

**WEGWIJS
IN 1 UUR**



Homeopathie



CORWIN AAKSTER EN FLEUR KORTEKAAS

GENEESWIJZEN IN NEDERLAND

Serie Geneeswijzen in Nederland

1. Natuurgeneeskunde
2. Kruidengeneeskunde
3. Chinese geneeskunde
4. Ayurvedische geneeskunde
5. Antroposofische geneeskunde
6. Homeopathie
7. Lichaam&geesttherapieën
8. Manuele behandelwijzen
9. Spirituele westerse geneeswijzen
10. Traditionele niet-westerse geneeswijzen
11. Voedingstherapie en -supplementen
12. Integrale geneeskunde

De losse delen verschijnen in de loop van 2015-2016

www.ankh-hermes.nl

Inhoud

Geneeswijzen in Nederland	7
Dankwoord	10
1. Wat is homeopathie?	11
2. Herkomst en filosofie van de homeopathie	17
3. Werkwijze van de homeopaat	33
4. De homeopathische behandelmethode	54
5. Resultaten van homeopathie	62
6. De rol van de patiënt	77
7. Waar kun je terecht voor meer informatie?	83
Selectie van geraadpleegde bronnen	89
TABEL 1: Materia Medica van (een beperkt aantal) middelen voor acute hooikoorts	92
TABEL 2: Schüssler-zouten en hun werking	94
TABEL 3: Vooroordelen tegen CAM met weerlegging	96
TABEL 4: Vooroordelen voor CAM met weerlegging	96

1

Wat is homeopathie?

Het woord homeopathie is afgeleid van het Griekse *homoios* (gelijksoortig) en *pathos* (lijden). Het uitgangspunt van homeopathische geneeskunde is dat iemand van een aandoening of ziekte kan worden genezen door toediening van een homeopathisch geneesmiddel; een middel dat bij een gezonde mens dezelfde symptomen oproept als die van de zieke met de betreffende aandoening. Dit wordt het principe van gelijksoortigheid genoemd (het similiaprincipe).

HOMEOPATHIE EN ZELFHERSTEL

Het homeopathisch middel geeft precies die prikkel die het lichaam nodig heeft om zelfherstel in gang te zetten. Je zou het kunnen beschouwen als een zetje aan het lichaam om de goede richting in te slaan. Het homeopathisch middel werkt uitsluitend als het gelijksoortig is aan de zieke persoon voor wie het middel bestemd is. Hoe meer gelijksoortig het middel is aan de ziektesymptomen, des te beter het middel werkt.

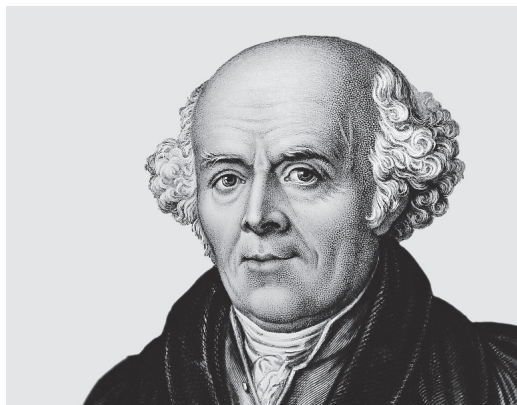
Regelwerk van zelfgenezend vermogen

Homeopathische middelen werken net even anders dan de gangbare.

Stel, iemand is vermoeid. Extra aanvulling van B-vitamines zou dan een middel bij vermoeidheid kunnen zijn, omdat B-vitamines zorg dragen voor het vrijmaken van energie in onze cellen. Bepaalde kruiden zoals ginseng kunnen meer energie geven, misschien zijn ook deze in te zetten bij vermoeidheid. Leefstijladvies door de huisarts, bijvoorbeeld een meer actieve ontspanning, zou eveneens een middel kunnen zijn.

In al deze mogelijke oplossingen zie je een aanvulling op het lichaam. Maar dat is, om het wat oneerbiedig te zeggen, als het toevoegen van kunstmest. Je vult iets aan wat er niet of te weinig is. Een homeopathisch middel werkt anders, het geeft een prikkel aan het lichaam waardoor het lichaam zelf – in dit voorbeeld bij vermoeidheid – de energiehuishouding opkrikt. Je vult niets aan, je reguleert en bouwt op. Voorwaarde is wel dat het middel past bij jou en je klachten.

De homeopathie spreekt het zelfgenezend vermogen van de mens aan, waarvan het afweersysteem onderdeel uitmaakt. Ieder mens bezit een zekere veerkracht om zich aan te passen aan de omstandigheden rondom of binnen hem of haar. In de homeopathie wordt gezondheid gezien als een staat van evenwicht of balans. Gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Deze veerkracht om je aan te passen en het vermogen om in balans te blijven noem je het zelfgenezend vermogen. De grondlegger van de homeopathie, de Duitse arts Samuel



Samuel Hahnemann

Hahnemann, noemt dit zelfgenezend vermogen de *dynamis* of levenskracht. Hij schrijft: ‘Bij een gezond mens houdt de *dynamis* het organisme in harmonie.’

Een ander belangrijk kenmerk van de homeopathie is de systeembenadering. Volgens de systeembenadering moet de therapeut de mens in zijn geheel bekijken, in het volle besef dat de mens als geheel meer is dan de som der delen. Om de werking van het zelfgenezend vermogen te kunnen beoordelen is het belangrijk lichaam en geest als een samenhangend geheel te beschouwen. Deze systeembenadering heet ook wel ‘holisme’. Holisme betekent dat je de mens in zijn totaliteit beschouwt. Ziekte wordt gezien als uiting van het hele lichaam. Bovendien is een mens geen afgezonderde eenheid; als mens sta je in constante wisselwerking met je omgeving – wat dus ook geldt voor je ziekteverschijnselen. Vanuit de systeembenadering is dus sprake van een erkenning van de relatie tussen lichaam en geest en tussen de mens en zijn omgeving.

HOMEOPATHISCHE MIDDELEN

Een homeopathisch middel wordt gemaakt door stoffen uit de mineralen-, planten- en dierenwereld te verwrijven, te verdunnen en te schudden. Dit proces wordt dynamiseren of potentiëren genoemd; letterlijk het krachtiger maken van de oorspronkelijke stof. Het verdunnen kan in een stap van 10 op 1 (D1) of in een stap van 100 op 1 (C1). Middelen worden wel tot C1000 en hoger verdund en geschud.

Homeopaten veronderstellen dat een middel, naarmate de verdunningsgraad hoger is, beter inwerkt op alle niveaus van ziekzijn van de patiënt (lichamelijk, emotioneel en mentaal). Een deel van de natuurlijke zelfzorgmiddelen zijn homeopathische middelen. Ze zijn verkrijgbaar bij de drogist, reformwinkel of natuurwinkel. Je herkent een homeopathisch middel aan de toevoeging van de verdunningsgraad achter de stofnaam op het etiket. *Calcium carbonicum* D6 is bijvoorbeeld een D6 homeopathische verdunning van calciumcarbonaat (*Calcium carbonicum*).

HOMEOPATHIE EN KRUIDENGENEESKUNDE

Homeopathie wordt weleens verward met kruidengeneeskunde. Er zijn echter grote verschillen. De kruidenmiddelen die in de natuurgeneeskunde gebruikt worden, zijn bereidingen van het pure kruid. Een middel wordt homeopathisch doordat het steeds verder wordt verdund en geschud. Door dit proces veranderen de eigenschappen van het middel. Kalk in de pure vorm is van belang voor gezonde botten, kalk in een homeopathische verdunning past eerder bij klachten als verstopping, overmatig zweten of waterwratjes!

Dit komt omdat het 'geneesmiddelbeeld' van *Calcium carbonicum* deze symptomen bevat. Het geneesmiddelbeeld is

het klachtenpatroon dat een gezonde persoon zou krijgen als deze het homeopathisch middel in zou nemen (hierover later meer). Een ander voorbeeld is het gebruik van sint-janskruid (*Hypericum perforatum*). Het pure extract van sint-janskruid gebruik je voor slapeloosheid en bij milde depressies. De homeopathische verdunning daarvan eerder bij zenuwpijn na een val op het stuitbeen.

Opvallend is dat de homeopathie ook stoffen gebruikt die in pure vorm giftig zijn, zoals de wolfskers (*Atropa belladonna*) of arsenicum. In een sterke verdunning zijn het echter krachtige geneesmiddelen, mits ze worden gebruikt volgens het principe van de gelijksoortigheid.

HOMEOPATHIE IN NEDERLAND

Het gebruik van homeopathie is wereldwijd toegenomen. In Europa is homeopathie in 6 van de 22 landen ingebed in de gezondheidszorg. In 9 Europese landen krijgen studenten geneeskunde een introductie cursus complementaire en alternatieve geneeswijzen tijdens hun studie, dus ook over homeopathie. In heel Europa is de toepassing van homeopathie geheel of gedeeltelijk wettelijk geregeld.

Homeopathie wordt ook in Nederland veel gebruikt. In de zelfzorg zijn de middelen van bedrijven zoals VSM en A. Vogel niet meer uit het medicijnkastje weg te denken. Bij de keuze voor een behandelaar wordt in ons land alleen de acupuncturist nog vaker geraadpleegd dan de homeopaat. Homeopathie rekent men tot de alternatieve geneeswijzen, maar homeopathische behandeling wordt in de praktijk veelal complementair (aanvullend) op reguliere medische zorg ingezet.

Mensen maken gebruik van homeopathische zorg voor verschillende aandoeningen, bijvoorbeeld tegen klachten aan

het bewegingsapparaat, zoals reuma, rugklachten, fibromyalgie, en tegen klachten aan het zenuwstelsel (hoofdpijn, migraine, chronische pijnklachten). Mensen die kanker hebben of daarvan herstellend zijn, doen ook regelmatig een beroep op deze zorg. Mensen maken vanuit een bepaalde overtuiging gebruik van homeopathie of ze maken een pragmatische keuze voor homeopathie omdat zij uitgedokterd zijn in de reguliere zorg. Andere beweegredenen om homeopathie te gebruiken zijn de bereidheid van de therapeut om emotionele factoren te bespreken, de mogelijkheid om zelf iets aan de ziekte te kunnen doen, de indruk dat homeopaten met minder schadelijke methoden werken en dat deze methoden (op de lange termijn) de gezondheid beter zouden herstellen. Soms, maar zeker niet altijd, is ontevredenheid met de reguliere gezondheidszorg een reden om naar de homeopaat of alternatieve genezer te gaan.

Homeopathie is geschikt voor een breed scala aan patiënten: kinderen, zwangeren, ouderen, mensen met een chronische ziekte. Homeopathie wordt ook voor dieren gebruikt, maar dat valt buiten de bespreking in dit boek. In Nederland worden homeopathische behandelingen aangeboden door homeopathisch artsen en klassiek homeopaten (homeopathisch therapeuten). Je kunt dus kiezen of je je laat behandelen door een arts of door een therapeut. In hoofdstuk 6 wordt hier verder op ingegaan.

2

Herkomst en filosofie van de homeopathie

Het gebruik van hoog verdunde gedynamiseerde middelen is slechts een van de kenmerken van de homeopathie, die maken dat de homeopathie als behandelwijze zo fundamenteel verschillend is van de gebruikelijke medische zorg. Andere kenmerken zijn:

- de manier waarop homeopathische geneesmiddelen worden gemaakt;
- de wijze waarop deze op gezonde mensen getest worden;
- de manier waarop de homeopaat in het consult symptomen navraagt om tot een geneesmiddelkeuze te komen;
- de wijze waarop herstelreacties worden geïnterpreteerd;
- het uiteindelijke behandeldoel.

Deze kenmerken vind je niet terug in de reguliere medische zorg. Zowel in de homeopathie als in reguliere zorg staan de klachten van de patiënt voorop. Maar de homeopathisch arts en de reguliere arts verschillen sterk in hoe ze een patiënt en zijn of haar ziekte beoordelen en hoe ze uiteindelijk omgaan

met dat oordeel. In de reguliere zorg ligt de nadruk op de precieze bepaling van je ziekte (de diagnose) en wordt vandaaruit een behandeling ingezet. Hoe jij als patiënt je klachten of ziekte laat zien, is niet belangrijk voor het bepalen van de medische behandeling. In de homeopathie wordt echter de keuze voor de behandeling bepaald door het totale beeld aan symptomen en juist die individuele verschillen in (de presentatie van) een klachtenpatroon. De diagnose of de naam van de ziekte is wel belangrijk om de medische situatie van de patiënt in te schatten, maar speelt meestal geen hoofdrol in de keuze voor het homeopathisch middel.

Een uitleg over de herkomst van de homeopathie zal meer inzicht geven in filosofische uitgangspunten in de homeopathie.

HERKOMST VAN DE HOMEOPATHIE

In 1796, nadat hij homeopathische geneesmiddelen op gezonde mensen had getest, beschreef grondlegger Samuel Hahnemann (1755-1843) het principe van gelijksoortigheid: *Similia similibus curentur* (het gelijke met het gelijksoortige genezen). Met deze beroemde woorden werd homeopathie geboren en ontstond het huidige homeopathische behandelstelsel. Sindsdien is het begrip van dit principe van gelijksoortigheid verbreed en verdiept.

Het gelijksoortigheidsprincipe in de homeopathie houdt in dat een zieke zal worden genezen door het homeopathisch middel waarvan het geneesmiddelbeeld het meeste lijkt op het klachtenpatroon van de zieke. Met gelijksoortig bedoelt de homeopaat dat het totale klachtenpatroon van de zieke samen met zijn of haar constitutie of karakter zo veel mogelijk overeenstemt met het geneesmiddelbeeld.

Vanaf 1810 tot 1843 schreef Hahnemann aan zijn *Organon*. In 1810 verscheen de eerste druk van zijn standaardwerk dat toen nog *Organon der rationellen Heilkunde* heette. Volgens het woordenboek betekent *organon* ‘werktuig’, ofwel ‘instrument waarvan men zich bedient’. Dit boek was als het ware Hahnemanns eerste instructie aan collega-homeopaten hoe ze de homeopathie konden interpreteren en toepassen. Nog steeds wordt het *Organon* geraadpleegd door homeopaten. De basis van de homeopathie is hierin vastgelegd. De kern van Hahnemanns methode is het uitgangspunt: ‘Kies om zacht, snel, zeker en duurzaam te kunnen genezen, in elk ziektegeval een middel dat een dergelijk lijden zelf zou opwekken.’ Hahnemannschrijft in de paragrafen 23 t/m 29 van het *Organon*:

Therapie

23. Door tegengesteld werkende medicijnen worden chronische symptomen niet genezen.

Homeopathie

24. Dan blijft slechts de mogelijkheid over van de middelen die symptomen opwekken gelijkend op de totaliteit van de ziektesymptomen.

25. De ervaring leert, dat dit klopt en dat zo’n middel, gepotentieerd en verkleind, volledig herstel geeft.

26. Een zwakkere dynamische aandoening wordt namelijk door een sterkere erop gelijkende uitgedoofd.

Simile-werking (nu Similia genoemd)

27. Het herstellend vermogen van geneesmiddelen berust dus op het vermogen gelijkende, maar sterkere symptomen dan die van de ziekte te produceren.

28. Het is een ervaringsfeit en de verklaring komt er minder op aan.

29. Hierin toch een poging tot verklaring: de geneesmiddelsymptomen leggen sterker beslag op de zieke mens dan zijn ziektesymptomen. Deze verliezen hun greep. De geneesmiddelsymptomen duren slechts kort en verdwijnen. De *dynamis* heeft zich hersteld.

In onze moderne westerse samenleving zijn we getraind in het oorzaak-gevolg-denken. De uitgangspunten in de homeopathie vragen van ons een gedachtesprong. Een voorbeeld. De ziekteverwekkende *E. coli*-bacterie is de oorzaak van blaasontsteking. In plaats van in oorzaak en gevolg te denken, observeert de homeopaat nauwkeurig welke symptomen een patiënt laat zien en zoekt hij precies het geneesmiddel erbij dat het beste past. Dat bij een blaasontsteking de ziekteveroorzaker *E. coli* is, is voor de homeopathie minder van belang dan dat het in te zetten geneesmiddel het beste past bij (of lijkt op) de totale ziektesymptomen van de zieke persoon met blaasontsteking.

Die gedachte van gelijksoortigheid dateert van verder terug dan Hahnemann en treffen we in eenvoudige bewoordingen al aan in geschriften van de oude Griekse geneesheer Hippocrates (460-359 v. Chr.). Hij schrijft:

‘De ziekte ontstaat door invloeden die op dezelfde wijze werken als de geneesmiddelen. En de ziekte-toestand wordt verdreven door middelen die daarop gelijkende verschijnselen tevoorschijn roepen.’

Paracelsus (1493-1541) ontdekte later dat arsenicumvergiftigingen niet worden genezen door een tegengif, maar door een zeer kleine hoeveelheid arsenicum. Hij kwam tot de conclusie

dat ziektesymptomen die gelijken op een arsenicumvergiftiging, verdwijnen door het toedienen van zeer lage doses van datzelfde arsenicum.

Samuel Friedrich Christian Hahnemann (1755-1843) toonde zich een waardig opvolger van deze beroemde voorgangers. In 1779 promoveerde hij in Erlangen, nadat hij zijn artsenstudie had voltooid. Hahnemann was behalve in geneeskunde ook sterk geïnteresseerd in scheikunde en farmacie. Hij publiceerde op dit gebied werken die naam maakten onder chemici en apothekers. Hij vertaalde een twintigtal boeken uit het Engels, Frans en Italiaans in het Duits, zijn moedertaal. Bij een van deze vertalingen, de Cullens *Materia Medica*, kwam hij op het idee kinine, gewonnen uit de kinabast, in te nemen en de verschijnselen die hij bij zichzelf waarnam, nauwkeurig te beschrijven. Het was in die tijd bekend dat kinine een koortswerende stof was. Hij bemerkte dat hij zelf verschijnselen kreeg die op malaria leken. Vervolgens probeerde hij 27 middelen op zichzelf en op familieleden en kennissen uit, terwijl eenieder nauwkeurig zijn ervaringen op zowel psychisch als lichamelijk vlak noteerde. Van sommige stoffen werden meer dan duizend symptomen vermeld.

In 1796 publiceerde Hahnemann in het *Journal der praktische Arzneykunde und Wundarzneykunde* zijn bevindingen. Hierin beschrijft hij zijn methodische aanpak van het geneesmiddelenonderzoek op de gezonde mens. In de volgende jaren verschenen zes boeken van zijn *Geneesmiddelleer (Reine Arzneimittellehre)*. Hierin beschrijft hij de uitwerking van in totaal 108 verschillende geneesmiddelen. Tegenwoordig zijn er wel duizend verschillende van dergelijke geneesmiddelbeelden beschreven in zogenaamde *Materia Medica* (boeken waarin de effecten van geneesmiddelen beschreven worden,

met name in homeopathie). Ieder geneesmiddelbeeld geeft een opsomming van symptomen die behoren tot dat beeld.

Hahnemann streefde ernaar de bijwerkingen van de geneesmiddelen te omzeilen en toch een optimaal nuttig effect te bereiken. Daarom verdunde hij de middelen en onderzocht het resultaat. Duidelijk verschil maakte hij tussen de hoge en lage doseringen, waarbij hij steeds meer de voorkeur gaf aan de sterke verdunningen, dus de zeer sterk verdunde, gepotentieerde oplossingen.

Hahnemann overleed in 1843 in Parijs. Al tijdens zijn leven was de homeopathie voortdurend onderwerp van discussie in de geneeskundige wereld. In het bijzonder de sterke verdunningen waren en zijn nog steeds aan kritiek onderhevig. In 1855 publiceerden R. Arndt en H. Schulz, beiden hoogleraar aan de Greifswalder Universität, hun biologisch basisprincipe dat te maken heeft met de sterkte en het bijbehorend effect van de dosis:

‘Overall blijkt dat de levensfuncties door zwakke prikkels worden opgewekt, door middelsterke worden bevorderd en door sterke prikkels worden afgeremd.’ (...)
 ‘Een homeopathische dosis van een geneesmiddel is die verwrijving of verdunning waarbij de schadelijke werking omslaat in het tegengestelde.’

Dit was een flinke ruggensteun voor Hahnemanns leer.

GESCHIEDENIS VAN DE HOMEOPATHIE IN NEDERLAND

Hoewel er al in 1827 een Nederlandse vertaling verscheen van Hahnemanns *Organon* duurde het nog dertig jaar voor de eerste homeopathisch arts zich hier vestigde. Het was de