



# Het Kruidenrijk

Vakopleiding kruidengeneeskunde

*Opleidingsbrochure*

## Inhoudsopgave

|                                                                          |                    |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
| <b>Inhoud</b>                                                            | Inhoudsopgave..... | <b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b> |
| Inleiding .....                                                          | 2                  |                                            |
| Kruidengeneeskunde .....                                                 | 3                  |                                            |
| Algemene informatie opleiding .....                                      | 5                  |                                            |
| Doel.....                                                                | 5                  |                                            |
| Opleidingsniveaus.....                                                   | 5                  |                                            |
| Toelatingseisen .....                                                    | 5                  |                                            |
| Studiebelasting .....                                                    | 5                  |                                            |
| Duur opleiding .....                                                     | 6                  |                                            |
| Kosten .....                                                             | 6                  |                                            |
| Benodigdheden.....                                                       | 6                  |                                            |
| Literatuur .....                                                         | 7                  |                                            |
| Curriculum .....                                                         | 7                  |                                            |
| Jaar 1 en jaar 2.....                                                    | 7                  |                                            |
| Jaar 3 en 4.....                                                         | 9                  |                                            |
| Algemene voorwaarden, privacy verklaring en klachtenprocedure zie: ..... | 11                 |                                            |

## Inleiding

Beste Kruidenliefhebber.

Dit is de brochure van de vakopleiding Kruidengeneeskunde van het Kruidenrijk.

Het Kruidenrijk verzorgt al ruim 30 jaar een gedegen Vakopleiding Kruidengeneeskunde.

De gehele opleiding duurt 4 jaar.

Het programma afwisselend met zowel theorie als praktijk.

Bovendien staan er diverse interessante excursies en gastlessen op het programma.

In deze brochure voor schooljaar 2026-27 kun je algemene informatie vinden over de opleiding.

Hierbij gaan we in op het doel van de opleiding, de toelatingseisen, de opbouw van de opleiding e.d..

Mochten er na het lezen van deze brochure nog vragen zijn dan kun je een email sturen naar:

[cursus@kruidenrijk.nl](mailto:cursus@kruidenrijk.nl).

Hartelijke groet,  
Team Kruidenrijk



Kruidengeneeskunde

In Nederland bestaan er opleidingen voor herboristen en Kruidengeneeskundigen.

Kruidengeneeskunde (ook wel fytotherapie genoemd) is een van de oudste behandelmethoden die we kennen. Reeds duizenden jaren geleden maakte de mens gebruik van planten en kruiden, niet alleen om zichzelf te voeden en te genezen, maar ook om gezond te blijven. Fytotherapie staat voor de toepassing van plantaardige geneesmiddelen, op basis van de fytotherapeutica. De therapie heeft het doel om een goede gezondheid te behouden, of de gezondheid in het algemeen te verbeteren. Het behoort tot de natuurgeneeskunde, complementaire zorg en ook de alternatieve geneeswijzen genoemd. Kruidengeneeskunde ondersteunt het zelfhelend vermogen van de mens op een holistische wijze, waarbij zowel fysieke als mentale processen worden versterkt. De term fytotherapie wordt voor het eerst aan het begin van de vorige eeuw geïntroduceerd door de Franse arts Leclerc. Hij stelt dat het bij fytotherapie gaat om de wetenschappelijke toepassing van geneeskrachtige planten bij aandoeningen van mens (en dier). Dat betekent dat fytotherapie altijd aansluit op het medisch model dat wordt onderwezen op de universiteiten in ons land. Een fytotherapeut kan een eigen praktijk openen waar cliënten worden behandeld.

Een herborist is een professionele kruidenkenner die eeuwenoude tradities weet te verweven met modern wetenschappelijk onderzoek en kennis. Volgens het herboristengilde verwerkt een herborist kruiden tot kruidenproducten die thuishoren binnen een natuurlijke levenswijze en de natuurlijke gezondheidszorg. Dit gebeurt op ambachtelijke wijze, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel en een grote liefde voor de natuur. Daarnaast heeft een herborist een adviserende en educatieve rol op het gebied van kruiden. De herborist is daarbij in basis geen behandelaar of hulpverlener, zoals bijvoorbeeld een fytotherapeut.

Een fytotherapeut en herborist zijn beide geen erkende en beschermde beroepen en worden ook niet zodanig gezien door de Nederlandse overheid.

De beroepen vallen onder de noemer alternatieve geneeskunde/complementaire zorg. Als je als fytotherapeut door zorgverzekeringen wilt worden erkend als alternatieve zorgverlener dien je een geaccrediteerde hbo-niveau opleiding medische basiskennis te volgen en je aan te sluiten bij een

beroepsvereniging. Hierdoor kunnen klanten, die aanvullend zijn verzekerd, een deel van de consultkosten terug kunnen krijgen.

Je kunt echter ook een praktijk starten zonder dat je aan deze voorwaarden voldoet.

Gedurende de 4 jarige vakopleiding van Het Kruidenrijk komen aspecten van beide vakgebieden aan bod.



## Algemene informatie opleiding

### Doel

#### Doelstelling van de cursist

Na het afronden van de opleiding heb je door het gevarieerde opleidingsprogramma (praktisch en theoretisch) voldoende kennis en vaardigheden opgedaan om je werk als kruidengeneeskunde efficiënt, veilig en vakkundig uit te voeren.

### Opleidingsniveaus

Het Kruidenrijk is als onderwijsinstelling opgenomen in het Centraal Register voor Opleidingsinstituten voor Kort (deeltijd) Beroepsonderwijs, het CRKBO. Hiermee geeft het CRKBO aan dat Het Kruidenrijk voldoet aan deze kwaliteitseisen. Deze registratie als onderwijsinstelling is o.a. van belang i.v.m. de BTW vrijstelling van de opleiding.

De eisen hebben betrekking op onze kwaliteitsprocedures:

- CRKBO-geregistreerd
- selectiecriteria voor onze docenten
- evaluatie studenten en docenten
- klachtenprocedures
- de zorgvuldigheid, de kwaliteitseisen en onafhankelijkheid van de examinering
- op onze voorlichting: website en brochure.

### Toelatingseisen

Bij het Kruidenrijk is er plek voor iedereen die gemotiveerd is het vak uit te oefenen en er is daarom geen specifieke vooropleiding vereist. Het ligt vooral aan je eigen inzet en motivatie of het niveau van de opleiding voor jou geschikt is. Er is tijdens de opleiding ruimte voor persoonlijke groei en ontwikkeling en ook om te studeren op de manier die jou het beste past.

De één leert het makkelijkste door urenlang te lezen en de ander is liever in de praktijk bezig, waarna de theoretische kennis als puzzelstukjes in elkaar valt.

### Studiebelasting

De opleiding vergt tijd en toewijding. Het is een echte vakopleiding, de gemiddelde studiebelasting is verschillend maar gemiddeld zo rond de 8-10 uur per week in het eerste jaar, dit kan oplopen in de hogere jaren van de opleiding.

Voor de gehele opleiding komt dit neer op ruim 4000 SBU (studiebelastingsuren) en 145 ECTS (European Credit Transfer and Accumulation System)

Je besteedt deze tijd onder andere aan het je eigen maken van de lesstof, het maken van de lesvoorbereidingsopdrachten, werken aan jaaropdrachten en plantenmonografieën,

tentamens, casuïstiek, het observeren in de natuur en het maken van kruidenproducten. Hoeveel tijd je nodig hebt is afhankelijk van je voorkennis, interesse en planning.

### Duur opleiding

De opleiding duurt in totaal vier jaar.

Momenteel wordt de opleiding op 3 locaties aangeboden te weten: Haaren, Amsterdam en Wognum (omgeving Hoorn). Afhankelijk van de gekozen leslocatie en leerjaar heb je elke week een halve dag les of om de week een hele dag les.

### Kosten

€1250,- voor het 1<sup>e</sup> jaar (2026-27)

Dit wordt elk jaar opnieuw berekend en bekend gemaakt op de website. Dit kan per locatie of lesjaar verschillend zijn.

### Benodigheden

Tijdens de lessen zijn de grondstoffen, werkmaterialen en verpakkingen voor de te bereiden producten van de betreffende les aanwezig. Soms vragen we cursisten zelf materialen mee te nemen voor bepaalde lessen. Dit omdat wij hergebruik en duurzaamheid belangrijk vinden. Dit wordt ruim van tevoren aangegeven.

Verder wordt aanbevolen om mee te nemen:

- Pen en papier
- Praktische kleding/schoeisel die vies mag worden
- Iets om te eten tijdens de pauzes en lunch
- Voor kruidenthee en water wordt gezorgd



## Literatuur

### Verplichte literatuur

In de lessen wordt gewerkt met door het Kruidenrijk geschreven readers welke bij aanvang van het cursusjaar gratis worden uitgereikt.

### Verplichte literatuur,

- Jaar 1: Y. Maessen - Signatuur en eigenschappen van kruiden, Kruidenbundel jaar 1
- Jaar 2: Y. Maessen - Signatuur en eigenschappen van kruiden, Kruidenbundel jaar 2
- Jaar 3 en 4: Y. Maessen en G. Rekkers - Kruidenbundel, Signatuur en Eigenschappen van Kruiden deel 2 (wordt volgend schooljaar herzien)

### Aanbevolen literatuur, aanwezig op leslocaties

#### Algemeen:

- Dr. Geert Verhelst – Groot Handboek Geneeskrachtige planten
- Ingrid Kropf - Het Kruidenboek van Ingrid

Bovendien is er literatuurlijst beschikbaar met aanbevolen (niet verplichte) literatuur.



## Curriculum

### Jaar 1 en jaar 2

In het eerste jaar worden circa 40 geneeskrachtige kruiden besproken. Er is uitleg over diverse bereidingswijzen van kruiden en hoe je kruidenpreparaten kunt maken. In de praktijklessen wordt daarmee geoefend en ook thuis kan er mee aan de slag gaan worden.

De kruiden worden besproken rond enkele plantenfamilies en hun inhoudsstoffen. Daarnaast komen bepaalde thema's aan de orde zoals: griep en verkoudheid, EHBO, de huisapotheek, voorjaarskruiden, reiniging en vasten. Het accent in het eerste jaar ligt bij plantenkennis en eigen gebruik.

Het tweede jaar is een verdieping op het eerste jaar, waarbij het meer gaat om toepassing en gebruik bij gerichte aandoeningen. De organen van het spijsverteringsstelsel vormen de rode draad waarbij goed te behandelen aandoeningen worden behandeld. Bovendien worden de Bachbloesems kort besproken.

Het gaat hierbij ook om leefwijze- en voedingsadvies, achtergrond van de klachten en hoe deze te behandelen. Er wordt een begin gemaakt met casussen en praktijkvoorbeelden.

In het 2e jaar worden er circa 40 nieuwe kruiden toegevoegd en de kruiden van het eerste jaar worden herhaald.

Het is de bedoeling dat men na dit twee jaar voldoende kennis heeft om de kruiden veilig toe te passen.

Voor het ontvangen van een certificaat per cursusjaar geldt een aanwezigheidsplicht van 80 % en dienen de afsluitende opdrachten & toetsen minimaal met een voldoende waardering te zijn afgesloten.



Globaal overzicht aangeboden lesstof (kan per locatie iets afwijken)

| Jaar 1                                                                                                                                                                                                                                             | Jaar 2                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Algemeen:</p> <p>Ontwikkeling en historie</p> <p>Informatiebronnen</p> <p>Inleiding kruidengeneeskunde en holistische visie</p> <p>Plaats fytotherapie in de natuurgeneeskunde</p> <p>Introductie Homotoxicose leer en systeem van Reckeweg</p> | <p>Algemeen:</p> <p>Voedingsleer (micro- en macronutriënten)</p> <p>Bachbloesemedies</p> <p>Introductie TCM (orgaanklok)</p> <p>Verdieping homotoxicoseleer en BBRS systeem</p>                                                                     |
| <p>Botanie:</p> <p>Basiskennis, naamgeving,</p> <p>Signatuur en eigenschappen, eigen ervaringen opdoen</p> <p>Plantenfamilies (composieten, lipbloemigen, rozenfamilie, ruwbladigen) en enkele losse kruiden</p> <p>Stagedag Kruidenrijk</p>       | <p>Botanie:</p> <p>Uitwisseling eigen ervaringen kweken en verwerken kruiden en planten</p> <p>Plantenfamilie (schermbloemigen, vlinderbloemigen)</p> <p>Een excursie andere kruidentuin (bijv. Weleda, Hortus Alkmaar/Leiden, Openluchtmuseum)</p> |
| <p>Chemie</p> <p>Oplosbaarheid van plantenstoffen</p> <p>Oplosmiddelen (azijn, water, vetten/oliën, ethanol, azijn) Etherische oliën</p>                                                                                                           | <p>Chemie</p> <p>Oplosmiddelen honing</p> <p>Op maat samenstellen van Bachbloesemremedies</p>                                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kruidenverwerking<br>Oogsten, drogen, bewaren<br>Bereiden: waterextracten, vetextracten, tincturen, siroop, azijn extracties<br>Uitwendige toepassingen (kompressen en wikkels) Hydrolaten<br>Cosmetische bereidingen (zeep bereiden)<br>Culinaire bereidingen (inheemse wilde planten)<br>Huishoudelijke toepassingen | Kruidenverwerking<br>Oxymels<br>Fermenteren<br>Specerijen<br>Cosmetische bereidingen (tandpasta en emulsies bereiden) Voedingswijzen                                                |
| Kruidentoepassingen<br>EHBO bij veel voorkomende klachten<br>Kuren en vasten                                                                                                                                                                                                                                           | Lichaamssystemen:<br>Anamneseformulier<br>Casuïstiek, eenvoudig behandelplan maken<br>Spijvertering (anatomie, fysiologie, pathologie, natuurgeneeskundige & holistisch benadering) |
| c.a. 40 planten monografieën (kruidenklapper)                                                                                                                                                                                                                                                                          | c.a. 40 planten monografieën (kruidenklapper)                                                                                                                                       |
| Eindopdracht/Summatieve toetsing: Jaarkruid                                                                                                                                                                                                                                                                            | Eindopdracht/Summatieve toetsing: Jaarboom                                                                                                                                          |

### Jaar 3 en 4

#### Programma 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> jaar

In het 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> jaar wordt er dieper ingegaan op het therapeutisch gebruik van kruiden. Basiskennis is dan vereist.

De nadruk ligt op de toepassing en het gebruik van kruiden bij allerlei veel voorkomende aandoeningen en ook worden de Schusslerzouten behandeld.

Het uitgangspunt in de lessen zijn de verschillende orgaansystemen, gerangschikt in gemiddeld 4 modules per jaar. In elke module worden de meest voorkomende aandoeningen behandeld en de daarbij passende kruiden. Er komen nieuwe kruiden bij en de kruiden uit de Basis cursus worden herhaald.

Aan het begin van elke module wordt beknopt ingegaan op anatomie, fysiologie en pathologie van het desbetreffende orgaan.

Daarna is er ruim aandacht voor de natuurgeneeskundige visie en de geestelijke achtergrond van de aandoeningen. Bij elke aandoening wordt bekeken hoe deze ontstaat, wat de symptomen zijn en waar deze naar verwijzen zowel lichamelijk als geestelijk.

Je leert wat je er met behulp van kruiden en natuurgeneeskunde aan kunt doen. Ook voedingsadviezen, voedingssupplementen en andere begeleidende therapieën worden daarbij besproken. Bovendien komen therapeutische vaardigheden zoals gesprekstechnieken aan bod.

Voor het ontvangen van een certificaat geldt een aanwezigheidsplicht van 80 % en dienen de afsluitende opdrachten & toetsen minimaal met een voldoende waardering te zijn afgesloten. Bij

het voldoende afronden van het examendossier ontvangt men een diploma. Hiervoor dient extra examengeld worden betaald.



Globaal overzicht aangeboden lesstof (kan per locatie iets afwijken)

| Jaar 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jaar 4                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lichaamssystemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• het Hart en bloedvatensstelsel</li> <li>• het Luchtwegstelsel</li> <li>• Lymfesysteem, immuunsysteem</li> <li>• de Urinewegen</li> <li>• Kinderziektes</li> </ul>                                                                   | <p>Lichaamssystemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de Huid</li> <li>• het Bewegingsstelsel</li> <li>• het Hormoonstelsel, zwangerschap, overgang</li> <li>• het Zenuwstelsel</li> </ul>                                  |
| <p>Kruidenverwerking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oplossing glycerine, alcohol en water</li> <li>• Schusslerzouten</li> <li>• Verdieping Bachbloesems</li> <li>• Korte introductie Apitherapie en hydrotherapie</li> <li>• Introductie bodemkennis</li> <li>• Sterbladigen</li> </ul> | <p>Kruidenverwerking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoomkruiden: hooizak, kruidenstempel, stoombad</li> <li>• Bezoek kruidentuin</li> <li>• Bezoek/interview natuurgeneeskundige Kruidendeskundige, Herborist</li> </ul> |
| <p>Therapeutische vaardigheden</p> <p>Basisvaardigheden vraagggesprekken</p> <p>Eenvoudig kruidenadvies, behandelplan maken proefpersoon</p> <p>Het ontwikkelen van een opzoeksysteem voor de praktijk</p>                                                                                            | <p>Therapeutische vaardigheden</p> <p>Wetgeving, verslaglegging</p> <p>Casuïstiek</p> <p>Natuurgeneeskundige holistisch behandelplan maken proefpersoon</p> <p>Intervisie</p>                                                           |
| c.a. 40 planten monografieën (kruidenklapper)                                                                                                                                                                                                                                                         | c.a. 40 planten monografieën (kruidenklapper)                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eindopdracht/Summatief:<br>Ontwerp eigen intakeformulier<br>Ervaringen casuïstiek en verslaglegging<br>proefpersoon | Eindopdracht/Summatief:<br>Eindexamendossier bestaande uit 3 delen: <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 uitgebreide planten monografieën ,</li><li>• individuele eindreflectie,</li><li>• keuzedeel<br/>(casuïstiek/wandeling/workshop)</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Algemene voorwaarden, privacy verklaring en klachtenprocedure zie:

Zie: [Algemene Voorwaarden Cursus en Webshop - Kruidenrijk](#)

#### Copyright

Alle rechten zijn voorbehouden aan Het Kruidenrijk. Niets uit de lesmaterialen en leermaterialen van het Kruidenrijk mag worden verveelvoudigd, veranderd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

#### Disclaimer

Alle studiematerialen en door het Kruidenrijk ontwikkelde boeken, readers zijn als informatiebron en als naslagwerk bedoeld en met grote zorgvuldigheid samengesteld. Het is bestemd voor cursisten die zich uit oogpunt van hun belangstelling, opleiding of (toekomstig) beroep met kruiden bezighouden of bezig willen houden. Het vervangt geenszins het consulteren van een arts of gespecialiseerd therapeut. Deze zijn niet bestemd voor leken en consumenten. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die zou kunnen voortvloeien uit beslissingen gebaseerd op informatie uit de studiematerialen.

