

‘Mijn hart heeft mij iets geleerd’

Zes weken voordat zijn lichaam aan de noodrem trok, stond Sander Pastoor nog aan de start van een hele triatlon. Negen en een half uur later kwam hij over de finish in Almere: uitgeput, maar sterk. Hij was fit, afgetraind en in controle. Als interim innovatiemanager leidde hij teams, nam verantwoordelijkheid en legde de lat hoog - in zijn werk, maar net zo goed in zijn sport. Afzien hoorde daarbij. Diepgaan ook.

TEKST: MANON BRUJNS-MAATHUIS, KLASSIEK HOMEOPAAT

BEELD: AUKE HAMERS

Sander Pastoor is 45 jaar, getrouwd en vader van drie kinderen. ‘Sport is mijn uitlaatklep’, vertelt hij. ‘Daar laad ik op en vind ik mijn balans. Ik hou ervan om grenzen op te zoeken en daar doorheen te breken. Afzien geeft me energie. Ik ben niet iemand die half werk levert. Ik ga voluit. Mijn lichaam is mijn kracht, ik vertrouw erop. Ik ging nooit naar de huisarts. Mijn lichaam leverde altijd, als een machine. Dat datzelfde lichaam mij een paar weken later volledig tot stilstand zou dwingen, had ik nooit kunnen bedenken.’

Van controle naar kwetsbaar

‘In november 2024 zat ik midden in een drukke periode’, blikt Sander terug. ‘Ik deed twee interimklussen tegelijk en had veel verantwoordelijkheid. Sport stond op een iets lager pitje, maar ik trainde nog steeds zo’n zeven uur per week. Tot ik griep kreeg. Dat overkwam me eigenlijk nooit. Ik dacht: dit zal wel werkdruk zijn, ik was ook eigenlijk te druk geweest en had veel werkstress. Na een paar dagen voelde ik me beter en pakte ik het trainen weer op. Zoals hardlopen met vrienden, intensief - dat voelde logisch. Dat was wie ik was: gaan! Knallen en niet zeuren.’

‘Ik voelde mij kwetsbaar in mijn eigen lijf’

Maar een paar weken later werd ik opnieuw ziek. Ik kreeg een soort spierpijn op mijn borst. Ik dacht: dat is vast weer de griep. Niets om me zorgen over te maken. Maar de dagen erop werd het erger, vooral ’s nachts. Vooral als ik platlag en diep ademhaalde, deed het pijn. Mijn ademhaling was daardoor oppervlakkig. Ik bleef zo twee dagen op de bank hangen.’

Sanders vrouw stond erop dat hij naar de huisarts gaat: ‘Ik ken je al zeventien jaar en dit is geen gewone griep, het voelt niet goed’. ‘Ik weet nog dat ik dacht’, zegt Sander. ‘Dit zal wel meevalen. Maar de huisarts pakte door, maakte een ECG en kwam terug met de mededeling: ‘Meneer Pastoor, of u heeft een hartinfarct gehad, of u heeft een ontstoken hartzak.’ Op dat moment wist ik: dit is serieus. De ambulance was al onderweg. Mijn vrouw schrok enorm. Ik voelde geen acute dreiging en bleef rustig. Niet omdat ik dacht dat het wel goed zou komen, maar omdat ik voelde dat dit groter was dan ikzelf.’

In het ziekenhuis werd duidelijk dat ik inderdaad pericarditis had, een ontstoken hartzak. Wat me het meest raakte, was de hoeveelheid vocht rond mijn hart door de ontsteking. Zevenhonderdvijftig milliliter werd operatief met een drain afgetapt. Een bidon vol. Mijn hart zat letterlijk in de verdrinking. Mijn hartritme was volledig ontregeld en ik had atriumfibrilleren (een hartritme-stoornis). Mijn rusthartslag, die normaal rond de 40 lag, zat nu tussen de 80 en

100. Bij minimale inspanning schoot hij omhoog. Mijn lichaam voelde vreemd. Onbetrouwbaar. Voor het eerst voelde ik me kwetsbaar in mijn eigen lijf.’

De keuze om te vertrouwen

Na vijf dagen mocht Sander naar huis, met bètablokkers en ontstekingsremmers. De weken die volgden bleef hij ziek en zwak. Twee keer laaide de ontsteking op en belandde hij op de eerste harthulp. Een blokje om voelde als 25 kilometer rennen, en lukte alleen slenterend en hijgend. Sander was een schim van zichzelf.

Al snel begon het te wringen. ‘De medicijnen onderdrukten de ontsteking, maar dat voelde tegenstrijdig. Waarom zou mijn sterke lichaam dit niet zelf kunnen’, vroeg Sander zich af. ‘Ik las artikelen en ervaringen van anderen die jarenlang aan medicatie vastzaten. Dat wilde ik niet. Ik wilde herstellen. Ik had intensief contact met Erica, onze homeopaat. Langzaam werd duidelijk dat ik een keuze moest maken: de ontsteking blijven onderdrukken of mijn lichaam vertrouwen? Op 22 november stopte ik met de ontstekingsremmers. Geen makkelijke beslissing; mijn familie vond het spannend, ikzelf ook. Maar van binnen voelde ik dat dit mijn weg was.’

In de dagen die volgden versterkte dat gevoel: via schietgebedjes en worshipmuziek ervoer ik een verbinding met iets hogers dat me droeg. Wat volgde





was zwaar. Ik lag hele dagen op de bank, met pijn op mijn borst, hoofdpijn, leeg en emotioneel. Ik was niet de beste versie van mezelf - niet als partner, niet als vader. Ik vond het enorm confronterend. Erica gaf me aurum. Ze zei dat het paste bij mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, die hoge pieken kennen maar ook diep kunnen vallen. De nacht van 28 november was de zwaarste. Ik lag wakker met pijn, hoestend, uitgeput. Naast me lagen ibuprofen en prednison. Ik hoefde ze alleen te pakken. Ik twijfelde meerdere keren. Het was zó verleidelijk. Maar ik deed het niet. Ik wilde voelen dat mijn lichaam dit zelf kon. Dat mijn kracht niet alleen zat in doorgaan, maar ook in vertrouwen.'

Overwinning aan zee

Twee dagen later kwam de omslag. Sander: 'Ik had eindelijk een goede nacht. Voor het eerst voelde ik dat mijn lichaam niet meer vocht, maar aan het herstellen was. Rond Sinterklaas kon ik

weer meedoen met mijn gezin. Met kerst gingen we naar Terschelling. Ik wandelde, fietste, voelde mijn lichaam terugkomen. Met oud en nieuw kwam er een opvlamming: de pijn aan mijn hart kwam terug. Ik lag weer in het ziekenhuis. De ontstekingswaarden waren verhoogd. Maar dit keer voelde ik geen paniek. Ik wist wat mijn pad was. De herhaling van aurum sloeg aan, ik herstelde nu snel.

In februari, tijdens een reguliere controle, was mijn cardioloog zichtbaar verbaasd dat het goed ging. Mijn atriumfibrilleren was er nog, maar het patroon van het ritme was licht hersteld. Uiteindelijk koos ik voor een behandeling om mijn hartritme te resetten. Die onderging ik eind februari en het werkte meteen. De sportcardioloog deed in juni uitgebreide onderzoeken: MRI, inspanningstest, monitoring. De conclusie was helder: ik had geen blijvende schade opgelopen en ik mocht alles weer. Begin dit jaar stond ik aan de start van

'De cardioloog was zichtbaar verbaasd'

de strandrace en halve marathon van Egmond. Twee dagen achter elkaar intensief sporten. Ik werd tweede in het combiklassement gravel. Het raakte me diep: ik presteerde weer, maar boven alles voelde ik wat ik had overwonnen. Ik sport nog steeds fanatiek, maar anders. Ik luister beter, doseer. Ik weet nu dat mijn kracht niet alleen zit in doorgaan, maar ook in kiezen om te vertragen. Mijn hart heeft mij iets geleerd wat ik nooit uit boeken had kunnen halen. Het heeft me mijn grenzen laten zien - niet als beperking, maar als richting. Ik ben niet meer dezelfde. Zachter misschien. Bewuster. Sterker op een andere manier. Mijn hart klopt nog steeds krachtig. En ja - goud zit nog steeds in mij. Alleen nu met meer wijsheid.'

Niet alleen herstellen, maar ook groeien

Homeopaat Erica Broekhoven kent Sander al sinds 2023. 'Sander was destijds intensief aan het sporten. Hij was een jaar vrijgesteld van werk na een grote reorganisatie. Jarenlang had hij keihard gewerkt en baanbrekende projecten gemanaged. Nu zat hij in een vacuüm en moest hij zich bezinnen op de toekomst. Hij trainde toen op topniveau. In die tijd behandelde ik zijn sportblessures met homeopathische middelen. Toen Sander eind 2024 pericarditis kreeg, gaf ik in eerste instantie homeopathische middelen die bij zijn hartklachten pasten. Hij knapte daarvan wat op, maar zakte steeds weer in. De homeopathie zette zijn immuunsysteem aan het werk, maar de medicijnen duwden die reactie naar beneden. Hij raakte steeds meer uitgeput. Na overleg met een collega koos ik uiteindelijk voor aurum. Dit middel past bij mensen die gericht zijn op topprestaties, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ze kennen hoge pieken, maar kunnen diep vallen. Lichamelijk wordt aurum geasso-

ciëerd met hartklachten.

Na de eerste dosis op 26 november knapte Sander op. De ontstekingswaarden daalden flink. Rond de jaarwisseling werd hij weer ziek met dezelfde pijn. Ik herhaalde aurum. Hij gebruikte toen alleen nog een bloedverdunner vanwege hartfibrilleren. Na het middel kreeg hij flinke koorts en daarna knapte hij goed op. Sindsdien zette het herstel door. Later volgde een ingreep voor zijn hartritme. Vanaf het begin viel Sanders enorme drive me op. Hij is iemand die doorgaat, grenzen verlegt en niet snel opgeeft. Als zo iemand lichamelijk wordt stilgezet, raakt dat niet alleen het lichaam, maar ook de identiteit. Dat is Sander twee keer gebeurd; de eerste keer na de reorganisatie en de tweede keer na de pericarditis. Als homeopaat kijk je niet alleen naar een diagnose, maar naar de persoon als geheel: wie iemand is, wat hij heeft meegemaakt, hoe hij met druk omgaat. Lichaam en geest zijn nauw verbonden.'

Voor Erica was deze casus bijzonder. 'Ik had nauw overleg met een collega, gezien de ernst van de klacht. Gedeelde

verantwoordelijkheid helpt bij het dragen ervan. Het hielp ook dat ik hem al kende - ik had de cruciale puzzelstukjes te pakken. Verder is Sanders verhaal ook bijzonder door de bewustwording die ermee gepaard ging. Soms brengt ziekte je in contact met een diepere laag. Het kan een moment zijn waarop iemand niet alleen herstelt, maar ook groeit.' 🌿

Erica Broekhoven heeft een praktijk in Utrecht. Meer info:

www.homeopathieleidscherijn.nl

Disclaimer

Dit artikel beschrijft een individuele ervaring met homeopathie. Het is niet bedoeld als (zelf)zorgadvies. Een geneesmiddel wordt altijd voorgeschreven door een professional op basis van een volledig consult. Raadpleeg voor een passende behandeling een gekwalificeerd homeopaat.