

## Watergas4Parkinson (W4P) – Tweede periode sept-nov 2021:

### Meer energie – minder moe

door C. Pompe/Stichting Watergas.NU



**Na een artikel in het meinumner van Parkinson Magazine is Watergas4Parkinson (W4P) gestart. Stichting Watergas.NU ondersteunt dit initiatief. We richten ons op Parkinson. De deelnemers inhaleren watergas – een bijzondere vorm van waterstof. De groep van ruim 20 deelnemers zijn vrijwel allemaal goed de zomer doorgekomen. Voor sommigen had dat nogal wat om het lijf. En sommige deelnemers hebben geëxperimenteerd met de therapie. De meeste deelnemers ervaren nog steeds een betere kwaliteit van leven. Minder moe! Meer energie. Over het algemeen worden de resultaten van de eerste periode geconsolideerd. In deze tweede periode zijn ook enkele vragen aan de wetenschap naar voren gekomen.**

Watergas is een geneeskrachtig gas. Daarom wordt watergas gebruikt in verschillende therapieën. Dat zelfde geldt voor waterstof. Ook met waterstoftherapie worden goede resultaten bereikt. Wat is het verschil tussen watergas en waterstof? Is watergas beter dan waterstof bij de behandeling van Parkinson? Dat is één van de vragen die om wetenschappelijk onderzoek vragen. Vooralsnog focussen wij op watergastherapie.

Watergas is gas van water, een vrij onbekende verschijningsvorm van water. Watergas bestaat dus uit watermoleculen ( $H_2O$ ) die een iets andere vorm hebben aangenomen dan normaal in de vloeistof water. Waterstof is een gas dat o.a.gemaakt wordt van water. Met elektrolyse worden de zuurstofatomen en de waterstofatomen van elkaar gesplitst. Het waterstof ( $H_2$ ) vangt men op en wordt normaliter opgeslagen onder hoge druk voor later gebruik.

In dit verhaal doen wij verslag van de tweede periode van W4P – van ca september tot en met oktober. Een van de deelnemers is met watergasapparaat op vakantie gegaan naar Portugal. En de kerngroep van W4P bereidt een uitwisseling met de wetenschap voor. Welke onderzoeksvragen vloeien voort uit de ervaringen van de deelnemers en uit literatuuronderzoek? Relevante links publiceren we op de website van Watergas.NU. En,..die vragen willen we voorleggen aan de medische onderzoekswereld in Nederland. Daartoe willen we een mini-congres organiseren.

## Watergas en gezondheid

In Azië wordt al veel gebruik gemaakt van waterstof en watergas om onze gezondheid te ondersteunen. Het wordt vooral in China, Korea en Japan in toenemende mate preventief gebruikt om het immuunsysteem te versterken. In China met name wordt het op de IC's gebruikt om corona te helpen bestrijden. IC-patiënten blijven daardoor minder lang in de IC. Ook helpt waterstof en -gas om mensen met long covid sneller weer oude te worden.

Op de website van Stichting Watergas.NU vind u informatie over verschillende aandoeningen die men met watergas kan verlichten en in veel gevallen ook genezen. Dat artikel berust vooral op het werk van onderzoeker George Wiseman. U vind daar ook een link naar een publicatie van Medisch Dossier over waterstoftherapie.

Deelnemers van W4P hebben in de tweede periode wat geëxperimenteerd met andere toepassingen dan Parkinson. U leest daar verderop in dit artikel over.

## Watergas bij Parkinson?

Watergas.NU heeft besloten zich te focussen op Parkinson. Focus op Parkinson vergroot de kans dat wetenschappelijke interesse voor watergas in de medische praktijk wordt opgewekt.

De watergastherapie werkt als volgt. De patiënt ademt watergas in via een neuscanule – of neusbriil. Voor Parkinson geldt de aanbeveling om dat tenminste twee maal daags een uur lang te doen. Liefst drie maal. Deze aanbeveling is gebaseerd op Japans onderzoek.

Het watergas, dat geproduceerd wordt door een elektrolyse apparaat, wordt door twee waterflessen geleid. De eerste fles functioneert als veiligheidsfilter. Een tweede fles wordt gevuld met kraanwater. Het watergas bubbelt daardoorheen voordat het via de neusbriil door de patiënt wordt ingeademd. Na een zitting wordt het water uit de tweede fles gedronken. We noemen dit water 'krachtwater'. Direct na productie heeft krachtwater een hoge anti-oxidatieve werking (circa – 300 mV). Normaal water heeft een waarde van + 200 á 300 mV.

## Werkwijze

W4P is begonnen met ongeveer 14 deelnemers die reageerden op het artikel in PM. De groep telt nu 21 deelnemers, waarvan 2 juist zijn begonnen. De 19 overige deelnemers hebben nu twee of meer peilingen uitgevoerd. Tussen de peilmomenten zit tenminste een maand tijd. Tijdens de tweede periode is één deelnemer afgevallen en er is een bijgekomen.

Watergas4Parkinson loopt nu ongeveer zes maanden. De eerste periode liep van eind juni tot en met medio augustus.

De tweede periode vanaf medio september tot november. De 21 deelnemers zijn gegroepeerd in zo'n 6 Whats App groepjes.

De symptomen worden gescored met de zogenaamde Parkinson Monitor. Deze monitor wordt door de P Vereniging aanbevolen.

Met enige hulp vanuit de werkgroep zijn de bevindingen van de deelnemers gescored. Deze score is wel een subjectieve score. Twee personen met de zelfde last van een aspect zullen dat mogelijk verschillend inschatten. De een kijkt immers van nature zonniger tegen het leven dan een ander. Dus, absolute waarde kan men niet toekennen aan een bepaalde score. Met deze methode is het van belang te kijken naar terugval of verbetering.

W4P duikt niet in de details. Immers, wij zijn geen wetenschappelijk onderzoekers. Het gaat ons om de trend. Om aan te tonen dat de watergastherapie voor een grote groep deelnemers een betere kwaliteit van leven oplevert. En mogelijk treffen we medisch interessante effecten.

## Kerngroep

Er is een kerngroep ingesteld om het project aan te sturen. De kerngroep werkt ook aan de voorbereiding van de tweede doelstelling – het wekken van interesse voor deze watergastherapie door de medische sector.

Watergas.NU zorgt voor de coördinatie. Naast de heer Pompe, die het project trekt, neemt de heer Scholte vanuit de werkgroep 'Watergas4Health' van de Stichting deel. Pompe wordt ondersteund door van Haasteren bij het bijhouden van de PM-gegevens. Ook de leveranciers Condit Medicare (en AMS sinds kort) verlenen desgewenst actieve steun.

Pompe en van Haasteren begeleiden de deelnemers op persoonlijke basis en via de App. Het inhaleren van watergas levert soms nog wat vragen op. Niet alle deelnemers begrijpen direct hoe je het apparaat moet bedienen en onderhouden. Door de (on)regelmatige terugkoppeling over de PM-score en de steun bij de bediening ontstaat er een redelijk intensief contact met de moderators.

Scholte werkt samen van de heer Gunst om relevante medische literatuur over waterstof- en watergastherapie in rij en gelid te krijgen. De heer Schellart – auteur van het watergasartikel in PMonitor – denkt vanuit journalistieke optiek mee. En last but not least mevrouw Schiffers. Zij speelt een zeer actieve rol. Als lid van de Werkgroep Alternatieve Therapieën van de PV onderhoudt zij contact met het PV-netwerk. Sinds september is zij ook lid van een beleidscommissie van de pas-gevormde P Coalitie.

## De resultaten van de tweede periode

Watergas 4 Parkinson			W4P-effect	Evaluatie over tweede periode
Deelnemer	Periode 1	Opmerking bij Periode 2	Periode 2	Energie?
1	0	PM van 4 naar 5	+	Ervaart geen energie-effect. Is al erg actief (tennis). Gaat wel door.
2	+	van 5 naar 6	-	Meer energie, maar denkt dat dit het effect is van supplement Resveratrol.
3	+	P'isme: MSA	-	
4	-		0	Meer energie, minder moe. Neuroloog verbaasd: vertraagd ziektebeeld.
5	+		0	
6	+	van 5 naar 6	-	Gebruikt ook Resveratrol.
7	000	Nieuwe deelnemer	+	van PM <sub>0</sub> 11 naar 9
8	+	van 9 naar 6	+	
9	0		0	
10	+	van 5 naar 4	+	<b>zus / astma positief effect</b>
11	0		0	Ervaart geen energie-effect. Lagere dosis medicatie combineert goed.
12	+	van 13 naar 10	+	Meer energie, vooral bij sporten (tennis). 's Avonds langer op.
13	+	van 17 naar 16	+	Meer energie, 's avonds langer op.
14	0	van 17 naar 16	+	
15	-	van 19 naar 17	+	
16	+		xxx	wegens stress deelname gestopt.
17	0	P'isme	0	
18	+	van 20 via 13, 12 naar 8	++	
19	+	van 22 via 19 naar 8	++	Andere medicatie?
20	000		0	Ervaart geen energie-effect. Heeft met tweede ronde niet meegedaan.

Deelnemer	1	2	3	4	5
1	5	5	4		
2	6	4	5		
3	6	5	6		
4	6	7	7		
5	7	4	4	4	
6	8	5	6		
7	11	9			
8	12	7	9	6	
9	12	12	12		
10	13	4	5	4	
11	13	13	13		
12	14	14	13	10	
13	16	19	17	16	16
14	17	17	16		
15	17	19	17		
16	19	17	XXX		
17	19	19	19		
18	20	13	12	8	
19	22	19	8		
20	23	23			

## Wat ervaren de deelnemers?

Een algemeen effect is dat de deelnemers minder moe zijn en meer energie krijgen. Zij slapen ook beter. De kwaliteit van leven wordt verbeterd.

Een van de deelnemers zegt: "Watergas inhaleren en het krachtwater drinken kan gezien of ervaren worden als 'ontroesten' van de zenuwbanen waardoor signalen weer beter doorkomen".

De kerngroep heeft de anti-oxidatie potentiaal gemeten van het water. Direct na productie bedraagt deze – 300 mV. Deze waarde valt vrij snel terug. Als men het water bewaart in een fles van zgn mironglas (zwart glas), dan behoudt het water langer zijn anti-oxidatiepotentiaal.

Daarnaast ondervinden de deelnemers mogelijk minder last van verschillende andere P symptomen. Vaak verbetert de spijsvertering.

Deelnemer nr 18 heeft wel een erg sterke daling van de score. Dus hebben wij hem opgezocht. Hij vermoedt dat de eerste score wat te hoog is. Hij had toen veel last van zijn rug. Maar dat kwam niet door Parkinson. De ellende begon vorig jaar. Corona! Doodziek in het ziekenhuis, net geen IC. Bijna opgegeven. Thuis terug is hij op eigen wijze en met veel liefde van zijn vrouw er weer bovenop. Eind vorig jaar bleek hij Parkinson te hebben.

Continu moe. Niet slapen 's nachts. Kon geen been verzetten. Hij kon helemaal niets meer.."geef mij maar een spuitje".

Is in juni begonnen met watergastherapie. Dat gaf 'm de extra energie die hij nodig had om uit het dal te kruipen. De longarts en de fysiotherapeut waren verbaasd. De longen functioneerden beter en zijn uithoudingsvermogen is sterk vooruitgegaan. Alles begon weer lekker te lopen. Kan weer slapen. Meer energie!

In deze periode willen we u graag deelgenoot maken van het bijzondere verhaal van Louk. Met zijn partner Vera is hij met watergas en al op vakantie naar Portugal geweest. Dat ging niet zonder slag of stoot. .

In [bijlage één](#) vind u zijn verhaal.

## Mini-congres

W4P wil een mini-congres organiseren om artsen en neurologen over de waterstof- cq watergastherapie te informeren.

De resultaten van de W4P-groep duiden er op dat watergas in ieder geval de kwaliteit van leven van veel van de deelnemers verbetert. Het is ook duidelijk dat dit onderzoek niet wetenschappelijk zuiver is. Maar dat is voor de deelnemers nu ook niet belangrijk.

Het zou mooi zijn als er absolute metingen mogelijk zijn om de effecten van Water(stof)gas op Parkinson in beeld te brengen. Bijvoorbeeld door een periodieke scan van de Substantia Nigra. Dat is een klein deel van de hersenen dat krimpt onder invloed van Parkinson.

We roepen wetenschappers op om de therapie op een meer wetenschappelijke wijze in beeld te brengen. De werkgroep die dit project begeleidt wil daarom een mini-congres organiseren. Op dat mini-congres willen we onze ervaringen delen met artsen en neurologen. En natuurlijk met de Parkinson Alliantie, een samenwerking tussen de verschillende organisaties die betrokken zijn bij Parkinson, van patiëntenorganisaties tot wetenschappelijk onderzoekers.

We hebben reeds van enkele weldoeners het aanbod om bij te dragen aan de kosten van het mini-congres. Dat geeft wind in de zeilen!

## Op zoek naar interessante informatie

Enkele deelnemers hebben de watergastherapie aangeraden bij vrienden of familie met andere aandoeningen, zoals bijvoorbeeld astma. Ook blijkt watergas te helpen bij wondgenezing. In China wordt watergas ingezet tegen COVID 19. Dit is weliswaar zeer interessant, maar wij blijven focussen op Parkinson.

Daarnaast wordt internet afgeschuimd naar interessante inhoudelijke informatie. Enkele interessante aanvullende therapieën zijn in beeld gekomen.

We hebben onze inzichten een plaats gegeven in een 'bio-logisch' denkmodel.

Leest u verder [in de tweede bijlage](#).

## Reageren?

Reacties welkom via: [caspar.pompe@watergas.nu](mailto:caspar.pompe@watergas.nu)

## Bijlage 1

# Met watergas naar Portugal

door Vera de Leu, oktober 2021



Louk Schneider met een van zijn Portugese vrienden

**Het verhaal van Louk. Hij wilde graag nog eens naar Portugal. Portugal, zijn tweede thuis. Daar heeft hij veel vrienden. Maar Corona en Parkinson strooiden roet in het eten.**

**Nu doet Louk mee aan de watergas-therapie. Met hulp van Condit Medicare gaat zijn wens in vervulling. Watergas gaat mee op reis. Dat gaat niet zonder slag of stoot. Leest u zijn verhaal, geschreven door zijn partner en mantelzorger Vera.**

Allereerst zal ik een schets geven van de ontwikkeling van de Parkinson van Louk, mijn partner. In 2015 kreeg Louk een CVA, met lichte uitvalverschijnselen van oog en mond, welke snel verdwenen waren. Enkele maanden later waren wij in Portugal. Hij kon opeens heel slecht lopen. In het najaar van dat jaar werd Parkinson vastgesteld.

Helaas is hij door een flauwte in 2018 gevallen. Zijn enkel was daarbij gecompliceerd gebroken. Dit heeft grote gevolgen gehad. Diverse keren traden infecties op met sepsis en delier. Kortom, dit had geen positieve invloed op de Parkinson en zeker niet op het lopen.

Maar goed, terug naar onze vakantie. Sedert 2009 zijn wij nagenoeg ieder jaar voor 5 a 6 maanden naar Portugal op vakantie geweest. Door Corona vorig jaar niet, maar dit jaar wilden wij een paar weken toch weer even de sfeer daar proeven. Maar ik maakte me wel zorgen. Louk had veel baat bij de watergas therapie. Zou het apparaat mee kunnen?

Gelukkig stelde Condit Medicare een geschikte handkoffer ter beschikking. Daar paste het apparaat goed in. En zo kon het mee als handbagage. De reis ging goed. We vlogen op Porto en werden daar door een vriend opgehaald. Een wagen vol, met koffers, rolstoel, looprek en niet te vergeten het watergasapparaat.

Eenmaal ter plekke ging het opeens niet goed met Louk. Hij raakte in paniek door extreme duizeligheid. Dit heeft een aantal dagen geduurd en gaandeweg ging het beter. Hetgeen we consequent wel steeds deden was Louk aan het watergasapparaat zetten. Naar mijn mening was dit de reden dat Louks energie op peil bleef en de duizeligheid afnam.

Maar, ...de duizeligheid kwam weer terug. Dat had grote impact op zijn totale functioneren. Ik maakte mij zorgen hoe wij terug konden vliegen naar Nederland. Hij kon niet goed op zijn benen staan, zonder naar rechts te vallen. Op vrijdag had ik overleg met de reisverzekering over eventuele hulp. Maar die wilden hem naar het ziekenhuis laten vervoeren. Hij zou dan met de ambulance naar huis gebracht worden. Dat ging ons echt te ver. We wisten dat dit met de Parkinson te maken had en hij niet ziek was. Dus het was onzin om naar het ziekenhuis te laten gaan.

We hebben Louk langdurig op zondag en maandag aan het watergas gezet en ook dinsdag ochtend, de dag van vertrek. Voor alle zekerheid heb ik vrienden in Portugal gevraagd om Louk eventueel tillend het buitentrapje af te dragen. Maar het wonder geschiedde. Hij liep zelfstandig de trap af!

Eenmaal thuis had hij geen last meer van de extreme disbalans. Vandaag hebben we hierover met de neurologe gesproken. Onze vraag was of dit met het vliegen te maken had. Volgens haar niet, want dan was het op de terugreis ook gebeurd. Het had volgens haar te maken met het evenwichtsorgaan en dat veroorzaakte de totale disbalans in de Parkinson.

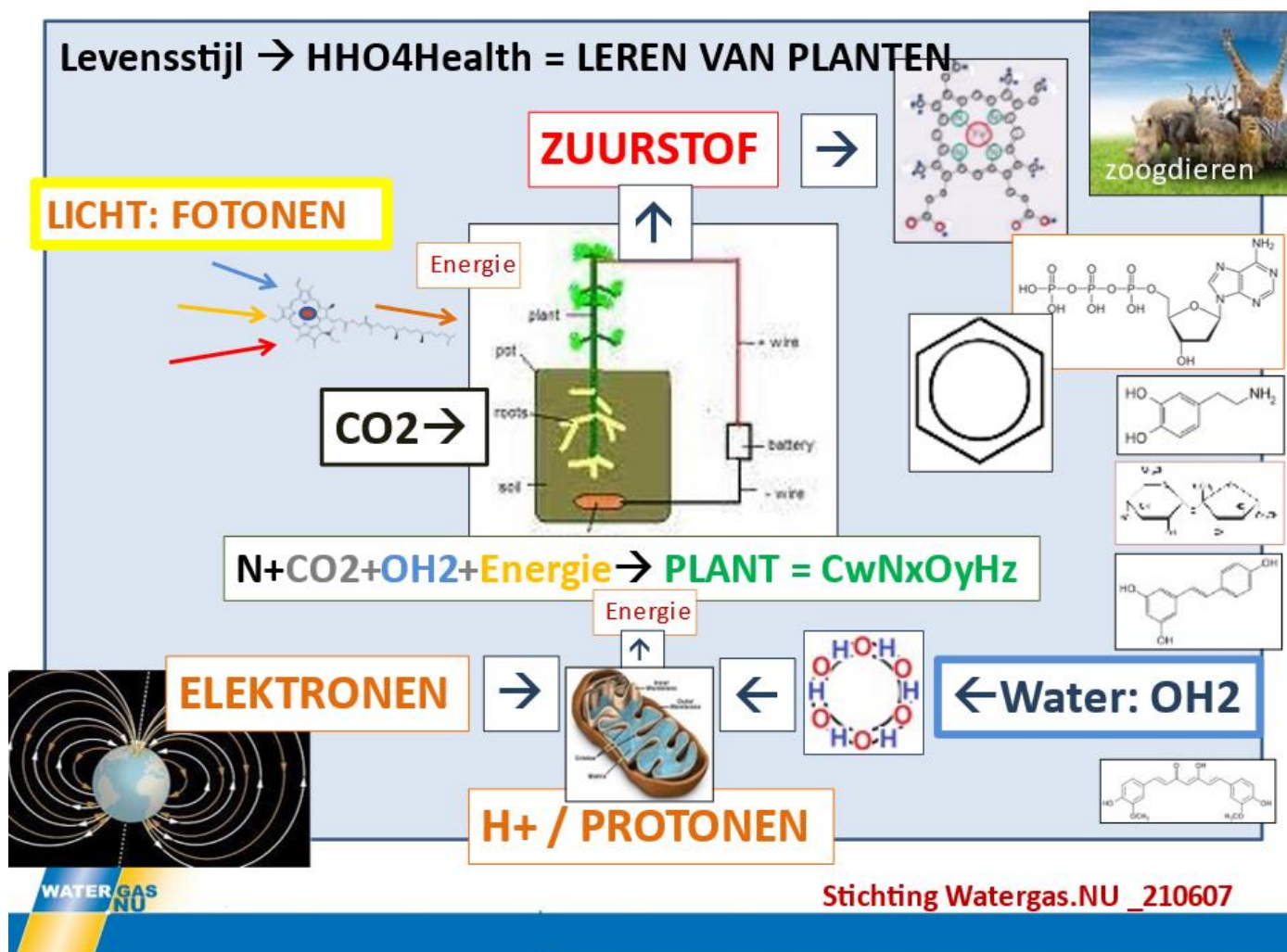
Hetgeen ik nog op wil merken is dat wij 2 jaar geleden ook naar Portugal zijn gegaan. Toen lag Louk de eerste twee weken, nagenoeg de hele dag op bed. Zo moe was hij.

Nu, was helaas het evenwichtsorgaan de boosdoener waar je geen invloed hebt. Daarentegen was er weinig moeheid qua Parkinson. Wij zijn er van overtuigd dat als wij het watergas apparaat niet hadden meegenomen, het herstel nooit zo snel was gegaan.

Onze ervaring met het watergas hebben wij met de neurologe gedeeld en zij was zeker positief over de watergas therapie. We zien het ook aan de score van de Parkinson Monitor. Louk heeft minder last van de symptomen van Parkinson. De hallucinaties zijn verdwenen. En hij heeft meer energie.

## Bijlage 2.

### De zoektocht van de kerngroep – de bio-logische benadering



Energieringen spelen een cruciale rol in het leven

De kerngroep is op zoek gegaan naar relevante aanvullende therapieën en informatie. In eerste plaats om die inzichten te delen met de deelnemers. En in de tweede plaats om vragen te articuleren voor wetenschappelijk onderzoek.

#### Wetenschappelijke publicaties

Er blijkt een jaarlijks toenemend volume wetenschappelijke publicaties te zijn. Aziatische onderzoekers zijn zeer productief. Uiteraard niet alleen over waterstof en watergas voor Parkinson. Er is nogal wat aandacht gegeven aan waterstof en de bestrijding van COVID.

De kerngroep selecteert enkele literatuurstudies, die voor wetenschappers als springplank kunnen dienen om vandaar uit verder te zoeken in de berg van wetenschappelijke informatie. Het is de bedoeling deze informatie via de website te ontsluiten.

#### Een bio-logisch denkmodel

Een gezonde leefstijl is belangrijk om gezond te blijven. Als je onverhoopt toch ziek wordt, dan kan (drastische) aanpassing van leefstijl de symptomen verlichten en soms ook de ziekte te genezen. Wellicht kunnen we leren van planten. Hierboven is een bio-logisch denkmodel getekend van aspecten die van belang zijn voor gezond leven van planten en van dieren. De relevante links publiceren wij op de website.

#### Water

Water, waterstof, watergas herstellen de waterhuishouding in onze cellen. Veel drinken van (kracht) water helpt daarbij om te 'ontroesten'. De kerngroep heeft metingen gedaan aan krachtwater. Het blijkt dat ook de waterstof-waterapparaatjes water met een hoge anti-oxidatiepotentiaal produceren.

Je moet het water wel snel drinken, want in gewone flessen of glazen loopt de anti-oxidatiepotentiaal snel terug. In flessen van zwart Mironglas behoudt het water langer zijn kracht.

Vraag aan wetenschappers: is er verschil in kwaliteit tussen krachtwater geproduceerd met watergas en met waterstof? En waar komt de werking van het drinken van krachtwater het best tot uiting?

## Protonen

Protonen zijn eigenlijk waterstof-ionen. Protonen zijn belangrijk voor de energievoorziening van onze cellen. Deze waterstof-ionen ontstaan door de opbouw van een dun gelei-achtig waterlaagje tegen de wand van onze cellen. Ook in de mitochondriën gebeurt dat. En dat is belangrijk! Mitochondriën zijn immers de energiecentrales van onze cellen. Het gelei-water plakt tegen de tussenschotjes van de mitochondriën. Hoe dikker de laag gelei-water tegen de schotjes, hoe meer protonen ter beschikking komen voor de energieproductie in de mitochondriën.

Vraag aan wetenschappers: kan men het effect van waterstof/watergas voor het functioneren van mitochondriën waarnemen?.

## Fotonen

De opbouw van gelei-water in onze cellen wordt versterkt door licht, met name door infrarood licht. Naar aanleiding van deze waarneming van Dr. G. Pollack heeft de kerngroep zich verder verdiept in verschillende manieren om infrarood licht te benutten. Verschillende therapeuten werken met infrarood licht om ons systeem te versterken. Licht met specifieke golflengtes wordt gebruikt voor verschillende aandoeningen.

Vraag aan wetenschappers: Welk licht (frequentie) is nuttig voor Parkinson?

## Elektronen

Elektronen zijn van vitaal belang voor het leven. Elektronen bevinden zich vooral in de grond. Overigens ook wel in de lucht, maar de massa van lucht is vele malen geringer dan de massa van de aarde. Planten en dieren kunnen niet zonder aanvoer van elektronen. Daarom is een goede gronding belangrijk. Vooral mensen die veel met computers en telefoons werken baat hebben baat bij een goede gronding. De kerngroep heeft gevonden dat er speciale grondingsmatjes te koop zijn.

Interessant in deze is dat in het 10-stappen plan van Colin .... een goede gronding een belangrijke plaats inneemt. Colin .... zegt dat hij zich met aanpassing van leefstijl heeft genezen van Parkinson.

Vraag aan wetenschappers: Vindt er elektronentransport plaats in waterachtige kanalen – zoals wellicht het lymfesysteem – in ons lichaam. Wat is het effect van een slechte aarding/gronding op het functioneren van het lichaam. Welke lichaamsfuncties zijn het gevoeligst voor mankerend elektronenvoorziening?

## Ringvormige moleculen

Overal in ons lichaam bevinden zich ringvormige moleculen. De eenvoudigste ringen vind je in het gelei-water, dat zo belangrijk is voor onze vitaliteit. Hele complexe ringstructuren zijn energiedragers en inductoren als bladgroen, melanine (in onze huid) en het prachtige hemoglobine. Ons DNA bestaat uit vijf- en zeshoekige ringen. Zijn die DNA-strengen eigenlijk energiegeleiders? Krullen die strengen bij toename van energie?

Bij Parkinson is de productie van Dopamine verstoord. Dopamine is een zeer eenvoudige ringmolecuul. De kerngroep heeft op internet gevonden dat een dubbel ringmolecuul als Resveratrol (en Curcumine) helpt bij een breed spectrum van aandoeningen. Waaronder nota bene COVID en Parkinson.

Op internet is interessante informatie te vinden over Resveratrol. Als starter is de 'Skeely Show' interessant<sup>1</sup>. Vraag aan wetenschappers: is het denkbaar dat Resveratrol in combinatie met specifieke basale eiwitten door het lichaam kan worden omgezet in twee Dopamine-achtige moleculen (Resveratrol ontbeert de NH-groep die wel aan het D-molecuul zit)?

Toelichting: een van de deelnemers schijnt merkbaar baat te hebben bij inname van Resveratrol. EN een van de leveranciers van watergasapparaten levert een product gemaakt van wei (basale eiwitten). Enkele deelnemers zeggen baat te hebben bij het drinken van dit wei-product (dat tevens met watergas versterkt kan worden).

## Beweging

De kerngroepleden met Parkinson zeggen veel baat te hebben bij veel en intensief bewegen/sporten. Prof. Bas Bloem raadt aan tenminste eens per dag eens goed buiten adem te geraken.

Watergas inademen blijkt een extra boost te geven na een heftige inspanning.

Daarom wordt watergas ook wel toegepast om topsporters beter te laten presteren. Zij herstellen ook beter met watergas na een topprestatie.

Een van de kerngroepleden heeft een opname gevonden waarin de haarvaten in de vingers zich verwijdden onder invloed van waterstof/watergas.

Vraag aan wetenschappers: Beïnvloedt waterstof/watergas de transportcapaciteit van bloed- en lymfhebanen in ons lichaam?

Een van de kerngroepleden heeft in het kader van de P Vereniging een cyclus 'groot bewegen' gevolgd. Zij ondervond daar baat bij. Deze informatie wordt gedeeld via de WhatsAppgroepjes onder de deelnemers.

Vraag aan wetenschappers: Wat is de achterliggende werking van 'groot bewegen'?

Tenslotte een aardige link naar een video over krachttraining voor Parkinsonpatiënten<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> [Resveratrol human trials - latest reports - YouTube](#)

<sup>2</sup> <https://youtu.be/-hifgUajHbA>