

# 'Mijn advies? ZOEK HET UIT!'

Adriaan ter Braack gaat op Instagram als **SJAMADRIAAN** de strijd aan met medische desinformatie. In *Eigen onderzoek eerst* legt hij uit hoe kwakzalvers, influencers en BN'ers pseudowetenschap promoten – en er dik aan verdienen.

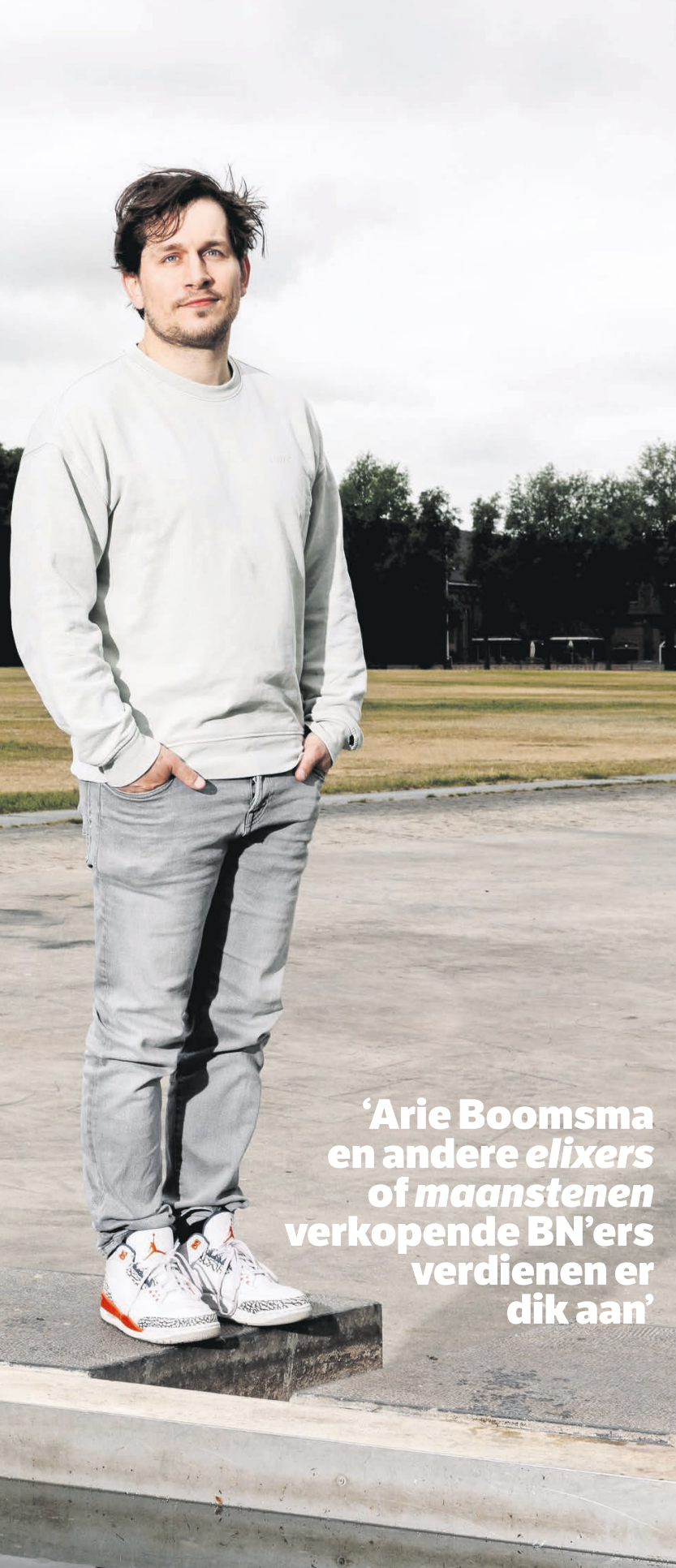
**E**-nummers zijn chemisch, dus slecht. Plantaardige olie is ongezond. Smeer geen zonnebrandcrème, want daar krijg je kanker van! Het zijn beweringen die op internet te pas en te onpas worden verkondigd door alternatieve genezers, influencers en BN'ers, en die klakkeloos worden herhaald door hun volgers.

Het zijn stellingen die allemaal wetenschappelijk kunnen worden weerlegd. En dat is wat wetenschapsjournalist Adriaan ter Braack (38) doet. Onder de naam Sjamadriaan bevecht hij (medische) desinformatie die hij deelt via Instagram, een plek waar veel pseudowetenschap wordt verspreid. Adriaan: 'Neem die zonnebrandcrème. In sommige crèmes zit benzeen, maar wel echt een héél minieme hoeveelheid. Dat laatste vertelt de influencer er alleen niet bij, als die het al weet. Het is meteen: benzeen? Rode vlag! Benzeen zit ook in uitlaatgassen en is inderdaad kankerverwekkend – als je langdurig grote hoeveelheden inademt, ja. Nog een veel-te-kort-door-de-bocht-redenering: plantaardige olie zit vaak in bewerkt voedsel, dat, vergeleken met verse maaltijden, ongezonder is, dús is plantaardige olie slecht. Maar die olie wordt juist gebruikt omdat die gezonder is dan dierlijk vet én omdat-ie goedkoop is. En dan de E-nummers, die gewoon een code zijn. Giftig blauwzuur is een E-nummer, maar zuurstof óók. Beide stoffen zijn chemisch, want alle stoffen zijn chemisch. Maar die informatie wordt er niet bij gegeven.'

Ter Braack deelt zijn strijd tegen pseudo-wetenschap via Instagram en een nieuwsbrief, en nu ook via een boek. 'In *Eigen onderzoek eerst* laat ik zien hoe verspreiders van desinformatie te werk gaan en hoe gemakkelijk mensen vallen voor de valse beweringen die door influencers, kwakzalvers, spiritueel coaches en BN'ers worden geuit. Deze mensen staven hun beweringen vaak met de mededeling dat ze zelf onderzoek hebben gedaan. In theorie betekent dit dat je wetenschappelijke studies en diepgravende analyses leest over een onderwerp. Maar meestal behelst dat eigen onderzoek een paar uur op internet rondstruinen en bewijs verzamelen dat hun goed uitkomt.'

**EIGEN ONDERZOEK DOEN** is op zich prima, bijvoorbeeld om uit te zoeken wie het beste broodje döner verkoopt, of wat de kortste route is van A naar B. Maar het wordt ook gedaan door terminaal zieke mensen, op zoek naar een redmiddel. Ter Braack: 'Zoals mijn vader destijds – ik was zeventien – toen bij hem ALS werd geconstateerd, een dodelijke neurologische ziekte waarbij de spieren uitvallen. Er is geen behandeling voor, dus verkende hij het alternatieve circuit. Hij klopte aan bij een wichelroedeloper die hem een 'bioresonantiekastje' aansmeerde. De trillingen daarvan zouden genezend werken. Ik weet nog steeds niet of ik moet lachen, huilen of boos worden.' Wat hij wél weet: dit soort valse voorlichting moet stoppen. 'Ik ga medische desinformatie tegen met veel humor. Ik haal voorbeelden uit het dagelijks leven, zoals Arie Boomsma die zijn tienduizenden volgers aanraadt om vooral voedingssupplementen van een





**'Arie Boomsma  
en andere elixers  
of maanstenen  
verkopende BN'ers  
verdienen er  
dik aan'**

bepaald merk te slikken, verkrijgbaar via Arie Boomsma bv. Maar het wetenschappelijk bewijs dat wie geen tekorten heeft, ook geen supplementen hoeft te slikken, is overweldigend. Of neem 'onzinfluencer' Rens Kroes, die haar volgerslegioen aanraadt klei te eten omdat het reinigend werkt en bomvol nuttige stoffen zit. Kritiek hierop door een hoogleraar darm-microbiologie doet ze af met: wetenschap is ook maar een mening. Volgens mij heeft geen van hen ook maar één wetenschappelijk onderzoek gelezen, niet eens een samenvatting.'

**ADRIAAN STUDEERDE ZELF** wis- en natuurkunde en zou zijn tijd ook kunnen besteden aan het schrijven van *papers* met veel statistieken en moeilijke woorden. 'Maar ik spreek verspreiders liever tegen met behulp van hun eigen retoriek. BN'ers misbruiken het vertrouwen van hun volgers vaak te goeder trouw; ze geloven zelf in de nonsens

## **'Mijn vader met ALS kwam terecht bij een wichelroedeloper die hem een 'bioresonantiekastje' aansmeerde'**

die ze verkopen. En dat verkopen moet je letterlijk nemen. Arie Boomsma en andere elixers of maanstenen verkopende BN'ers verdienen daar dik aan. Hetzelfde geldt voor natuurgenezers en andere kwakzalvers. Het bewijs dat hun therapie of poedertje helpt, is verre van wetenschappelijk. Het is begrijpelijk dat mensen ervoor vallen; de meeste lezers hebben die kennis evenmin.' Het overkwam Sjamadriaan zelf ook. 'Ik was 26 en ging backpacken om 'mezelf te vinden'. In Guatemala onderging ik een ritueel bij een chocoladesjamaan. Ik zou van alles gewaarworden, maar ik merkte er niets van. Deze chococharlatan vertelde een uitbehandelde vrouw dat door cacao en heel hard mediteren haar tumor zou krimpen. Ik ben evenmin arts, maar mijn advies luidt: blijf kritisch – vooral over jezelf. Wat zijn je eigen vooroordelen? Heb je wel genoeg kennis om een oordeel te vellen dat haaks staat op dat van experts? Zoek het uit!' «

→ *Eigen onderzoek eerst* verschijnt bij uitgeverij Het Spectrum € 22,99.