

# De juiste ademhaling

DOET WONDEREN VOOR  
JE GEZONDHEID



Wat als hoofdpijn, vermoeidheid, een verstopte neus of hyperventilatie nu eens konden worden verholpen met simpele oefeningen? We staan er vaak niet bij stil, maar een juiste ademhaling is cruciaal voor een goede gezondheid. De Buteyko-methode leert ons gezond te ademen.

Door Katja Cloetens



**H**et aantal chronische ziektes en allergieën blijft stijgen, en dat is voor een deel te wijten aan een ongezonde levensstijl. Langdurige stresssituaties, gebrek aan tijd, verkeerde voeding of te weinig slaap kunnen fysieke ongemakken met zich meebrengen, zoals hoofdpijn of migraine, vermoeidheid, darmproblemen en zelfs chronische hyperventilatie. Het is zover gekomen dat we ons hierbij niet eens nog vragen stellen. We nemen deze kwaaltjes er als vanzelfsprekend bij. Iedereen heeft toch weleens last van een verstopte neus of andere 'pijntjes'? Maar eigenlijk kunnen deze kleine ongemakken vrij snel opgelost worden door aandacht te schenken aan een juiste ademhaling. Klinkt vreemd? Toch niet, want wie juist of beter gezegd 'efficiënt' ademt, zorgt voor een evenwicht tussen het zuurstof- en CO<sub>2</sub>-gehalte in het bloed. Dat evenwicht zorgt ervoor dat ons lichaam optimaal kan functioneren. Zuurstof reinigt namelijk het bloed en geeft het lichaam energie. Een zuurstoftekort in onze hersenen maakt ons ook mentaal trager, je krijgt negatieve gedachten en depressie neemt de overhand. **Buteyko-specialiste Helga Willems** begeleidt sinds 2011 mensen met astma, hooikoorts of allergieën, sporters, snurkers... Zij geeft ons de 'basics' mee van een gezonde ademhaling volgens Buteyko.

**Buteyko kan helpen bij:**

- stress
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- allergie
- astma
- hooikoorts
- chronische bronchitis
- verstopte sinussen
- hyperventilatie
- hoestbuien
- slaapapneu
- eczeem

**Boosdoeners**

**STRESS EN NEGATIEVE EMOTIES**

We weten allemaal dat stress een negatieve invloed heeft op onze gezondheid. Kleine prikkels als in de file staan, constant tegen de tijd racen of zelfs computerspelletjes spelen en spannende films kijken, kunnen al voor een reactie van ons lichaam zorgen. Je krijgt hoofdpijn of darmproblemen, kan niet meer slapen en hebt nog maar weinig energie. **Fysieke ontlasting is daarom erg belangrijk. Ga sporten, haal regelmatig een frisse neus op, lees een boek, zorg voor voldoende ontspanning.** Langdurige probleemsituaties (bijvoorbeeld stress op je werk of in je relatie) verstoren je ademhaling. Je houdt je adem te veel in of gaat net te veel uitademen. Zo is ook hyperventilatie een natuurlijke reactie op stress. Alleen maakt deze klacht de angstige gevoelens nog heviger en kom je in een vicieuze cirkel terecht. Je ademhaling corrigeren helpt om je kalmte te bewaren, zodat je je niet laat meeslepen. Helga: 'Ontspanning is het sleutelwoord, ook bij Buteyko! Hoe meer relaxed je bent, hoe meer je aan kan. Leer je dus te ontspannen via je ademhaling.'

**VERKEERDE VOEDING**

Wist je dat dierlijke eiwitten je ademhaling verzwaren? Er bestaat dus werkelijk een verband tussen bepaalde voedingsmiddelen en een 'verstoorde' adem. Melk zou namelijk de slijmproductie bevorderen. **Daarom wordt bij de Buteyko-methode afgeraden om melkproducten als platte kaas en yoghurt te eten. Ook koffie, cola en chocolade moeten van het menu worden geschrapt,** want deze producten bevorderen de aanmaak van adrenaline, wat dan weer stress oproept. Wat mag je dan wel eten? 'Zorg voor een gezonde variatie op je bord en ga voor kleine hoeveelheden

vlees/vis of kip met veel groenten. Beperk je vleesinname tot 50 à 100 gram per dag en kies vooral calciumrijke, groene groenten als vervanger voor de melkproducten.'

**VERKOUDEDEN OF ASTMA**

Je ademhaling krijgt het moeilijk wanneer je langdurig verkouden bent. Hevige hoestbuien en een verstopte neus kunnen je eveneens uit je slaap houden, met vermoeidheid tot gevolg. **Wie verkouden is, ademt meer door de mond (wat niet zo goed is).** Onze hersenen hebben bovendien de natuurlijke reflex om zich aan te passen aan veranderingen. Dat betekent dat deze veranderingen in de ademhaling na een tijdje als normaal worden beschouwd. Op die manier ben je je niet meer bewust van de verstoring (of het te veel door de mond ademen), maar krijg je wel te kampen met chronische hyperventilatie, astma of allergieën.

**Hulp bij een verstopte neus**

Overdadig gebruik van een neusspray kan de sinussen schaden. Heb je vaak last van een verstopte neus? Probeer dan even deze oefening.

- \* Zet je op een comfortabele manier rechtop.
- \* Adem rustig in en uit door je neus.
- \* Bij de volgende uitademing knijp je je neus toe.
- \* Schud je hoofd gedurende zolang je kan op en neer.
- \* Laat je neus los en adem rustig verder door je neus.
- \* Indien nodig, herhaal dit meerdere keren tot je neus weer vrij is.

**Zelf aan de slag**

**1. TEST JEZELF**

Hoe is het met jouw ademhaling gesteld? Doe de 'controle pauze test' en check of de oefeningen jou kunnen helpen. De test geeft een indicatie van hoeveel liter lucht je ongeveer per minuut ademt. Je hebt alleen een >>

stopwatch nodig om het aantal seconden te timen.

### Wat moet je doen?

- \* Zorg dat je ontspannen bent en ga op een comfortabele manier rechtop zitten, beide benen naast elkaar, voeten op de grond.
- \* Adem rustig in en uit door je neus.
- \* Bij de volgende uitademing knijp je je neus dicht en start je de stopwatch.
- \* Meet hoeveel seconden je op een comfortabele manier je adem kan inhouden.
- \* Laat je neus los zodra je een aandrang tot ademen voelt.
- \* Belangrijk is dat je mond gesloten blijft wanneer je loslaat en dat je normaal en natuurlijk verder ademt door de neus zoals voordien.
- \* Het aantal seconden dat je nu hebt opgemeten, is de 'controle pauze' (CP).

### Wat zegt je resultaat?

- \* CP is 45 seconden of hoger: je ademt uitstekend, zo'n 5 tot 6 liter per minuut.
- \* CP is 35 seconden of minder: je ademt iets te veel, maar last heb je daar niet van. Het gevaar bestaat

wel dat in een stressperiode je ademhaling zwaarder wordt.

- \* CP is 25 seconden of minder: je ademt duidelijk te veel, ongeveer 2 keer zoveel als de norm. Dit kan ongemakken, vage klachten en ziekten veroorzaken. Het kan ervoor zorgen dat je gestrest of vermoeid bent, of dat je snel vatbaar bent voor ziektes, omdat je immuunsysteem maar matig functioneert.
- \* CP is 15 seconden of minder: je ademt duidelijk veel te zwaar, te diep en/of te veel. Dit kan serieuze gezondheidsproblemen veroorzaken.
- \* Bij een controle pauze van 25 of minder raadt de Buteyko-methode je aan om ervoor te zorgen dat je ademhaling weer normaal en rustig wordt. Misschien moet je toch de oefeningen eens proberen.

## 2. ONTSPANNINGSOEFENING

Heb jij regelmatig last van stress? Dan kan je al snel verkeerd gaan ademen. Las daarom verspreid over de dag ver-

schillende adempauzes in. Door even te ontspannen, wordt je ademhaling opnieuw normaal. Maar omgekeerd voel je je dankzij een juiste ademhaling ook meer ontspannen en heb je dus meer energie om er weer tegenaan te gaan.

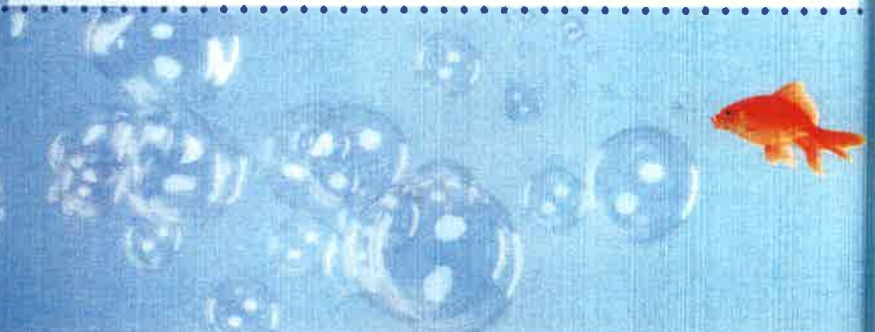
### Wat moet je doen?

- \* Ga rechtop zitten, en leg je handen op je borst en buik. Neem even de tijd om je huidige ademhaling te analyseren. Adem je vooral met je borst of vooral met je buik?
- \* Adem dan langzaam en rustig door je neus in en probeer zo te ademen dat de hand op de borst min of meer stil blijft liggen.
- \* Hou je adem enkele seconden vast en adem dan langzaam en rustig door de neus uit.
- \* Blijf enkele minuten zo ademen, tot je je rustig voelt.

De verschillende Buteyko-oefeningen die je tijdens de cursus aangeleerd krijgt, helpen eveneens te ontspannen voor het slapengaan. Ben jij zo iemand die 's

## WIE IS BUTEYKO?

De Russische longarts Buteyko zocht in de jaren 50 naar wetenschappelijke verbanden tussen de menselijke ademhaling en allerlei ziektes. Hieruit bleek al snel dat een verkeerde ademhaling allerlei klachten veroorzaakt. Vooral het te diep ademen zorgt voor een tekort aan koolzuurgas in het lichaam, en dit zorgt op zijn beurt voor problemen zoals astma en hyperventilatie. Daarom ontwikkelde hij een oefenprogramma om de ademhaling op een natuurlijke wijze te normaliseren. In België is de Buteyko-methode nog niet zo bekend. Helga Willems: 'Iedereen die zich energiever wil voelen of wil leren omgaan met stress is gebaat bij ademhalingsoefeningen volgens de Buteyko-methode. Ik heb zelf ook astma en dankzij deze techniek heb ik mijn ziekte helemaal onder controle. Let op, als Buteyko-specialist wil ik wel duidelijk maken dat ik geen diagnoses stel, daarvoor moet je bij je arts zijn. Ik bied louter technieken die onaangename klachten kunnen verhelpen, maar daarom niet de ziekte genezen.'





Door even te  
ademen op-  
gekeerd voel  
ademen ook  
je dus meer  
aan te gaan

g je handen  
in even de tijd  
ing te  
voral met je  
uik?  
in rustig door  
o te ademen  
st min of meer

conden vast  
en rustig

ademen,

-oefeningen  
angeleerd krijgt  
pannen voor  
o iemand die 's

happelijke  
Hieruit  
oorzaakt.  
as in het li-  
n hyperven-  
temhaling  
methode  
er wil voelen  
ingen vol-  
ze techniek  
specialist wil  
et je bij je  
kunnen ver-

nachts ligt te woelen omdat je niet kan  
slapen? Word je regelmatig wakker of  
moet je 's nachts vaak naar het toilet?  
Probeer je dan voor het slapengaan te  
ontspannen met deze ademhalingsoe-  
fening. Visualiseer tegelijkertijd dat je  
leger lichaamsdeel ontspant, en voor je  
het weet ben je in dromenland.

### 3. NEUSADEMHALING

Door je neus ademen is het meest ge-  
zond. Net zoals bekende Oosterse thera-  
pieën, waaronder yoga, legt Buteyko de  
nadruk op de neusademhaling. Toch  
moet je er vaak even op oefenen. Ook  
sporters leren het best door de neus te  
ademen tijdens intensieve trainingsses-  
sies. De techniek kan namelijk hyperven-  
tilatie en zelfs flauwvallen voorkomen.  
Waarom moeten we door onze neus  
ademen? **Je neus werkt bij het ademen  
als een filter, en houdt fijne stofdeeltjes  
tegen, zodat alleen propere lucht je lon-  
gen bereikt. Bovendien verwarmt je neus  
de lucht eerst voordat die in je longen  
terechtkomt.** Door de vermenging met  
de slijmen in je neus, wordt de ingea-  
demde lucht eerst vochtig. Op die ma-  
nier zorgt je neus ervoor dat je minder  
snel ontstekingen oploopt.

## EEN BUTEYKO- CURSUS?

Tijdens de Buteyko-cursus krijg je gedurende  
enkele sessies een volledig pakket aangebo-  
den waarmee je zelf aan de slag kan. Zo  
komt er een stuk theorie en visie van Buteyko  
aan bod, wordt er gekeken naar de oorzaken  
van de klachten, krijg je de oefeningen aan-  
geleerd en worden er ook voedingstips gege-  
ven. Er wordt ook ingezoomd op je ademha-  
ling tijdens het sporten en technieken om  
hoesten te doen stoppen. Daarnaast ontdek  
je hoe kleine veranderingen in je levensstijl je  
gezondheid en vitaliteit bevorderen. Het resul-  
taat van de cursus is natuurlijk afhankelijk van  
hoe goed je zelf oefent. Daarom word je ook  
begeleid en opgevolgd door de consulente.

Meer info? Check de website van Buteyko Belgium:  
[www.buteykobelgium.be](http://www.buteykobelgium.be).

