

# Acupunctueel!

nummer 17 • zesde jaargang • maart 2014 • verschijnt vier keer per jaar

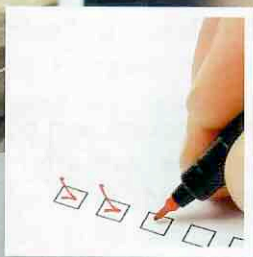


NEDERLANDSE PATIËNTENVERENIGING  
VOOR ACUPUNCTUUR

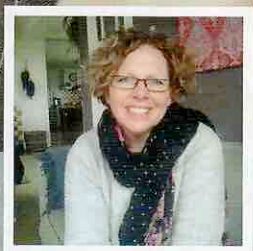


Losse prijs  
€ 7,95

## Acupunctuur en tinnitus



**Help mee! Vul de enquête in!**



**Patiëntenervaringen**

**Paula Holtzer heeft een acupunctuurpraktijk in Nijmegen (provincie Gelderland) die Evenwichtig Leven heet. Ze is lid van de Zhong en bestuurslid van de Stichting ter Bevordering Traditionele Chinese Geneeskunde (SBTCG)**

## Paula Holtzer



### Hoe hebt u kennisgemaakt met acupunctuur?

Via de Chinese kruidenopleiding die ik bij de Qing-Bai Academie hier in Nijmegen heb gevolgd. Ik heb voor mezelf regelmatig hulp gevonden in het alternatieve circuit. Ik werkte toen nog in het onderwijs als docent gezondheidskunde en biologie. Ik gaf ook het vak verzorging, maar ik wilde eigenlijk van richting veranderen. Een vrouw die werkte met Bachremedies adviseerde me om me in de Chinese kruiden te verdiepen. Dat is goed aards, echt wat voor jou, zei ze. Daarop ben ik de kruidenopleiding aan de Qing-Bai Academie gaan doen.

Toen ik al werkte met Chinese kruiden, kwam ik in contact met een Schotse acupuncturist die zijn opleiding in Taiwan genoten had. Hij

combineert acupunctuur en kruiden en geeft telefonische consulten over de hele wereld. Hij is mijn supervisor geworden. De opleiding acupunctuur heb ik gevolgd aan de TCMA in Amsterdam. Mijn hart ligt nog steeds bij de kruiden, maar ik zou niet meer zonder acupunctuur kunnen. Sommige mensen behandel ik alleen met acupunctuur, want niet iedereen staat open voor kruiden; het hangt ook af van de constitutie. Ik ben inmiddels ook begonnen aan de tuina massageopleiding bij Bo Yi in Zoetermeer. Dat is ook een mooie ondersteuning bij de behandeling.

### Hebt u ervaring met patiënten met tinnitus?

Ja, ik heb verschillende mensen met tinnitus behandeld. Sommige alleen met acupunctuur; andere met acupunctuur en kruiden. Soms is de energie vanuit de nieren niet krachtig genoeg om het lichaam te voeden. Dan werk ik met kruiden en acupunctuur samen. Als het geluid ook stress-gerelateerd is, heeft de patiënt er veel minder last van wanneer hij leert te ontspannen. Het scheidt onmiddellijk wanneer iemand tot dat inzicht komt.

De duur van de behandeling is verschillend, het varieert van twee maanden tot langer. Ik heb een keer een patiënt gehad die heel veel last had van een heel hoge pieptoon die acuut ontstaan was. Ik heb één naald langs zijn ruggraat gezet en hij was er meteen zo goed als van af; hij ging zozegd van een tien naar een twee. Later is de piep weer langzaam op komen zetten, en hij is twee jaar later teruggekomen. Jammer genoeg lukte het de tweede keer niet zo spectaculair snel, wat hij natuurlijk wel gehoopt had, maar de intensiteit van de piep nam na een aantal behandelingen wel weer af.

66 Ik maak me zorgen over de ziektekostenverzekering. De vergoedingen voor acupunctuur zijn dit jaar weer verlaagd 99

Paula Holtzer

## Waar bent u in gespecialiseerd?

Depressie, stress, overgewicht en onverklaarbare pijnklachten, met name hernia. Acupunctuur is geweldig voor rugklachten, vooral gecombineerd met massage.

Depressie komt vaak voort uit een tekort van het lichaam. Als mensen ziek zijn, hebben ze ook minder zin in dingen. Met kruiden en acupunctuur samen kun je mensen weer zin in het leven geven.

Voeding is daarbij ook belangrijk. Ik geef ook workshops over voeding in Centrum de Appel in Nijmegen. Dat is een spiritueel en creatief ontmoetingscentrum. Door mijn onderwijservaring is het voor mij gemakkelijk om met groepen te werken.

Ik heb in de Appel ook een informatieavond gegeven over hooggevoeligheid. Mensen die hooggevoelig zijn, kunnen soms overspoeld raken door prikkels, zoals kinderen met ADHD die overvoerd raken door informatie en dan reageren op een manier die niet past bij de situatie. Ze zijn er bijvoorbeeld erg gevoelig voor als mensen iets zeggen wat ze niet echt uit hun hart menen. Ik geef ook een cursus over hoe je kunt omgaan met hooggevoeligheid.

Veel mensen die depressief zijn, zijn ook heel sensitief. Ze zijn gevoelig voor van alles en nog wat. Het is vaak niet alleen lichamelijk, maar ook emotioneel, hoe je met dingen omgaat. De Chinese filosofie is zo mooi omdat het zo aardend is. De Chinese geneeskunde gaat uit van het lichaam; wanneer dat lichaam in balans is, gaan de emoties vanzelf mee. Door acupunctuur en kruiden hoef je niet te praten, en dan komen er vanzelf dingen los waardoor je aan het praten gaat. Als dat nodig is, soms is het niet nodig.

Bij overgewicht hebben mensen vaak een zwak stofwisselingsstelsel. Kruiden helpen de stofwisseling op gang te brengen, zodat de ontlasting regelmatig wordt, de darmen en de maag

goed werken en het vocht getransporteerd wordt. De acupunctuur ondersteunt de behandeling en brengt mensen daarbij in ontspanning.

Voor mij was de manier van denken van de Chinezen echt een verrijking, ook in mijn eigen leven. Mensen die hoogsensitief zijn, gaan in principe uit van het goede in de mens en ze verwachten dat iedereen is zoals zij. Andere mensen zijn vaak veel realistischer en praktischer en meer gericht op materie en financiën. Dan stoot je nog wel eens je neus. Van de Chinese filosofie leerde ik dat de wereld bestaat uit yin en yang; dus hoe meer positieve krachten er zijn, hoe meer tegenkrachten. Voor mij was dat echt leren hoe je in het leven moet staan.

Ik heb zelf een katholieke achtergrond. Dan word je grootgebracht in het besef dat je moet streven naar een plaatsje in de hemel. Maar als mens heb je beperkingen en moet je voor jezelf kiezen, dat is het yin-yang principe. Het een kan niet zonder het ander. Je kunt niet alleen maar blijheid hebben, want dan is het geen blijheid meer. Je hebt contrast nodig om het te kunnen herkennen.

De Chinezen gaan er vanuit dat de mens tussen hemel en aarde staat en als je met allebei in verbinding staat, sta je in je eigen kracht en dan kun je in je leven met de stroom mee gaan.

## Is er nog iets wat u onze lezers wilt vertellen?

Ik maak me zorgen over de ziektekostenverzekeringen. De vergoedingen voor acupunctuur zijn dit jaar weer verlaagd, en als je hoort hoe minister Schippers van Volksgezondheid over de complementaire zorg praat, slaat de angst je om het hart. Heeft de NPVA er wel eens over gedacht een ziektekostenverzekeringsprijs in te stellen voor de zorgverzekeraar die zich het meest inzet voor acupunctuur?

## Patiëntenpublicaties over acupunctuur

Recent publiceerden de Stichting Kankerbehandeling en –Preventie en Fonds voor het Hart in samenwerking met de NPVA over acupunctuur.

Op de websites [www.voorhethart.nl](http://www.voorhethart.nl) en [www.overkanker.nl](http://www.overkanker.nl) vindt u hier meer over.

Op [www.npva.nl](http://www.npva.nl) vindt u ook links naar deze publicaties.