

Een andere kijk op kijken



Karin Hogenboom.



Trainen kan ook met de ogen dicht.

Van je bril of lenzen af zonder laserbehandeling. Kan dat? Als je het Karin Hogenboom vraagt wel. Dit jaar bestaat haar VolZicht-methode tien jaar. Met onder meer ontspanningsoefeningen voor de ogen en een dieet, rijk aan dierlijke vetten, leert Hogenboom haar cliënten anders zien.

„Het gaat erom dat je je ogen geeft wat ze nodig hebben”, vertelt Hogenboom. Het is alweer jaren geleden dat ze haar eigen bril aan de wilgen hing. „Ik was me eigenlijk aan het informeren over een laserbehandeling. Toen ik op een forum op een aantal minder positieve verhalen stuitte, besloot ik het risico maar niet te nemen. Maar ondertussen was ik al wel afscheid aan het nemen van mijn bril.” En dus beet ze zich vast in de alternatieven. „Ik herinnerde me een boek van een Amerikaanse oogarts, die ontspanningsoefeningen voor de oogspieren heeft ontwikkeld. Ik had er nooit echt iets mee gedaan, maar kwam in contact met iemand die er les in geeft.

Sindsdien wil ik alles te weten te komen over wat kan helpen. Dat is mijn methode geworden. Ik baseer me op de kennis van anderen en mijn eigen ervaringen met die kennis.”

Gezond

Volgens Hogenboom is het om het even wat de oogklachten zijn om baat te hebben bij VolZicht. „De afwijking, plus of min, maakt niet uit. Uitgangspunt is je ogen dat geven wat ze nodig hebben. En dat is dus niet iets dat als een toverstaf je je klachten wegneemt. Het zijn stappen die je moet nemen. Het maakt veel uit hoe je erin staat, maar als je het echt aan wil gaan, kun je hiermee alle oogklachten behandelen.”

Zelfs maculadegeneratie of staar? „In principe zelfs die, maar het hangt er wel van af hoe ver het al gevorderd is. Je kunt met deze methode verdere degeneratie stoppen om het zicht te behouden. Bij staar is het moeilijker en ik kan het niet garanderen, maar je kunt de gezondheid van het oog wel verbeteren.”

„Soms betekent dat dat een staaroperatie niet nodig zal zijn. Maar als dat wel zo is, zie je dat

een gezond oog daarna beter herstelt. Ik hoor van mensen terug dat ook hun oogarts de gezondheid van het oog ziet verbeteren.”

Kost

De methode helpt mensen om hun oogspieren te ontspannen en hun blikveld te verruimen. „Anders kijken”, zoals Hogenboom stelt, geeft ontspanning aan de ogen, waardoor we beter gaan zien. Maar ook voeding speelt een rol. Twee jaar geleden schreef Hogenboom samen met voedingsdeskundige Tanja Stevens het boek ‘Geef je ogen de kost’, waarin ze de link tussen dierlijke producten en de ogen vormgeeft in bruikbare recepten. „We hongeren onze ogen uit”, stellen de schrijvers. We zouden veel meer moeten eten als onze voorouders om de ogen te geven wat ze nodig hebben. En dat betekent dierlijke producten zoals bijvoorbeeld lever en bouillon van botten. „Het hele dier gebruiken en niet alleen de magere lapjes helpt om voldoende vitamine A binnen te krijgen.”

Vitamine A

Het Voedingscentrum adviseert de inname van dierlijke vetten te

‘Uitgangspunt is je ogen dat geven wat ze nodig hebben’

beperken omdat ze het risico op hart- en vaatziekten verhogen. Woordvoerder Patricia Schutte: „Vitamine A speelt een belangrijke rol bij de gezondheid in het algemeen en er is een relatie met de ogen. Daar komt het idee ook vandaan dat je wortels moet eten. Die bevatten provitamine A, die in je lichaam wordt omgezet.”

Schutte vervolgt: „Maar wij raden aan vitamine A ook uit andere producten te halen. Uit visvetten bijvoorbeeld, maar met name uit smeerbare plantaardige vetten, zoals margarine waar het aan is toegevoegd.”

Op dit punt verschilt Karin Hogenboom fundamenteel van mening met de adviezen van het Voedingscentrum. „Vitamine A uit plantaardige producten moet je lichaam eerst omzetten. Daarmee krijg je nooit genoeg binnen om je ogen te voorzien. Vetten uit dierlijke producten neem je direct op. Bovendien kunnen kunstmatig toegevoegde vetten niet geven wat natuurlijke producten bieden.”

Betekent dat niet dat we straks allemaal goede ogen hebben, maar met een te hoog cholesterol rondlopen? Nee, zegt Hogenboom resoluut. „Het zou wel gek zijn als onze ogen iets nodig hebben wat slecht is voor de rest van ons lijf. Maar je moet het wel in een groter geheel zien. Naar buiten gaan en bewegen is ook onderdeel van de methode.”

Inzichten

Ze baseert zich op inzichten van de Amerikaanse kaakchirurg Weston



Bij een workshop van VolZicht.



Door je op je handen te focussen, train je specifieke oogspieren.

FOTO'S: LAURA DE HAAN

Price, die natuurvolkeren bestuurde vanwege hun opvallend sterke gebitten. Hij ontdekte dat hun algehele gezondheid, ook die van de ogen, enorm goed is. Wat ze over de hele wereld gemeen hadden, was hun inname van dierlijke producten. Mijn methode gaat niet alleen over voeding of over oog oefeningen. Het gaat om een leefstijl, waar deze manier van eten in past.”

Het succes van de methode is niet inzichtelijk. „In de afgelopen tien jaar heb ik zo’n 10.000 online gebruikers gehad. Zij gaan helemaal zelf aan de gang, dus ik weet niet altijd wat het heeft opgeleverd. Van de 2000 mensen die ik persoonlijk begeleidde, draagt het merendeel geen bril meer of alleen in bepaalde situaties.”

Terughoudendheid

De Oogvereniging reageert desgevraagd met enige terughoudendheid. Een medewerker: „Het is een natuurlijk proces dat je op den duur minder goed kan scherpe stellen. Bij de een begint dat eerder dan bij de ander, maar uiteindelijk hebben de meesten van ons een bril nodig. Dat is een prima manier om de ogen te ondersteunen.”

VolZicht-methode: Dieet en oefeningen om beter te leren zien

„Er is geen bewijs dat de VolZichtmethode werkt, waarmee niet gezegd is dat er geen verband is tussen leefstijl, voeding en de ogen. Bij maculadegeneratie is dat zelfs vrij evident. Het is een ouderdomsaandoening waar niet roken, het eten van groene bladgroenten en bijvoorbeeld oranje paprika's een gunstig effect op hebben. Maar

je kunt het daarmee niet genezen.”

Ook het effect van oogontspanningsoefeningen staat niet zonder meer vast. „Als je ontspannen bent zie je vaak beter. Dat is zo. Er is dus niks mis mee om de ogen ontspanning te bieden. En bij sommige oogafwijkingen worden zelfs oefeningen voorgeschreven. Na een operatie tegen scheelzien bijvoorbeeld.”

„Maar aandoeningen genezen met behulp van oefeningen, is niet wetenschappelijk onderbouwd en wij zouden dat ook niet aanraden. Het risico van alternatieve methoden in het algemeen is dat patiënten er hun hoop op vestigen en geld aan uitgeven, terwijl er andere goede manieren zijn om de natuurlijke achteruitgang van de ogen te verhelpen.”

Karin Hogenboom is zich ervan bewust dat deskundigen de methode niet altijd onderschrijven. „Sommigen zien het als een mooie aanvulling op hun behandeling, maar anderen staan er echt niet voor open. Dat is jammer. De informatie die ik tot mijn beschikking heb zou heel veel mensen kunnen helpen.”

Yanaika Zomer

Heimwee

Wisselen van ziekenhuis blijft een gedoe. Wanneer aan nieuwe protocollen, een onbekend computersysteem en een andere patiëntenpopulatie is lastig. In het coronatijdperk is het nog net wat moeilijker. De introductie voor nieuwe arts-assistenten wordt sterk ingekort en de rondleiding door het gebouw komt grotendeels te vervallen, omdat we slechts met drie personen in een lift mogen.

Mijn vak is inhoudelijk niet veranderd, maar de eerste week loop ik toch wat verloren over de afdeling. Ik ben steeds kwijt waar mijn patiënten liggen, vergeet de namen van de verpleegkundigen en ben nog niet thuis in het elektronisch patiëntendossier. Mijn rondje langs de patiënten verloopt traag en met tegenzin begin ik aan het aantrekken van de beschermende kleding om een patiënte verdacht voor het coronavirus te bezoeken. Eenmaal binnen probeer ik mijn vragen en onderzoek kort te houden. Het pak is oncomfortabel en warm, de spatbril over mijn eigen bril zakt steeds af. Ik sta op het punt de kamer te verlaten als de mevrouw in het bed zegt dat ze hoopt dat ze snel gaat herstellen; tot nu toe is ze altijd gezond geweest, ze ging nog regelmatig naar Rome.

Wat zijn een paar minuten op een dag die, ondanks mijn uiterste inspanningen, toch chaotisch gaat verlopen? Ik pak een stoel. Ze vertelt me over een kleine bed and breakfast in die prachtige stad waar ze al jaren komt. De kerken, de monumenten, maar ook de kleine straatjes en de vriendelijke Italianen. De katten rondom de graven van het Campo Cestio. De ochtendzon in de Via Giulia, als het leven langzaam op gang komt. Haar woorden wekken een diepe, bijna fysieke heimwee bij me op.

Ik vertel haar over de keren dat ik er ben geweest. Met 5VVO, toen ik besloot naast geneeskunde Grieks en Latijn te studeren. In het tweede jaar van mijn studie, Cicero lezend op het Forum Romanum. En misschien wel de meest bijzondere reis: met mijn moeder, die er ooit als achttienjarige, voor het eerst in het buitenland, verwonderd over de zeven heuvelen liep en nu terugkeerde naar de eeuwige stad met haar dochter.

Als mijn patiënte de volgende dag met ontslag gaat, duwt ze me een briefje met haar mailadres in mijn handen. Voor als ik het adres van de bed and breakfast wil. Ik bewaar het op mijn bureau, voor betere tijden.

Maaike van der Plas werkt als basisarts in het Leids Universitair Medisch Centrum, waar ze wordt opgeleid tot neuroloog. Ze schrijft om de week op deze plek over haar ervaringen en zielenroerelen.



Langs de tweede lijn