

---

# Bijeenkomst

---

## Water en gezondheid

Conferentie georganiseerd door Stichting 'WATER drager van leven', 13 mei 2006, Zeist

De conferentie die op 13 mei 2006 in Zeist op Hogeschool Helicon gehouden werd met de titel 'Water en gezondheid' had ook 'Mens en Water' kunnen heten. Het bleek zeker in de eerste twee van de drie plenair gehouden voordrachten vooral te gaan over de manier waarop wij aankijken tegen onze relatie met het element water. "Alle leven komt uit het water", is een zin, waarmee dikwijls artikelen over het belang van water beginnen, waarmee congressen en conferenties geopend worden. Maar is dat eigenlijk wel zo? De zin "zonder water is er geen leven mogelijk" brengt al enige nuance aan. Welke kwaliteit heeft water met zijn zo eenvoudig lijkende molecuulstructuur H<sub>2</sub>O dat het die rol kan vervullen?

Een verslag van de drie voordrachten rond dit thema van mens, water en gezondheid, voor zover de levendige presentaties in dit korte bestek als persoonlijke indruk zijn weer te geven.

### *De mens uit het water*

Jaap van der Wal, docent anatomie/embryologie aan de Universiteit van Maastricht, tevens freelance docent alternatieve en complementaire geneeskunde, was uitgenodigd over dit onderwerp te spreken. Komt de mens uit het water? Neen, zeggen Van der Wal, en zegt ook de volgende spreker. Het water leviteert, het water verlicht, het maakt het mogelijk dat het leven wordt uitgenodigd zich in de materie te manifesteren. Leven scheppen kan het water zelf niet, dat kan de geest. De conceptie is een

begin van binding van het materiële en immateriële, binding is een proces van levitatie, zoals scheiding een proces van gravitatie, terugkeer naar het dode, is.

Het embryo leeft eerst in het onzichtbare. In de waterige omgeving waarin het verblijft, zijn processen mogelijk, is beweging mogelijk, waarin het leven zich in de materie kan gaan manifesteren, zichtbaar kan gaan maken. Uit het onderzoek van Theodor Schwenk en later Wolfram Schwenk in Herrischried (D) kennen we de beelden van de bewegingen in het water, die overeenkomen met de vormen van levende wezens. In de vorming van levende wezens, lijkt de beweging van het water 'gestold' te zijn.

In de ontwikkeling van de embryo zien we na een week het begin van de structurering. Er wordt door beweging ruimte gecreëerd waarin voor en achter, binnen en buiten, hoofd en staart ontstaan. Het leven verschijnt in de tijd niet als een star lichaam, maar als een tijdlichaam, een proceslichaam, een lichaam dat zich voortdurend ontwikkelt en verandert. Ook bij de geboorte blijft, zoals bij het sterven, een lijk achter, de placenta.

De jonge mens gaat door als een proces in de tijd, voortdurend in beweging, voortdurend in ontwikkeling. "Beweging ist keine Ursache, sie ist UR-SACHE." De rol van het water is het scheppen van ruimte voor de beweging. Het leven zelf komt 'van daarginds', het is er. De oerwetmatigheid is dat het levende niet uit het anorganische, het dode, voortkomt; dus ook niet uit het water als H<sub>2</sub>O. De vorm komt uit de beweging voort en niet andersom. Water maakt de beweging mogelijk. Leven, beweging, is primair, dood, vorm, is secundair.

## *Het water in de mens*

Guus van der Bie, huisarts in Zeist, medewerker van het Louis Bolk Instituut en daarnaast coördinator aan de Rijksuniversiteit te Utrecht, borduurde voort op de uitspraken van zijn voorganger.

De mens bestaat voor 75% uit water, de jonge mens uit nog meer. Maar dat water wordt nergens zichtbaar. Als dat wel enigszins zo is, zoals in de dikke benen en voeten bij oudere mensen met oedeem, dan ben je met 2% zichtbaar water al flink ziek. Die 75% is dus 'georganiseerd water', water dat zijn rol vervult.

Water kan alles in zich opnemen. Water zelf is niet de bron van het leven. In een emmer water gebeurt niets. Water schept wel het podium voor de organische processen, waarbij de meest verscheiden vormen van leven ontstaan. Een waterlelie, een waterhoofd, een watervlo, alle gebruiken hetzelfde water.

Water maakt schoon omdat het ook wat vast zit in zich oplost. Je huis wordt er lekker fris van.

Voedsel wordt pas bruikbaar voor ons als het in water is opgelost. Dat geldt voor de suiker in de thee, voor het zout op je ei, maar ook voor alles wat ons lichaam binnenkomt. Daarvoor gebruiken we het speeksel en de maag- en darmsappen. Water kan vet niet oplossen, maar wel met de hulp van de gal.

Water heeft geen eigen kleur, het spiegelt de kleur van de lucht, van zijn omgeving. Water kan de krachten van licht en duister in zich opnemen. In de kleuren manifesteert zich bewustzijn. Kleuren die zichtbaar worden in de regenboog, de breking van het licht van de zon in de druppels van het water.

Spelen in de golven, is spelen met de wind die door het water opgenomen is. Ons zenuwstelsel werkt in de vorm van golfjes die geregeerd worden door de wetten van de lucht. Het water maakt de golven zichtbaar.

Als een mens overspannen is, zit er als het ware teveel lucht in het water om nog te kunnen slapen.

Het water verdeelt de warmte over de aarde. Water aan de kook brengen, duurt lang. Het neemt een uitzonderlijk grote hoeveelheid warmte in zich op. Het buffert de warmte en de koude uit het heelal. Normaal bij stoffen is dat de vaste vorm wegzakt in de vloeibare. Bij water is dat niet zo. Bij 4° C is water op zijn zwaarst. IJs blijft drijven en kan daardoor meedoen aan de regulatie van warmte en koude tot het redelijk constante temperatuurniveau waarbij het leven zoals wij dat kennen, mogelijk is.

Water verdeelt en stabiliseert de grote verscheidenheid van vaste stoffen, lucht en spanning, energie en warmte, zowel in de natuur als in ons lichaam. Water organiseert.

## *De mens in het water*

Madeleen Winkler is voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen en is lid van het bestuur van de Federatie Antroposofische Gezondheidszorg. Zij werkt als antroposofisch huisarts aan het Therapeuticum Calendula in Gouda. Gouda, een typisch Hollandse stad, gelegen onder de zeespiegel en gebouwd op moerassige veenpakketten. Je leeft daar zogezegd op 'dik water', een basisgegeven dat in de gezondheid en de ziektes van de mensen tot uiting komt.

Wat doet de mens in het water, was haar beginvraag. Heerlijk zwemmen in een verkoelend meer, energie opdoen in de golven van een woeste zee. Maar ook een bad nemen, waarin de huid zich opent, waarin de warmte en de gewichtsloosheid weldadig werken, voor ontspanning zorgen, voor vermindering van het wakkere bewustzijn.

Het leidingwater dat een lange tocht in de duisternis door een stelsel van buizen

achter de rug heeft, wordt met lemniscaat-bewegingen weer tot stroming, weer tot leven gewekt.

In het therapeuticum verblijf je 15 minuten in een bad van meestal 36° C. Daarna volgen het droog deppen en het 20 minuten narusten.

Toevoegingen aan het water geven de gewenste extra impuls. De zwavel van kopersulfaat met zijn oplossende werking haalt ook de mens uit een strak patroon. Lavendel doet je indutten, rozemarijn wekt op. Prunus en sleedoorn stimuleren herstelprocessen, citrus maakt de mens wakker.

Bij formica moet het bad een graad kouder zijn en moet je na afloop gaan wandelen om de vormkracht van de mier (formica is het Latijnse woord voor mier) maximaal tot werking te laten komen.

Gekleurd licht doet je baden in de krachten van bijvoorbeeld rood en groen. Ook kunnen aan het bad voedende stoffen worden toegevoegd. Kortom een scala van mogelijkheden voor het therapeuticum en voor thuis, gerelateerd aan de omgeving waar je woont en gerelateerd aan ieder mens persoonlijk.

Als verbinding tussen de lezingen was er een moment van ontspanning, waarin Martin Kuijlenburg op een sprankelende manier improviseerde op de piano.

### *Zelf doen*

De middagpauze van de conferentie bood de mogelijkheid om zelf de bewegingsvormen van water te ervaren. Zo ook het wisselspel van water, zand en wind, en de fenomenen die daarbij zichtbaar worden.

“Ik heb nog nooit zo’n leuke middagpauze meegemaakt”, zei een deelnemster na afloop. Een compliment voor Erich Bäuerle en Benito Weise uit Moisligen (D), die zeven mogelijkheden voor experimenten hadden opgesteld.

In zeven werkgroepen kon men zelf met het water actief aan de slag, dan wel samen over het water in gesprek gaan. Deze werkgroepen waren:

- water en geneeskunde, o.l.v. een arts;
- watervormen in het lichaam, o.l.v. een arts;
- therapeutische baden, o.l.v. een verpleegkundige en een arts;
- water en geneesmiddelen, o.l.v. een apotheker;
- vitaal water: wat is dat, kun je dat proeven, o.l.v. een chemisch technoloog;
- water ervaren, o.l.v. een beeldend kunstenaar;
- water in de derde wereld, o.l.v. een waterleidingdeskundige;

Na een plenair gesprek met de inleiders sloot een ensemble van strijkers en zangers onder leiding van Arpad Scherrmann met het gedicht van Goethe ‘Gesang der Geister über den Wassern’ op muziek van Franz Schubert deze dag af. Een muziekstuk dat perfect aansluit bij het onderwerp van deze conferentie, georganiseerd door de Stichting WATER, Drager van Leven<sup>1</sup>.

*Maarten Gast,  
met medewerking van Peter Schukking*

---

<sup>1</sup> De Stichting ‘WATER, Drager van leven’, is in 2004 opgericht met de doel de kennis van water als bron en drager van leven te bevorderen. In de stichting werken op dit moment vier mensen met ruime beroepservaring in de watersector samen, te weten Hans Wessel, oud-hoogleraar TU Delft, Peter Schukking, oud-projectingenieur bij het Waterlooppkundig Laboratorium, Hans van Sluis, medewerker DHV Advies- en Ingenieursbureau en Maarten Gast, oud-directeur Waterleidingbedrijf Amsterdam.