



“Je kunt twee maanden **zonder voeding,**  
twee weken **zonder water,**  
maar je kunt slechts een paar minuten  
leven **zonder adem”**

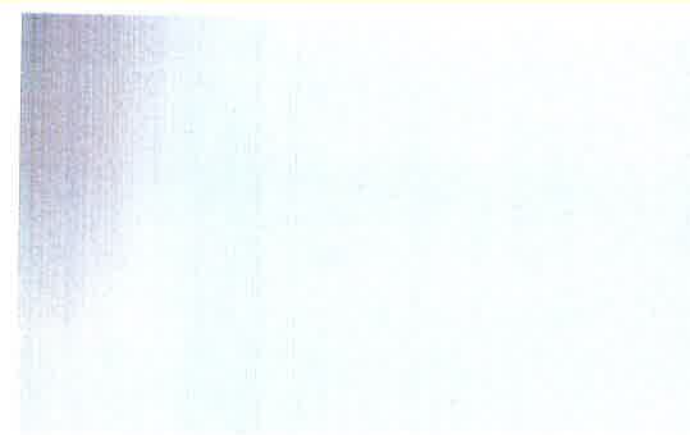
Hung Yi- hsiang

Ademen gaat niet altijd probleemloos. Een greep uit Google. Tussen de 10% en 20% van de Nederlanders heeft een chronische luchtwegaandoening. Dit aantal zal de komende jaren stijgen. Daarmee is het op dit moment een van de grootste problemen in de gezondheidszorg.

In België zou ongeveer 5 tot 8 mensen op honderd last hebben van astma. De ziekte komt voor bij alle leeftijden, ook al ontstaat astma steeds vaker op jongere leeftijd. In België sterven jaarlijks ongeveer 300 mensen ten gevolge van astma.

De verwachting is dat tussen 2005 en 2025 het aantal vrouwen met COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease of chronische obstructieve longziekte, nvdr) met ruim 30% gestegen is. Voor mannen is dit ‘slechts’ 12%.

Redenen genoeg om ons licht op te steken bij **dokter Irina Dvortsina**, deskundige in **de Buteyko-ademhalingstechniek** en **Dorothe Lueb**, gespecialiseerd in **de kPNI en kruidengeneeskunde**.



“Op het moment dat een baby de eerste ademhaling buiten de baarmoeder doet, wordt hij gezien als levend geboren. Hieruit blijkt wel hoe belangrijk we de ademhaling beschouwen”. Aan het woord is **Irina Dvortsina**, bedrijfsarts in Groningen. Irina studeerde gynaecologie in Rusland en toen zij zich in Nederland vestigde, nog eens geneeskunde aan de Universiteit van Groningen.

Vorig jaar bekwaamde Irina zich in de Buteyko-therapie. Dr. Konstantin Buteyko (1923-2003) deed in de jaren 50 tot 70 wetenschappelijk onderzoek naar het effect van diepe ademhaling (hyperventilatie) bij de mens. Het resulteerde naast vele publicaties, in een eenvoudige methode om jezelf met een bepaalde manier van ademen te genezen. Naast haar werk als bedrijfsarts behandelt Irina nu mensen met onder andere ademhalingsproblemen door ze te trainen in de ademhalingstechnieken volgens de Russische arts.

Irina: “Hoewel die ademhaling zo belangrijk is, staat niemand stil bij de vraag wát ademhaling eigenlijk is en hoe je dat goed doet. We leren kinderen niet hoe je goed kunt ademen. Het enige wat ze te horen krijgen, is de stereotiepe opmerking ‘Haal maar even flink diep adem’. Ik ben geschokt door de extreme stijging die de komende tien jaar verwacht wordt voor verschillende

“Anders ademen  
herstelt zelfs ernstige  
longaandoeningen”



longaandoeningen. Dat was voor mij een reden om me te bekwamen in de Buteyko-methode. Op deze manier kan ik mensen zonder chemische middelen effectief behandelen.”

### Buteyko's methode

Irina: "Buteyko benadrukt de rol van kooldioxide. In de klassieke geneeskunde ligt de nadruk altijd op zuurstof (O<sub>2</sub>). Hij komt tot de conclusie dat veel chronische ziekten een gevolg zijn van een tekort aan kooldioxide (CO<sub>2</sub>) in de longen. Kooldioxide heeft een enorm fysiologisch effect: het werkt kalmerend op de hersenen, het stimuleert het immuunsysteem, heeft een sterke spasmolytisch effect (verlicht spiersamentrekkingen, nvdr), speelt een heel belangrijke rol in de hormoonproductie en bij het zuur-basenevenwicht. Zijn verhaal klopt gewoon. Wat hij verder experimenteel heeft uitgezocht, is de wenselijke concentratie van CO<sub>2</sub> in de longen voor een optimaal functioneren. De klassieke geneeskunde kijkt daarvoor naar de CO<sub>2</sub>-concentratie in het bloed maar dat is in feite stap twee. Eigenlijk beginnen alle stofwisselingsprocessen in de longen."

Irina behandelde het afgelopen jaar 27 patiënten, de meesten met hyperventilatie, enkelen met astma of hoge bloeddruk. Irina: "Tot nu toe zijn allen klachtenvrij of vrijwel klachtenvrij."

**Masha Antonissen-Kotouseva** bracht de Buteyko-methode al meer dan vijftien jaar geleden als eerste naar Nederland. Zij is door dr. Buteyko opgeleid en heeft inmiddels zelf tientallen therapeuten getraind en vele, vele

mensen geholpen. "Ik kan niet zeggen dat we een herstelscore van 100% hebben, want het blijft een zelfhulpmethode. Er is wilskracht voor nodig om te slagen", zegt ze beslist. "Een cursus duurt vijf dagen en dan ziet bijna iedereen al verbetering, maar om gezond te worden als je bijvoorbeeld astma hebt, heb je karakter nodig. Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen en in die tijd moet je doorzetten." Masha schetst dat 90% van haar astmapatiënten binnen een week de bronchiënverwijdende middelen kan verminderen en dat de helft van de patiënten binnen drie maanden 50% minder medicijnen nodig heeft.

"Vroeger kwam astma heel zelden voor, maar mensen werden er heel oud mee. In weze is de zwelling van de bronchiën en de verkramping die erdoor ontstaat een bescherming van het lichaam om niet nog meer kooldioxide kwijt te raken."

Er is de afgelopen jaren veel wetenschappelijk onderzoek naar de methode gedaan en de positieve effecten zijn overduidelijk. Veel is te vinden op [www.buteyko.info/scientific\\_research.html](http://www.buteyko.info/scientific_research.html). In Engeland mogen artsen sinds 2008 de methode officieel volgens de behandelprotocollen aanbevelen aangezien het beschouwd wordt als een middel om astmasymptomen te bestrijden. Masha: "In Glasgow krijgen de kinderen van de middelbare school les in deze ademmethode. Op die manier kunnen gevallen van hyperactiviteit, allergie of astma snel in de kiem gesmoord worden. De Buteyko-methode is namelijk ook een prachtige methode om preventief in te zetten."

### Buteyko's methode is simpel

Buteyko stelt dat als we te veel kooldioxide (CO<sub>2</sub>) inademen, er uiteindelijk chronische schade in ons lichaam ontstaat. De essentie van de Buteyko-methode bestaat uit het geleidelijk verminderen van de diepte van de ademhaling tot de norm.