

Gezondere leefstijl in één middag

Tamara de Weijer -huisarts, auteur en voorzitter Voorzitter van Vereniging Arts en Leefstijl- heeft als missie om Nederland gezond(er) te maken. Niet door meer pillen voort te schrijven, maar in eerste instantie door aanpassingen in leefstijl. Zij trekt het land door met de Leefstijltoer om mensen suggesties te geven hoe zij een gezondere leefstijl kunnen bereiken. Els Kwaks, verslaggever van *Medisch Dossier*, legt haar oorte luisteren.





LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

Leefstijlgeneeskunde kent een groeiende belangstelling in Nederland. Een aantal artsen en therapeuten werkte al met leefstijladviezen en sinds enkele jaren hebben huisartsen de Vereniging Arts en Leefstijl opgericht. Geen pillenadvies, maar leefstijl op recept; met adviezen over voeding, beweging, ontspanning en slaap. Leefstijl is hier dus geen preventie, maar geneeskunde. Dit is van belang voor de meeste chronische, niet overdraagbare aandoeningen waar 8,5 miljoen Nederlanders mee worstelen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, maar ook maag- en darmziekten, hoofdpijn en depressie. We zien hierbij ook een interactie tussen genen en leefstijl. Onze genen kunnen we niet aanpassen, maar onze leefstijl wel. De meeste chronische ziekten worden namelijk deels veroorzaakt door een verkeerde leefstijl. Een gezonde leefstijl is daarom aanbevolen bij deze ziekten.

Leefstijlgeneeskunde kreeg nationale aandacht door een manifest. Op 24 april 2018 nam de Tweede Kamer een motie aan waarin de regering wordt verzocht om met veldpartijen een onderzoeksagenda op te stellen om de ontwikkeling van Leefstijlgeneeskunde vorm te geven. Weer een stap in het op de kaart zetten van leefstijlgeneeskunde, want helaas is de gezondheidszorg nog niet volledig ingericht op leefstijl als medicijn.

De Vereniging Arts en Leefstijl maakt het positieve effect van een gezonde leefstijl zichtbaar en ondersteunt zorgprofessionals in de advisering van hun patiënten. Tamara de Weijer, voorzitter van deze vereniging, organiseert ook leefstijltoers voor consumenten/patiënten.

BRONNEN/NADEREINFORMATIE

- 1 <https://www.artsenleefstijl.nl>
- 2 <https://nilg.eu>

Midden vijftig en nooit een lichtgewicht geweest. Mijn kilo's voelde ik nooit als een probleem. Toch heb ik regelmatig gelijnd. Ik besef immers dat 'iets' minder vet gezonder voor me is. Ik zwierf van Modifast naar de Weight Watchers, en naar Sonja Bakker en een soepdieet om uiteindelijk steeds een paar kilo zwaarder de moed weer op te geven. Daarom wil ik het dit keer grondiger aanpakken: zaterdagmiddag 28 september stap ik nieuwsgierig in Doorn uit de auto om een leefstijltoer, georganiseerd door huisarts Tamara De Weijer, te ondergaan.

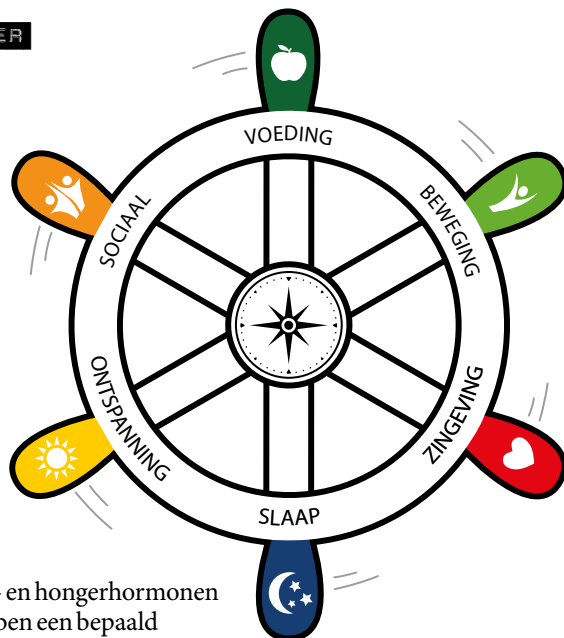
Niet elk pondje gaat door het mondje

In Doorn bijt Liesbeth van Rossum, hoogleraar en internist-endocrinoloog aan het Erasmus MC in Rotterdam, de spits af. Zij schetst hoe het biologische mechanisme in ons lijf ons gewicht beïnvloedt. Het gaat bijvoorbeeld niet alleen om de Body Mass Index (BMI), maar ook om het soort vet en waar het zit. Vet op de heupen vinden we vaak lelijk, maar is niet schadelijk. Buikvet wel. Daar worden ontstekingsstoffen en hormonen aangemaakt. Diabetes, hart- en vaatziekten, maar ook kanker, depressie of onvruchtbaarheid en gewichtsklachten kunnen allemaal te maken hebben met buikvet.

Voor een groot deel is overgewicht ook genetisch bepaald. Onze genen regelen onder andere de aanleg voor trek in eten. Cruciaal hierbij zijn de verzadigingshormonen in de darmen. En de darmflora is heel belangrijk. Deze bacteriën bepalen hoe ons lichaam met voedingsstoffen omgaat. Deze flora kan uit balans zijn door bijvoorbeeld antibioticagebruik op jonge kinderleeftijd.

Ook de hormoonhuishouding kan volledig verstoord zijn, zoals Liesbeth van Rossum illustreert met het verhaal van patiënt Megan. Haar ouders volgden een extreem gezonde leefstijl en toch was Megan al vanaf haar geboorte veel te zwaar. Zij bleek Leptine Receptor Deficiëntie te hebben. Haar hersenen krijgen geen seintje dat ze moet stoppen met eten als ze vol is en Megan is dus altijd hongerig. Deze aandoening komt echter niet vaak voor.

ALLE NAMEN DIE
EINDIGEN OP STROOP,
SIROOP, SUIKER, OSE EN
INE WILLEN ZEGGEN DAT
SUIKER IS TOEGEVOEGD



De verzadigings- en hongerhormonen in ons lichaam hebben een bepaald setpoint. Wanneer iemand veel afvalt, ligt de valkuil vooral erna. De verbranding wordt structureel anders en dus moet levenslang aan een gezond gewicht worden gewerkt. Dat heeft niets te maken met een gebrek aan doorzettingsvermogen. Het is simpelweg een biologisch mechanisme.

Een ander hormoon dat een rol speelt bij verzadiging is insuline. Louter het zien van chocolade is al genoeg om insuline aan te maken. Wanneer de bloedsuiker in de bloedbanen laag is, ontstaat fysieke trek in zoet. Lightproducten hebben een vergelijkbaar effect op onze psyche. We denken minder binnen te krijgen en daarom voelen we ons ook minder verzadigd. Die gedachte is te beïnvloeden, maar wij zijn gewoontedieren die moeilijk van een bepaald gedrag afkomen. Daarom kan gedragstherapie een effectieve behandelingsmethode voor overgewicht vormen.

Slaaptijd beïnvloedt de stofwisseling ook. Bij minder dan zeven uur slaap per nacht wordt het hongerhormoon wakker. Tegelijkertijd wordt het stresssysteem geactiveerd waardoor het hormoon cortisol wordt aangemaakt. Een hoog cortisolgehalte wekt de eetlust op en we snakken dan vooral naar hoog calorische voeding. Buikvet zelf kan overigens ook cortisol activeren. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan. Slaap en stress moeten dus worden aangepakt om tot een gezonde leefstijl te komen.

Medicijnen, zoals antidepressiva, middelen tegen hoge bloeddruk of tegen diabetes, kunnen bijwerkingen hebben. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met obesitas een of meer medicijnen met een gewichtsverhogende werking innemen.

Liesbeth geeft het voorbeeld van een andere patiënt, Hans. Hij werd dikker en dikker, terwijl hij gezond at. Voor een huidaandoening gebruikte hij dagelijks van top tot teen een crème waarin corticosteroiden, een zusje van cortisol, zaten. In overleg met de dermatoloog is toen gekozen voor een andere crème zonder deze stof. Hans heeft daarnaast een gezonde levensstijl aangehouden en is vervolgens 35 kilo afgevallen.

Per jaar gebruiken 6 miljoen Nederlanders corticosteroiden. Dat zit niet alleen in crèmes, maar kan ook zitten in onder meer pillen, inhalatiepuffers, oor- en oogdruppels, neusspray en gewrichtsinjecties. Dat zal niet altijd meteen een gewichtstoename geven, maar in sommige gevallen speelt het wel mee.

WIJ ZIJN
GEWOONTEDIENEN.
DAAROM KAN
GEDRAGSTHERAPIE
EFFECTIEF ZIJN
BIJ OVERGEWICHT

Calorieën worden door bruin vet omgezet in warmte. Bruin vet zit in onze romp, tussen de schouders en tussen de ruggenwervels. Verbranding van bruin vet is te activeren door beweging. Vanuit de beweegnorm is het advies om een half uur per dag matig intensief te bewegen, tweemaal wekelijks spierversterkende oefeningen te doen en te voorkomen dat we stilzitten. Fidgeting, de Engelse term voor friemelen, blijkt al effectief. De billen even aanspannen in de file, zelfs kauwgom kauwen helpt.

Ook koude stimuleert de vetverbranding. Twee uur per dag in een ruimte met een temperatuur van 17 graden schroeft de verbranding al op. We raken heus niet verkouden door kou, zo stelt Liesbeth ons gerust. Daarvoor is een virus nodig. Dus laat die sjaal gerust aan de kapstok hangen.

Iedereen kan een supervetverbrander worden

De volgende spreker is gezondheidswetenschapper Maaïke de Vries. Zij schreef het boek *Hoe word ik een supervetverbrander?* Er zijn allemaal positieve redenen waarom we dat zouden willen worden. Een slanker mens heeft minder kilo's, voelt zich fitter, en is scherper en vrolijker. Wat ons tegenhoudt, zijn vaak allemaal negatieve emoties. We willen vaak kilo's kwijt of een ander lijf.

Maaïke laat een filmpje van Amnesty International zien (zoek naar 'Look Beyond Borders, Amnesty International'), waarbij steeds twee mensen wordt gevraagd om elkaar vier minuten in de ogen te kijken. De deelnemers lachen al snel voorzichtig naar elkaar en zeggen positieve dingen: 'You have a nice moustache.' Een enkeling krijgt tranen in de ogen.

Daarna laat Maaïke tweetallen in de zaal elkaar in de ogen kijken en vraagt zij om na één minuut de ander een compliment te geven. 'Je hebt een lieve glimlach,' mompelt ik naar mijn buurvrouw. 'Je lijkt me een warme persoonlijkheid,' fluistert ze terug. Dat geeft onwillekeurig toch een fijn gevoel. De clou is volgens Maaïke dat het leven als een supervetverbrander niet alleen start door compassie te hebben met een ander, maar ook door lief te zijn voor jezelf.

Een lichaam heeft twee tanks, een met vet en een met suiker. In principe heeft een gemiddelde vrouw van 65 kilo voor negen weken vetvoorraad in haar lijf. De





suikervoorraad daarentegen is slechts voldoende voor één dag.

We eten veel bewerkte voeding met relatief veel suikers. Daardoor piekt de bloedsuiker flink omhoog en zakt deze ook weer evenzo snel. Na anderhalf à twee uur ontstaat daarom weer trek. Die golf resulteert in zes, zeven, acht eetmomenten per dag. De netto calorie-inname is in zo'n eetpatroon ongemerkt behoorlijk fors. Wanneer we ons beperken tot drie eetmomenten, piekt de bloedsuiker veel minder en vallen we zelfs na een stevige wandeling niet om van de honger.

Een supervetverbrander probeert vooral gebruik te maken van zijn of haar vetvoorraad. De grote vraag is natuurlijk hoe. Beweging is een sleutelwoord. Intensief sporten stimuleert de suikerverbranding, maar onze vetvoorraad blijft onaangetast. Bekend is een filmpje op YouTube van een vrouw die al dansend op de overloop 65 kilo afviel (zoek naar 'losing 65kg weight through dancing'). Wat zij deed, is wat supervetverbranders ook doen; bewegen op praatniveau. Praatniveau betekent dat tijdens de beweging een gesprek nog mogelijk is. Een stukje fietsen, maar ook stofzuigen en grasmaaien werken prima voor de vetverbranding. Een wandeling met de hond vóór het ontbijt brengt de vetverbranding al op gang. Bij anderhalf uur bewegen per dag in een praattempo is al effect merkbaar.

Een supervetverbrander eet dus drie keer per dag vers en onbewerkt voedsel met aandacht voor het eten en voor tafelgenoten. Veel mensen zijn doorlopend met eten bezig, zeker mensen die diëten. Door de regelmaat krijgen zij als het goed is rust in hun hoofd. Verder is het beter om alles te laten staan waar 'wit' voor staat: witte rijst, wit meel, witbrood. Gebruik extra vierge olijfolie. Dat zorgt voor verzadiging en is goed voor hart, vaten en hersenen. Vette vis, noten en zaden zijn ook goed voor het verzadigingsgevoel. Spreid groenten. Neem ook tijdens de lunch bijvoorbeeld wat groenten. Kortom, maak van die drie maaltijden een feest, beweeg en zorg voor voldoende slaap en ontspanning.

EERST KIJKEN NAAR
LEEFSTIJL, DAN PAS
NAAR MEDICATIE

SAMENSPEL HORMONEN EN ZENUWCELLEN

Liesbeth van Rossum is internist-endocrinoloog, hoogleraar Obesitas en stresshormonen aan het Erasmus MC en medeoprichter van het Centrum Gezond Gewicht. Zij is samen met arts en wetenschapper Mariëtte Boon auteur van het boek *Vet Belangrijk, feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers* met de laatste wetenschappelijke inzichten over vet en (over)gewicht.

Van Rossum beschrijft in haar boek dat overgewicht complex is; veel factoren spelen een rol, waaronder de regulatie van onze eetlusthormonen. Ons hongeren-verzadigingsgevoel wordt in sterke mate gestuurd door een mooi samenspel van eetlusthormonen en schakels in de hersenen. Leptine - het eerst ontdekte vethormoon - is een van de belangrijke eetlusthormonen en vormt de schakel in een groter systeem. Leptine geeft de hersenen een signaal dat ervoor zorgt dat de eetlust wordt afgeremd en voorziet de hersenen van informatie over de hoeveelheid vet die in het lichaam aanwezig is. Het is een cruciaal hormoon dat onze voedings-toestand beïnvloedt.

De centrale regelaar van eetlust en verzadiging in de hersenen is de hypothalamus. De hypothalamus krijgt informatie over de voedselinname op lange termijn (hoeveel vetvoorraad heb ik) en over de voedselinname op de korte termijn (wat heb ik net gegeten). De hypothalamus krijgt via signalen uit het hele lichaam informatie, vanuit het vetweefsel, maar ook vanuit het maag-darmstelsel en de alvleesklier. Dit maakt dat het hongergevoel soms geremd en dan weer gestimuleerd wordt en dat de verbranding verlaagd of aangeslingerd wordt. De combinatie van deze effecten leidt ertoe dat u vet gaat stapelen of verbranden.

Ghreline is de tegenhanger van leptine en beschouwen we als het verzadigingshormoon. Ghreline piekt al vlak voor de maaltijd en daalt binnen een uur na voedselinname. Een stijging van ghreline leidt tot aanmaak van neurotransmitters ofwel signaaleiwitten in de hypothalamus. Deze wekken het hongergevoel in de hersenen op. Er zijn nog meer honger opwekkende boodschapperstoffen en die worden in het brein zelf aangemaakt. Ghreline stimuleert ook de aanmaak van maagzuur, de bewegingen van het maag-darmkanaal en het legen van de maag.

En het lijkt bijna een magisch fenomeen, maar ghrelinespiegels zijn ook met uw gedachten te beïnvloeden. Denk nog maar eens aan dat lekkere stuk chocolade bij de thee. Onze mindset kan dus onze reactie op voedsel beïnvloeden.

LITERATUUR

- 1 *Vet Belangrijk, feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers*, Mariëtte Boon & Liesbeth van Rossum, 2019



Tamara de Weijer

Neem het Leefstijlroer zelf ter hand

Spreker Caren Vermaat is grondlegger van het Leefstijlroer. Zingeving is een belangrijk onderdeel van dit roer. Maar wat is dat nu precies? Caren verwijst naar een omschrijving die haar aanspreekt: 'Zingeving is een begrip uit de metafysica, wijsgerige antropologie en de psychologie en betekent het zoeken naar de zin, de bedoeling of het doel van het leven of van grote gebeurtenissen in het leven, of het trachten dit doel zelf te scheppen.'

In normale woorden gaat zingeving over wat ertoe doet, waarvoor we ons bed uitkomen en wat ons blij maakt. Blijve mensen leven volgens onderzoek langer, zijn succesvoller, eten beter en hebben een beter seksleven. Het goede nieuws is volgens Caren dat blijheid te trainen is door kleine dingen, zoals licht en kleur.

Het Leefstijlroer gaat over persoonlijke doelen en een missie. Dat gaat verder dan blijde gedachten en meer over wat iemand wil bereiken. Caren heeft zichzelf ook bevraagd. Van haar doelen heeft zij haar persoonlijke schatkaart gemaakt die zij in beeld heeft opgehangen.

Ze kwam voor zichzelf tot de slotsom dat een moestuin het beste past bij haar persoonlijke schatkaart. Dat geeft invulling aan alle onderdelen van het Leefstijlroer: voeding, beweging, ontspanning, sociaal en zingeving. Ze zag aanvankelijk geen verband

met slaap, het zesde onderdeel, maar zij ontdekte dat ze na een hele dag in de moestuin simpelweg stukken lekkerder slaapt. Haar moestuin is inmiddels haar passie geworden.

Organisator en huisarts Tamara de Weijer sluit de middag af. Zij geeft ons nog een paar laatste tips mee. Wat is besproken, komt overeen met wat er in de blauwe zones gebeurt. Mensen in deze gebieden worden niet alleen ouder, maar vooral ook gezonder oud. Ziekten als alzheimer, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker komen in deze gebieden veel minder voor. Het eetpatroon van de bewoners, los van in welke blauwe zone zij in de wereld wonen, bestaat uit verse producten van het seizoen. Ook de sociale component is in deze zones belangrijk. Eten gebeurt gezamenlijk. De bewoners bewegen veel en werken in hun eigen tuin.

Tamara komt maar zelden tegen dat afvallen puur om het afvallen gebeurt. Wanneer mensen kleinkinderen hebben, willen ze bijvoorbeeld de kleinkinderen zien opgroeien en een fitte opa of oma zijn. Soms zijn het hele basale dingen. Wanneer het doel duidelijk is, beklijft een gezonde leefstijl beter. Voor leefstijlgerelateerde ziekten moet volgens Tamara wel eerst naar leefstijlgerelateerde oplossingen worden gekeken en dan pas naar medicatie.

Qua eten gaat het vooral om verse producten met veel variatie. In veel producten zitten toegevoegde suikers. Wij krijgen jaarlijks 50 kg toegevoegde suikers binnen. Daarom is het verstandig om etiketten goed te lezen. Alle namen die eindigen op stroop, siroop, suiker, ose en ine willen zeggen dat suiker is toegevoegd. Ook in gedroogd fruit zoals bijvoorbeeld muesli zit veel suiker. Wettelijk moet dat wat het meest voorkomt, bovenaan in het rijtje ingrediënten staan. Dat loopt af. Bij het lezen van de etiketten zijn met name de bovenste vijf ingrediënten belangrijk.

De ene calorie is de andere niet. Een menu bij McDonald's is ongeveer 1550 kcal, maar er zitten bijvoorbeeld nauwelijks voedingsvezels in. Twee of drie uur later hebben we gewoon weer trek.

Alcohol bevat ook calorieën en geeft vaak een dipje. Daarom eten we meer wanneer we alcohol drinken bij de maaltijd. Lever breekt alcohol bovendien als eerste af, omdat het alcohol als een gif ziet. De vetverbranding stopt dus acuut. Zeker bij diabetes of een hoge bloeddruk is dat een reden om weinig alcohol te drinken.

Los van alle tips blijft het ook zo dat een gezonde leefstijl soms gewoon even niet lukt. Dat is begrijpelijk. De zorg over een zieke moeder, een verhuizing, een scheiding, et cetera hebben vanzelfsprekend effect op onze gezondheid en eet- en leefpatronen.

Tamara sluit de middag af met een aankondiging van nieuwe leefstijltoers, dus bezoek vooral haar website, www.doktertamara.nl, voor meer informatie.

Het was een zeer leerzame middag. Nu denk ik niet alleen meer dat een gezond gewicht beter is voor me, nu weet ik dat de chemiehuishouding in mijn lijf simpelweg beter functioneert wanneer ik mijn leefstijl verander en die 10 cm te veel rond mijn taille eindelijk zal verdwijnen.

Els Kwaks

HET MEEST EFFECTIEF
VOOR EEN GEZONDE
LEEFTIJD IS OM AAN
ALLE KNOPPEN TE
DRAAIEN: VOEDSEL,
SLAPEN, STRESS,
MEDICIJNEN EN
GEDRAG

O



Maarten Klatte

INTERN MILIEU EXTERN MILIEU

Dat een collega arts niet voor chemo kiest,
is voor mij niet nieuw

phet spreekuur verschijnt een 55-jarige patiënt met uitgezaaide kanker voor advies over een non-toxische behandeling.¹ We bespreken de opties van voeding, stressreductie en beweging. Hij blijkt een collega-arts te zijn en oncoloog. Bij uitgezaaide kanker is opereren niet zinvol. Hij wil geen chemo. Ik vraag waarom hij daar niet voor kiest. Hij antwoordt: 'Je denkt toch niet dat ik mij immunologisch laat mollen?' Dat een collega-arts niet voor chemo kiest, is voor mij niet nieuw. Ik vraag hem of hij het moeilijk vindt om gezien zijn functie chemo te verstrekken aan patiënten, terwijl hij zelf de behandeling als te schadelijk inschat. Er komt geen antwoord op die vraag. Ik zie een mengeling van wanhoop en verdriet.

Ik studeerde in Groningen en het verhaal van mijn collega-arts doet mij denken aan het dilemma van mijn toenmalige buurman die boer was. Meerdere malen per seizoen ging er over zijn gewassen een groene gifwol. Toen heette dat landbouwgif. Nu gebruikt Bayer/Monsanto de misleidende naam 'gewasbescherming'. De boer geloofde niet in vergif maar 'moest wel', zei hij. Ook moest hij steeds dieper ploegen voor nog bruikbare grond. De boer had naast zijn woning een moestuin die *niet* werd bespoten.

U zou chemotherapie kunnen zien als het medische equivalent van 'gewasbescherming'. 'Roundup' (glyfosaat, destijds gepatenteerd als antibioticum!) doodt *alle* planten, tenzij ze genetisch gemanipuleerd zijn. Verder doodt dit populaire gif onmisbaar bodemleven. De grond wordt steriel. De humuslaag verdwijnt. Roundup

is wateroplosbaar, het verspreidt zich door het gehele ecosysteem. En net als chemo (die ook gezonde cellen aantast) is het niet selectief.

verband tussen chemische landbouw en de snelle stijging van vele aandoeningen – zoals autisme, onvruchtbaarheid, auto-immuunziekten, bepaalde



Meer dan 90 procent van alle ziekten hangt samen met onze leefstijl. Wij zitten zelf aan het genetische toetsenbord.

Wij zijn geen slachtoffer van onze genen. Meer dan 90 procent van alle ziekten hangt samen met onze leefstijl. Wij zitten zelf aan het genetische toetsenbord. Welke toetsen slaan wij aan?

Om antwoord te geven op deze complexe vraag heb ik mij laten inspireren door de Amerikaanse arts Zach Bush². Hij maakt het

vormen van kanker, astma, lekkende darmsyndroom, burn-out – zó aannemelijk dat we er niet omheen kunnen.

Chemische landbouw is een doodlopende weg voor mens én milieu.

Zach Bush helpt boeren nu om te schakelen naar biologische landbouw waar

ook *niet meer* geploegd wordt. De grond blijkt zich dan snel te herstellen en de opbrengst per hectare is vertienvoudigd!

Bush' onderzoek koppelt een rijk bodemleven aan biodiversiteit, gewassen die rijk zijn aan mineralen en vitaminen, terugkerende bijen en vogels, een correlatie met dalende ziekte en sterftecijfers en tevreden boeren.

Wij kunnen kiezen voor veiligere, onbespoten voeding. Gebruik uw invloed en eis van de gemeente dat ze stoppen met Roundup in parken, kinderspeelplaatsen, sportvelden, et cetera. Het goede nieuws is dat landbouwgrond zich snel kan herstellen door te stoppen met landbouwgif en ploegen. Ook voor ons interne milieu geldt dat het een enorme veerkracht heeft: met enkele eenvoudige leefstijlaanpassingen blijken ziekten als diabetes, astma, eczeem, hartaandoeningen, ADHD, allergieën en autisme omkeerbaar!

Zach Bush laat een samenhang zien tussen een gezonde bodem en het welzijn van de mens. Zijn visie kan helpen onze neiging te domineren (de natuur met vergif en ons lichaam met medicatie), los te laten. Samenwerken met de natuur is nu nodig.

Het afgescheiden zelf is een illusie. Intern en extern milieu zijn één.

LITERATUUR

- 1 Voor meer informatie over non-toxische behandeling, zie ngoo.nl
- 2 Voor meer informatie over Zach Bush, zie: www.zachbushmd.com en farmersfootprint.us



Maarten Klatte studeerde geneeskunde en was daarna werkzaam als arts-onderzoeker aan de afdeling Algemene Ziekteleer van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Op die afdeling werd onderzoek gedaan naar de invloed van de wil op genezingsprocessen. Sinds 1983 werkt Klatte in een zelfstandige praktijk leefstijlgeneskunde waarin de rol van bewustzijn voor het bevorderen van gezondheid en welzijn centraal staat. Klatte is voorzitter en medeoprichter van het Nederlands Genootschap voor Orthomoleculaire Oncologie (NGOO). In deze vakgroep delen artsen en apothekers hun ervaringen op het gebied van de niet-toxische behandeling van kanker.

Klatte organiseert regelmatig workshops en weekenden. Bezoek www.moeiteloosgezond.nl voor meer informatie, zie ook de advertentie op pagina 32.