

Hester Penneweert:

# ‘Gun je lichaam de kans om *zichzelf* te genezen’

DOOR LILIAN PETERS, KLASSIEK HOMEOPAAT EN REDACTIELID  
FOTO'S: AUKE HAMERS

**Hester Penneweert houdt praktijk in Apeldoorn in een mooi pand in de stijl van de Amsterdamse School. Ze is even uitgesproken als bevlogen als ze praat over haar vak. Hoewel de kiem van haar liefde voor de natuurgeneeskunde al in haar kindertijd werd gelegd, begon ze pas na haar veertigste met haar praktijk. Inmiddels werkt ze fulltime als homeopaat en begeleidt ze mensen met overgewicht.**

**H**oe uitte zich die liefde voor de natuur toen u klein was? Hester Penneweert: ‘Als kind verslond ik *De kleine dokter* van Dokter Vogel. Dat was mijn leesboek. Ik vond het zo fascinerend dat hij schreef dat je ‘s ochtends op je blote voeten het gras moest opgaan om je op te laden aan de dauw en zo de dag te beginnen. Als kind rende ik ook altijd op mijn blote voetjes de tuin in, al sneeuwde het. Ik had een moestuin en plukte mijn boontjes, terwijl andere kinderen liever naar de disco gingen. Ik heb altijd een sterke verbinding met de natuur gehad.’

**Hoe bent u uiteindelijk homeopaat geworden?**

‘In 1994 heb ik in Zweden, waar ik toen woonde, een tweejarige intensieve opleiding Biopati gedaan. Die opleiding ging over het evenwicht tussen het belastingsvermogen van het lichaam en

het regeneratievermogen. Wanneer dat uit balans is, krijg je ziekte. Het was een heel brede opleiding over voeding, orthomoleculaire therapie, voetreflextherapie, ooracupunctuur. Vooral wat ik leerde over de natuurwetten, sprak mij ontzettend aan. Dat landde bij mij, het resoneerde. Alleen: toen ik afgestudeerd was, voelde ik me nog geen therapeut. Ik ben me blijven ontwikkelen tot het moment dat ik voelde dat ik klaar was om die verantwoordelijkheid op me te nemen; ik ben een laatbloeier in dat opzicht. Homeopathie was ook onderdeel van de opleiding. Dat vond ik een heel mooi vak: eenduidig, systemisch en alles omvattend. Daar wilde ik meer van weten. Toen heb ik gezocht naar een opleiding die ook het therapeutschap veel aandacht gaf en dat was de Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen en Klassieke Homeopathie in Arnhem. Die opleiding heeft mij als therapeut gevormd. Ik heb geleerd om dienstbaar te zijn aan degene die je aan het helpen bent.’



**Hebt u toen uw draai gevonden?**

'Vier jaar nadat ik afgestudeerd was als klassiek homeopaat, dus op mijn vijftigste, ben ik fulltime gaan werken in de praktijk. Ik weet nu dat dit mijn passie is, hier word ik warm van. Ik doe niets liever dan mensen helpen zodat ze zich vrij kunnen maken voor de hogere doelen in het leven. Iedereen is daar bewust of onbewust mee bezig, maar als je lijf in de weg zit, is het lastig om je aan een hoger doel te wijden. Daarom heb ik grote bewondering voor mensen met een handicap of die zich, na een zwaar ongeluk, helemaal over hun beperkingen heen kunnen zetten.'

**Wat vindt u zo mooi aan homeopathie?**

'Dat homeopathie ingrijpt zonder dat je hoeft te graven in mensen. Het middel doet zijn werk zonder oordeel. Het is subtiel en respectvol naar mensen, waardoor mensen zelf uiteindelijk gaan groeien en ook stappen kunnen maken

in het leven. Ik maak graag de vergelijking met de architect en het bouwwerk. Homeopathie grijpt in op het niveau van de architect. Het ontwerp moet goed zijn, zodat datgene wat eruit voortvloeit, wat zich materialiseert, een mooi bouwwerk wordt.'

**Hoe belangrijk is homeopathie voor onze gezondheid?**

'Ik vind het belangrijk om te kijken of het lichaam het zelf kan oplossen. Als dat niet kan of als ik denk dat het niet pluis is, verwijs ik mensen naar hun huisarts. Maar de meeste mensen hebben dat traject al doorlopen. Ik zeg altijd tegen mijn klanten: gun je lichaam alsjeblieft de kans, door de levenskracht op te wekken en het te ondersteunen, om zichzelf te genezen; dat is wat homeopathie kan doen. Dus van mij zou homeopathie een veel grotere rol mogen spelen in onze gezondheidszorg. En dan is het goed dat je ook reguliere geneesmiddelen tot je beschikking hebt. Dus eigenlijk zou de reguliere geneeskunde het alternatief moeten zijn als het organisme het zelf niet kan oplossen.'

**U bent ook voedingsadviseur en werkt veel met mensen met overgewicht.**

'Er komen hier mensen met aan overgewicht gerelateerde klachten, soms doorgestuurd door de huisarts. Die zijn dan vaak al bij een diëtist geweest, maar die geeft aan niets meer te kunnen veranderen. Dan denk ik: hoe bestaat het! Want er is vaak nog veel te veranderen aan het voedingspatroon. Ik begin dan met voeding, en als er andere dingen zijn, behandel ik ook met homeopathie. Want zoals Samuel Hahnemann (de grondlegger van de homeopathie – red.) gezegd heeft: als je niet de omstandigheden verandert die een ziekte veroorzaken, dan is het gewoon dweilen met de kraan open. Niet iedereen wil natuurlijk z'n levensstijl aanpassen, maar degenen die dat wel willen, wil ik dolgraag verder helpen.'

**'Ik probeer mensen te laten luisteren naar hun lichaam'**

# Ik heb een eetstoornis. Kan homeopathie helpen?

(ma t/m vr 18 tot 22 uur, € 0,40 p/min)

Leg je vraag voor aan een homeopaat  
0900 - 400 2050

**Hoe belangrijk is goede voeding voor je gezondheid?**

'Al die welvaartsziekten die we nu hebben, hart- en vaatziekten, diabetes, belastend overgewicht, darmklachten, maar ook artrose en jicht zijn bijna allemaal voeding gerelateerd. Het is zo simpel: als je anders gaat eten, dan hoef je geen diabetes te zijn. Er zijn nu al kinderen met diabetes type II. Hoeveel meer bewijs wil je hebben dat het uit de voeding komt?'

**Hoe gaat u te werk met mensen met overgewicht?**

'Ik ben nu bezig met een programma van vier maanden waar mensen zich voor kunnen inschrijven. Ik zie of spreek de mensen iedere twee weken. Dan neem ik ze helemaal mee, deels in groepsverband, deels individueel. Ze krijgen hun motivatie helder, de valkuilen en de acties die ze kunnen ondernemen op het moment dat het wat minder gaat. En verder geef ik ze kennis over het lichaam, zodat ze ook zelf hun lichaamssignalen leren herkennen. Dan is er heel veel informatie over voeding. En uiteindelijk het begeleiden met anders eten, met recepten, we gaan naar de voorraadkast kijken, naar de boodschappenlijstjes.'

**Heeft homeopathie ook een plaats in de behandeling?**

'Er zijn homeopathische middelen die al van nature een bepaald eetgedrag of een neiging tot overgewicht in zich dragen. Vaak is dat gerelateerd aan onzekerheid, angst, een pantser, het gevoel niet te voldoen. Waar zit nu de reden dat je gaat eten? Natuurlijk is er een lichamelijke afhankelijkheid, want een suikerverslaving werkt op hetzelfde beloningssysteem als alcohol en drugs. Maar als je je aanleert om anders te eten, dan blijft het emotionele stuk over. En met name op dat stuk werkt homeopathie fantastisch. Ik behandel meestal op beide niveaus tenzij mensen het niet willen. Via de huisarts krijg ik ook klanten die niets met homeopathie hebben. Dat vind ik helemaal niet erg. Die mensen zijn op een andere manier ook geholpen.'

**Hoe eet u zelf eigenlijk?**

'Ik eet geen vlees, en bijna geen dierlijke producten. Behalve voor je gezondheid heeft het zoveel meer voordelen voor het milieu en de hongersnood. Je kunt met zo'n voedingswijze heel veel oplossen. Als je op al die akkers waar nu maïs op verbouwd wordt voor veevoer, nu eens bloemkolen zaait en die vervolgens exporteert... Als je goed

plantaardig eet, kom je niets tekort. Ik heb ervoor gekozen gewoon puur te eten.'

**Werk u met uw klanten toe naar zo'n grote omslag?**

'Nee, dat zou ik wel willen, maar dat gaat niet. Ik begeleid mensen binnen hun interesse en hun mogelijkheden. Ze hebben ook nog een gezin. Als je het vlees eruit gooit, terwijl anderen in het gezin dat niet willen, krijg je toestanden. Maar je kunt wel vleesloze dagen inlassen en ervoor zorgen dat je meer groente op je bord doet.'

**Wat vindt u belangrijk om aan mensen te vertellen?**

'Ons lichaam is heel dienstbaar. Het doet wat het moet doen zonder dat je het doorhebt, als je gezond bent. Pas als je klachten krijgt, realiseer je je dat je een lijf hebt. Je lijf geeft dan een signaal af: "Hoor mij!" En dat betekent dat er iets niet goed is binnenin. Soms kun je door iets te laten ervoor zorgen dat het lichaam weer verder kan. Die dienstbaarheid is een mooie eigenschap, maar we walsen er vaak overheen. Ik probeer mensen te laten luisteren naar hun lichaam. Dat is het schoolmeestertje in mij.'