



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoorde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: www.lifeinprogress.nl.



Gezond leven in een vervuilde wereld

Enige tijd geleden zag ik de documentaire *Seaspiracy*, een verslag van hoe we met het leven in de oceaan omgaan.^[1] Dit strekt zich uit van trawlers met sleepnetten van kilometers lang die al het leven in hun netten vangen, tot kweekvijvers waar de vissen in hun eigen uitwerpselen rondzwemmen. Ik was diep geschokt. Vanaf dat moment zijn we thuis gestopt met het eten van vis.

Gezond leven is de afgelopen jaren meer en meer een leefstijl geworden, 'hip and happening'. In de supermarkten liggen steeds meer biologische producten, in de eerste plaats omdat de vraag is toegenomen. Op zichzelf een prachtige ontwikkeling. Een documentaire als *Seaspiracy* laat echter zien dat gezond leven onlosmakelijk verbonden is met hoe gezond onze leefomgeving is.

Hans Moolenburgh, die zich hier heel zijn leven druk over heeft gemaakt, schreef enkele jaren voor zijn overlijden het boek 'Gezond Leven in een Vervuilde Wereld', wat me ook een mooie titel leek voor deze column.^[2] Al lezend ontstaat het beeld dat we, wat betreft gezond leven, met onze vinger in de dijk staan. Er gebeurt zoveel waar we geen greep op hebben en wat tegelijkertijd onze leefomgeving blijft vervuilen, meestal aangestuurd door geld en macht.

Een van de voorbeelden die Moolenburgh beschrijft, gaat over het toevoegen van chloor aan het drinkwater om bacteriën te doden. In 1969 verscheen in de VS een boek, waarin een verband werd gelegd met het ontstaan van hartziekten.^[3] Binnen de kortste keren hadden de chloorfabrieken alle exemplaren van het boek opgekocht, waarmee het niet meer verkrijgbaar was; in de Verenigde Staten wordt drinkwater nog steeds gechloreerd. In Nederland is men overigens al snel gestopt met het toevoegen van chloor. Wel bevat het drinkwater in Nederland een toenemend aantal medicijnresten, waarvan op dit moment wordt aangenomen



'niemand kan alles doen, maar iedereen kan iets doen'

dat ze niet schadelijk zijn.^[4] Een nieuwe groep stoffen die in het drinkwater voorkomt is PFAS. De kenmerken zijn zorgwekkend: nauwelijks afbreekbaar, giftig, zich gemakkelijk verspreidend en stapelend in het lichaam. Er is nog geen enkel zicht op de gevolgen op langere termijn.^[5]

Een ander gebied waar het paard achter de wagen gespannen lijkt te worden is straling, ook een centraal onderwerp in Moolenburghs boek. In 2013 wonnen vijf Deense brugklasleerlingen een nationale wetenschapswedstrijd met een onderzoek naar het effect van straling op het ontkiemen van tuinkers.^[6] Het bleek dat tuinkers niet of nauwelijks ontkiemde in de omgeving van een wifi-router en wel in een kamer waar geen straling was. In 2015 werd het experiment herhaald aan twee universiteiten, maar nu in relatie tot zendmasten.^[6] Het resultaat was identiek. Op dit moment verschijnt in het Nederlandse landschap de ene mast na de andere om het nieuwe 5G-netwerk dekkend te krijgen. In Simpelveld, Limburg, verloren de bewoners onlangs een rechtszaak

tegen de bouw van een nieuwe zendmast in de buurt van hun huizen. Een van de argumenten van de rechter was, een uitspraak van de Gezondheidsraad volgend, dat geen antwoord gegeven kon worden of deze mast gezondheidsschade zou opleveren.

In *Seaspiracy* doet een van de geïnterviewde wetenschappers, een oceanograaf, de uitspraak: 'Niemand kan alles doen, maar iedereen kan iets doen'. Voor mij getuigt dit van optimisme. We kunnen zowel in zorgvuldigheid naar onszelf

als waar mogelijk in onze leefomgeving minstens doen waartoe we menselijkerwijs in staat zijn. Het boek van Hans Moolenburgh is daarbij tevens, zoals de ondertitel zegt, 'Een handleiding met vuistregels'. ■

BRONVERMELDING:

1. *Seaspiracy*. (2021) Producer Kip Anderson, Netflix.
2. Hans Moolenburgh. (2017). *Gezond leven in een vervuilde wereld*. Rotterdam: Lemniscaat.
3. M.D. Joseph M. Price. (2008). *Coronaries Cholesterol Chlorine*. New Smyrna, FL: Douglas Family Publishing LLC.
4. Versteegh JFM, van der Aa NGFM, Dijkman E. (2007) *Geneesmiddelen in drinkwater en drinkwaterbronnen*. RIVM. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/703719016.html>
5. Algemeen Dagblad, 4 juni 2021. RIVM: *Nederlanders krijgen teveel schadelijke stoffen binnen via voedsel en drinkwater*. <https://www.ad.nl/gezond/rivm-nederlanders-krijgen-teveel-schadelijke-stoffen-binnen-via-voedsel-en-drinkwater~a0812df9/>
6. InfoNu.nl. *Het tuinkersonderzoek door studenten en wetenschappers*. <https://wetenschap.infonu.nl/onderzoek/166258-het-tuinkersonderzoek-door-studenten-en-wetenschappers.html#:~:text=Conclusie-,De%20proef%20met%20tuinkerszaden%20van%202013,een%20wedstrijd%20voor%20middelbare%20scholieren>