



Nieuwsbrief 16 AMERSFOORT

INTERVIEW HANS van HAASTEREN

Watergas-gebruiker van het eerste uur

Alle mensen met Parkinson zijn bekend met de medicijnen die gebruikelijk worden voorgeschreven, zoals levodopa en dopamine agonisten zoals ropinirol. Dat wil niet zeggen dat er niets anders is. Integendeel, er zijn volop manieren waarop je de ziekte te lijf kunt gaan. Vaak werden die "alternatief" genoemd, met name door reguliere artsen die er niet veel mee op hadden. Maar tijden veranderen en ook de opvattingen over behandelwijzen die in de praktijk werken ook al weet men niet altijd precies hoe ze werken. Zo is er binnen de Parkinson Vereniging de werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT). Een van die therapieën is het gebruik van watergas. En een van de eerste gebruikers in Nederland is Hans van Haasteren. Een zeer geschikte persoon dus om er iets over te vertellen.

Hoe lang gebruik je het al?
Iets meer dan een jaar.

Hoe lang heb je al Parkinson?
Ik kreeg de diagnose in 2017.

(achtergrondinformatie watergas: Bijna iedereen die op de middelbare school natuurkunde of scheikunde heeft gehad, heeft het proefje meegemaakt waarbij elektrische stroom door water geleid wordt zodat waterstof en zuurstof gescheiden worden. Dit mengsel van gassen wordt ook wel knalgas genoemd en wordt in de industrie voor van alles gebruikt, o.a. bij het lassen.)



Hoe kwam je op het idee om watergas te proberen?

Ik had een tremor en een vriend die zich bezig hield met lassen en die gehoord had dat sommige mensen van hun tremor verlost werden door het gebruik van watergas. Ik besloot het te proberen.

Merkte je er iets van?

Een van de eerste dingen die ik merkte was dat ik veel minder moe werd van het uitlaten van de hond. En bovendien werkte mijn spijsvertering veel beter en had ik minder last van verstopping.

Is daar een verklaring voor?

(Eerst weer wat achtergrond: bij 'normale' mensen wordt voedsel omgezet in o.a. brandstof en waterstof. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met Parkinson minder waterstof produceren. Nu is het waterstofmolecuul het kleinste molecuul en als zodanig kan het doordringen in alle delen van het lichaam en het werkt daar als een de-oxydant. Je kunt het zo zien: als ijzer oxideert noemen we dat roest. Met een ontroestingsmiddel kun je dat laagje roest verwijderen. Waterstof werkt als een ontroestingsmiddel en maakt alle aders en buisjes en leidinkjes in het lichaam schoon, dus ook bijvoorbeeld. zenuwbanen)

Als je watergas gebruikt krijg je een extra dosis waterstof binnen, een extra dosis ontroestingsmiddel, en wordt je lichaam van binnen uit grondig schoongemaakt.

Vervolg op pag. 2



Dus je lichaam loopt meer gesmeerd, als het ware. Zijn er ook andere effecten?

Zeker. Ik merkte dat ik minder emotioneel werd, veel makkelijker uit mijn woorden kon komen, beter deel kon nemen aan een gesprek met meerdere mensen, alerter werd en minder vergeetachtig, dat mijn fijne motoriek verbeterde en ik weer meer initiatief toonde.

Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Is dit dan het einde van de ziekte van Parkinson?

Was dat maar waar! Watergas heeft een gunstig effect op allerlei symptomen en verbetert zo de kwaliteit van leven van de patiënt, maar er moet nog veel meer onderzoek worden gedaan naar wat er in de hersenen gebeurt.

Wat heb je nodig als gebruiker van watergas?

Een watergasapparaat en tijd om het tot je te nemen. Het is een apparaat zo groot als een compacte stofzuiger en terwijl het zacht brommend zijn werk doet adem je het watergas in via een dunne slang in de neus. Je kunt ook het water drinken of je ermee wassen. Ondertussen kun je iets anders doen zoals de krant lezen, tv kijken of naar muziek luisteren.

Hoe duur is het?

Het meest gebruikte type voor mensen met Parkin-

son wordt voor € 650 bij je thuis geleverd (H2-Booster) of geïnstalleerd (Covid Medicare). Zie de voorwaarden.

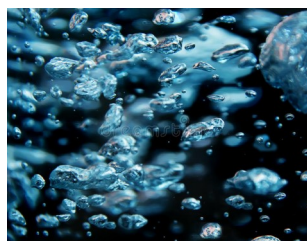
En hoe kom je eraan?

Op www.h2booster kun je informatie vinden over de verschillende types en het bedrijf dat ze levert, te Serooskerke.

LEES VOORAL DE VOORWAARDEN

Zijn er risico's aan het gebruik?

Tot nu toe zijn er geen nadelige bijwerkingen bekend.



Kun je ervaringen uitwisselen met anderen?

Er is een werkgroep opgestart (*Watergas voor Parkinson (W4P)*), waarin nu zo'n twintig gebruikers elkaar artikelen doorgeven en gegevens van hun eigen gebruik verzamelen via de Parkinson Monitor. De aanjager hiervan is de heer Caspar Pompe, die o.a. een adviesburo heeft dat zich bezig houdt met Water en energie

(www.watergas.nu)

Tekst: Sam van Duin

Foto blz.1: Hans met hond

Heeft u dat nou ook?

Heeft u dat nou ook? Dat u met het verstrijken van de jaren met Parkinson bang bent ten onder te gaan aan dementie? Het trillen, het ongecontroleerd bewegen en al die andere fysieke ongemakken, daar is misschien nog mee te leven, maar wat als je compleet de weg kwijt raakt in je hoofd, als je de ander niet meer herkent, als jouw eigen personality vervelende trekjes begint te vertonen? Je de ander tot last wordt? Wat dan?

Ik tob daarover. En u? Belangrijk in dit alles is praten, in gesprek gaan met de mensen die je dichtbij staan. Maar ook: vind een geschikte therapeut, eentje die op de hoogte is met Parkinson als u net als ik rondjes draait in uw hoofd en blijft tobben over de toekomst die je zorgen baart.

U staat hier niet alleen in. Ook de mensen om u heen tobben, is het niet over het nu dan toch ook over de toekomst. Hoe moet het verder gaan als u de weg verder kwijt raakt? Kan de ander dan nog wel voor mij zorgen? Mag ik dat wel eisen als de ander aan mijn ziektezorg ten onder dreigt te gaan?

Ik weet, dit is een heel moeilijk onderwerp, maar beter erover te praten dan de andere kant op te kijken. Beter nu erover te praten met elkaar, dan voor een voldongen feit te staan als de Ziekte van Parkinson te ver voortgeschreden is.

Leg e.e.a. vast, ook bij de huisarts. Wees verstandig voor-dat het te laat is

Rik Bronkhorst.



Uitnodiging Parkinsoncafé

Het **Parkinsoncafé** is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson, hun partners, familieleden en mantelzorgers. We nodigen sprekers uit die een onderwerp behandelen waar iemand met Parkinson(isme) mee te maken heeft of mee te maken kan krijgen.

Lotgenotencontact In een ontspannen sfeer worden deze onderwerpen besproken. Naast het uitwisselen van informatie en ervaringen kunt u in het Parkinson Café contacten leggen met lotgenoten

U wordt van harte uitgenodigd voor de volgende bijeenkomst

die gehouden wordt op **Woensdag 8 juni 2022**

van 15:00 tot +/- 16:30 uur (inloop v.a. 14:30)

In restaurant De Kabouterhut,

Barchman Wuytierslaan 102 in Amersfoort

Naast Dierenpark Amersfoort – – – *vrij parkeren voor gasten.*



Thema van deze bijeenkomst:

“Aanvullende therapieën – watergas”

– -zie ook het interview met Hans van Haasteren op de voorpagina en blz. 2 – -

En de achtergrondartikelen op blz. 4 en 5

Caspar Pompe, oprichter en beheerder website “watergas4parkinson”

zal het thema toelichten en vragen

vanuit de zaal naar vermogen beantwoorden.

Tevens wordt uitleg gegeven over de benodigde apparatuur

We vragen deelnemers een bijdrage voor de koffie/thee van € 3,00 pp en samen € 5,00.

€€€€€ Alleen contant betalen, wij hebben geen pin-apparaat. €€€€€

Bij binnenkomst wordt u verwelkomd door één of twee leden van het vrijwilligersteam:

1. om uw (contante) bijdrage van € 3 of € 5 in ontvangst te nemen;
2. om u te voorzien van een naamkaartje, dat u vóór u op tafel kunt neerzetten om het contact met uw tafelgenoten te vergemakkelijken (dit wordt standaard).
3. om u, als dit uw eerste bezoek aan ons café is, wegwijs te maken en u “thuis” te laten voelen in onze kring.

Aanvullende - therapieën Watergas - een 1e verkenning

Na de diagnose Parkinson of Parkinsonisme kan het begrip 'kwaliteit van leven' een heel nieuwe lading krijgen. Wat u eerst als vanzelfsprekend aannam, is niet allemaal zo vanzelfsprekend meer. U zult misschien op zoek gaan naar een nieuwe balans tussen wat u graag wilt en wat mogelijk is. En deze balans vraagt steeds om aanpassingen, al naar gelang de progressie van de ziekte

Een passende behandeling

Iedereen heeft zijn/haar eigen Parkinson(isme), levensfase, fysieke conditie en mentale gesteldheid. Iedereen zal voor zichzelf moeten onderzoeken welke behandeling het beste past en waar u de meeste baat bij heeft. Er is geen oplossing voor iedereen. Ook al is het effect van een aanvullende therapie nog niet altijd wetenschappelijk bewezen, dan nog kan die voor u effect opleveren. Om hier meer over te weten te komen, kunt u ook kennis en ervaringen uitwisselen met andere mensen met Parkinson(isme).

Aanvullende therapieën | water (stof)gas.

Voor een optimale kwaliteit van leven kunnen naast de reguliere zorg ook aanvullende therapieën worden overwogen, die zijn gebaseerd op onderzoek of bewijs in de praktijk. Net als reguliere behandelingen hebben aanvullende therapieën geen effect op het verloop van de ziekte van Parkinson.

De Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT) is in het leven geroepen om het scala aan aanvullende therapieën zo goed mogelijk in beeld te brengen. Na een diagnose heeft u waarschijnlijk verschillende vragen. Zo vraagt u zich wellicht af welke behandelmethoden er allemaal mogelijk zijn. Aanvullende therapieën kunnen hierbij voorzien in een behoefte

Om (vrij geciteerd) met prof. Bas Bloem te spreken: "er doen anekdotes de ronde waarin bewezen zou worden dat een aanvullende therapie helpt tegen Parkinson. Maar dat zijn verhalen die gebaseerd zijn op de verwachting, de hoop dat er iets tegen Parkinson is. Gedegen wetenschappelijk bewijs ontbreekt. Iedereen is vrij daarin mee te gaan maar weet dat 't geld kan kosten en dat effecten twijfelachtig zijn."

De één is enthousiast over muziektherapie, de ander over cannabisolie, een derde zweert bij lichttherapie en ook mindfulness is populair maar in ons Café gaat 't op 8 juni over water (stof)gas. Wilt u méér weten? Struin dan YouTube af op zoektermen als Parkinson en/of aanvullende therapieën / watergas.

Wat doet de WAT?

De taak van de WAT is om een overzicht te creëren voor mensen met Parkinson/isme of een Parkinsonisme om te helpen een weg in te vinden in het aanbod. De WAT onderzoekt en rapporteert nieuwe ontwikkelingen, publiceert samenvattingen van bekende therapieën en persoonlijke ervaringen, verzorgt lezingen en houdt informatie over aanvullende therapieën actueel

Verenigingsstandpunt over aanvullende therapieën

De Parkinson Vereniging ondersteunt mensen met de ziekte van Parkinson en aanverwante ziektebeelden, bij het zoeken naar verantwoorde mogelijkheden die hen maximale gezondheid, vitaliteit en een hogere kwaliteit van leven kunnen geven.

Voor sommigen betekent dit dat zij naast de reguliere zorg ook aanvullende therapieën zullen willen onderzoeken op hun bruikbaarheid voor dat doel. Een belangrijk criterium voor de bruikbaarheid van een reguliere of aanvullende therapie is verantwoord wetenschappelijk onderzoek. Een ander criterium kan zijn een ruime ervaring in de praktijk (evidence based).

Wij willen u ook niet de discussie onthouden, die is ontstaan na publicatie over waterstofgas in het Parkinson Magazine nr. 3 van 2021, geschreven door de werkgroep aanvullende therapieën (WAT). Onze ruimte schiet te kort om dat hier af te drukken maar als u zoekt op :

<https://www.Parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2021/10/05/Waterstofgas>

kunt u van beide zijden kennis nemen. Eigenlijk wel een vermakelijke discussie, die het "niet wetenschappelijke" van zo'n therapie nogal bloot legt.

In de bijeenkomst van 8 juni komt Caspar Pompe zijn verhaal doen over watergas en Parkinson. We snappen het als er leden zijn die het verspilde tijd vinden. Maar aan de andere kant: kennisname van een enkel aspect van aanvullende therapieën biedt je wellicht houvast; het is nooit verkeerd de argumenten te wegen. De bijbelse vermaning: "beproeft alle dingen en behoudt het goede" gaat nog steeds op!

De stemming....

ja die was opperbest in ons "praathuis" van 11 mei. .

De bezoekers werd gevraagd een keuze te maken uit mogelijke onderwerpen , die we in de loop van het jaar aan de orde willen stellen.

De keus was misschien wel wat te ruim; we hebben (na het zomer-reces tenslotte maar 4 gewone bijeenkomsten (+ misschien ook nog een Kerst-lunch??) en we konden kiezen uit ruim 15 onderwerpen. Bovendien mocht er nog een interessegebied bijgeschreven worden.

Nou ja om kort **te gaan**:

De meeste stemmen gingen naar:

- ♦ P en voeding 7
- ♦ P. en WMO 5
- ♦ Bewegen c.a. 4

En een paar onderwerpen met 3 stemmen: Hulp- en zorgmiddelen, laatste levensfase / omgaan met rouw..

Niet onvermeld mag blijven dat ook ruim gekozen is voor een Cabaret met Hans Holtslag. Maar dat vraagt overleg met naburige Parkinson Cafés en het vinden van een goede accommodatie.

Het team krijgt het nog druk dit najaar.....hoe moet dat nou zonder Sam?

Heeft u dáár al eens over nagedacht: de invulling van de rol als coördinator van ons café?

Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT)

** Binnen de Parkinson vereniging is er een Werkgroep Aanvullende Therapieën.

** De WAT probeert op systematische wijze de meest onderzochte therapieën in kaart te brengen en voor patiënten toegankelijker te maken. Een probleem hierbij is de hoeveelheid aan behandelwijzen en therapieën, ook het gebrek aan informatie en onderzoek over de werkzaamheid van deze therapieën is een aandachtspunt.

Het is overigens geen geheim dat ons teamlid Floor Schiffers een groot pleitbezorgster en gebruikster is van watergas

Zie vooral ook :

https://www.youtube.com/watch?v=diXQigzfz1A&ab_channel=Alwareness

Eenmaal op internet kunt u met elke willekeurige zoekmachine op het onderwerp watergas elke informaie vinden die u wenst. Overigens niet altijd even positief !

'Met parkinson heb je minder waterstof in je lichaam'

Gepensioneerd civieltechnisch ingenieur Hans van Haasteren (68) inhaleert twee keer per dag een half uur waterstofgas. Hij zet deze doe-het-zelf therapie in tegen de ziekte van Parkinson waar hij sinds 2017 mee gediagnosticeerd is. 'Ik was niet direct enthousiast', geeft hij aan, 'maar de onderzoeker in mij werd nieuwsgierig en al snel werd ik minder sceptisch. Er was wetenschappelijk bewijs uit Korea, Japan en China. Bovendien; het was logisch. Waterstofgas is geen lichaamsvreemde stof; het komt vrij tijdens het spijsverteringsproces. Met Parkinson heb je minder waterstofgas in je lichaam dan gezonde mensen. Terwijl waterstofcellen energie geven en celschade tegengaan.'



Van Haasteren heeft goede hoop dat de resultaten de interesse wekken bij de medische wetenschap. Hij zit bij een [Parkinson-werkgroep over waterstofgas](#) en ziet dat het 'bij velen structureel verbetering oplevert'. 'Dat waterstofgas de energiebalans kan verbeteren is een ontwikkeling die ik drie jaar geleden niet voor mogelijk had gehouden.'