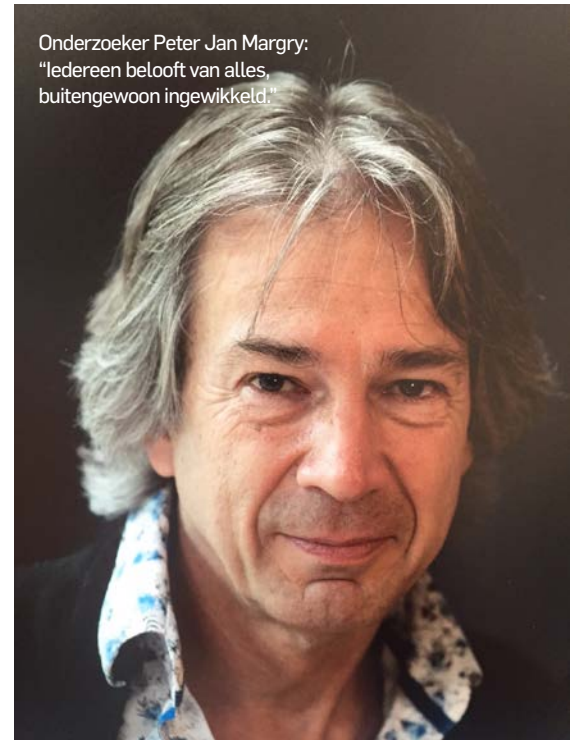
waardoor ze eerder geneigd zijn iets uit te proberen”, denkt Margry. Over het hoge aandeel vrouwen was hij eerst heel verbaasd. “Later kwam ik erachter dat dat niet veel afwijkt van de biomedische geneeswijze. Vrouwen gaan ook meer naar de huisarts en dat heeft natuurlijk met de vrouwelijke constitutie te maken. Maar ook zwangerschappen en bevallingen tellen op.”

Behoorlijk kortzichtig

Elisabeth van den Berkmortel is acupuncturist en orthomoleculair therapeut, een geneeswijze die veel werkt met voedings-supplementen. Ze heeft zich in het vrouwelijk lichaam gespecialiseerd en noemt zichzelf ‘vrouwengeneeskundige’. Naar ze zegt, staat ze tussen twee werelden in: de wereld van de alternatieve geneeskunde en de wereld van de reguliere westerse geneeskunde. “Voor mij is het geen óf óf,” zegt ze. Ze vindt dat haar toegevoegde waarde ligt in het én én. Daarom noemt ze zich liever ‘complementair’ dan ‘alternatief’. “Alternatief klinkt heel erg, alsof ik aan de zijlijn sta, maar ik werk met dezelfde mens als de reguliere therapeut.”

Van den Berkmortel heeft een stevige westerse basis. Ze heeft zelfs een aantal jaren verloskunde gestudeerd, niet omdat ze verloskundige wilde worden, maar omdat ze alles wilde weten wat een verloskundige weet. Ze heeft de studie niet afgemaakt, omdat ze in het ziekenhuis met protocollen moest gaan werken. “Ik kijk altijd naar de héle patiënt en mijn standaardzin is steeds: ‘Dat hangt ervan af’. Ik kan dus nooit zeggen dat iets 100 procent zus of 100 procent zo is. Er zijn altijd meerdere wegen die naar Rome leiden; een standaardmanier, die door een protocol wordt voorgeschreven, is daarom niet voor elke patiënt de juiste. Ik wil breder kijken dan in de reguliere wereld gebruikelijk is. Op de cliënt afstemmen, kijken wat er écht aan de hand is. Een klacht kan verschillende oorzaken hebben. Dat betekent dus dat je voor hetzelfde symptoom een andere oplossing kunt hebben.” Dat maakt het volgens Van den Berkmortel ook zo moeilijk om goed wetenschappelijk onderzoek te doen naar de werking van acupunctuur. “Natuurlijk kan acupunctuur geen kanker genezen”, zegt ze, “Maar het kan wel het

Onderzoeker Peter Jan Margry: “Iedereen belooft van alles, buitengewoon ingewikkeld.”



herstel bevorderen. “Haar Amerikaanse opleider werd in reguliere ziekenhuizen ingeschakeld ter ondersteuning. “Hier in Nederland is dat onbespreekbaar. Hier zeggen de artsen eerder: het is niet wetenschappelijk bewezen, dus het werkt niet. Dat vind ik behoorlijk kortzichtig. En als het toch geen werking heeft, kan het in elk geval niet schaden. Ik snap niet waarom ze het dan niet gewoon proberen.”

Positieve ontwikkelingen

Toch dringen sommige alternatieve therapieën langzaam maar zeker de reguliere medische wereld binnen. Margry wijst erop dat fysiotherapie ooit als alternatieve geneeswijze begonnen is. Ook mindfulness is ooit als alternatieve behandelwijze gestart, maar veroverd intussen het reguliere circuit. En in zeventig ziekenhuizen doen hypnotherapeuten met kinderen ademhalings- en ontspanningsoefeningen en ook verbeeldingsoefeningen. Van den Berkmortel vindt dat hypnotherapie wel vaker mag worden toegepast. “50 procent van de vrouwen die bevallen, krijgt een ruggenprik. Terwijl die allerlei bijwerkingen kunnen hebben. Daar schrik ik dan van. Waarom zou je zo’n zwaar middel inzetten, als je ook pijn kunt verminderen met zelfhypnose?” Met →



Acupuncturist en orthomoleculair therapeut Elisabeth van den Berkmortel: “Kijken wat er écht aan de hand is.”

'Mijn lichaam ruimde alle oude ballast op'

Zoveel mensen, zoveel redenen om naar een alternatief genezer te gaan. Vier patiënten vertellen over hun ziekte en hoe ze weer beter werden.

Sommige patiënten zijn door de reguliere molen gegaan, maar dat heeft hun probleem niet kunnen oplossen. Hedwig Kanters (46) uit het Brabantse dorp Wilbertoord is zo iemand. Zij heeft *colitis ulcerosa*, een chronische ontsteking van de dikke darm, waar ze ruim vijf jaar flink ziek van is geweest. Ze ging ziekenhuis in en ziekenhuis uit met haar klachten en kreeg verschillende medicijnen voorgeschreven die steeds maar tijdelijk verlichting gaven. Toen ze weer een opvlamming kreeg, stelde haar man voor om een sessie *access bars* te proberen. "Ik was niet overtuigd, nee, ik was heel sceptisch, maar ik dacht, nou ja, ik kan het altijd proberen." *Access bars* is een behandelwijze waarbij 32 plekken op het hoofd licht aangeraakt worden. Dit maakt de 'energiebanen los, waardoor het lichaam alle oude ballast opruimt'.

Kanters voelde zich in de periode daarna zo goed dat ze in samenspraak met haar arts met de medicatie gestopt is. Ook Ingrid Wentink, een 37-jarige zzp'er uit Hoorn, kon door de reguliere geneeskunde niet geholpen worden. Haar belangrijkste klacht was vermoeidheid. "In het begin dacht ik: ik ben moe, ik zal wel overwerkt zijn. Dus ik ben minder gaan werken en nam een coach in de arm. Maar ik had gewoon de energie niet om alles op een rijtje te krijgen." Ze werd grondig onderzocht door een internist, die uiteindelijk tot de conclusie kwam dat ze leed aan het chronisch vermoeidheidssyndroom. Hij verwees

haar naar een psycholoog zodat ze zou leren om te gaan met haar beperkingen. Dit wilde Wentink niet accepteren; ze hoopte nog steeds op genezing. Ze vroeg de internist wat hij ervan zou vinden als ze in de alternatieve hoek op zoek zou gaan naar een oplossing. "Dat moet je zeker proberen", was het antwoord. Voor haar lag de oplossing onder meer in een streng dieet.

Monumentenfotograaf Léontine van Geffen-Lamers (47) gaat voor een diagnose nog wel eens naar de huisarts, maar voor de behandeling van haar kwalen gaat ze sinds haar twintigste liever te rade bij de homeopaat. Homeopathie is een alternatieve geneeswijze die met sterk verdunde geneesmiddelen werkt. "Het prettige aan alternatieve genezers vind ik dat ik als individu behandeld wordt. Een homeopaat kijkt hoe je kwaal past in het complete plaatje van jou als mens. Een gewone arts bestrijdt alleen de symptomen, niet de oorzaak. Ik wil juist de oorzaak aanpakken, dat is veel effectiever." Als voorbeeld noemt ze de menstratieklachten die ze had toen ze jong was. Haar huisarts wilde dat ze aan de pil zou gaan om een regelmatige menstruatie te krijgen. Dat zou echter alleen het symptoom verhelpen en niets doen aan de onderliggende oorzaak van haar onregelmatige en zware menstruatie, vond ze. Een bevriende homeopaat kon haar daar wel mee helpen en sindsdien gaat Van Geffen naar de homeopaat als er iets mis is. Daarnaast laat ze zich als dat nodig is behandelen door een osteopaat. Van Geffen is niet de enige die vindt dat er in het reguliere circuit teveel naar de symptomen wordt gekeken en te weinig naar de onderliggende oorzaak.

Monique Mik, een *virtual assistent* uit Geleen,



Hedwig Kanters.

kwam vorig jaar terug van vakantie met een taille vol bulten. De huisarts wist niet wat het was en gaf haar verschillende crèmes die jammer genoeg niet werkten. Ook de dermatoloog die Mik daarna raadpleegde wist niet goed waardoor de bulten veroorzaakt werden en gaf haar een recept voor hormoonzalf. Deze zalf zorgde er wel voor dat de bulten weggingen, maar helaas bleven er nieuwe bulten tevoorschijn komen. Mik plaatste een oproepje op Facebook om een goede alternatieve genezer te vinden. Dit bracht haar bij de iriscope, een alternatieve behandelaar die in de iris onderliggende oorzaken van kwalen zoekt. Na een onderzoek concludeerde de iriscope dat het probleem in haar darmen zat en gaf haar een dieet. Na een maand diëten waren de bulten inderdaad verdwenen.

zelfhypnose leren vrouwen immers zichzelf te ontspannen waardoor ze minder pijn voelen.

Van den Berkmortel zou het toejuichen als de westerse en reguliere geneeskunde dichter bij elkaar komen. Ze ziet positieve ontwikkelingen in die richting. Zo weet ze van vier gynaecologen dat ze net als zijzelf de orthomoleculaire opleiding hebben gedaan. Het is een begin, vindt ze. Ze hoopt

zelf binnenkort met een huisartsenpraktijk te gaan samenwerken.

Op het gebied van de huisartsen is er inderdaad sprake van beweging. Volgens een onderzoek in opdracht van *geneesjewijzer.nl* heeft in 2017 22 procent van de onderzochte huisartsen iemand doorverwezen naar een alternatief genezer. Ongeveer 5 procent van de huisartsen biedt zelf naast de medische praktijk ook een alternatieve

behandelwijze, zoals antroposofie of homeopathie.

Peter Jan Margry wil graag vervolgonderzoek doen naar alternatieve geneeswijzen, en daarbij ook de vraag meenemen of ze werken. "Natuurlijk moet je ook naar de medische kant kijken als je verder onderzoek wilt doen. Het is me alleen nog niet gelukt om iemand te vinden die deze handschoen op wil pakken." ●