

Natuur voorkomt en helpt

POSITIEVE GEZONDHEID

INTERVIEW

Hans Peter Jung is huisarts in Afferden en pleitbezorger van 'buiten' zijn als medicijn. Onderzoek aan diverse universiteiten bewijst zijn buikgevoel dat natuur heilzaam is. Zijn aanpak om oog te hebben voor de mens achter de patiënt kreeg veel aandacht. Reden ook waarom hij bij het bezoek van het Koninklijk paar aan Noord-Limburg als 'gezondste regio' met hen kon spreken over 'positieve gezondheid'. Voor ons een mooie aanleiding om er ook hier aandacht aan te besteden.

"Een huisarts is in mijn ogen niet iemand die pillen voorschrijft om zo klachten weg te halen. Ik bepleit een benadering van 'positieve gezondheid'. Daarbij kijk je niet alleen naar de ziekte, maar stimuleer je de veerkracht van de patiënt. Je kijkt samen naar wat er nodig is voor een betekenisvol leven en ja, soms is dat een leven mét klachten. Niet iedereen is even goed in staat om verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven en gezondheid te nemen. Ik zie heel vaak dat er een afwachtende houding is, zeker hier in de regio. Ze hebben hier eeuwenlang door de vaak wisselende politieke heersers, niet mogen zeggen wat ze vonden. Dat bedeesde gedrag zit nu in de volksaard. De gevoelde onmacht zit in de mensen: 'wij hebben het slecht en dat komt door hen'. Die houding merk ik ook als huisarts. Patiënten die aangeven: ik voel pijn, dus dokter doe er wat aan.



Hans Peter Jung,
huisarts.
Foto Edmond Staal.

“Wat heel confronterend was dat deze mensen die hier geboren en getogen waren al die mooie plekken nooit eerder hadden gezien.”
Landgoed De Hamert.
Foto Henk Heijligers.



Op de opleiding leerde je een rijtje oorzaken bij klachten. Maar het is bewezen dat de helft van de lichamelijke klachten geen medische oorzaak heeft. Als ik die mensen een medicijn geef, dan helpt dat niet. Dus moet ik ze doorverwijzen naar een ziekenhuis, maar ook daar helpt het niet. Zo'n huisarts wilde ik niet zijn. Ik wilde als een spoorzoeker de oorzaken analyseren. Vaak zijn dat zorgen over financiën, familie of onvervulde verlangens. Voor dat analyseren had ik meer tijd per patiënt nodig.”

NATUUR ALS GEZONDHEIDSZORG?

“Onze gezondheidszorg is eigenlijk alleen ziektezorg. Gezondheid is niet de basis, maar daar wilde ik me juist wel in verdiepen. De eerste stap is gezondheid stimuleren om klachten en ziekte te voorkomen. We kijken hoe we klachten kunnen verhelpen door gezonder te leven en dan gezonder leven waarbij

klachten acceptabel zijn. Natuurlijk verwijzen we door voor ernstige zaken, want we mogen geen hartinfarct missen. Maar door de aanpak van ‘positieve gezondheid’ kunnen we heel veel mensen helpen zonder het hele medische onderzoekscircus. Die manier van denken heb ik in Nicaragua opgedaan tijdens mijn opleiding. Daar was in de binnenlanden geen ziekenzorg en er waren geen dokters. De mensen waren zich daar heel erg van bewust dus probeerden ze ziektes te voorkomen, want anders was je overgeleverd aan de Goden. Ze deden daar vier dingen. Ze bewerkten hun land zodat ze genoeg voedsel en ook voldoende beweging hadden. Ze realiseerden zich dat ze dat samen moesten doen, dus was er gemeenschapszin. Wat daar ook speelde was dat ze een drijfveer hadden, hun geloof. Misschien accepteerden ze zo dat tegenslag bij het leven hoorde? Met die boodschap kwam ik terug in Nederland.

Later leerde ik uit wetenschappelijk onderzoek dat die aanpak iets gemeenschappelijks was in meerdere streken waar mensen opvallend oud werden. De vraag was hoe zou ik dat hier kunnen benutten in een rijk land waar consumentisme, gemak en voor eigen succes gaan hoogtij vieren? Er wordt ons hier voorgespiegeld dat alles lukt, en komt er een kink in de kabel dan repareren we dat. Vanwege dat vertrouwen investeren we niet in de noodzaak van gezond blijven.”

TAXIMETAFOOR

“Ik ben klein begonnen samen met de plaatselijke IVN-afdeling. Samen organiseerden we voor mijn diabetespatiënten tien keer per jaar een natuurwandeling in de buurt. Het wonderlijke was dat de patiënten veel betere bloedsuikervwaardes hadden dan verklaarbaar was door de verbranding tijdens die tien wandelingen. Het bleek dat de patiënten ook tussendoor



met elkaar gingen wandelen, ze stimuleerden elkaar. We gaan ook echt met de patiënten in gesprek. Wij vragen normaal als arts: waar wilt u vanaf? En wat blijkt, alles wat je aandacht geeft groeit. Dus als we het steeds over de hoofdpijn hebben.... Ik haal juist de taximetaphor aan. De taxichauffeur vraagt: waar wilt u naartoe? Dus ik wil van de patiënt weten waar zij naartoe willen, wat ze belangrijk vinden. En beperkt uw hoofdpijn dat wat u graag wilt doen?"

BUITEN IS HELEND

"Natuurlijk zijn er klachten en diagnoses waar we echt medisch ingrijpen. Het gaat hier over de kwaaltjes en klachten waar de oplossing niet in het medische domein zit. Het vreemde is dat als we deze gevoelsdiscussie willen voeren, we pas met zorgverzekeraars en politici in gesprek komen als we harde onderzoeksfeiten aanleveren. Ons buikgevoel gaf

al aan dat natuur helpt, gelukkig zijn daar meerdere universiteiten mee bezig. Bij de diabetespatiënten zagen we dat. Er is ook onderzoek bij ziekenhuispatiënten die op een muur uitkeken en gelijksoortige patiënten die op natuur uitkeken. Die 'natuurgroep' kon dagen eerder naar huis dan de 'muurgroep'. Dat effect bleek zelfs al als de 'natuurgroep' slechts een natuurfoto op de muur had.

Veel mensen weten dat ons eigen lichaam door echt zonlicht vitamine D aanmaakt. Onmisbaar voor kwaliteit van botten en ons immuunsysteem. Iedereen weet dat lekker wandelen ontspant. We weten nu dat bij wandelen het stresshormoon daalt en daardoor ook je bloeddruk. Onze hersenen blijken de ronde en golvende vormen in de natuur als rustgevend te ervaren. Dat zorgt er ook voor dat je beter gaat waarnemen. De combinatie van rustiger en opener maakt je waarneming niet alleen beter maar je onthoudt het ook beter. Dus blijf je een beter geheugen opbouwen. Er zijn sterke aanwijzingen dat een actief verblijf in een 'groene' omgeving dementie kan vertragen omdat je kortetermijngeheugen beter blijft functioneren. De kleur groen zelf geeft ook rust. Terwijl je achter je telefoon of een ander beeldscherm juist teveel blauw licht krijgt, dat er voor zorgt dat je niet ontspant en zelfs moeilijker in slaap komt. Dus in de natuur op je telefoon kijken, werkt averechts. Een ander bekend fenomeen is dat je bij stevige lichamelijke inspanning endorfines vormt, eigenlijk maak je dan je eigen dope aan en dus voel je je beter. Daarom voelen die hardlopers en wielrenners zich ook na hun inspanning zo gelukkig."

DOEN DUS

"We weten allemaal dat natuur gezond is, maar handelen daar onvoldoende naar. Erger nog, we geven

die kennis en de waarden niet door aan onze kinderen. Iedereen leeft zo in een veel te hoge versnelling. Die houding probeer ik bij mijn patiënten te veranderen. Als ik ontdek wat ze echt drijft, dan zie ik de twinkeling in de ogen en dat is een verbinding op het intuïtieve vlak. Dat is de kans om letterlijk en figuurlijk in gesprek te komen. Het belang is niet dat al je klachten weg zijn, maar dat je je beter gaat voelen. Dat is misschien geen medisch bewijs, maar het helpt wel. Het is een meditatie-effect terwijl je actief bent. Zeker als je jezelf uitdaagt om ook al je zintuigen buiten actief te gebruiken. Zo is natuur dan ook een inspiratiebron. Dat kan je helpen om je sores wat te relativiseren. Dat maakt het leven leuker."

TEKST: EDMOND STAAL

Het Koninklijk paar ging tijdens hun bezoek in mei in gesprek met Hans Peter Jung over positieve gezondheid. Foto Maasduinencentraal.

