

Tien vragen over homeopathie

Het gelijke met het gelijkende genezen

Echinaforce, calendula en arnica. Dit zijn voorbeelden van bekende homeopathische middelen. We hebben er allemaal wel eens van gehoord en ze misschien zelfs in ons medicijnkastje liggen. Maar staan we er wel eens bij stil wat homeopathie eigenlijk is? En of homeopathie meer kan betekenen dan weerstandverhogend druppels of helende crèmes? Tien vragen over homeopathie.

Wat is homeopathie?

1 De term homeopathie komt van het Griekse *homoios* (gelijksoortig) en *pathos* (lijden). Je zou het kunnen vertalen als 'gelijkend lijden', wat verwijst naar de manier van behandelen. De grondlegger van de homeopathie, arts en chemicus Samuel Hahnemann, formuleerde in 1796 het zogenaamde gelijksoortigheidsprincipe. Dit principe gaat ervan uit dat iemand van een ziekte kan genezen door het toedienen van kleine hoeveelheden stof, die bij een gezond mens dezelfde symptomen oproept als de betreffende ziekte. Om dit toe te lichten wordt vaak de ui als voorbeeld gebruikt. Rauwe ui veroorzaakt tranende ogen en een loopneus. De homeopathie maakt juist gebruik van een middel op basis van ui (*Allium cepa*) om tranende ogen en een loopneus (bijvoorbeeld als gevolg van hooikoorts) te behandelen. Het gelijksoortigheidsprincipe werd overigens al eerder beschreven o.m. door Hippocrates. Het Latijn verwijst er naar met de uitdrukking '*similia similibus curentur*' of '*het gelijke met het gelijkende genezen*'. Het gelijksoortigheidsprincipe wordt daarom ook de *similiawet* genoemd.

2 Wat is het verschil tussen klassieke en klinische homeopathie?

De klassieke homeopathie volgt de leer van Hahnemann. Hierbij wordt niet alleen naar de kwaal en de symptomen

gekeken, maar ook naar de persoonlijke eigenschappen van de individuele patiënt (zoals fysieke, mentale, emotionele en erfelijke kenmerken). Op basis van deze holistische benadering wordt het beste middel voor deze specifieke persoon geselecteerd. Mensen met dezelfde symptomen kunnen daarom een ander middel krijgen voorgeschreven.

De klinische homeopathie zoekt meer aansluiting bij de reguliere geneeskunde. De persoonlijke kenmerken worden buiten beschouwing gelaten. Het ziektebeeld of de symptomen bepalen het voorgeschreven middel. De homeopathische zelfzorgmiddelen die bij de drogist te koop zijn, passen in de gedachte van de klinische homeopathie.

3 Wat de belangrijkste uitgangspunten?

Naast het gelijksoortigheidsprincipe en de holistische benadering kent de klassieke homeopathie nog enkele uitgangspunten, die betrekking hebben op de geneesmiddelen. Homeopathische middelen:

- hebben een plantaardige, minerale of dierlijke oorsprong;
- zijn getest op mensen en niet op dieren;
- kennen een specifieke bereidingswijze, gebaseerd op verdunnen en schudden.

4 Hoe worden homeopathische middelen bereid?

Omdat de homeopathie gebruik maakt van middelen die in een normale dosering

gevaarlijk kunnen zijn – ze geven tenslotte symptomen die op de ziekte lijken – worden ze in een zeer lage dosis toegediend. Eerst wordt van de betreffende stof een oertinctuur gemaakt ofwel een geconcentreerd extract. Daarna wordt deze *gepotentieerd*, dat wil zeggen: volgens een bepaalde methode met water en/of alcohol verdund en geschud. Het potentiëren gebeurt in stappen van 1 op 10 (D-potenties), 1 op 100 (C- of K-potenties) of 1 op 50.000 (LM- of Q-potenties). De mate van verdunning wordt aangegeven achter de Latijnse naam van het middel, bijvoorbeeld *Arnica D3*. Het gebruik van de sterk verdunde stoffen stuit op kritiek. Hoe kan een middel nu werken als er (bijna) niets meer van de oorspronkelijke stof aanwezig is? Volgens de homeopathische leer komt dat door de specifieke bereidingswijze; het schudden zorgt ervoor dat het water of de alcohol de informatie van de basisstof overneemt. Overigens hebben de zelfzorgmiddelen over het algemeen een lagere verdunningsraad dan de middelen die een klassiek homeopaat voorschrijft.

5 Hoe ziet een homeopathische behandeling er uit?

Omdat de persoonlijke kenmerken bij de klassieke homeopathie en belangrijke rol spelen, vindt de behandelaar het belangrijk een zo volledig mogelijk beeld van zijn patiënt te krijgen. Daarvoor is een nauwkeurig persoonlijk onderzoek nodig in de vorm van een uitgebreid vraaggesprek. Op basis daarvan kiest de homeopaat het middel dat het beste bij de patiënt past. Klassieke homeopaten geven in principe een enkelvoudig middel, een *simplex*. Dit in tegenstelling tot de klinische homeopa-



thie waar gebruik wordt gemaakt van samengestelde middelen, een complex. Na 6 tot 8 weken wordt geëvalueerd hoe het middel heeft gewerkt en wordt de vervolgstap van de behandeling bepaald, gericht op de (resterende) symptomen. Afhankelijk van de klachten kan een homeopathische behandeling lang duren. Over het algemeen geldt: Hoe langer de periode waarin de klachten zich hebben opgebouwd, hoe langer het duurt voordat de klachten verholpen zijn. Bij een klassiek homeopathische behandeling is ook veel aandacht aan externe factoren. Denk aan voeding, spanning en stress of toxische omstandigheden die van invloed kunnen zijn op de klachten. De behandel­aar zal ook adviezen geven om de externe factoren te optimaliseren.

6 Hoe werkt de homeopathie bij parkinson?

De homeopathie behandelt de zieke en niet de ziekte en kent geen apart protocol voor de ziekte van Parkinson. Wel beschrijft de homeopathie een groot aantal middelen die kunnen worden ingezet om diverse parkinsonsymptomen – bijvoorbeeld het beven, het maskergelaat of slecht slapen – te verminderen. Alle symptomen en middelen staan systematisch beschreven in een zogenaamd repertorium.

7 Hoe verhoudt de homeopathie zich tot de reguliere geneeskunde?

De homeopathie en de reguliere geneeskunde kunnen goed naast elkaar worden ingezet, hoewel de reguliere medicatie soms wel de werking van een homeopathisch middel kan verstoren. In dat geval wordt het homeopathisch middel vaker

herhaald. Een homeopaat zal niet adviseren om met de reguliere medicatie te stoppen. Het is wel mogelijk dat, als de patiënt zich beter voelt na de behandeling, in overleg met de arts wordt besloten de medicatie te verminderen.

8 Is de homeopathie wetenschappelijk bewezen?

Dat is een lastige vraag om te beantwoorden. Van veel studies en onderzoeken die de werking van homeopathie aantonen, wordt de wetenschappelijke waarde in twijfel getrokken. Daarnaast is de werking van klassieke homeopathie lastig te onderzoeken, omdat iedere patiënt een unieke behandeling krijgt. De wetenschap kan dus niet werken zoals het gebruikelijk: het vergelijken van een groep van proefpersonen die hetzelfde middel krijgt toegediend met een controlegroep, die een placebo krijgt. Het bewijs dat homeopathie werkt is eerder empirisch – gebaseerd op waarneming – dan aangetoond door erkend wetenschappelijk onderzoek. Sinds 1 juli 2012 verplicht de Geneesmiddelenwet dat medische claims op verpakkingen van homeopathische (zelfzorg)geneesmiddelen, net als

Eerst erger?

Vaak hoor je dat bij een homeopathische behandeling de klachten eerst erger worden voordat ze verbeteren. Deze zogenaamde beginverergering kan inderdaad voorkomen, maar dat is zeker niet altijd het geval.

reguliere geneesmiddelen, wetenschappelijk onderbouwing vereisen.

9 Wat voor opleiding heeft een klassiek homeopaat?

Een klassiek homeopaat heeft een erkende beroepsopleiding afgerond, die vijf tot zeven jaar duurt. Een arts voor homeopathie heeft eerst een universitaire opleiding geneeskunde voltooid.

10 Baat het niet, dan schaadt het niet?

Homeopathische middelen kunnen reacties oproepen zoals bijvoorbeeld huiduitslag. Deze reacties zijn tijdelijk, meestal als gevolg van ontgiftiging. Bij verkeerde behandeling of dosering kan een homeopathisch middel ongewenste symptomen veroorzaken. Zodra de inname van het middel wordt gestaakt zullen de symptomen verdwijnen. Zelfmedicatie wordt daarom afgeraden, raadpleeg liever een professioneel homeopaat.

Met dank aan: Nathalie Parmentier (klassiek homeopaat en orthomoleculair therapeut) en Ria ter Harmsel (klassiek homeopaat en natuur­geneeskundige)

Is homeopathie hetzelfde als plantengeneeskunde?

De homeopathie wordt vaak verward met de plantengeneeskunde ofwel fytotherapie. Toch zijn er belangrijke verschillen:

- De fytotherapie werkt uitsluitend met plantenextracten en de homeopathie kent ook middelen van een andere oorsprong.
- Het potentiëren vindt alleen plaats bij bereiding van homeopathische middelen.
- De fytotherapie gaat niet uit van het gelijksoortigheidsprincipe.

Een typisch homeopathisch middel tegen slapeloosheid is bijvoorbeeld 'coffea', een cafeïnepreparaat. In de fytotherapie wordt deze klacht behandeld met valeriaan, een middel dat ontspannend en slaapbevorderend werkt.