

*(morgen  
ben ik weer  
hondsberoerd.  
Heerlijk die  
regen op mijn  
wangen)*





## TROTS

“Bang om dood te gaan, ben ik niet. Iedereen gaat een keer. En op die ene na is er nog nooit iemand teruggekomen. Dus er moet wel iets moois zijn. Waar ik wel tegenop zie, is dat ik mijn vrouw en twee kinderen achterlaat. Suzan wil er niet over praten. Het hoeft ook niet: ik ben er nog wel een poosje. Trouwens: sterven kan veel jonger. Als ik over de begraafplaats naar het graf van mijn moeder loop, zie ik graven van kleine kinderen. Zij hebben nauwelijks iets

van het leven meegekregen. Daar moet je toch niet aan denken? Ik ben blij dat ik op dit leven kan terugkijken. Ik ben tevreden met wat ik heb bereikt. Gelukkiger dan nu, met mijn vrouw en twee gezonde kinderen, kan ik niet zijn. Als ik het nog een keer over mocht doen, zou ik dat precies op dezelfde manier doen.”

*Herjan wil graag in contact komen met lezers zie daarvoor pagina 82.*

## “Deze nieuwe Anneke bevalt me”

**“Hypereo...wat? Ik kon het zelf niet eens uitspreken.”**  
**Anneke de Jong (42) heeft het hypereosinofiel syndroom.**  
**“Ik laat mijn leven niet meer bepalen door instanties of artsen.”**

“Een zeldzame ziekte maakt eenzaam. Niemand kent het. Niemand snapt het. Het is commercieel niet aantrekkelijk er medicijnen voor te ontwikkelen. Onbekendheid wekt ook argwaan. Probeer maar eens een uitkering aan te vragen. Het geeft stress, onzekerheid. Ook bij zorgverzekeraars loop ik tegen dichte deuren aan. Het is lastig medicijnen vergoed te krijgen. Ik knok continu voor een normaal leven. Soms denk ik: had ik maar ‘gewoon’ astma of suikerziekte. Ook niet leuk, maar dan weet iedereen wat het is en hoef ik niet voortdurend het gevecht aan te gaan.”

### “EEN PAARD HOUDT HET NOG NIET VOL”

“Twaalf jaar geleden kreeg ik de diagnose en werd ik met een A4'tje naar huis gestuurd. Dat was alle informatie die de artsen voor me hadden. Het was geschreven door een professor. Onbegrijpelijk dus. Ik ging zelf op zoek in de bibliotheek: niets. Op internet vond ik iets meer. Maar het bleef summier.”

“Mijn lichaam maakt te veel eosinofielen, deeltjes van witte bloedcellen die een rol spelen in het afweersysteem. Die eosinofielen gedragen zich kwaadaardig bij mij. Ze treden buiten de bloedbaan en beschadigen weefsel. De cellen woekeren vooral in mijn longen. Daardoor ben ik altijd hoesterig, benauwd en heb ik vaak longontstekingen.”

“Niet alleen de ziekte kost me veel energie, ook de medicijnen. Ik injecteer mezelf drie keer per week met interferon. Dit remt de groei van eosinofielen maar het veroorzaakt heftige griepverschijnselen. Drie dagen per week ben ik dus ziek. Activiteiten plan ik

rond mijn injecties. Soms komt daar prednison bij. Hartstikke gek word ik ervan. Letterlijk: ik ga hallucineren. En ik word vreselijk achterdochtig. Een paard houdt het nog niet vol. Maar als het echt moet, is het niet anders. Hoe vervelend ook: prednison blijft mijn levensredder.”

### MIJN KEUZES

“Een cara-verpleegkundige vertelde me wat ik allemaal moest veranderen. Katten de deur uit. Tapijt weg. Andere meubels. Ander dekbed. Zij bepaalde mijn leven. Ik liet haar. En ik zwolg in zelfmedelijden. Ik was boos en verbitterd.”

“In therapie ontdekte ik dat ik compleet in dienst stond van mijn ziekte. Ik was mezelf kwijt. Toen dacht ik: Het is verdorie mijn leven. Dat was een keerpunt. Ik wilde mijn leven niet meer laten bepalen door instanties of artsen. Ik ging in onderhandeling met mijn ziekte. Ik ging mijn eigen keuzes maken; welke behandeling wil ik, wat kan ik wel of niet aan? Welke sociale dingen doe ik? Ik werd zekerder, assertiever en vond een balans. Zo werk ik maar tien uur per week, dat is weinig. Maar als ik er ben, ben ik er voor honderd procent. De kinderen, ik werk in de zwakzinnigenzorg, toveren telkens een glimlach op mijn gezicht.”

### IK WORD TACHTIG!

“Als kind was ik een verlegen meisje. De kleinste van een tweeling. Ik was daar nooit gelukkig mee. Ik wilde geen ‘deel van’ zijn. Ik was ik. Door mijn ziekte heb ik het idee dat ik opnieuw geboren ben. Als eenling. Ik ben nu echt mezelf. Zoveel krachtiger. Deze nieuwe Anneke bevalt me. En zonder deze ziekte zou ik haar niet zijn. ‘Het is zoals het is’, zeg ik nu altijd.”

“Als ik buiten loop en het regent, werd ik daar vroeger chagrijnig van. Nu denk ik: Morgen ben ik weer hondsberoerd. Heerlijk die regen op mijn wangen. Ik geniet ervan. Ik ben blij dat ik er ben en probeer uit het leven te halen wat erin zit.”

“Toen ik deze ziekte kreeg, dacht ik: ik mag hopen dat ik de veertig haal. Nu ben ik die leeftijd al ruim voorbij en denk ik: Vijftig? Dat red ik ook nog wel. Misschien word ik zelfs wel tachtig!”



### PRODUCTEN/MIDDELEN

zijn (tenzij anders vermeld) te koop bij drogisterij, apotheek, reformhuis en/of natuurvoedingswinkel.

### ACHTER SLOT EN GREDEL P. 20

Voor meer informatie: [pdver.atcomputing.nl](mailto:pdver.atcomputing.nl), [www.nhg.artsennet.nlm](http://www.nhg.artsennet.nlm) [www.gr.nl](http://www.gr.nl)

### DE PATIËNT DIE IK NOOIT

#### VERGEET P. 32

Apex Tandzorg 050 - 312 09 66  
[www.apextandzorg.nl](http://www.apextandzorg.nl)

### MINDER STRESS P. 60

\* Bachconsulenten kunnen helpen bij de juiste keuze van een remedie. Wie zelf aan

de slag wil, kan via brochures over Bach Bloesem en de site [www.bachrescue.nl](http://www.bachrescue.nl) verder of via [www.dr.schussler.nl](http://www.dr.schussler.nl)  
\* [www.nuevenniet.com](http://www.nuevenniet.com) (Fonds Psychische Gezondheid) geeft meer informatie over stress, overspannenheid en burn-out.

### KATINKA KOOKT P. 40

Zie voor een seizoenskalender groente en fruit: [www.tipsomtebesparen.nl/huishouden/eten-drinken](http://www.tipsomtebesparen.nl/huishouden/eten-drinken)

### "MIJN LICHAAM KAN HIER NIETS AAN DOEN" P. 72

\* Herjan: Via [hyves \(grolschbeugel1.hyves.nl\)](mailto:hyves@grolschbeugel1.hyves.nl) kunt u met Herjan in contact komen. Ook kunt u een mail sturen aan

[redactie@gezondnu.nl](mailto:redactie@gezondnu.nl) – dan sturen wij die mail door.

\* stichting ALS Nederland: [www.stichting-als.nl](http://www.stichting-als.nl) of ALS Centrum [www.als-centrum.nl](http://www.als-centrum.nl)

\* Het boek van Tabitha Dietvorst, 'Veerkrachtig', is te bestellen via [www.veerkrachtig.nl](http://www.veerkrachtig.nl) of [www.boekenplan.nl](http://www.boekenplan.nl), ISBN 978 90 866 60 681 (€ 12,50)

\* Op [www.bloedziekten.nl](http://www.bloedziekten.nl) is meer informatie te vinden over zeldzame bloedziekten.

### COLUMN RENE DIEKSTRA P. 78

Zie: ATTICA-study in de Amerikaan J. Clin. Nutr (mei 2007), p.1385-1391 of Burr ea., in The Lancet (september 1989), p. 757-761.

### gezondNU-Telefoongids

#### Abonnee worden of vragen over uw abonnement:

[www.gezondnu.nl](http://www.gezondnu.nl), [abonnements@gezondnu.nl](mailto:abonnements@gezondnu.nl), tel. 0161 - 45 95 06 (ma t/m vr van 8.30 tot 17.00 uur), fax 0161 - 45 29 13

gezondNU, postbus 97, 5126 ZH Gilze

Voor België: [www.gezondnu.be](http://www.gezondnu.be),

[abonnements@gezondnu.be](mailto:abonnements@gezondnu.be),

tel. 02 514 44 85 (ma t/m vr van 8.30 tot 17.00 uur)

gezondNU, DA 852-350-7, postbus 10000,

2960 Brecht

#### Wijzigingen doorgeven:

Abonnementen gelden tot wederopzegging en worden zonder tegenbericht automatisch verlengd. De betaling van uw abonnementsgeld geschiedt standaard door automatisch incasso, betaling per acceptgiro is ook mogelijk (toeslag per acceptgiro € 2,-). Opzegging van uw abonnement dient minstens 3 maanden voor afloop van de abonnementsstermijn te geschieden, bij voorkeur schriftelijk of per e-mail onder vermelding van uw abonneenummer, gezondNU, postbus 97, 5126 ZH Gilze, of per e-mail aan [abonnements@gezondnu.nl](mailto:abonnements@gezondnu.nl). Ook uw adreswijziging of verzoek om tijdelijke stopzetting kunt u op deze wijze aan ons kenbaar maken.

#### Prijzen:

Een kwartaalabonnement kost € 11,25 (uitsluitend per incasso), een jaarabonnement kost € 44,95 (incasso). Betalen per acceptgiro kan ook, u betaalt dan een toeslag van € 2,- per acceptgiro. In de losse verkoop kost gezondNU € 4,45. Inlichtingen over abonnementsprijzen in het buitenland zijn telefonisch opvraagbaar.

#### Woont u in België:

Een halfjaarabonnement kost € 25,50, een jaarabonnement kost € 48,95. In de losse verkoop kost gezondNU € 4,45. Belgische abonnees ontvangen een betalingsverzoek waarmee zonder overschrijningskosten het abonnementsgeld overgemaakt kan worden op rekeningnummer 320-0066527-55 van de BBL te Turnhout ten name van Betapress inzake gezondNU Gilze onder vermelding van het abonneenummer (dit staat op het betalingsverzoek). Behoeft u informatie over natuurlijk werkende artsen/therapeuten? Stuur een mail naar [informatiecentrum@gezondnu.nl](mailto:informatiecentrum@gezondnu.nl). Wij mailen u dan een lijstje met namen, adressen en telefoonnummers. Geen internet? Bel dan ons informatiecentrum: tel. 0031 - 341 - 43 85 85 (op werkdagen; woensdag gesloten).

#### Suggesties voor de redactie:

[redactie@gezondnu.nl](mailto:redactie@gezondnu.nl)

Redactie gezondNU, Postbus 134, 3840 AC Harderwijk, 0341 - 43 85 83 (werkdagen 9.00-16.30 uur)

#### Vragen over de inhoud

kunt u sturen naar: Informatiecentrum gezondNU, Postbus 134, 3840 AC Harderwijk. U kunt op werkdagen (9.00-11.30 uur, woensdag gesloten) ook bellen (niet voor medische vragen): 0341 - 43 85 85

of e-mailen: [informatiecentrum@gezondnu.nl](mailto:informatiecentrum@gezondnu.nl). Wij kunnen u sneller helpen als u aangeeft op welke uitgave en welk paginanummer uw vraag betrekking heeft. Vergeet niet ook uw adres en telefoonnummer te vermelden. Medische vragen voor het artsennet (uitsluitend schriftelijk) kunnen eveneens naar het Informatiecentrum. Helaas is het niet mogelijk alle medische vragen te beantwoorden.

#### gezondNU Thuis Educatie (cursussen):

0341 - 43 85 70 (werkdagen 8.30-16.30 uur)

[info@thuiseducatie.nu](mailto:info@thuiseducatie.nu)

Voor België: 0031 - 341 438 570

#### Advertenten:

Mix Media BV

t.a.v. afdeling advertentie-acquisitie

Marie Curiestraat 1, 3846 BW Harderwijk

Telefoon: 0341 - 43 85 74

Fax: 0341 - 43 30 55

E-mail: [advertenten@gezondnu.nl](mailto:advertenten@gezondnu.nl)

Website: [www.mixmedia.nl/advertenten](http://www.mixmedia.nl/advertenten)

Advertenties kunnen zonder opgaaf van redenen worden geweigerd. De uitgever wijst elke aansprakelijkheid voor de inhoud van de in deze uitgave geplaatste advertenties af. De inhoud ervan komt voor rekening van de adverteerder.

#### Nummer nabestellen:

Voor zover nog leverbaar, kunnen reeds verschenen nummers worden nabesteld. Maak € 6,50 over op rekeningnummer 50.09.45.276 ABN AMRO bank (Betapress inzake gezondNU Gilze) (gewenst blad/nummer vermelden). Voor België: zie bankrekeningnummer hierboven.

#### HOOFDREDACTIE

Stan van Eck, Antonie Wielsens (adj.)

#### REDACTIECHEF

Elvera van 't Klooster

#### EINDREDACTIE

José Leeuwenkamp

#### REDACTIE

Francisca ten Brinke (redactie-assistent/ infocentrum), Sonja van den Heuvel, Geboke Verhoeven, Amarens de Jong (stagiaire)

#### MEDISCHE ADVIESRAAD

Ton van Elten (apotheker), Metta Hofstra (homeopathisch huisarts), Henry de Lint (diëtist), Nina Weiss (arts voor natuurgeneeskunde en Mayr-therapie)

#### VASTE MEDEWERKERS

Alexandra Alons, Chris Besselsen, Johan Bolhuis, René Diekstra, Dorien Dijkhuis, Toine de Graaf, Henriëtte Greidanus, Ad den Held, Katinka Huiskamp, Kemal Inci, Marion Keukelaar, Daniëla Koele, Jörgen Korhagen, Durk Meijer, Hans van Montfort, Maggy Owel, Paul Nijs, Hanneke van Rijnsing, Manuel van Tintelen, Florentine van Vollenhoven, Linda de Waart, Ellen Winkel, Rineke Wisman/Tekstproducties.nl

#### FOTOGRAFIE

Menno Stassen (serviesgoed: Barneveld Zaken Bussum), Marco Hietberg, Corbis, Gettyimages, Shutterstock. Bij sommige artikelen is op uitdrukkelijk verzoek van de betrokkenen voor de foto gebruikgemaakt van een model of in de tekst van een pseudoniem.

#### BLADMANAGEMENT

Susanne aan 't Goor, Fabiola van Malkenhorst

#### SALES

Paul de Roos, Ad van 't Hoff, Jacqueline Loenen,

Esther van der Velde

#### VORMGEVING EN REALISATIE

Exploitatie reclame&internet, Dronten

#### ARTDIRECTOR

Ferdinand van der Veen

#### VORMGEVING

Tjitske Bruinsma

#### COORDINATIE

Gerard Benink

#### LITHOGRAFIE

Exploitatie reclame&internet, Dronten

#### DRUK

Roto Smeets, Weert

#### gezondNU

verschijnt twaalf keer per jaar en is een uitgave van Mix Media, Postbus 134, 3840 AC Harderwijk. gezondNU verschijnt voor blinden en slechtzienden in gesproken vorm op Daisy cd en in braille bij de CBB, tel. 0341 - 56 54 77 of e-mail: [klantenservice@cbb.nl](mailto:klantenservice@cbb.nl). Hoewel aan deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, is Mix Media niet verantwoordelijk voor eventuele schade als gevolg van mogelijke onjuistheden en/of onvolledigheden. We raden u aan altijd een (natuurgeneeskundig) arts te raadplegen als u gezondheidsklachten hebt. Aan Mix Media verstrekte naam- en adresgegevens zijn opgenomen in een gegevensbestand. Dit bestand is aangemeld bij het College Bescherming Persoonsgegevens te Den Haag en kan door ons of door ons streng geselecteerde bedrijven worden gebruikt om u op de hoogte te houden omtrent abonnementen en voordelaanbiedingen. Indien u hier geen prijs op stelt, kunt u dit aangeven door een brief te sturen aan onze abonnementsadministratie. Indien u bij aanmelding uw e-mailadres hebt vermeld, ontvangt u automatisch de gratis, wekelijkse e-mailnieuwsbrief van gezondNU. Indien u hier geen prijs op stelt, kunt u dit aangeven door een brief te sturen aan onze abonnementsadministratie. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. ISSN 1872-1141



lichaam **geluk** voeding **energie** psyché **balans** advies

# gezond **NU**

Nr 9 september 2009 € 4,45

## **SLANK** "DIËTISTEN VERKONDIGEN ONZIN"

IS UW HOOFDPIJN  
EEN ALLERGIE?  
Zo zoekt u het uit

## **VERRASSEND:**

- Gezond voor € 1,25 p.p.
- Gezonde friet
- EHBO met lavendel

Voor het eerst verteld  
"MIJN MAN SCHOOT  
IEMAND DOOD"

**WIN!**  
**SAUNAWEEKEND**  
en meer ...

WWW.GEZONDNU.NL



**GELUK**  
*Omhels eens  
een varken*