

Onderzoek naar het effect van Bowen Therapie op hooikoortsverschijnselen

Onderzoek naar het effect van Bowen Therapie op hooikoortsverschijnselen

Ir. M.A.J. te Winkel-Wolters

Maart 2014

Bowned, Dordrecht

Begeleiding: K. Aerssens

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

SAMENVATTING

1	INLEIDING	1
1.1	Achtergrond van dit onderzoek	1
	Hooikoorts	1
	Hooikoortsklachten	1
	Oorzaak	2
	Bestrijding van hooikoortssymptomen	2
	Pak de oorzaak aan	2
	De Bowen techniek	3
1.2	Onderzoeksopzet	3
1.3	Leeswijzer	3
2	METHODE	4
2.1	Bowen behandelingen	4
2.2	Inventarisaties op vaste momenten	4
2.3	Onderzochte parameters	5
	Cliënten en hun persoonlijke hooikoortskkenmerken	5
	Hooikoortsklachten in 2011	5
	Hooikoortsklachten tijdens onderzoek	5
	Aanvullende onderzochte parameters	6
	Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011 ?	6
	Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen?	6
3	RESULTATEN	7
3.1	Cliënten en hun persoonlijke hooikoortskkenmerken	7
	Cliënten	7
	Bijzonderheden cliënten	7
	Hooikoortskperiode per cliënt	7
	Allergenen die hooikoorts en andere allergische reacties veroorzaken	8
3.2	Tijdstip van behandelen en aantal behandelingen per deelnemer	9
3.3	Hooikoortsklachten tijdens onderzoek	9
	Totaalindruk hooikoortsklachten	9
	Neusklachten	10
	Oogklachten	11
	Keelklachten	11
	Mondklachten	12
	Ademhalingsklachten	13
	Huidklachten	13
	Vermoeidheid/lusteloosheid	13
	Nachtrust	14
	Welbevinden	15
3.4	Aanvullende onderzochte parameters	15
	Reactie op de eerste dag na behandeling	15
	Medicatie en verandering van medicatie	16

3.5	Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011?	17
3.6	Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen	18
4	DISCUSSIE	19
4.1	Methode	19
	Tijdstip behandelingen	19
	Aantal behandelingen	19
	Wetenschappelijk?	19
4.2	Hooikoortsklachten tijdens onderzoek	20
	Verschil in hooikoortsklachten tussen 2011 en 2012	21
4.3	Aanvullende onderzochte parameters	21
	Reactie op de eerste dag na behandeling	21
	Medicatie en verandering van medicatie	21
4.4	Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011?	22
4.5	Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen	23
	Afname van andere allergieën	23
4.6	Lange termijn effect van Bowen	23
4.7	Vergelijking Bowen met andere alternatieve methoden	24
	Symptomatische medicijnen	24
	Accupunctuur	24
	Immunotherapie	24
	Voeding	26
5	CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	27
5.1	Conclusies	27
	Persoonlijke hooikoortskenmerken	27
	Hooikoortsklachten tijdens onderzoek	27
	Aanvullende onderzochte parameters	27
	Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011	28
	Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen	28
	Lange termijn effect van Bowen	28
	Methode	28
5.2	Aanbevelingen	29
	LITERATUUR	30

BIJLAGE I De pollenkalender geeft de voorspelling van de pollenconcentraties in de lucht.

BIJLAGE II Inventarisatie hooikoorts voor eerste behandeling.

BIJLAGE III Inventarisatie hooikoorts voor tweede behandeling.

BIJLAGE IV Inventarisatie hooikoorts voor derde behandeling.

BIJLAGE V Inventarisatie hooikoorts vier weken na derde behandeling.

BIJLAGE VI Inventarisatie hooikoorts elf weken na derde behandeling.

Voorwoord

Dit rapport is het resultaat van een onderzoek naar het effect van Bowen behandelingen op hooikoortsverschijnselen. Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat het hier gaat om een duidelijk veel voorkomend verschijnsel dat met voor iedere Bowen behandelaar bekende procedures kan worden aangepakt. Dit onderzoek heb ik in het kader van mijn opleiding tot Bowen therapeut bij BowNed uitgevoerd.

Hierbij wil ik alle deelnemers aan dit onderzoek hartelijk bedanken voor hun vertrouwen en inzet. Verder bedank ik de heer K. Aerssens voor zijn begeleiding.

Samenvatting

Het effect van Bowen therapie op hooikoortsverschijnselen is vaak beschreven en genoemd door Bowen behandelaars. Aangezien deze relatie vooral gebaseerd is op persoonlijke ervaringen is het belangrijk dat dit effect nader onderbouwd wordt.

Om de basis voor de werkzaamheid van Bowen te verbreden is rondom het hooikoortsseizoen in 2012 een onderzoek uitgevoerd naar het effect van Bowen op hooikoortsklachten. Drie weken lang kregen negen deelnemers wekelijks een Bowen behandeling. De Bowen therapie startte voor de periode waarin bij hen de hooikoortsverschijnselen gewoonlijk een piek bereikten. Niemand was ooit eerder met de Bowen techniek behandeld. Voorafgaand aan iedere behandeling en vier en elf weken na de derde behandeling werd iedere cliënt gevraagd naar de aard en ernst van de hooikoortssymptomen op dat moment.

Uit analyse van de onderzoeksgegevens blijkt dat de Bowen therapie een positief effect heeft op de aard en ernst van hooikoortsklachten. Acht van de negen deelnemers meldden dat hun hooikoortsklachten na Bowen behandelingen minder ernstig waren dan in het voorafgaande jaar. Elf weken na de derde behandeling noemden ze een verbetering tussen de 40% en 80%. Na de eerste en tweede Bowen behandeling namen hooikoortsbeleving, neus-, oog-, keel- en vermoeidheid/lusteloosheidsklachten af. Vier en elf weken na de derde behandeling namen ze langzaam toe, maar bleven lager dan bij aanvang van het onderzoek. Deze effecten lijken een jaar later nog meetbaar. Slechts vier deelnemers vroegen om Bowen behandelingen in 2013. Bij de andere vijf trad in 2013 geen hooikoorts op of de hooikoortsklachten waren zo mild dat ze er geen hinder meer van ondervonden.

Naast hooikoortsklachten namen andere allergieën, zoals huisstofmijtallergie en voedselallergie ook af. Een andere prettige bijwerking is dat Bowen therapie voor een daling van medicatiegebruik zorgde. Vergelijking van de hooikoortsmedicatie in 2011 en 2012 laat zien dat in 2012, tijdens en na de Bowen behandelingen, minder medicijnen tegen hooikoorts werden gebruikt. De medicatieafname was het sterkst na de eerste en tweede behandeling.

Acht van de negen deelnemers hadden behoefte aan meer dan drie behandelingen, namelijk vier, vijf of zes. Bowen therapie lijkt dus pas succesvol ter bestrijding van hooikoorts bij *minimaal* vier Bowen behandelingen.

Bovengenoemde resultaten geven een indicatie. Voor een betrouwbaardere interpretatie zijn grotere groepen deelnemers nodig die wisselend in meerdere jaren behandeld en gemonitord worden. Verder is dan aan te bevelen om de aard en ernst van de verschillende hooikoortsverschijnselen in kaart te brengen door te kwantificeren.

1. Inleiding

1.1 Achtergrond van dit onderzoek

Hooikoorts

Hooikoorts of rhinitis allergica tijdens het pollenseizoen wordt veroorzaakt door allergenen afkomstig uit het stuifmeel van grassen, bomen en planten. De periode dat hooikoorts optreedt is afhankelijk van de bloeiperiode van de grassen, bomen en planten waarvoor iemand allergisch is. De meeste bomen, grassen en planten bloeien tussen februari en september (bijlage I). In deze periode heb je dan ook kans op verschijnselen van hooikoorts. Andere benamingen voor hooikoorts zijn pollenziekte, pollinose, voorjaars- of zomercatarre.

De meeste hooikoortsklachten worden veroorzaakt door de Els, Hazelaar, Berk, grassen en bijvoet. De piek van het hooikoortsseizoen ligt meestal in mei en juni als de grassen bloeien. Echter de precieze bloeiperiode van de verschillende bomen, grassen en planten is voor een groot deel afhankelijk van het weer en kan soms met enkele weken variëren. (Albertine et al., 2007; www.hooikoorts.com 2012; nu.nl 2011).

In de westerse samenleving nemen aantal en ernst van allergieën snel toe: een verdubbeling in de laatste 25 jaar (www.wageningenur.nl). Zo'n 10-20 % van alle Nederlanders heeft in meer of mindere mate last van hooikoorts of heeft daar op jongere leeftijd mee te maken gehad (Albertine et al., 2007; plazilla.com 2012). Het is vaak erfelijk, zoals veel allergieën. Factoren als vervuilde lucht, chemicaliën zoals chloor en detergenten, die onder gewone omstandigheden getolereerd worden, kunnen de hooikoortsklachten sterk doen toenemen (Albertine et al., 2007; en.wikipedia.org).

Een hooikoortstest bij de huisarts bevestigt of er sprake is van hooikoorts.

Dr. John Bostock -een Engelse dokter- bedacht in 1928 de naam hooikoorts; het viel hem op dat de "aandoening" waar hij zelf veel last van had, altijd samenviel met de hooitijd. Toen hij als gevolg van zijn neus- en oogklachten bovendien een koortsig gevoel kreeg, was de naam hooikoorts snel gevonden.

Hooikoortsklachten

Veel genoemde hooikoortsklachten of symptomen van hooikoorts zijn:

- Neusklachten; loopneus, verstopte neus, niesbuien, jeuk
- Oogklachten; jeukende, tranende, branderige ogen
- Keelklachten; jeuk in de keel, keelpijn
- Mondklachten; jeuk in de mond

- Ademhalingsklachten; benauwdheid, piepende ademhaling
- Huidklachten; eczeem
- Vermoeidheid, lusteloosheid en verminderde nachtrust

Je kunt van alle verschijnselen last hebben, maar ook van bijvoorbeeld alleen een loopneus. (www.hooikoorts.com, 2012; www.wageningenur.nl, 2013)

Oorzaak

Als de pollen op het neusslijmvlies, de oogbollen of in de luchtwegen terecht komen, reageert het afweersysteem door de aanmaak van histamine en krijg je last van hooikoortsklachten. Deze stuifmeelkorrels (allergenen) worden gevangen door antilichamen die zijn bevestigd aan mestcellen. Deze cellen produceren histamine. De stof histamine veroorzaakt de allergische reactie en de symptomen van hooikoorts. Histamine zorgt onder andere voor een verwijding van de bloedvaten, waardoor er veel vocht vrijkomt met een loopneus als gevolg. Na verloop van tijd gaat het neusslijmvlies opzwellen, waardoor de neus verstopt raakt. Daarnaast hecht de histamine zich ook aan bepaalde zenuwuiteinden, waardoor jeuk en niesbuien kunnen ontstaan (Albertine et al., 2007; www.hooikoorts.com 2012).

Bestrijding van hooikoortssymptomen

Met Geneesmiddelen en Medische hulpmiddelen tegen hooikoorts kun je je klachten bestrijden. Antihistaminica, de meest gebruikte medicijnen bij hooikoorts, blokkeren de werking van histamine. Deze geneesmiddelen vernauwen de bloedvaten in de gezwollen slijmvliezen, brengen deze terug naar hun normale grootte en maken zo de luchtwegen vrij. Mogelijke bijwerkingen zijn sufheid, misselijkheid en een droge mond. Er zijn verschillende middelen in verschillende vormen: tabletten, neusspray en oogdruppels. Welk hooikoorts middel het meest geschikt is hangt af van de symptomen die iemand ontwikkelt. Deze geneesmiddelen helpen het best wanneer al voor de hooikoortsperiode wordt begonnen met het gebruik ervan en wanneer ze langdurig worden gebruikt (Albertine et al. 2007; www.hooikoorts.com).

Pak de oorzaak aan

Het is ook mogelijk de symptomen van hooikoorts te verlichten door de onderliggende oorzaak aan te pakken. Zo kan acupunctuur helpen tegen hooikoorts. Deze behandelmethode stimuleert het afweersysteem om zo hooikoortssymptomen te verminderen (www.hooikoorts.com, 2012). Ook alternatieve therapieën als immunotherapie, kinesiologie, osteopathie of homeopathie kunnen worden ingezet tegen hooikoorts (plazilla.com 2013; www.umcg.nl; www.menshealth.nl; www.gezondheid.be).

De Bowen techniek

Naast bovenstaande behandelmethoden kan ook de Bowen techniek worden ingezet om hooikoortsklachten te helpen verminderen of te doen verdwijnen. Veel cliënten reageren positief (persoonlijke communicatie K. Aerssens, BowNed; BowNed, 2011; E. Den Blanken en R. van Geffen, 2012, persoonlijke ervaringen van de auteur).

De Bowen Therapie is een natuurlijke geneeswijze en is een zachte en effectieve manuele behandelmethode. Het kenmerkt zich door zijn holistische aanpak en door het werken op de fascie (bindweefsels) van het lichaam. Daarbij maakt de behandelaar kleine zachte rolbewegingen over de fascie op specifieke plaatsen van het lichaam. De fascie vormen een groot netwerk in ons lichaam. De Bowen rolbeweging brengt via dit netwerk een keten van reacties op gang die effect hebben op alle systemen van het lichaam. In de fascie liggen ook een groot aantal receptoren van het zenuwstelsel. De "Bowen prikkel" werkt op deze zenuwuiteinden van het lichaam en brengt een reeks aan reflexen te weeg.

Een Bowen behandeling stimuleert het lichaam om een betere balans te zoeken waardoor organen en weefsels weer goed kunnen gaan functioneren. (BowNed, "De Bowen Therapie"- Beter in een handomdraai!; BowNed, "De Bowen Techniek-Een bijzondere en zeer effectieve manuele behandelingsvorm; Den Blanken en Van Geffen, 2012).

Helaas kan de achtergrond en werking van de Bowen techniek nog moeilijk worden onderbouwd, aangezien er weinig (wetenschappelijke) onderzoeken en publicaties voorhanden zijn. Om deze reden is in dit onderzoek onderzocht in hoeverre Bowen behandelingen helpen tegen hooikoorts.

1.2 Onderzoeksopzet

In dit onderzoek is het effect van Bowen behandelingen op hooikoortsklachten onderzocht in het jaar 2012. Daartoe is naast het effect op de totaalindruk van de hooikoortsklachten ook het effect op de afzonderlijke neus-, oog-, keel-, mond-, ademhalings-, huid en vermoeidheidsklachten onderzocht. Verder zijn ook het effect op het medicijngebruik, reacties op de dag na een behandeling en andere opgetreden veranderingen onderzocht. Aan het einde van het onderzoek is geïnventariseerd in hoeverre de hooikoortsklachten verbeterd waren ten opzichte van het voorgaande jaar.

1.3 Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk wordt de methode van het onderzoek besproken. Hoofdstuk drie geeft de resultaten van het onderzoek weer. In het vierde hoofdstuk worden de gebruikte methode en resultaten bediscussieerd. Tenslotte worden in hoofdstuk vijf aan de hand van de gepresenteerde resultaten conclusies getrokken en aanbevelingen gedaan voor toekomstige onderzoeken.

2. Methode

2.1 Bowen behandelingen

In het jaar 2012 zijn negen cliënten met hooikoortsverschijnselen behandeld met de Bowen techniek. Voor de periode waarin bij een cliënt de hooikoortsverschijnselen gewoonlijk een piek bereiken zijn drie Bowen behandelingen gegeven. Deze cliënten werden nog niet eerder met de Bowen techniek behandeld. Iedere cliënt ontving de volgende behandelingen:

Week 1: Lumbale, thoracale en cervicale basis behandeling en Spin procedure.

Week 2*: "AH" lumbale, thoracale en cervicale behandeling aangevuld met Diafragma en Temporo Mandibular Joint (TMJ) procedure.

Week 3*: "AH" lumbale, thoracale en cervicale behandeling aangevuld met Diafragma, TMJ én Borst procedure.

* Deze behandeling werd 6, 7 of 8 dagen na de voorafgaande behandeling gegeven.

De Diafragma, TMJ en Borst procedures zijn procedures die binnen de Bowen Techniek veelal gebruikt worden voor behandeling van hooikoortsklachten (Bowned, 2011; Den Blanken en Van Geffen 2012; Wilks, 2007).

Tijdens de voortgang van het onderzoek bleek echter dat sommige cliënten gebaat waren bij meer dan drie Bowen behandelingen. Indien nodig ontvingen deze personen meerdere behandelingen.

2.2 Inventarisaties op vaste momenten

Allereerst is iedere cliënt gevraagd naar de aard en ernst van de hooikoortssymptomen in de hooikoortsperiode in het voorafgaande jaar 2011. Verder is voorafgaand aan iedere behandeling en vier en elf weken na de derde behandeling de aard en ernst van de hooikoortsklachten op dat moment in beeld gebracht (tabel 1).

Cliënten vulden daarvoor telkens een vragenlijst in en aan elke type hooikoortsklacht werd een score gegeven op een schaal van 0 tot 5. 0 is geen hooikoortsklacht; 5 is de hooikoortsklacht in de meest extreme vorm. Verder bestond de mogelijkheid om elke parameter toe te lichten.

Bijlagen II t/m VI geven de vragenlijsten weer die zijn gebruikt voorafgaand aan de eerste drie behandelingen en vier en elf weken na de derde behandeling. Bij het maken van deze formulieren is gebruik gemaakt van de voorbeelden die de heer J. Wilks gegeven heeft in zijn boek "The Bowen Technique- The Inside Story" (2007).

Elf weken na de derde behandeling is gevraagd in hoeverre de hooikoortsklachten verbeterd waren ten opzichte van het voorgaande jaar (0-100%).

Tabel 1. Overzicht van behandelingen en inventarisaties in de tijd.

Week 1		Week 2		Week 3		Week 7		Week 14	
Invent. klachten	huidige klachten	Invent. klachten	huidige klachten	Invent. klachten	huidige klachten	Invent. klachten	huidige klachten	Invent. klachten	huidige klachten
Behandeling 1		Behandeling 2		Behandeling 3 ¹					
Invent. hooikoorts 2011								Verbetering in 2012 t.o.v. 2011?	

¹ Tijdens de voortgang van het onderzoek bleek dat sommige cliënten gebaat waren bij meer dan drie Bowen behandelingen. Indien nodig ontvingen deze personen meerdere behandelingen. Voorafgaand vulden zij een vragenlijst in.

2.3 Onderzochte parameters

Cliënten en hun persoonlijke hooikoortskkenmerken

De volgende persoonlijke (hooikoorts)eigenschappen zijn vastgelegd:

- Leeftijd en sexe van iedere deelnemer aan het onderzoek.
- De maand/maanden waarin de cliënt gevoelig is voor hooikoorts.
- De maand/maanden waarin de hooikoorts zijn piek bereikt.
- Voor welke pollen/allergenen is de cliënt gevoelig, voor zover bekend?
- Is er sprake van een andere longaandoening naast hooikoorts?

Hooikoortsklachten in 2011

Aan iedere cliënt is gevraagd naar de aard en ernst van de hooikoortssymptomen in het hooikoortsseizoen in het voorafgaande jaar 2011.

Hooikoortsklachten tijdens onderzoek

Voorafgaand aan iedere behandeling en vier en elf weken na de derde behandeling is van de volgende hooikoortsverschijnselen de ernst geïnventariseerd op zes symptoomscores:

- Totaalindruk hooikoortsklachten
- Neusklachten
- Oogklachten
- Keelklachten
- Mondklachten
- Ademhalingsklachten
- Huidklachten
- Vermoeidheid, lusteloosheid en verminderde nachtrust

Ook is geïnformeerd naar het algemene gevoel van welbevinden en eventuele andere klachten die de cliënt irriteren.

Aanvullende onderzochte parameters

De volgende aanvullende informatie is gevraagd aan de cliënten:

- De reactie op de eerste dag (t=1) na behandeling.
- Medicatie en verandering van medicatie sinds voorafgaande behandeling.

Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011?

- Elf weken na de derde behandeling werd gevraagd in hoeverre de hooikoortsklachten verbeterd waren ten opzichte van het voorgaande jaar (0-100%).

Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen?

- Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de Bowen behandelingen?

3. Resultaten

3.1 Cliënten en hun persoonlijke hooikoortskenmerken

Cliënten

Tabel 2 geeft de sekse en leeftijd van elke deelnemer bij aanvang van het onderzoek.

Tabel 2. Sekse en leeftijd van de cliënten die deelnamen.

Cliënt	Sekse	Leeftijd
1	m	7
2	m	7
3	v	43
4	m	38
5	v	41
6	v	48
7	m	12
8	v	11
9	v	18

Negen personen namen deel aan dit onderzoek. Het gaat om vier mannelijke en vijf vrouwelijke cliënten tussen de zeven en achtenveertig jaar.

Bijzonderheden cliënten

- Deelnemer een, twee en drie kwamen uit hetzelfde gezin. De deelnemers een en twee zijn een tweeling.
- Deelnemer zeven is een verstandelijk gehandicapte jongen die de behandelingen staand of in activiteit onderging. Deze deelnemer heeft een vernauwing in de kleine hersenen. Vanaf zijn tweede levensjaar heeft hij een drain om hersenvocht af te voeren. Daarvoor was er sprake van een inwendig waterhoofd.
- Cliënt negen ervaart naast hooikoorts ook astma.

Hooikoortsperiode per cliënt

Tabel 3 laat zien in welke periode iedere cliënt hooikoortsverschijnselen had in 2011 (groen). De donkergroene kleur geeft aan wanneer de hooikoortsklachten hun piek vertoonden.

De periode met hooikoortsklachten en de piek met hooikoortsklachten varieert sterk tussen de cliënten. Zo ontwikkelden cliënten een, twee en drie in 2011 hooikoortsklachten van maart t/m mei, met een piek in april. En cliënt vier kreeg hooikoortssymptomen van februari tot en met juni 2011 met een piek in mei én hooikoortssymptomen in de periode september/oktober met nóg een piek in oktober.

Voor cliënt acht was de periode met hooikoortsklachten onduidelijk aangezien die zich in 2011 voor het eerst licht aandienen.

Tabel 3. Hooikoortsperiode per cliënt in 2011 (groen). De periode waarin de hooikoortsverschijnselen piekten is donkergroen.

Cliënt	Jan	Feb	Mrt	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
1			■	■	■							
2			■	■	■							
3				■	■							
4		■	■	■	■	■			■	■		
5				■	■	■	■	■	■			
6		■	■	■	■	■	■	■	■			
7		■	■	■	■	■	■	■	■			
8					?							
9				■	■	■	■	■	■			

Allergenen die hooikoorts en andere allergische reacties veroorzaken.

Tabel 4 presenteert de allergenen per cliënt die hooikoorts of een allergische reactie geven (voor zover bekend).

Tabel 4. Allergenen die hooikoorts of een allergische reactie geven bij de cliënten.

Cliënt	Pollen	Andere allergenen
1	boompollen, graspollen	
2	boompollen, graspollen	
3	boompollen, graspollen	katten
4	graspollen, andere pollen?	kittens, veel huisdieren, huisstofmijt
5	graspollen	mosselen
6	bloempollen, graspollen, acacia (vermoeden)	
7	boompollen, els, berk, hazelaar, graspollen	melk, ei, pinda, noot, kiwi, ananas ¹
8	? ²	
9	naaldbomen ³ , graspollen	huisstofmijt

¹ een allergische reactie kan ontaarden in een epileptische aanval.

² Incidenteel komt eczeem voor.

³ Naaldbomen geven klachten in luchtwegen en eczeem bij aanraking.

Vijf van de negen deelnemers aan het onderzoek hebben naast boom-, planten- en graspollen ook een allergie ontwikkeld tegen andere allergenen. Daarbij gaat het vooral om allergenen als dieren, voedingsmiddelen en huisstofmijt. Over het algemeen geven deze allergenen een allergische reactie die vergelijkbaar is met die van hooikoorts.

Cliënten zeven en negen vormen hierbij een uitzondering. Cliënt zeven maakt altijd veel slijm aan. Zijn voedselallergie uit zich door extra slijmaanmaak, hoesten en benauwdheid. Hij ontwikkelde in 2011, ondanks dagelijkse medicijnname, drie tot vier maal ernstige allergische reacties waarvan een anafylactische reactie met een epileptische aanval tot gevolg. Cliënt negen ontwikkelt klachten in luchtwegen en contacteczeem door naaldbomen.

3.2 Tijdstip van behandelen en aantal behandelingen per deelnemer

Tabel 5 geeft de tijdstippen aan (in weken) waarop de deelnemers Bowen behandelingen ontvingen en het totaal aantal behandelingen per deelnemer.

Tabel 5. Tijdstippen waarop iedere cliënt behandeld werden en het aantal behandelingen per cliënt.

Week		1	2	3	4	5	5 1/2	6	6 1/2	7 1/2	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Totaal	
1	1	x	x	x								x										4
2	1	x	x	x								x										4
3	1	x	x	x								x										4
4	1	x	x	x		x																4
5	1	x	x	x										x					x	x		6
6	1	x	x					x		x												4
7	1	x	x	x		x	x															5
8	1	x	x	x		x			x													5
9	1	x	x	x																		3

Door afwezigheid ontving deelnemer zes de derde behandeling vier weken na de tweede behandeling. Vier weken en twaalf (i.p.v. elf) weken na de derde behandeling vulde zij een tussentijdse evaluatie in. Om pragmatische redenen zijn haar resultaten samen met de resultaten van de andere deelnemers verwerkt. Daarbij zijn haar onderzoeksgegevens behandeld alsof ze op de in dit onderzoek voorgeschreven momenten zijn verzameld.

Een deelnemer kreeg drie behandelingen. Alle andere deelnemers kregen vier, vijf of zes behandelingen. Cliënten kwamen terug voor een vierde of volgende behandeling wanneer de hooikoortsklachten weer toenamen.

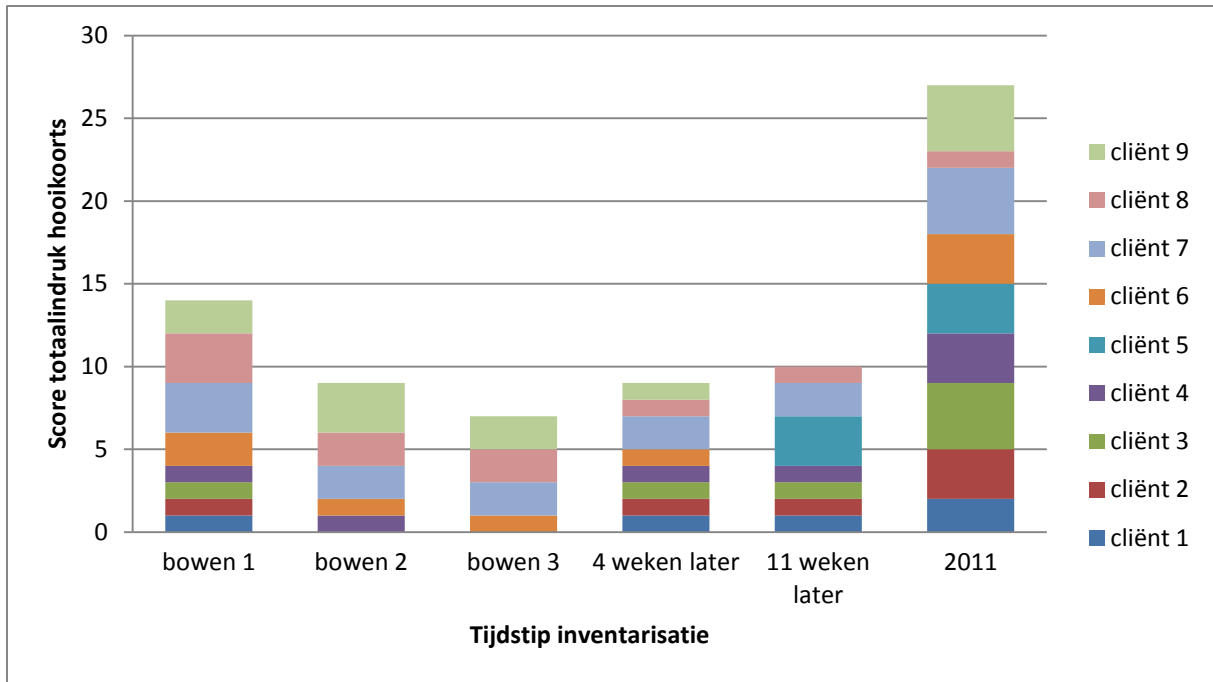
3.3 Hooikoortsklachten tijdens onderzoek

Totaalindruk hooikoortsklachten

Figuur 1 geeft een overzicht van de totaalindruk van de hooikoortsklachten per cliënt op de volgende tijdstippen: voor de eerste, tweede en derde Bowen behandeling; vier weken en elf weken na de derde Bowen behandeling; het voorgaande jaar (2011).

De som van totaalindrukken na de eerste en tweede Bowen behandeling neemt af in figuur 1. Voor de eerste behandeling onderkende acht van de negen deelnemers hooikoortsklachten (totaalscore 14). Een week na de tweede behandeling gaven vier van de negen deelnemers aan hooikoortsklachten te ervaren (totaalscore 7). Vier en elf weken na de derde behandeling nam de som van de totaalindrukken weer langzaam toe en kregen weer meer deelnemers last van hooikoorts (totaalscores respectievelijk 9 en 10).

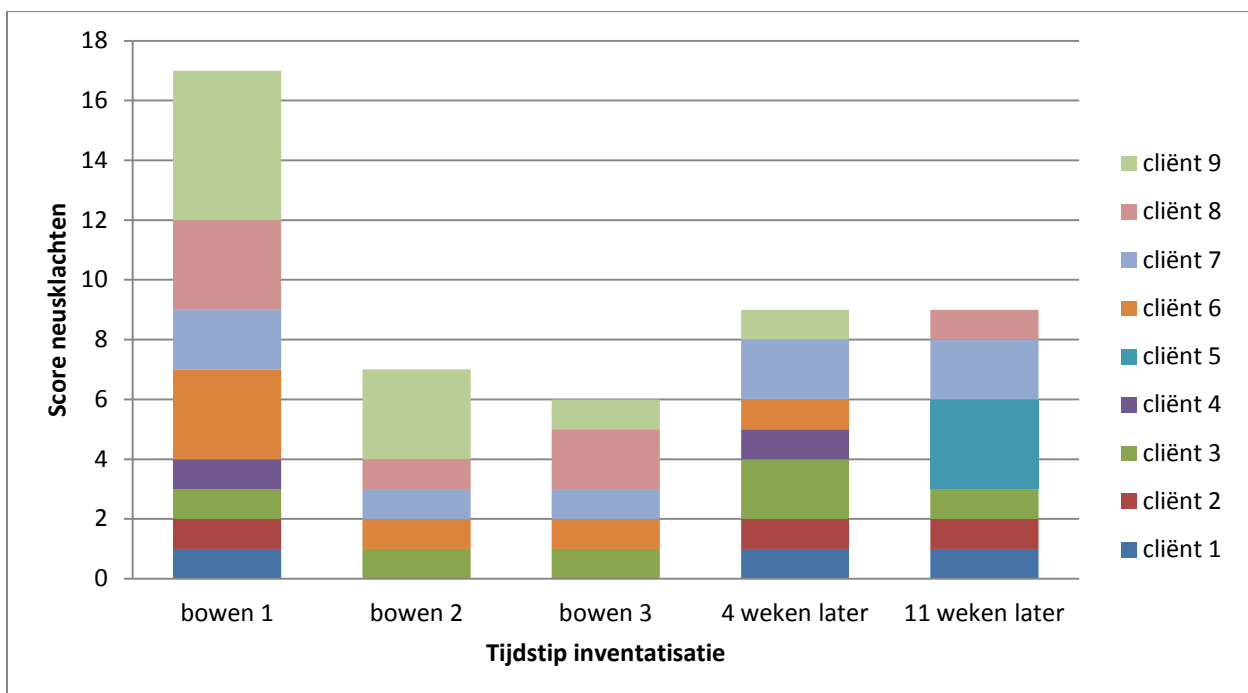
Het verschil met 2011 is groot. In 2011 was de som van totaalindrukken bijna twee maal hoger dan in 2012 (27 in 2011 tegenover maximaal 14 in 2012).



Figuur 1. Totaalindruk hooikoortsklachten per cliënt in de tijd.

Neusklachten

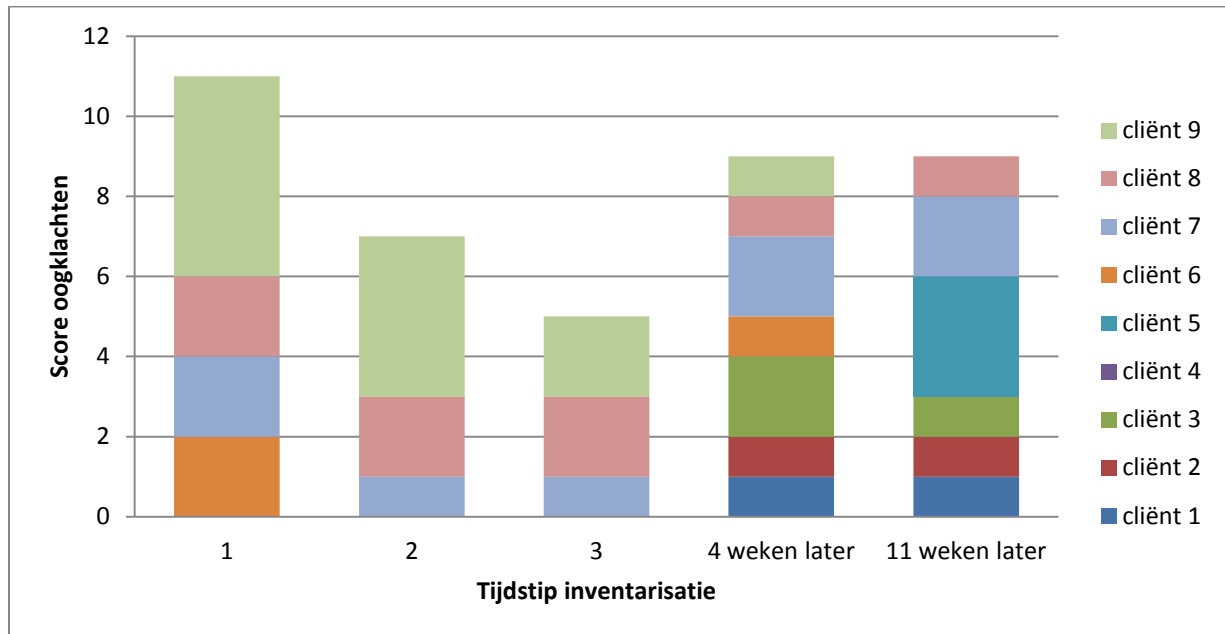
Figuur 2 presenteert de scores voor neusklachten in de tijd. Voor aanvang van het onderzoek noteerden acht van de negen deelnemers neusklachten, met een totaalscore van 17. Een week na twee Bowen behandelingen noteerden nog vijf van de negen deelnemers neusklachten met een totaalscore van 6. Vier en elf weken na de derde Bowen behandeling namen de neusklachten weer licht toe tot een totaalscore van 9 door zes deelnemers.



Figuur 2. Indruk neusklachten per cliënt in de tijd.

Oogklachten

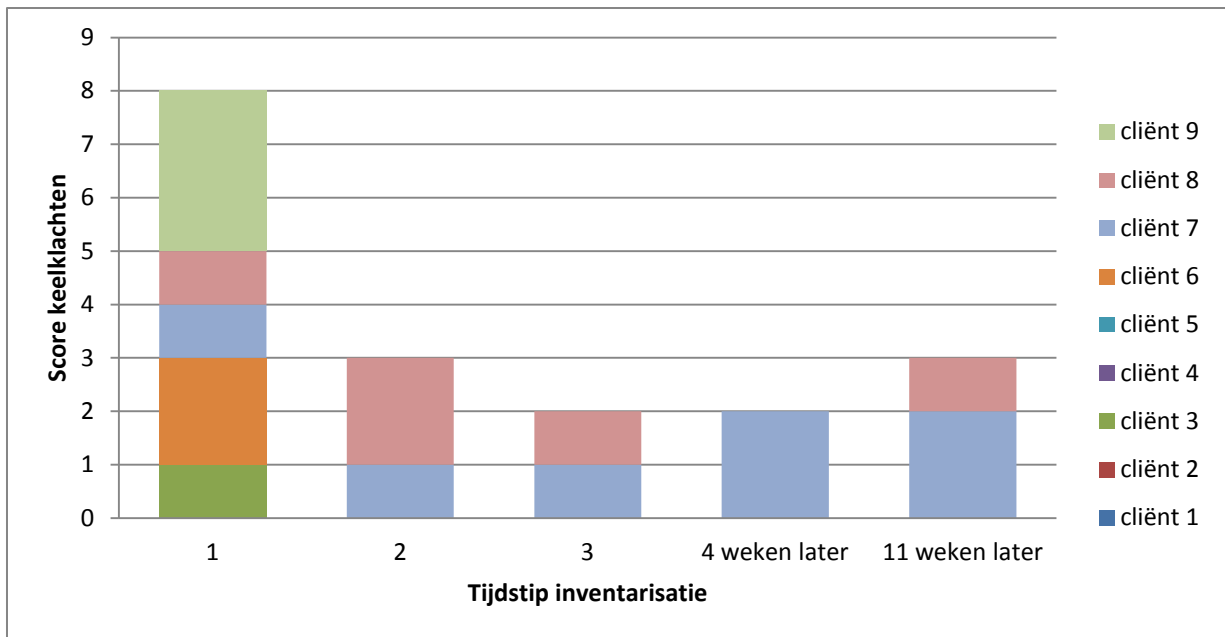
Voor aanvang van het onderzoek constateerden vier deelnemers oogklachten met een totaalscore van 11 (fig. 3). Een week na de tweede behandeling namen drie deelnemers oogklachten waar met een totaalscore van 5. Elf weken na de derde Bowenbehandeling waren oogklachten weer toegenomen en constateerden zes deelnemers oogklachten met een totaalindruk van 9.



Figuur 3. Indruk oogklachten per cliënt in de tijd.

Keelklachten

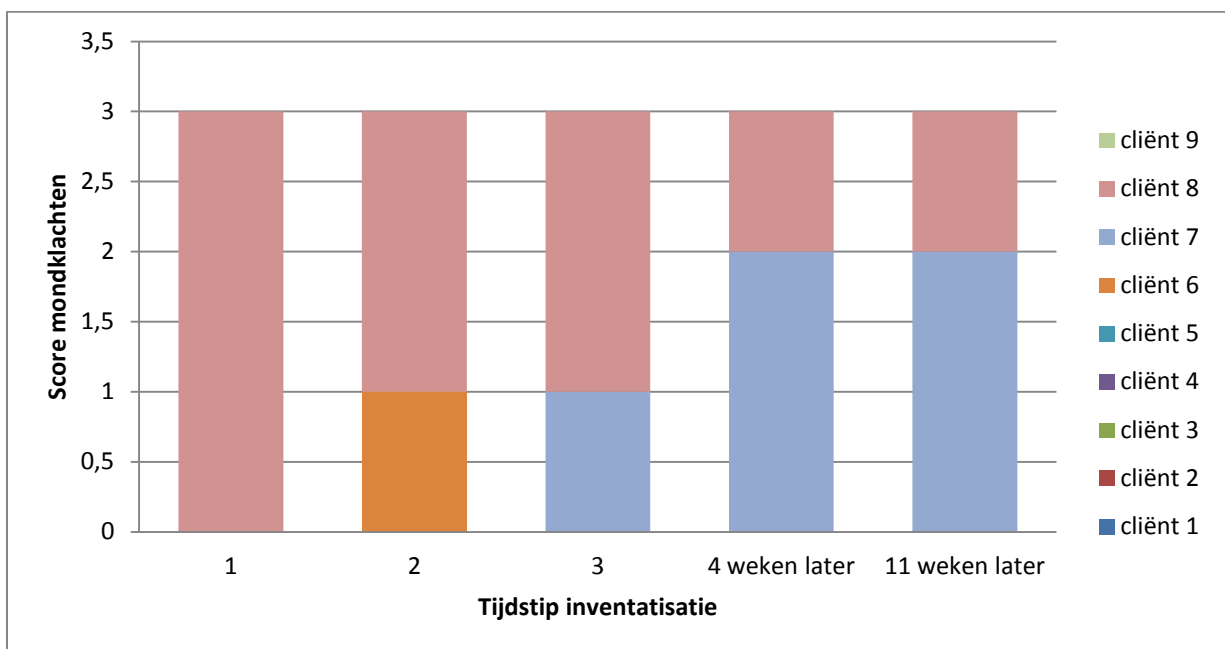
Voor aanvang van het hooikoortsonderzoek noteerden vijf deelnemers keelklachten (fig. 4). Hun totaalscore voor de keelklachten was 8. Geleidelijk namen de keelklachten af na twee Bowen behandelingen tot een totaalscore van 2 (twee deelnemers). Elf weken na de derde Bowen behandeling waren keelklachten weer licht toegenomen met een optelscore van 3 afkomstig van dezelfde twee deelnemers.



Figuur 4. Indruk keelklachten per cliënt in de tijd.

Mondklachten

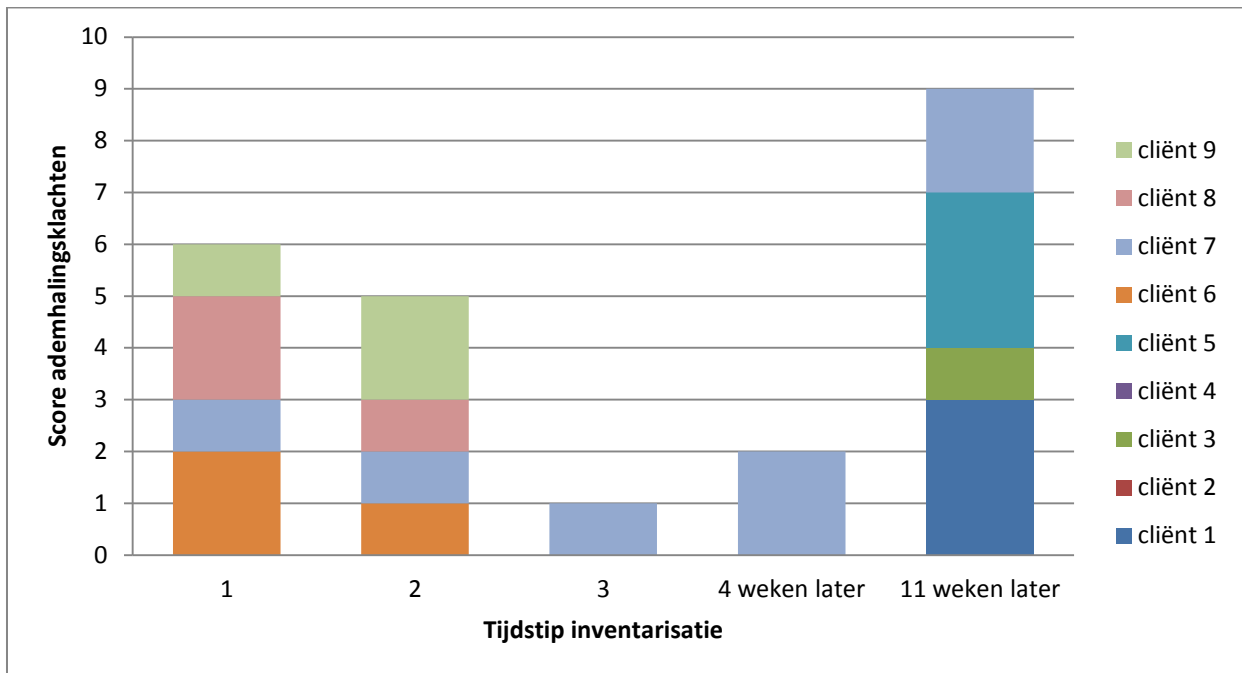
Slechts drie deelnemers kregen mondklachten door hun hooikoorts. Gedurende het onderzoek bleef de totaalscore 3 (fig. 5). Bij aanvang van het onderzoek meldde deelnemer 8 mondklachten met een score van drie. Vier en elf weken na de derde Bowen behandeling waren deze mondklachten afgenomen naar 1. Deelnemer 7 ontwikkelde mondklachten na de tweede Bowen behandeling (score 1) en vier en elf weken na de derde Bowen behandeling waren deze toegenomen tot 2.



Figuur 5. Indruk mondklachten per cliënt in de tijd.

Ademhalingsklachten

Figuur 6 laat zien dat de mate waarin ademhalingsklachten zich voordeden zeer uiteenlopend waren. Client 6, 8 en 9 ondervonden ademhalingsklachten voor aanvang van het onderzoek. Na twee Bowen behandelingen waren deze verdwenen en bleven 11 weken na de derde behandeling nog steeds weg. Cliënt 1, 3, 5 noteerden geen ademhalingsproblemen (en cliënt 7 nauwelijks) tot aan elf weken na de derde behandeling. Elf weken na de derde Bowen behandeling noteerden zij wel problemen met de ademhaling.



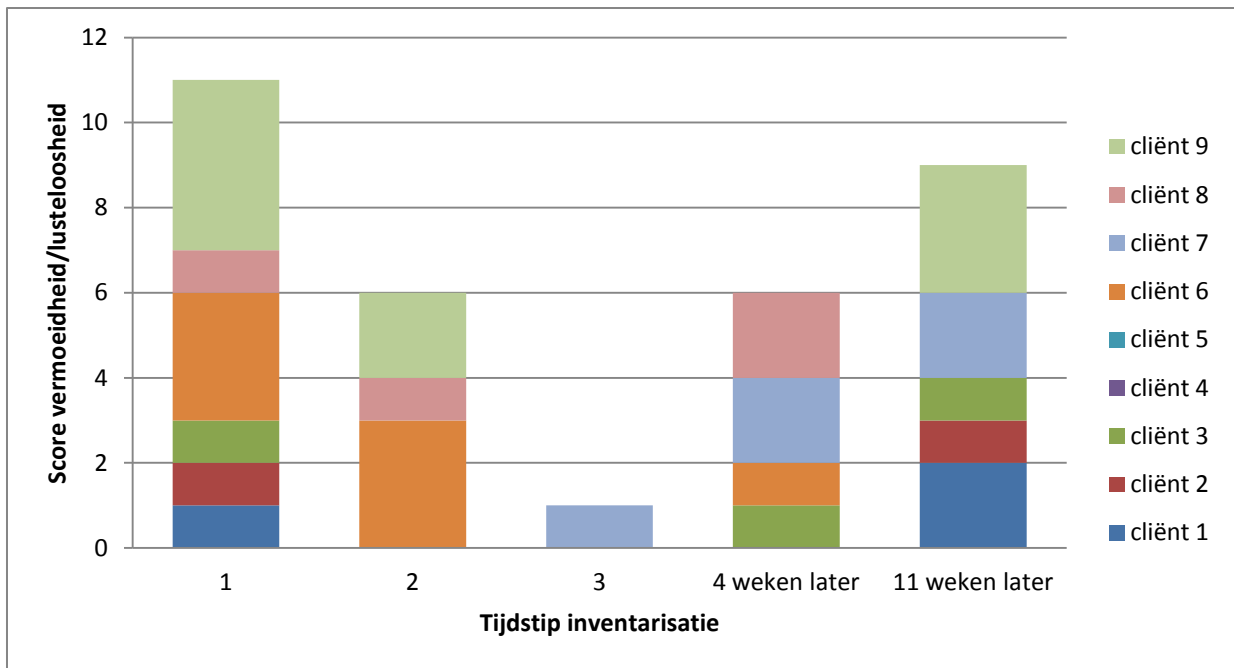
Figuur 6. Indruk ademhalingsklachten per cliënt in de tijd.

Huidklachten

Slechts twee cliënten meldden eczeem tijdens de onderzoeksperiode. Client 7 had gedurende het onderzoek continu eczeem (bij aanvang score 3, sinds de eerste behandeling score 2). Client acht noteerde een mildere vorm van eczeem tijdens de eerste drie inventarisatiemomenten (score 1 of 2). Na de derde behandeling was het eczeem verdwenen.

Vermoeidheid/lusteloosheid

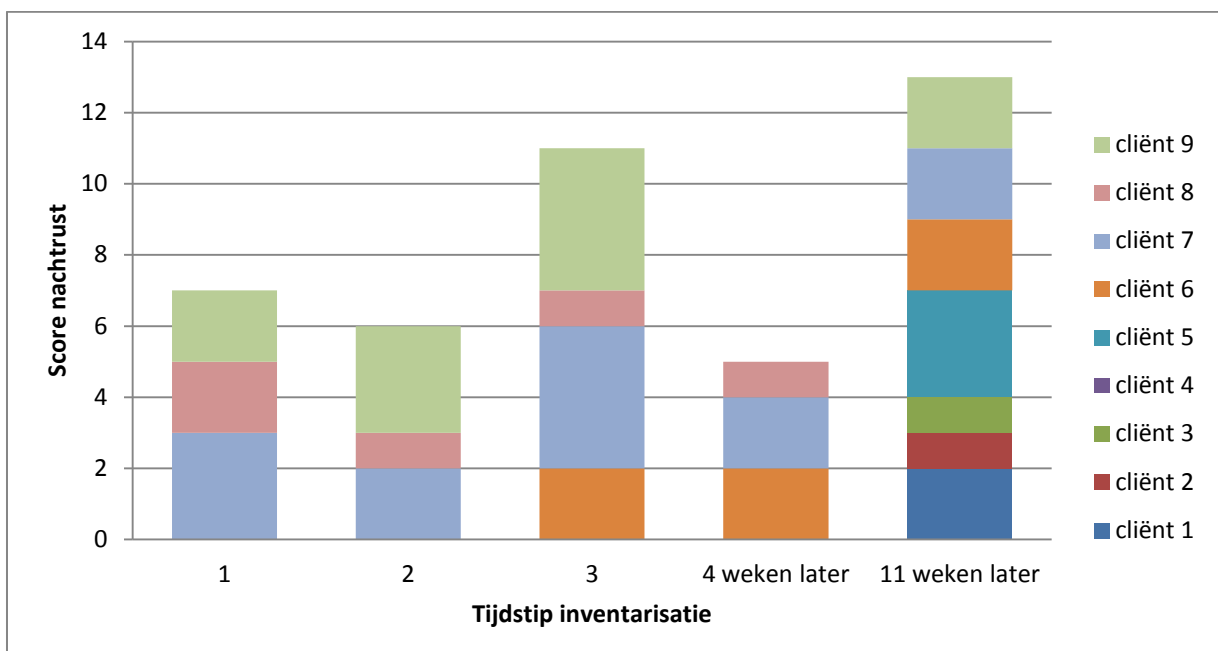
Voor aanvang van het onderzoek ervoeren 6 deelnemers vermoeidheid of lusteloosheid (fig. 7). Na twee behandelingen ervoeren niemand van deze zes deelnemers nog vermoeidheid. Elf weken na de derde behandeling waren vier van deze deelnemers weer vermoeid. Client zeven ontwikkelde vermoeidheid twee weken na de tweede behandeling (score 1) en deze vermoeidheid nam toe vier en elf weken na de derde behandeling (score 2).



Figuur 7. Indruk vermoeidheid of lusteloosheid per cliënt in de tijd.

Nachtrust

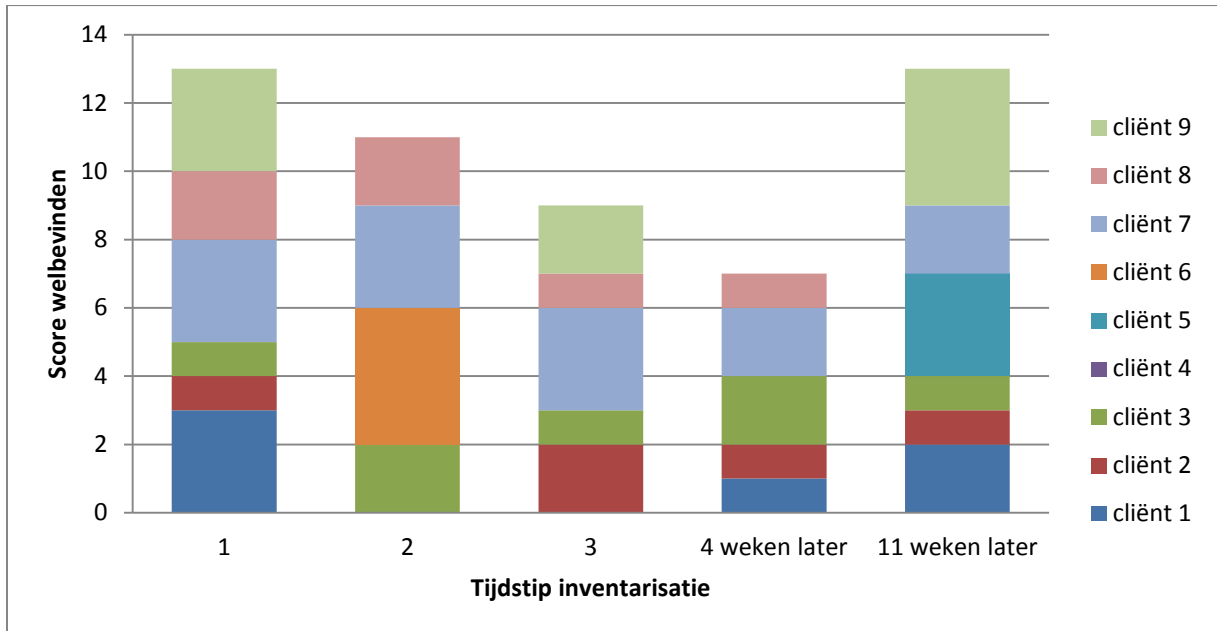
Voor aanvang van de drie behandelingen en vier weken na de derde behandeling meldden drie of vier dezelfde deelnemers telkens een verminderde nachtrust (totaalscores tussen 5 en 11, fig. 8). Elf weken na de derde behandeling meldden 7 deelnemers een verminderde nachtrust met een totaalscore van 13.



Figuur 8. Indruk nachtrust per cliënt in de tijd.

Welbevinden

Over het algemeen verbeterde het algemeen welbevinden tijdens de Bowen behandelingen van een totaalscore van 13 bij aanvang naar een totaalscore van 7 bij 4 weken na de derde behandeling (fig. 9) . Zeven weken later, elf weken na de derde behandeling, was het gevoel van welbevinden weer verminderd tot een score van 13.



Figuur 9. Indruk welbevinden per cliënt in de tijd.

3.4 Aanvullende onderzochte parameters

Reactie op de eerste dag na behandeling

Tabel 6 presenteert de waargenomen reacties op de dag na de eerste, tweede, derde en vierde behandeling.

Samengevat werden de volgende reacties genoemd op de dag na een behandeling:

- Moe (7x); Zeven keer waren cliënten vermoeid, loom, suf of langzamer op de dag na een Bowen behandeling.
- Extra energie (2x): Cliënten 1 en 2 kregen meer energie na de eerste Bowen behandeling.
- Effect op emoties (5x): Vijf keer werden cliënten sneller geprikkeld, feller, opstandiger of sneller boos. Dit leidde in één geval tot extra spanning.
- Dorst (2x): Twee cliënten ondervonden meer dorst na de eerste Bowen behandeling. Voor cliënt 9 hield de dorst de hele week aan.
- Beter slapen (1x): Cliënt 9 sliep beter na de eerste behandeling.
- Maagklachten (1x): Cliënt 6 had maagklachten een dag na de eerste Bowenbehandeling. De maagklachten hielden een week aan en omschreef ze als zeurend, het eten viel anders en ze boerde veel na het eten.

- Meer hooikoortsklachten (1x): Cliënt 8 kreeg extra veel hooikoorts (score 4 of 5) één en twee dagen na de tweede behandeling. Daarna volgde verbetering.
- T-shirt veel in mond (1x): Cliënt 7 had zijn t-shirt veel in zijn mond na de eerste en derde behandeling. De reden hiervoor was onduidelijk.

Na de eerste Bowen behandeling kwamen deze reacties het meest voor.

Tabel 6. Waargenomen reacties op de eerste dag na een behandeling

Reacties op eerste dag na een behandeling				
Cliënt	Na 1e behandeling	Na 2e behandeling	Na 3e behandeling	Na 4e behandeling
1	veel energie na 18.30	moe in benen, opstandiger	-	suf
2	veel energie na 18.30, misschien meer dorst	moe in benen, opstandiger	sneller boos	loom
3	loom, langzamer	langzamer, opstandiger, snoept meer, sneller boos	-	-
4	moe	-	-	-
5	-	-	-	-
6	maagklachten, sneller geprikkeld, feller, sneller boos, dit geeft extra spanning.	-	-	sinds lange tijd ernstige hoofdpijn door menstruatie
7	t-shirt veel in zijn mond	-	t-shirt veel in mond	-
8	-	extra hooikoorts	veel	-
9	minder moe, beter geslapen, veel dorst (hele week)	-	-	n.v.t.

Medicatie en verandering van medicatie

Tabel 7 geeft de medicijninname tegen hooikoorts tijdens het onderzoek en in 2011.

Vergelijking van de hooikoortsmedicatie in 2011 en 2012 laat zien dat in 2012 minder medicijnen tegen hooikoorts werden gebruikt door de deelnemers aan het onderzoek. Cliënten 1, 2 en 3 gebruikten geen medicijnen tijdens het hooikoortsseizoen van 2012. In 2011 gebruikten zij die wel.

Tijdens het onderzoek nam de medicatie tegen hooikoorts af bij cliënten 4, 6, 7 en 9. De afname van medicatie was het sterkst na de eerste twee Bowen behandelingen. Elf weken na de derde behandeling gebruikten cliënten 4, 6 en 9 geen hooikoortsmedicatie meer. Cliënt 7 gebruikte elf weken na de derde behandeling wel hooikoortsmedicatie. Toch verliep het hooikoortsseizoen in 2012 geheel anders dan in 2011 voor deze cliënt. In 2011 maakte cliënt 7 na gebruik van hooikoortsmedicatie vier tot vijf maal gebruik van een prednisolonkuur na

een allergische reactie. In 2012 had hij één prednisolonkuur gehad en gedurende twee tot drie weken (één tot drie weken na de derde behandeling) géén hooikoortsmedicatie gebruikt.

Tabel 7. Inname van medicijnen tegen hooikoorts in 2011 en 2012.

Cliënt	Consult 1	Consult 2	Consult 3	4 weken later	11 weken later	In 2011
1	-	-	-	-	-	incidenteel inhalator; tablet/dag
2	-	-	-	-	-	inhalator/dag; tablet/dag; 1x prednisolonkuur
3	-	-	-	-	-	inhalator/dag; tablet/dag; 1x prednisolonkuur
4	incidenteel neusspray	-	-	2x neusspray gebruikt	-	incidenteel neusspray
5	-	-	-	-	oogdruppels 2x/wk neusspray 2x/wk	oogdruppels; neusspray
6	-	-	-	neusspray, oogdruppels, tablet zonodig	-	neusspray; oogdruppels; tabletten
7	½ tablet/dag incidenteel 1/2 tablet extra/dag neusspray 1x/dag	½ tablet/dag neusspray 1x/dag	½ tablet/2 dagen neusspray 1x/2dagen	½ tablet/dag neusspray 1x/dag	½ tablet/dag neusspray 1x/dag	½ tablet/dag; neusspray; 4-5x prednisolonkuur
8	-	-	-	-	-	-
9	1 tablet/dag neusspray 3x/wk	1 tablet/dag; neusspray 2x/wk	-	-	-	1 tablet/dag neusspray #x/wk

Cliënt 5 gebruikte geen medicijnen en had geen hooikoortsklachten tót acht weken na de derde Bowen behandeling (14 mei 2012). Daarna begonnen de hooikoortsklachten en werden steeds ernstiger. De hooikoortsmedicatie (oogdruppels en neusspray) nam toen toe tot een frequentie van om de drie uren, tussen 5.00 en 23.00 uur, 13 en 14 weken na de derde behandeling.

Cliënt 8 heeft nog nooit medicatie tegen hooikoorts gebruikt.

3.5 Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011?

Elf weken na de derde Bowen behandeling werden de volgende vragen gesteld aan iedere deelnemer middels een inventarisatieformulier:

Zijn de hooikoortsklachten na de Bowen behandelingen verbeterd ten opzichte van vorig jaar? Het in te vullen antwoord luidde ja of nee.

In hoeverre zijn de hooikoortsklachten verbeterd ten opzichte van vorig jaar? Kunt u dit in een percentage uitdrukken (0-100%)?

Tabel 8 geeft hierop de antwoorden.

Tabel 8 geeft antwoord op de vraag in hoeverre de hooikoortsklachten na Bowen behandelingen zijn verbeterd ten opzichte van het voorgaande jaar.

Cliënt	11 weken na 3 ^e behandeling: Hooikoortsklachten verbeterd in 2012 t.o.v. 2011 (ja/nee)?	11 weken na 3 ^e behandeling: In hoeverre verbetering (%)?
1	Ja	40
2	Ja	50
3	Ja	50
4	Ja	80
5	Nee	0
6	Ja	80
7	Ja	40
8	Ja	75
9	Ja	80

Acht van de negen deelnemers meldden dat hun hooikoortsklachten na Bowen behandelingen verbeterd waren ten opzichte van het voorgaande jaar 2011. Ze noemden een verbetering tussen de 40 en 80%. Elf weken na de derde Bowen behandeling zag slechts een deelnemer (5) geen verbetering van hooikoortsverschijnselen vergeleken met 2011.

3.6 Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen

Naast de vraag of de hooikoortsklachten veranderden door de Bowen behandelingen kregen de deelnemers ook de vraag voorgelegd of er andere veranderingen zijn opgetreden sinds de Bowen behandelingen. De deelnemers noemden de volgende veranderingen.

Cliënt 4: *"Bowen heeft mijn hooikoorts verminderd. Het effect op mijn huisstofmijtallergie is nog veel groter. Daar heb ik tot op heden geen noemenswaardige last meer van gehad. Voor Bowen was ik erg gevoelig voor stof".*

Cliënt 7: Vader: *"Ik vernam vandaag pas dat hij twee dagen geleden 's middags slagroom had gegeten op het kinderdagverblijf. De vorige keer dat zoiets gebeurde kreeg hij een hevige allergische reactie en wilde de begeleiding 112 bellen. Hij kreeg toen een prednisolon kuur. Na zo'n allergische reactie op voedsel wordt hij gewoonlijk een hele week vaak wakker 's nachts.*

Dit keer, na het eten van slagroom, maakte hij alleen extra slijm aan. De effecten van de allergische reactie waren 's avonds toen ik thuis kwam al niet meer merkbaar. Ik had er dus niets van gemerkt! Hij heeft daarna goed geslapen".

Cliënt 8: *"meer smaak."*

Cliënt 9: *"Ik heb minder last van mijn stof allergie. Het is niet over, maar aanzienlijk minder geworden, score 2 (was score 4)".*

4. Discussie

4.1 Methode

Tijdstip behandelingen

In dit onderzoek ontvingen de deelnemers drie Bowen behandelingen voor de periode waarin bij een cliënt de hooikoortsverschijnselen een piek bereikten. Volgens de heer K. Aerssens (persoonlijke communicatie) is het aan te raden om deze Bowen behandelingen te geven vlak voor het begin van het hooikoortsseizoen van de betreffende persoon. Daarna kun je de cliënt laten terugkomen vlak voor de piek in de gevoelige periode. En daarna laat je de cliënt bij een hooikoortsaanval terugkomen.

In de praktijk was dit lastig omdat de meeste deelnemers zich meldden toen ze al hooikoortsklachten ondervonden en het hooikoortsseizoen al voor hen was begonnen. Mogelijk heeft het tijdstip van behandelen de resultaten beïnvloed. Alleen bij deelnemer 5 werd gestart met de Bowen behandelingen voor het begin van het hooikoortsseizoen.

Aantal behandelingen

Drie Bowen behandelingen waren in de meeste gevallen niet voldoende. Acht van de negen cliënten deelnemers hadden behoefte aan meer dan drie behandelingen, namelijk vier, vijf of zes. In het verleden heb ik vergelijkbare resultaten in mijn praktijk gevonden. Ook E. Den Blanken en R van Geffen (2012) noemen dat Bowen behandelingen succesvol zijn ter bestrijding van hooikoorts bij *minimaal* drie Bowen behandelingen.

Misschien zou het aantal behandelingen anders zijn geweest wanneer bij alle deelnemers vóór het hooikoortsseizoen zou zijn gestart met de Bowen behandelingen.

Wetenschappelijk?

De resultaten van dit onderzoek geven alleen een indicatie en zijn niet wetenschappelijk. Het aantal deelnemers aan dit onderzoek is te klein en bij een wetenschappelijk onderzoek zijn er controle groepen nodig. Je kunt dan denken aan een onderzoek waarbij 25 mensen een Bowen behandeling en 25 mensen een placebo behandeling krijgen. Een placebo behandeling zou met dezelfde aandacht moeten worden gegeven, maar een andere behandeling moeten zijn. En dit is moeilijk.

Verder zijn er vele andere variabelen, zoals de weersomstandigheden en de hoeveelheden allergenen in de lucht. Hierdoor zijn resultaten uit verschillende jaren moeilijk met elkaar te vergelijken. Om deze verschillen enigszins uit te wissen zou je voor een uitgebreid onderzoek aan het volgende kunnen denken:

Een wetenschappelijk onderzoek waaraan 100 mensen deelnemen. Elk jaar worden de hooikoortsklachten gescoord.

Jaar 1: een controle jaar; 100 deelnemers krijgen geen behandeling.

Jaar 2: 25 deelnemers krijgen een Bowen behandeling en 25 deelnemers een placebo behandeling. 50 deelnemers krijgen geen behandeling.

Jaar 3: De 50 deelnemers die in het tweede jaar een behandeling kregen, krijgen dit jaar geen behandeling. Van de 50 deelnemers die vorig jaar geen behandeling kregen, krijgen 25 mensen een Bowen behandeling en 25 mensen een placebo behandeling.

Indicatie hooikoortsklachten

In dit onderzoek is gevraagd naar de mate en ernst van de hooikoortsklachten in het voorgaande jaar. Dit geeft niet meer dan een indicatie, aangezien mensen snel vergeten.

Verder zijn de scores heel persoonlijk en zijn de hooikoortsverschijnselen bijvoorbeeld afhankelijk van vermoeidheid.

Ook is er gevraagd in hoeverre (%) de hooikoortsklachten na de Bowen behandelingen zijn verbeterd ten opzichte van het voorgaande jaar. Het antwoord hierop werd geuit als een percentage en is een absolute score. Maar aangezien er geen controle groepen zijn meegenomen in dit onderzoek, geeft dit percentage alleen een indicatie en is daarom niet wetenschappelijk.

Om op een wetenschappelijke wijze de aard en ernst van de verschillende hooikoortsverschijnselen in kaart te brengen moet je kunnen kwantificeren. Bij oogklachten kun je dan denken aan hoe vaak mensen tranen laten. Bij neusklachten aan hoe vaak mensen hun neus snuiten per dag.

Kortom, we kunnen concluderen dat een wetenschappelijke studie praktisch moeilijk haalbaar is.

4.2 Hooikoortsklachten tijdens onderzoek

Het effect van de Bowen behandelingen op de aard en ernst van hooikoortsklachten was positief. De som van de totaalindrukken van de hooikoortsklachten nam af na de eerste en tweede Bowen behandeling af (figuur 1). Vier en elf weken na de derde behandeling nam de som van de totaalindrukken echter weer langzaam toe en kregen weer meer deelnemers last van hooikoorts. Uiteindelijk was de hooikoortsbeleving vier en elf weken na de derde behandeling lager dan bij aanvang van het onderzoek.

Over het algemeen lieten de overige onderzochte parameters dezelfde tendens zien in de tijd (neus-, oog- en keelklachten; vermoeidheid/lusteloosheid). Neus-, oog-, en keelklachten kwamen het meest vaak voor bij de deelnemers aan het

onderzoek. Deze hooikoortsparameters lijken dan ook het meeste geschikt om het effect van Bowen behandelingen te meten op de hooikoortsintensiteit.

Mond- en huidklachten kwamen zo weinig voor dat er moeilijk conclusies aan te verbinden zijn. En het gevoel van welbevinden werd beïnvloed door diverse andere factoren/klachten die cliënten irriteerden (armblessure en griep bijvoorbeeld) en is daarmee ook een minder goede hooikoortsparameter.

Verskil in hooikoortsklachten tussen 2011 en 2012

Verder is het verschil in hooikoortsbeleving tussen 2011 en 2012 opvallend groot. In 2011 was de som van totaalindrukken bijna twee maal hoger dan in 2012 (27 in 2011 tegenover maximaal 14 bij aanvang van dit onderzoek in 2012). Het is moeilijk om deze cijfers met elkaar te vergelijken aangezien de hooikoortsperiode in 2011 verschillend was ten opzichte van die in 2012 (zie paragraaf 4.4). Verder vergeten mensen snel en kunnen ze zich vergist hebben in de totaalscore die zij voor 2011 opgaven.

4.3 Aanvullende onderzochte parameters

Reactie op de eerste dag na behandeling

Vermoeidheid (7x), effect op emoties (5x), extra energie (2x) en dorst (2x) waren de meest gehoorde reacties op de eerste dag na een Bowen behandeling. Vooral na de eerste Bowen behandeling kwamen deze reacties het meest voor. Los van dit onderzoek verneem ik vaak deze reacties van cliënten na een Bowen behandeling. Ook Den Blanken en Van Geffen (2012) beschrijven dezelfde reacties tijdens of kort na een behandeling. Al deze beschreven gevoelens zijn meestal van korte duur.

Medicatie en verandering van medicatie

Ook het effect van de Bowen behandelingen op de hooikoortsmedicatie was positief. Samen met de hooikoortsafname nam ook het medicijngebruik voor hooikoorts af na de eerste en tweede Bowen behandeling (tabel 7).

Vergelijking van de hooikoortsmedicatie in 2011 en 2012 laat zien dat in 2012, tijdens en na de Bowen behandelingen, minder medicijnen tegen hooikoorts werden gebruikt door de deelnemers aan het onderzoek (tabel 7).

Cliënten 1, 2 en 3 gebruikten geen medicijnen tijdens het hooikoortsseizoen van 2012. In 2011 gebruikten zij die wel. Voor cliënt 3 was de hooikoortsperiode in 2011 zelfs ernstig met score 4 en een prednisolonkuur.

Elf weken na de derde behandeling gebruikten cliënten 4, 6 en 9 geen hooikoortsmedicatie meer. Voor hen, was de medicatieafname het sterkst na de eerste en tweede Bowen behandeling.

Cliënt 7 gebruikte elf weken na de derde behandeling wel hooikoortsmedicatie. Bij hem was de afname van medicatie het sterkst na de eerste, tweede én derde Bowen behandeling, gevolgd door een periode van twee tot drie weken zónder hooikoortsmedicijnen! Verder heeft hij in het hooikoortsseizoen van 2012 één prednisolonkuur gehad tegen vier tot vijf kuren in het hooikoortsseizoen van 2011.

De medicatieafname na de eerste en tweede Bowen behandeling komt overeen met de algemene verbetering van de hooikoortsparameters na de eerste en tweede Bowen behandeling. Helaas is niet bekend hoe de toestand was een week na de derde Bowenbehandeling. Het lijkt er op dat de meeste vooruitgang geboekt wordt na de eerste drie behandelingen die met een tussenperiode van een week na elkaar worden gegeven.

Cliënt 5 vormde een uitzondering op de andere cliënten. Zij gebruikte geen medicijnen en had geen hooikoortsklachten tót acht weken na de derde Bowen behandeling (14 mei 2012). Tot die tijd was haar hooikoorts sterk verminderd ten opzichte van het voorgaande jaar en was zij zeer tevreden. Op 14 mei 2012 nam de hooikoorts toe en werden de klachten steeds ernstiger. Zij kreeg direct een vierde Bowen behandeling (score 1) en vijf en zes weken later een vijfde (score 5) en zesde behandeling (score 5). De hooikoortsmedicatie (oogdruppels en neusspray) nam toen toe tot een frequentie van om de drie uren, tussen 5.00 en 23.00 uur.

4.4 Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011?

Acht van de negen deelnemers meldde dat hun hooikoortsklachten na Bowen behandelingen verbeterd waren ten opzichte van 2011. Ze noemden een verbetering tussen de 40 en 80%. Elf weken na de derde Bowen behandeling zag slechts een deelnemer (5) geen verbetering van hooikoortsverschijnselen vergeleken met 2011.

Opvallend is dat cliënt 5 geen hooikoortsklachten vertoonden tót 14 mei 2012. Rond die datum nam de temperatuur toe en begonnen de grassen te bloeien (www.allergieradar.nl, 2013). In deze maand trad voor haar gewoonlijk ook een hooikoortspiek op. Zij kreeg direct een vierde Bowen behandeling (score 1) gevolgd door een vijfde (score 5) en zesde behandeling (score 5), maar de hooikoortsklachten bleven ernstig. In 2013 kreeg cliënt 5 opnieuw drie Bowen behandelingen met een tussenperiode van een week. In dezelfde periode als in 2012, voor de start van het hooikoortsseizoen, werd gestart met de behandelingen. Dit keer met succes.

Bij de interpretatie van deze resultaten is het belangrijk om de verschillen tussen de hooikoortsseizoenen van 2012 en 2011 in acht te nemen. De intensiteit van hooikoortsklachten in 2012 lag tijdens een deel van het voorjaar zo'n 25 procent lager dan in 2011 door het zeer lage aantal boompollen, vooral van de berk. De

klachtenintensiteit gedurende de zomermaanden was in 2012 door een normaal aantal graspollen vergelijkbaar met 2011 (www.allergieradar.nl, 2013). Voor cliënten 1, 2 en 3 valt het hooikoortsseizoen gewoonlijk in maart, april en mei (tabel 3). Mogelijk werd de intensiteit van hun hooikoortsklachten in 2012 positief beïnvloed door het lagere aantal boompollen in dit voorjaar in vergelijking tot het voorjaar in 2011.

4.5 Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen

Afname van andere allergieën

Naast de afname van hooikoortsklachten namen andere allergieën, zoals huisstofmijtallergie (cliënten 4 en 9) en voedselallergie (cliënt 7) ook af na de Bowenbehandelingen. Aanvankelijk ontwikkelde Tom Bowen de TMJ procedure ook voor mensen die lijden aan hooikoorts en andere allergie gerelateerde aandoeningen (Bowned, 2011; Wilks, 2007).

Uit onderzoek is gebleken dat 7 van de 10 kinderen met hooikoorts last hebben van andere allergieën (cliënt 4, 7 en 9). Verder is gebleken dat mensen met hooikoortsklachten in veel gevallen ook last hebben van eczeem (cliënten 8 en 9) (www.hooikoorts.com, 2012).

Mogelijk trad er bij bovenstaande hooikoortspatiënten het verschijnsel kruisreactie op. Bij hooikoorts maakt het lichaam IgE antistoffen aan tegen het stuifmeel van bomen, grassen en/of pollen. Bij een kruisreactie herkent het lichaam per abuis de eiwitten die in andere allergenen voorkomen als stuifmeleeiwitten. Het lichaam reageert dan ook allergisch op bepaalde andere stoffen. Een kruisreactie kan alleen door onderzoek worden aangetoond (www.wageningenur.nl, 2013).

Verder rijst de vraag of je hooikoorts kunt krijgen van fruit of een bepaalde voeding. Er zijn voedingsstoffen die histamine bevatten of vrijmaken, zoals garnalen, verse schaal- en scheldieren, ananas, bananen en kiwi. Ze kunnen een allergische reactie versterken. Mogelijk is dit bij cliënt 7 het geval na het eten van bijvoorbeeld ananas en kiwi (www.hooikoorts.com; www.histaminevrij.nl; Rose et al. 2011).

4.6 Lange termijn effect van Bowen

Ook het lange termijn effect van de Bowen behandelingen loopt per individu sterk uiteen. Slechts vier (cliënten 1, 2, 3 en 5) van de negen deelnemers aan het onderzoek vroegen om Bowen behandelingen in het jaar na het onderzoek (2013). Bij de andere vijf deelnemers trad in 2013 geen hooikoorts op of de hooikoortsklachten waren zo mild dat ze er geen hinder meer van ondervonden. De effecten van de Bowen behandelingen lijken dus zelfs een jaar later nog meetbaar.

In het verleden vond ik soortgelijke resultaten bij cliënten. Enerzijds zijn er cliënten die elk jaar vier behandelingen nodig hebben. Anderzijds zijn er cliënten die na 20 jaar hooikoorts en twee jaren op rij drie behandelingen nooit meer hooikoorts ondervinden.

4.7 Vergelijking Bowen met andere alternatieve methoden

Symptomatische medicijnen

Er zijn verschillende symptomatische medicijnen waarmee je hooikoortsklachten kunt bestrijden. Ze bestaan in verschillende vormen: tabletten, neusspray en oogdruppels (www.hooikoorts.com, 2012; www.menshealth.nl; www.umcg.nl; www.gezondheid.be, 2014). Hierbij gaat het om:

1. Antihistaminica die de werking van histamine blokkeren;
2. Cromoglicinezuren die plaatselijk een beschermende laag om de wand van mestcellen leggen. De mestcellen kunnen zo geen histamine meer afgeven. Dit wordt alleen gebruikt om hooikoortsklachten te voorkomen, niet wanneer klachten al aanwezig zijn.
3. Corticosteroiden die het afweersysteem onderdrukken en daarmee allergische reacties kunnen voorkomen.

Naast de reguliere medicatie worden ook alternatieve methoden aangewend om de hooikoorts te verminderen. Helaas zijn hier nog weinig onderzoeksresultaten over bekend en kunnen ze niet goed vergeleken worden met de in dit onderzoek gevonden resultaten van Bowen behandelingen op hooikoortsklachten. Enkele studies naar het effect van accupunctuur, immunotherapie en voeding op hooikoortsintensiteit zijn inmiddels bekend en worden hierna kort belicht.

Accupunctuur

Een Duitse studie toonde aan dat acupunctuur de symptomen van hooikoorts beter kan onderdrukken dan nep-acupunctuur. Bij nep-acupunctuur werden geen echte acupunctuurnaalden gebruikt en werd er op andere punten van het lichaam geprikt. De impact van twaalf acupunctuursessies werd gedurende acht weken onderzocht. De onderzoekers zagen dat de effecten van acupunctuur zelfs een jaar later nog meetbaar waren. Een prettige bijwerking was dat acupunctuur voor een daling van medicatiegebruik zorgde. De studie werd gedaan onder meer dan 400 personen bij wie de hooikoorts (grassen, berk) klinisch bevestigd was. (Brinkhaus et al., 2013).

Onlangs werden de resultaten van een gelijkaardige studie uit Korea gepubliceerd waarin ook aangetoond werd dat acupunctuur de symptomen van hooikoorts vermindert (Choi et al., 2013; www.abcgezondheid.nl, 2013).

Immunotherapie

Bij hooikoorts kan de allergoloog in het ziekenhuis immunotherapie voorstellen. Gedurende drie tot vijf jaren krijgt de hooikoortspatiënt dan elk voorjaar,

voorafgaand aan het pollenseizoen, allergenen toegediend die zijn afgeleid van de betreffende pollen. Het doel is om de patiënt minder allergisch te maken. Dit wordt ook wel desensibiliseren genoemd. Het toedienen van de allergenen kan door:

- een injectie in de bovenarm;
- het druppelen onder de tong;
- het innemen van een tablet.

Het voordeel van immunotherapie is dat de therapie uw klachten zowel kan verminderen als voorkomen. Een studie in het Journal of Allergy and Clinical Immunology wees uit dat immunotherapie bij 97 procent van de behandelde proefpersonen de klachten significant vermindert. Meestal is er tijdens het eerste jaar een vermindering van de klachten merkbaar en het effect houdt minstens 6 tot 12 jaar aan nadat de behandeling is stopgezet. De behandeling werkt echter niet altijd en is niet voor iedereen geschikt (Wahn et al., 2012; Durham et al., 2012; Didier et al., 2011; www.umcg.nl, 2014; www.menshealth.nl, 2014; www.gezondheid.be, 2014; Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische informatie, 2013; riziv, 2010).

De onderstaande tabel beschrijft de eigenschappen van symptomatische medicatie (antihistaminica en corticosteroïden) en immunotherapie.

Overzichtstabel werking immunotherapie en symptomatische medicatie (www.hooikoorts.info, 2013)

	Allergeen-specifieke immunotherapie	Symptomatische medicatie*
Induceert immunologische tolerantie	✓	-
Vermindert rescue-medicatie	✓	-
Preventief effect op de ontwikkeling van nieuwe overgevoeligheden	✓	-
Blijvend effect op beëindiging van de behandeling	✓	-
Reduceert klachten	✓	✓
Preventief effect op de ontwikkeling van astma	✓	-

✓ = Wel - = Niet * Antihistaminica en corticosteroïden

Voeding

Epidemiologische studies tonen dat allergiepatiënten vaak tekorten hebben aan vitamine A, C, D en E. Te weinig groenten en fruit bevordert het ontstaan van een allergie (Prescott and Nowak-Wegrzyn, 2011; Chatzi et al., 2007; www.abcgezondheid.nl, 2013). Onderstaande studie laat zien dat het mediterraan dieet een opmerkelijke beschermende werking geeft.

Griekse wetenschappers wilden nagaan waarom jonge mensen op Kreta veel minder hooikoortsklachten hadden dan hun leeftijdsgenoten in West-Europa (1:4). Zij bestudeerden het eetgedrag van 700 jongeren tussen 7 en 18 jaar. De voeding op Kreta bevatte veel meer vers fruit, groenten en noten dan in West-Europa. Fruit, groenten en noten beschikken over versterkende antioxidanten en mineralen die een degelijke bescherming bieden tegen hooikoorts. Rode druiven bevatten de hoogste concentratie beschermende stoffen, maar appelen, grapefruit, sinaasappelen, tomaten en noten zijn ook bijzonder efficiënt. Noten zijn een natuurlijke bron van magnesium en voorkomen bepaalde hooikoortssymptomen die op astma lijken (piepende ademhaling) (Chatzi et al., 2007).

Ook zwarte komijn (*Nigella sativa*) wordt genoemd als natuurlijk middel tegen hooikoorts (Nikakhlagh et al., 2011).

Verder toont onderzoek ook het belang aan van een voldoende inname van omega-3-vetzuren. Een aantal studies bewezen dat supplementen met omega-3 de symptomen van astma effectief kunnen onderdrukken. Astmalijders, allergisch voor pollen, hebben namelijk minder omega-3 in hun cellen. Hun luchtwegen zijn veel gevoeliger voor allergenen dan niet-allergische personen, en mogelijk is dat te wijten aan een tekort aan omega-3 (Kitz et al., 2010).

5 Conclusies en aanbevelingen

5.1 Conclusies

Op grond van de resultaten en discussie van dit onderzoek kunnen de volgende conclusies worden getrokken.

Persoonlijke hooikoortskenmerken

De periode met hooikoortsklachten, de piek met hooikoortsklachten én de allergenen die hooikoortsklachten veroorzaken variëren sterk tussen cliënten.

Hooikoortsklachten tijdens onderzoek

Bowen heeft een positief effect op de aard en ernst van hooikoortsklachten.

Na de eerste en tweede Bowen behandeling namen hooikoortsbeleving, neus-, oog-, keel- en vermoeidheid/lusteloosheidsklachten af. Vier en elf weken na de derde behandeling namen ze langzaam toe, maar bleven lager dan bij aanvang van het onderzoek.

Neus-, oog-, en keelklachten kwamen het meest vaak voor bij de deelnemers aan het onderzoek en lieten dezelfde trend zien. Deze hooikoortsparementen samen met de totaalindruk van de hooikoorts lijken het meeste geschikt om het effect van Bowen behandelingen te meten op de hooikoortsintensiteit.

Het gevoel van welbevinden wordt beïnvloed door diverse andere factoren/klachten die cliënten irriteren en is daarmee een minder goede hooikoortsparement.

Mond- en huidklachten kwamen in dit onderzoek zo weinig voor dat er geen conclusies aan kunnen worden verbonden.

Aanvullende onderzochte parameters

Vermoeidheid, effect op emoties, extra energie en dorst waren de meest gehoorde reacties op de eerste dag na een Bowen behandeling. Vooral na de eerste Bowen behandeling kwamen deze reacties het meest voor.

Het effect van de Bowen behandelingen op de hooikoortsmedicatie was positief. De medicatieafname was het sterkst na de eerste en tweede Bowen behandeling.

De medicatieafname na de eerste en tweede Bowen behandeling komt overeen met de algemene verbetering van de hooikoortsparementen na de eerste en tweede Bowen behandeling.

Vergelijking van de hooikoortsmedicatie in 2011 en 2012 laat zien dat in 2012, tijdens en na de Bowen behandelingen, minder medicijnen tegen hooikoorts werden gebruikt door de deelnemers aan het onderzoek.

Verbetering hooikoortsklachten in 2012 ten opzichte van 2011

Acht van de negen deelnemers meldden dat hun hooikoortsklachten na Bowen behandelingen in 2012 minder ernstig waren dan in 2011. Elf weken na de derde Bowen behandeling noemden ze een verbetering tussen de 40% en 80%.

Andere veranderingen sinds Bowen behandelingen

Naast de afname van hooikoortsklachten namen andere allergieën, zoals huisstofmijtallergie en voedselallergie ook af na de Bowen behandelingen.

Lange termijn effect van Bowen

Het lange termijn effect van de Bowen behandelingen loopt per individu sterk uiteen. Slechts vier van de negen deelnemers aan het onderzoek vroegen om Bowen behandelingen in het jaar na het onderzoek (2013). Bij de andere vijf deelnemers trad in 2013 geen hooikoorts op of de hooikoortsklachten waren zo mild dat ze er geen hinder meer van ondervonden. De effecten van de Bowen behandelingen lijken dus zelfs een jaar later nog meetbaar.

Methode

Drie Bowen behandelingen was in de meeste gevallen niet voldoende. Acht van de negen deelnemers aan dit onderzoek hadden behoefte aan meer dan drie behandelingen, namelijk vier, vijf of zes.

Resultaten van dit onderzoek geven niet meer dan een indicatie van het effect van Bowen behandelingen op hooikoortsklachten.

5.2 Aanbevelingen

Het is aan te bevelen om in een volgend onderzoek te starten met de Bowen behandelingen vlak voor het begin van het hooikoortsseizoen van de betreffende persoon in plaats van tijdens het hooikoortsseizoen. Mogelijk beïnvloedt dit vroegere tijdstip van behandelen de resultaten positief.

Het is aan te raden om in een volgend onderzoek iedere deelnemer meer dan drie opeenvolgende Bowen behandelingen te geven. Denk daarbij aan vier, vijf of zes opeenvolgende behandelingen die volgens hetzelfde behandelingsschema worden gegeven.

Om de aard en ernst van de hooikoortsklachten en de hooikoortsmedicatie nog beter te kunnen monitoren is aan te bevelen om een week na iedere Bowen behandeling én op langere termijn te evalueren.

De hooikoortsparameters neus-, oog-, en keelklachten samen met de totaalindruk van de hooikoorts lijken het meeste geschikt om in een volgend onderzoek het effect van Bowen behandelingen op hooikoortsklachten te meten.

Om dit onderzoek wetenschappelijk op te zetten zijn grotere groepen deelnemers nodig die wisselend in meerdere jaren behandeld en gemonitord worden. Verder is dan belangrijk om de aard en ernst van de verschillende hooikoortsverschijnselen in kaart te brengen door te kwantificeren.

Literatuur

Albertine, K.H., D. Tracey, P. Baume, J. Frith, L. Garey, R.W. Currie and G. Jones (2007). De nieuwe medische encyclopedie, Librero, b.v., Kerkdriel

Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische informatie (jaar onbekend). Transparantiefiche Medicatie bij seizoensgebonden allergische rhinoconjunctivitis. www.bcfi.be

Blanken, E. den en R. van Geffen (2012). De Bowen Techniek-kracht in eenvoud. De Zonnewijzer, Drunen.

BowNed (jaar onbekend). Folder "De Bowen Techniek"- Een bijzondere en zeer effectieve manuele behandelingsvorm. Bowned, Dordrecht.

BowNed (jaar onbekend). Folder "De Bowen Therapie"- Beter in een handomdraai! BowNed, Dordrecht.

BowNed (2011). De Bowen Therapie- Basisopleiding, BowNed, Dordrecht.

Brinkhaus, B., M. Ortiz and CM Witt (2013). Acupuncture in patients with seasonal allergic rhinitis: a randomized trial. *Ann Intern Med.*, 158 (4), 225-34.

Chatzi, L., Apostolaki G, et al. (2007). Protective effect of fruits, vegetables and the Mediterranean diet on asthma and allergies among children in Crete, Thorax, 2007 Apr 5.

Choi, S.M., JE Park en SS Li (2013). A multicenter, randomized, controlled trial testing the effects of acupuncture on allergic rhinitis. *Allergy*, 68 (3), 365-74.

Didier A, M. Worm, F. Horak, G. Sussman, O. de Beaumont, M. Le Gall, M. Melac, H.J. Malling (2011). Sustained 3-year efficacy of pre- and coseasonal 5-grass-pollen sublingual immunotherapy tablets in patients with grass pollen-induced rhinoconjunctivitis. *J. Allergy Clin. Immunol.*, 128 (3), 559-66.

Durham S.R., W. Emminger, A. Kapp, J.G. de Monchy, S. Rak, G.K. Scadding, P.A. Wurtzen, J.S. Andersen, B. Tholstrup, B. Riis en R. Dahl. (2012). SQ-standardized sublingual grass immunotherapy: confirmation of disease modification 2 years after 3 years of treatment in a randomized trial. *J. Allergy Clin. Immunol.*, 129 (3), 717-725.e5.

Juryrapport Consensusvergadering RIZIV (2010). 'Doelmatige behandeling van allergische aandoeningen (rhinoconjunctivitis, astma, anafylaxie op hymenopteragif), anafylaxie en angio-oedeem'. www.riziv.fgov.be

Kitz, R., Rose M.A., Schubert R. et al. (2010). Omega-3 polyunsaturated fatty acids and bronchial inflammation in grass pollen allergy after allergen challenge. *Respiratory Medicine* xx, 1e6

Nikakhlagh, S., F. Rahim et al. (2011). Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of *Nigella sativa*. *American Journal of Otolaryngology - Head and Neck Medicine and Surgery*, 32, 402-407.

Prescott, S. and A. Nowak-Węgrzyn (2011). Strategies to prevent or reduce allergic disease. *Ann Nutr Metab.*, 59 (suppl 1), 28–42.

Rose , R., N. Weld-Moore, N. Ghazali and L. Newman (2011). 'I've got hay-fever and my mouth is stinging!'. *Br. Dent. J.*, 211 (8),369-70.

Wahn U., L. Klimek , A. Ploszczuk A, T. Adelt , B. Sandner, E. Trebas-Pietras, P. Eberle en A. Bufe; SLIT Study Group (2012). High-dose sublingual immunotherapy with single-dose aqueous grass pollen extract in children is effective and safe: a double-blind, placebo-controlled study. *J. Allergy Clin. Immunol.* ,130 (4) , 886-93.e5.

Wilks, J. 2007. *The Bowen Technique- The Inside Story*, CYMA Ltd, Dorset, UK.

Websites

en.wikipedia.org (2013)

www.abcgezondheid.nl (2013)

www.allergieradar.nl (2013)

www.gezondheid.be (2014)

www.histaminevrij.nl (2013)

www.hooikoorts.com (2012)

www.menshealth.nl (2014)

www.nu.nl (28 april 2011). Explosie aan hooikoortsklachten, Amsterdam.

www.plazilla.com (2013)

www.umcg.nl (2014)

www.wageningenur.nl (2013)

Bijlage I: De pollenkalender geeft de voorspelling van de pollenconcentraties in de lucht (www.hooikoorts.com).

Prevalin

Pollenkalender

Maand	jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sep	okt
Bomen										
Berk										
Cipres										
Den										
Eik										
Els										
Es										
Haagbeuk										
Iep										
Kastanje										
Olm										
Populier										
Spar										
Taxus										
Wilg										
Struiken										
Hazelaar										
Jeneverbes										
Vlier										
Bloemen										
Margriet										
Paardebloem										
Kruiden										
Bijvoet										
Brandnetel										
Ganzevoet										
Weegbree										
Zuring										
Grassen										
Grassen										

TOELICHTING: LICHTE KLEUREN = VOORSEIZOEN DONKERE KLEUREN = HOOFDSEIZOEN

BIJLAGE II: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR EERSTE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Doel

Met behulp van deze vragenlijst wil ik inventariseren welke hooikoortsverschijnselen u momenteel ervaart en in welke mate. Verder vraag ik u hoe u deze hooikoortsverschijnselen vorig jaar hebt ervaren.

Zou u per vraag uw persoonlijke mening willen geven? De optimale score is 5 (=hooikoorts in de meest extreme vorm, de minimale score is 0 (= geen hooikoorts). Als u wilt kunt u na elke vraag een toelichting geven.

Hooikoortssymptomen op dit moment

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe ervaart u momenteel uw hooikoortsklachten (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre heeft u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre heeft u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre heeft u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre heeft u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre heeft u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre heeft u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hoe beoordeelt u momenteel uw nachtrust? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. In hoeverre heeft u momenteel last van huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 10. Is er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 11. Zijn er andere klachten die u irriteren? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Welke score geeft u aan uw gevoel van welbevinden afgelopen week? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 13. Wat is uw huidige medicatie voor hooikoorts? | | | | | | |
| | | | | | | |

BIJLAGE II: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR EERSTE BEHANDELING

Datum:

Naam:

14. In welke maand/maanden ben u gevoelig voor hooikoorts?
-
15. In welke maand/maanden bereiken de hooikoortsverschijnselen gewoonlijk hun piek?
.....
16. Voor welke pollen/allergenen bent u gevoelig?
.....
17. Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

Hooikoortssymptomen zoals u die vorig jaar hebt ervaren

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe heeft uw hooikoortsklachten vorig jaar ervaren (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre had u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre had u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre had u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre had u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre had u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre had u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. In hoeverre had u huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. Was er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts?
Zo ja, welke? | ja/nee | | | | | |
| | | | | | | |
| 10. Heeft u nog aanvullende opmerkingen over de hooikoortsperiode van vorig jaar? | | | | | | |

BIJLAGE III: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR TWEEDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Doel

Met behulp van deze vragenlijst wil ik inventariseren welke hooikoortsverschijnselen u momenteel ervaart en in welke mate.

Zou u per vraag uw persoonlijke mening willen geven? De optimale score is 5 (=hooikoorts in de meest extreme vorm, de minimale score is 0 (= geen hooikoorts). Als u wilt kunt u na elke vraag een toelichting geven.

Hooikoortssymptomen op dit moment

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe ervaart u momenteel uw hooikoortsklachten (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre heeft u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre heeft u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre heeft u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre heeft u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre heeft u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre heeft u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hoe beoordeelt u momenteel uw nachtrust? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. In hoeverre heeft u momenteel last van huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 10. Is er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 11. Zijn er andere klachten die u irriteren? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Welke score geeft u aan uw gevoel van welbevinden afgelopen week? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 13. Wat is uw huidige medicatie voor hooikoorts? | | | | | | |
| | | | | | | |

BIJLAGE III: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR TWEEDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

14. Was er een reactie op de eerste dag ($t=1$) na behandeling? ja/nee
 Zo ja, welke?
15. Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de Bowen behandeling? ja/nee
 Zo ja, welke?

Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

BIJLAGE IV: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Doel

Met behulp van deze vragenlijst wil ik inventariseren welke hooikoortsverschijnselen u momenteel ervaart en in welke mate.

Zou u per vraag uw persoonlijke mening willen geven? De optimale score is 5 (=hooikoorts in de meest extreme vorm, de minimale score is 0 (= geen hooikoorts). Als u wilt kunt u na elke vraag een toelichting geven.

Hooikoortssymptomen op dit moment

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|---|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe ervaart u momenteel uw hooikoortsklachten (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre heeft u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre heeft u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre heeft u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre heeft u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre heeft u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre heeft u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hoe beoordeelt u momenteel uw nachtrust? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. In hoeverre heeft u momenteel last van huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 10. Is er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 11. Zijn er andere klachten die u irriteren? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Welke score geeft u aan uw gevoel van welbevinden afgelopen week? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 13. Wat is uw huidige medicatie voor hooikoorts? | | | | | | |
| | | | | | | |
| 14. Was er een reactie op de eerste dag (t=1) na behandeling? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 15. Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de Bowen behandeling? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |

BIJLAGE IV: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VOOR DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

BIJLAGE V: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VIER WEKEN NA DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Doel

Met behulp van deze vragenlijst wil ik inventariseren welke hooikoortsverschijnselen u momenteel ervaart en in welke mate.

Zou u per vraag uw persoonlijke mening willen geven? De optimale score is 5 (=hooikoorts in de meest extreme vorm, de minimale score is 0 (= geen hooikoorts). Als u wilt kunt u na elke vraag een toelichting geven.

Hooikoortssymptomen op dit moment

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe ervaart u momenteel uw hooikoortsklachten (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre heeft u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre heeft u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre heeft u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre heeft u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre heeft u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre heeft u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hoe beoordeelt u momenteel uw nachtrust? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. In hoeverre heeft u momenteel last van huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 10. Is er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 11. Zijn er andere klachten die u irriteren? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Welke score geeft u aan uw gevoel van welbevinden afgelopen week? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 13. Wat is uw huidige medicatie voor hooikoorts? | | | | | | |
| | | | | | | |
| 14. Is er een verandering van medicatie opgetreden sinds de laatste Bowen behandeling? | ja/nee | | | | | |

BIJLAGE V: INVENTARISATIE HOOIKOORTS VIER WEKEN NA DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

15. Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de laatste Bowen behandeling? ja/nee

Zo ja, welke?

Uw indruk daarvan:

0 1 2 3 4 5

16. Was er een reactie op de eerste dag (t=1) na behandeling?

ja/nee

Zo ja, welke?

Uw indruk daarvan:

0 1 2 3 4 5

17. Is er in de afgelopen vier weken sprake geweest van hooikoorts?

ja/nee

Uw indruk daarvan:

0 1 2 3 4 5

.....

Heeft u nog aanvullende opmerkingen?

BIJLAGE VI: INVENTARISATIE HOOIKOORTS ELF WEKEN NA DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

Doel

Met behulp van deze vragenlijst wil ik inventariseren welke hooikoortsverschijnselen u momenteel ervaart en in welke mate.

Zou u per vraag uw persoonlijke mening willen geven? De optimale score is 5 (=hooikoorts in de meest extreme vorm, de minimale score is 0 (= geen hooikoorts). Als u wilt kunt u na elke vraag een toelichting geven.

Hooikoortssymptomen op dit moment

(goed, geen last) 0 1 2 3 4 5 (slecht, last in meest extreme vorm)

- | | | | | | | |
|--|--------|---|---|---|---|---|
| 1. Hoe ervaart u momenteel uw hooikoortsklachten (totaalindruk)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 2. In hoeverre heeft u neus-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 3. In hoeverre heeft u oog-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 4. In hoeverre heeft u keel-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 5. In hoeverre heeft u mond-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 6. In hoeverre heeft u ademhalings-hooikoortsklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 7. In hoeverre heeft u een gevoel van vermoeidheid/lusteloosheid? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hoe beoordeelt u momenteel uw nachtrust? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 9. In hoeverre heeft u momenteel last van huidklachten? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 10. Is er sprake van andere longaandoeningen naast hooikoorts? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| 11. Zijn er andere klachten die u irriteren? | ja/nee | | | | | |
| Zo ja, welke? | | | | | | |
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Welke score geeft u aan uw gevoel van welbevinden afgelopen week? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | | |
| 13. Wat is uw huidige medicatie voor hooikoorts? | | | | | | |
| | | | | | | |
| 14. Is er een verandering van medicatie opgetreden sinds de laatste Bowen behandeling? | | | | | | |
| ja/nee | | | | | | |

BIJLAGE VI: INVENTARISATIE HOOIKOORTS ELF WEKEN NA DERDE BEHANDELING

Datum:

Naam:

15. Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de laatste Bowen behandeling? ja/nee
Zo ja, welke?
- | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
16. Is er in de periode na de laatste behandeling sprake geweest van hooikoorts? ja/nee
Uw indruk daarvan: 0 1 2 3 4 5
.....
17. Zijn de hooikoortsklachten na de Bowen behandelingen verbeterd ten opzichte van vorig jaar? ja/nee
18. In hoeverre zijn de hooikoortsklachten verbeterd ten opzichte van vorig jaar? Kunt u dit in een percentage uitdrukken (0-100%).
19. Zijn er andere veranderingen opgetreden sinds de Bowen behandelingen? ja/nee
Zo ja, welke?
- | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|
| Uw indruk daarvan: | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|

Heeft u nog aanvullende opmerkingen?