



Buteyko Adem Trainer

Gezonder
worden via de
Buteyko
adem methode

**Zelfhelend
vermogen**

**Vitaal
voelen**

**Minder
symptomen**

**Minder
medicijnen**



Effectief tegen:

Astma
Chronische bronchitis
Longemfyseem

Hyperventilatie
Stress, angst en paniekaanvallen
Hooikoorts

Chronische vermoeidheid
Snurken en slaapapneu
En meer

René van den Heuvel
Buteyko adem trainer



Voorwoord

Dit is het eerste ebook dat uitkomt via www.gezondeademhaling.nl. In dit ebook vind je tips, leuke weetjes en er worden een aantal opvattingen over ademhaling doorbroken. In de tekst staan hyperlinks. Als je daarop klikt kom je op m'n website. Daar vind je verdiepende informatie.

Heb je dit boek doorgestuurd gekregen van iemand?

Ga dan naar www.gezondeademhaling.nl en vraag je eigen exemplaar aan. Dan wordt je op de hoogte gehouden van vernieuwde versies. Dan weet je zeker dat je de meest up-to-date versie van dit ebook hebt.



Luchtige inleiding	4
Mindfulness	5
Hertrainen van de ademhaling	6
Koolzuurgas, de underdog	8
Nuchter, concreet en meetbaar	11
Misvattingen over ademhaling	12
Ademhalingstips	15
Een aantal adem weetjes	17
Wil je meer weten?	20
Bijlage 1 klachten	22
Bijlage 2 Chronische aandoeningen	24



Luchtige inleiding

De laatste jaren krijgt de ademhaling steeds meer aandacht. Dit ebook gaat over de Buteyko adem methode. Daarmee kun je jouw gezondheid verbeteren. Daarbij kun je denken aan het verminderen van [stress en burnout klachten](#). Of het verminderen van symptomen en vage klachten bij [chronische ziekten](#). Vaak gaat dat in combinatie met afbouw van medicatie.

De adem is de dirigent van je organen. Zonder goede dirigent zijn ze niet goed op elkaar afgestemd. Je wordt dan vatbaarder voor ziekten en andere ongemakken. Met een goede dirigent (je ademhaling) speel je jouw persoonlijke lied. Je ademhaling helpt je te genezen van allerlei vage klachten en symptomen van chronische ziekten. Misschien klinkt het tot nu toe een beetje te cryptisch. Lees verder voor nuchtere en concrete info.





Mindfulness

Bij het volgen van een Buteyko cursus is het belangrijk dat je eerst leert om goed te ontspannen. Naast wat ik in Nederland geleerd heb ben ik naar India, China en Rusland gereisd om me te verdiepen in yoga, mindfulness en ontspanningstechnieken. Dat draag ik graag aan je over.

Zodra je ontspannen bent vestig je de aandacht op je ademhaling. Daarbij hoeft je niet na te denken. Onze gedachten zijn dagelijks voor het grootste deel hetzelfde. Je kunt ze dus wel even missen. Doordat je gaat focussen op je ademhaling leer je om beter naar je lichaam te luisteren. Erg belangrijk, want je lichaam geeft belangrijke signalen die wat vertellen over je gezondheid.

Je gaat voelen waar je adem zit en opmerken hoe je ademt. Is dat door de borst, of de buik? Diep, of snel? In welke frequentie? Hoe voelt de lucht? Zijn al je spieren ontspannen? De kaken, nek, rug en schouders? Een theoretische onderbouwing is belangrijk om de methode te begrijpen. Maar ervaren is belangrijker, want voelen is begrijpen.

Doordat je leert om goed te ontspannen verminderen vele klachten die te maken hebben met [stress en burnout](#).

René van den Heuvel
Buteyko adem trainer

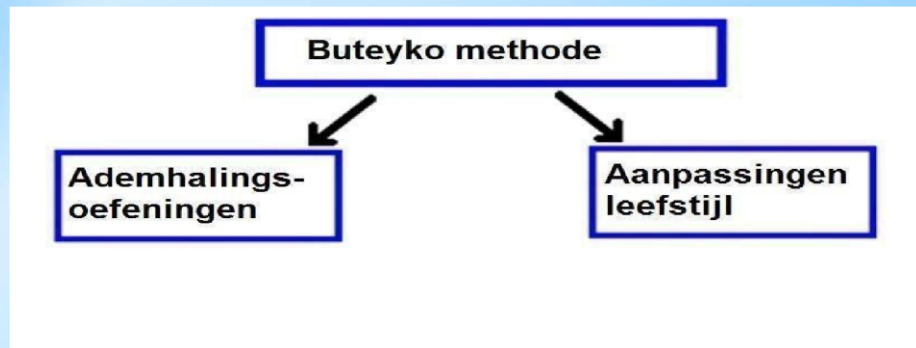


- Via de Buteyko adem methode kom je in balans. -

Hertrainen van de ademhaling

Het ontspanningsdeel is effectief bij stress gerelateerde klachten. Toch wordt het nu pas echt bijzonder. Via het hertrainen van de ademhaling kunnen nog meer vage klachten, of [symptomen bij chronische ziekten](#) verminderen. In de bijlage zie je de klachten en ziekten waarbij de Buteyko methode helpt.

Het doel van het hertrainen van de ademhaling is om meer koolzuurgas in het lichaam vast te houden. De cellen van al de organen kunnen dan beter zuurstof opnemen. **De Buteyko methode zorgt voor een optimale zuurstofvoorziening op celniveau. Dat is de essentie van de Buteyko adem methode.**



Het hertrainen van de ademhaling gaat via ademhalingsoefeningen en een aantal praktisch uitvoerbare leefstijlaanpassingen. Via de Buteyko methode leer je om 24/7 rustiger te ademen. Het doel is dat je minder liters per minuut gaat ademen. Rustiger ademen dus.

[Stress en burnout klachten](#) zullen dan nog verder verdwijnen. De ademhaling speelt een grote rol bij spanningsklachten zoals stress en burnout. Daarover meer in het volgende filmpje. Klik [hier](#).

Bij het hertrainen van de ademhaling zullen ook symptomen van chronische ziekten verminderen of verdwijnen. [De ervaring is dat astmapatiënten symptoomvrij worden](#). De Buteyko adem methode is ook effectief bij [chronische bronchitis](#), [slaap apneu](#), [snurken](#), [hooikoorts](#), [eczeem](#) en [chronische vermoeidheid](#).

Misschien klinkt de Buteyko adem methode als een wondermiddel. Dat is het niet. Het toepassen van de Buteyko adem methode vergt inzet. De Buteyko methode is geen adempil. Je moet er 1-3 maanden de ademhalingsoefeningen voor volhouden. En dat 40 minuten per dag. Als je dat niet doet verspil je eigenlijk je geld en de tijd van de Buteyko therapeut. Toch kan iedereen het leren. Honderdduizenden mensen zijn je voor gegaan. Vooral in Australië, Amerika, Engeland, Ierland en Rusland.

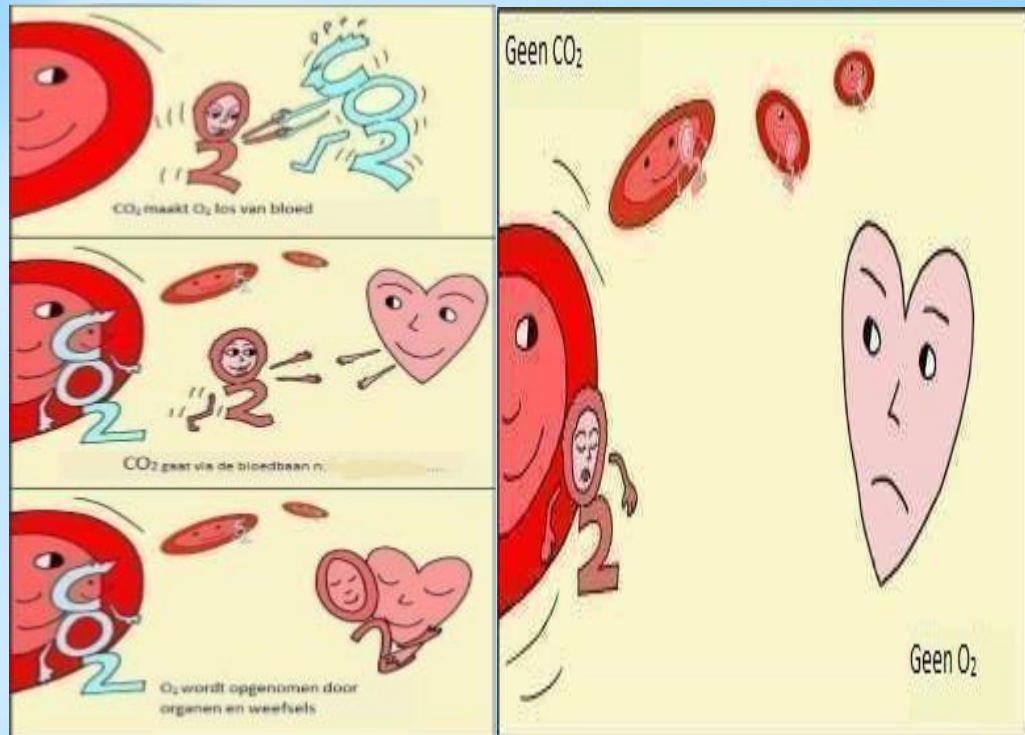


Koolzuurgas, de underdog



Zuurstof is de belangrijkste stof om in leven te blijven. Het lichaam bevat namelijk biljoenen cellen die allemaal functioneren op zuurstof (en glucose). Toch krijgt koolzuurgas niet de waardering die het verdient. Sterker nog, het wordt vaak afgedaan als afvalproduct. Dat is slechts deels waar. Zolang koolzuurgas zich nog in het lichaam bevindt is het heel belangrijk;

- Zonder koolzuurgas kunnen je cellen geen zuurstof uit het bloed opnemen. Het zuurstof kan dan niet zijn werk doen, want het komt niet terecht in de cellen van het hart, de lever, alvleesklier, darmen, hersens, milt, nieren etc. Op de volgende bladzijde zie je uitgebeeld hoe dit werkt.



- We hebben ongeveer 200.000 kilometer glad spierweefsel in ons lichaam. Dat zit om de aderen, luchtpijp, darmen en bronchiën. Koolzuurgas zorgt ervoor dat het gladde spierweefsel om de luchtwegen kan ontspannen. Daardoor krijg je meer ruimte om te ademen. Daar zijn astmapatiënten erg blij mee. Daarnaast helpt het om spijsverteringsklachten tegen te gaan. De peristaltiek werkt namelijk optimaal als het gladde spierweefsel om de darmen ontspannen is en van voldoende zuurstof wordt voorzien. Klachten zoals het prikkelbare darmsyndroom zullen verminderen.
- Koolzuurgas werkt als vaatverwijder. Dat verbetert de bloedcirculatie. Daardoor verminderen klachten zoals een hoge bloeddruk, of arteriosclerose. Puur door er een gewoonte van te maken om rustiger te ademen. (ofwel je ademhalingsvolume te



normaliseren.) Je bloeddruk normaliseert door een rustige gezonde ademhaling en de bloedvaten kunnen dan herstellen van plaque. (De ademcursus voor iemand met arteriosclerose verschilt overigens van iemand die bijvoorbeeld wil herstellen van astma)

- Als gevolg van teveel ademen verandert de zuurgraad van het bloed. Allerlei voedingsstoffen zoals calcium en magnesium worden dan minder goed uit het bloed opgenomen. Deze mineralen ontspannen spieren en zenuwen. Vooral magnesium is een antistress mineraal waar veel mensen tegenwoordig een tekort aan hebben. Door teveel ademen houdt je spierspanning in stand. Aan het begin van dit ebook las je dat je als eerste leert om te ontspannen via de Buteyko adem methode. Toch werkt het ook de andere kant op. Spierspanning laat je ook weer makkelijker los als je rustig leert te ademen. En dan bedoel ik niet even vijf minuten rustig ademen. Dat is geen duurzame oplossing. Via de Buteyko adem methode leer je om er een gewoonte van te maken om rustiger te ademen. Je onbewuste ademhalingspatroon worden dan herstelt richting de medische norm. Daarmee ontdoe je jezelf van spierspanning. Je zult relaxter worden en dus meer zijn wie je bent.

Er zijn nog veel meer voordelen te noemen over dit gas. In totaal wordt koolzuurgas gebruikt bij ongeveer 300 lichaamsprocessen.



Nuchter, concreet en meetbaar

Er is [een simpele doe het zelf test om de hoeveelheid zuurstof in je weefsels te meten](#). Deze zuurstof test heet de CP, ofwel Controle Pauze. Deze test is makkelijk uit te voeren;



- Ga ontspannen zitten
- Sluit na een normale ontspannen uitademing je neus en mond
- Hervat de ademhaling wanneer je voelt dat je weer wilt ademen.
- Zodra je weer gaat ademen mag je ademhaling niet zwaarder zijn dan voordat je stopte met ademen. Het is dus een stress loze adem inhoud test. Een meetinstrument en geen prestatie oefening.

Het aantal seconden dat je zonder moeite je adem kunt inhouden is je controle pauze. De medische norm daarvoor is 40 seconden. Dr Buteyko zag 60 seconden als optimaal. De meeste mensen in het Westen hebben echter een CP van ongeveer 20 seconden. Dan adem je ongeveer twee keer zoveel als de medische norm. Dat is een oorzaak van vele klachten en [chronische ziekten](#) . Bij een lage CP is je ademhaling ontregelt. Dat levert op termijn vaak klachten op. Het is te vergelijken met slechte gewoonten zoals roken, of ongezond eten. Op



termijn heeft dat negatieve gevolgen. Gelukkig is ademhaling aangeleerd gedrag. Dat betekent dat je het kunt veranderen. Je kunt jezelf een gezonde ademhaling aanleren.

Het is overigens niet zo dat iemand met een lage CP altijd klachten heeft. Je bent er wel vatbaarder voor. Als er al sprake is van ziekte, dan gaat dat wel samen met een lage CP. Dat betekent dat je niet goed ademhaalt en dat er sprake is van een tekort aan zuurstof op celniveau.

Mijn cursisten vertellen me dat ze veel beter slapen na het toepassen van de Buteyko adem methode. Slapeloosheid, snurken en slaapapneu verdwijnen meestal na 1-3 maanden ademhalingstraining. Daarnaast krijg ik als feedback dat ze minder last hebben van spijsverteringsklachten, meer energie hebben en minder stress. Bij astma is het niet ongewoon dat de medicatie na twee weken al drastisch is afgebouwd. Dat is nog maar het begin. Via ademhalingstraining zijn zelfs goede resultaten zijn te behalen bij diabetes, kanker en hiv. Uiteraard naast de reguliere behandeling. Nu vind ik het nog niet het moment om daarover meer op de internetsite te zetten, maar dat wil ik wel nog gaan doen.

Misvattingen over de ademhaling

In het westen hebben we een aantal opvattingen over ademhaling die onjuist zijn. In deze paragraaf worden deze opvattingen doorbroken;

“Als ik hyperventileer val ik flauw omdat ik dan teveel zuurstof binnen krijg”

Bij een gezonde ademhaling is je bloed voor ongeveer 98-99% verzadigd met zuurstof. Door het inademen van meer lucht kun je nooit meer zuurstof in je bloed opnemen dan 98-99%. Dus veel en diep ademen leidt er niet toe dat je bloed met meer zuurstof verzadigd wordt.



Teveel ademen vermindert juist de zuurstof aanlevering vanuit het bloed aan je hersens, hart, lever, nieren en alle andere vitale organen. Zoals je weet komt dat omdat je dan te weinig koolzuurgas in je lichaam vasthoudt. Koolzuurgas zorgt ervoor dat het bloed het zuurstof ook loslaat van de ijzerkeren in je rode bloedlichaampjes. Zo kan het zuurstof ook getransporteerd worden naar de cellen van je spieren en organen.

“Diep in en uit ademen is goed voor je”

Er wordt vaak gedacht dat diep in en uit ademen goed is. “adem diep in en uit, dan neem je meer zuurstof tot je”. Een veelgehoorde tip. Op veel yogascholen wordt dat ook aangeraden. Goed geoefende Yogi's ademen diep. Dat klopt, maar ze ademen ook heel langzaam. Ze ademen maar twee, of drie keer per minuut. Daardoor ademen ze liters (per minuut) minder dan de gemiddelde persoon die door de buik ademt. Dat is overigens gedurende meditatie. Niet tijdens het uitoefenen van de Yoga Asana's. (de houdingen en stretches)



Yoga en ademtechnieken bestuderen in India



In het Westen wordt daarom vaak gedacht dat het goed is om diep te ademen. Er wordt dan vergeten dat we hier veel vaker per minuut ademen. Als gevolg daarvan wordt er teveel koolzuurgas uitgeademd. Het zuurstof blijft dan aan het bloed vastgeplakt zitten waardoor de zuurstofaanlevering op celniveau niet optimaal is. Dat is een oorzaak van allerlei aandoeningen. Het houdt verschillende klachten in stand en zorgt ervoor dat symptomen van chronische aandoeningen verergeren.

“Je neemt meer zuurstof op als je vaker en diep ademt”

Veel ademen is een vorm van hyperventilatie. Je bloed neemt dan maar 10-20% zuurstof uit de ingeademde lucht op. De rest van het zuurstof wordt dan weer uitgeademd. Als je volgens de medische norm ademhaalt werken de longen veel efficiënter. Je bloed neemt dan ongeveer 25% van de ingeademde zuurstof op. Tegelijkertijd houdt je lichaam dan ook meer koolzuurgas vast. Koolzuurgas zorgt ervoor dat het zuurstof door het bloed afgegeven wordt aan de cellen van je spieren en organen.

“The perfect man breathes as if he is not breathing” Lao Tzu



Ademhalingstips

[Adem voortaan door je neus](#)

Simpele tip he? Gewoon doen. Waarom? Via je neus maak je meer van het gezonde stofje stikstofmonoxide aan. Dat zorgt ervoor dat je goede en slechte cholesterol in balans blijft en je bloeddruk in balans gehouden wordt. Daarnaast verbetert het ook je geheugen en leervermogen. Ga er maar eens op letten. Het zal je opvallen hoe vaak je toch door je mond ademt. Klik [hier](#) voor een youtube filmpje voor meer info over neusademhaling.

[Neusopener](#)

“Ok, ademen door m’n neus, maar die zit verstopt. Wat nu?” Daar is een oefening voor. Daarover lees je zo meer, maar doe deze oefening niet als je last hebt van migraine, hoge bloeddruk, paniekaanvallen, of hartklachten.

De oefening:

Sluit na een normale uitademing je neus en mond. Zoals je dat bij het opnemen van de CP doet. Vervolgens beweeg je je hoofd op en neer totdat je een redelijk stevige drang voelt om weer te gaan ademen. Vervolgens ga je weer door de neus ademen. De eerste ademhaling mag dan diep zijn, maar maak je ademhaling zo snel mogelijk relaxed en rustig. Veel van mijn cursisten vertellen me dat deze oefening goed werkt om hun neuswegen vrij te maken.

Wil je deze oefening op video zien? Klik dan [hier](#).



Een hoestaanval opvangen

Bij een gezonde ademhaling adem je ongeveer 6 liter per minuut. Je hoest ongeveer met 80 liter per minuut. Daarbij hoest je veel koolzuurgas uit. Koolzuurgas speelt een belangrijke rol bij hoesten;

- Het draagt bij aan herstel van de luchtwegen.
- Zorgt ervoor dat de “neiging om te hoesten receptoren” (urge to cough receptors) goed werken.
- Te weinig koolzuur in de longen zorgt voor irritatie van deze receptoren. Je gaat weer (en meer) hoesten.

De oefening gaat als volgt;

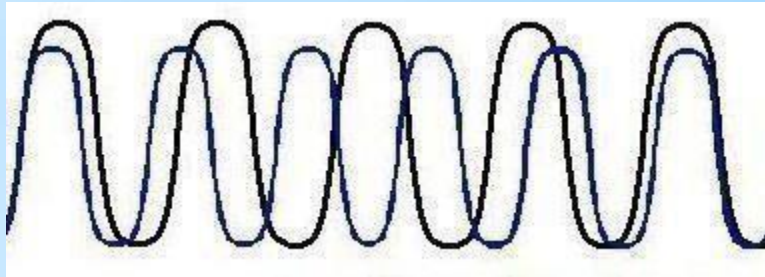
- Sluit je mond als je moet hoesten. (Hoest als het ware door je neus) Als je neus verstopt is doe je de neusopener.
- Als dat goed gaat, hoest dan de volgende keer met gesloten mond en neus. Als je voelt dat er een zware hoestbui opkomt doe dan alleen de vorige stap. Je wilt namelijk niet teveel intra abdominale druk opbouwen in je lichaam. (in de cursus wordt deze oefening verder uitgelegd)
- Na de eerste twee stappen zie je vaak al een verbetering. Als de neiging om te hoesten is verdwenen kun je weer extra koolzuurgas in je lichaam opbouwen met de volgende oefening;

VA oefening. (verminderd ademen)

- Ga met een rechte rug op een stoel zitten.



- Ontspan al je spieren.
- Adem nu iets minder dan dat je normaal doet. Zoals hieronder afgebeeld. De zwarte lijn is hoe je normaal ademt. Bij de blauwe lijn haal je als het ware iets van je adem af. Doordat je minder ademt houd je meer koolzuurgas vast in je lichaam.



Ademen is de brug tussen lichaam en geest

Een aantal adem weetjes

- Als je [door je buik ademt](#) maak je gebruik van het meest effectieve gedeelte van je longen. Je kunt dan ongeveer 7 keer meer zuurstof opnemen ten opzichte van ademen door de borst. We weten vaak wel dat ademen via de buik gezond is, maar hebben moeite om dat continu te doen. Via de Buteyko adem methode leer je om continu door de buik te ademen wanneer je in rust bent.



Het onderstaande plaatje geeft aan welke invloed hyperventilatie op de hersens heeft. Deze krijgen dan te weinig zuurstof aangeleverd. Door teveel ademen verminderen allerlei functies van de hersenen. Hierdoor ontstaan concentratieproblemen en kunnen angstaanvallen eerder getriggerd worden. Teveel ademen is een grote bron van stress en andere klachten. Dat blijft vaak onopgemerkt.



- Uit de onderstaande staafdiagram blijkt dat 90% van de mensen meer ademt dan de medische norm.

René van den Heuvel

Buteyko adem trainer



Wie heeft jou leren ademen?

Wil je meer weten?

In dit boekje wilde ik je op een toegankelijke manier kennis laten maken met wat een gezonde ademhaling voor je kan betekenen. Er valt natuurlijk veel meer over te vertellen en te oefenen. Als je nog aanvullende vragen, of feedback hebt dan kun je me bellen op 06-52519537, of mailen naar info@gezondeademhaling.nl. Je kunt ook het formulier "[gratis advies](#)" invullen. Dan kan ik je gericht aanvullende informatie geven.

Ademhalingstraining is ook een effectieve interventie binnen re-integratietrajecten, dus bedrijven kunnen ook contact met mij opnemen. Ik ga graag samenwerkingen aan met

René van den Heuvel
Buteyko adem trainer



andere zorgprofessionals. Aan mijn workshops worden bijvoorbeeld studiepunten toegekend.



Iedereen heeft recht op een goede gezondheid!

Hieronder vind je twee bijlagen. Daarin staan de klachten en chronische ziekten waarbij de Buteyko adem methode helpt. Dat kan een verbetering zijn in symptomen of het volledig verdwijnen van je klachten. Ik kan je vertellen hoe het werkt en wat je kunt verwachten.



Bijlage 1 klachten

- | | |
|---|---|
| ☐ Veelvuldig zuchten of gapen | |
| ☐ Te weinig lucht | ☐ Suizende oren |
| ☐ Hyperventilatie aanvallen | ☐ Vermoeide spieren |
| ☐ Astma aanvallen | ☐ Duidelijk hoorbaar ademen |
| ☐ Angst zonder reden | ☐ Fysieke uitputting |
| ☐ Bijna) voortdurend benauwd | ☐ Door de mond ademen |
| ☐ Koude handen / voeten | ☐ Nervositeit |
| ☐ Niet in slaap kunnen komen | ☐ Beklemming op de borst |
| ☐ Veel zweten | ☐ Duizeligheid |
| ☐ Snurken | ☐ Snel buiten adem zijn |
| ☐ Ik ruik weinig | ☐ Inspanning |
| ☐ Ademhalingsstilstand tijdens slaap | ☐ Geheugenverlies |
| ☐ Pijn bij het hart | ☐ Veel hoesten |
| ☐ Vaak moeten plassen 's nachts | ☐ Geestelijke vermoeidheid |
| ☐ Piepende ademhaling | ☐ Ophoesten taai slijm |
| ☐ Onderbroken slaap | ☐ Gehoorproblemen |
| ☐ Snel geïrriteerd zijn | ☐ Droge mond |
| ☐ Veel niezen | ☐ Eczeem |
| ☐ Concentratieverlies | ☐ Ik slaap vaak overdag eventjes |
| ☐ Verstopte of lopende neus | ☐ Droge huid |

René van den Heuvel

Buteyko adem trainer



- | | |
|---|--|
| ☐ Lusteloosheid | ☐ Snel verkouden, griepig |
| ☐ Neuspoliepen | ☐ Gevoelloosheid in |
| ☐ ledematen | |
| ☐ Hoofdpijn | ☐ Jeuk op armen en/of benen |
| ☐ Nachtelijke astma | |
| ☐ Gewichtsverlies | ☐ Diarree |
| ☐ Ik slaap slecht | ☐ Spataderen |
| ☐ Ik sta 's morgens moe op | ☐ Gewichtstoename |



Bijlage 2 Chronische aandoeningen

- ☐ Psychische angst
- ☐ ADD / ADHD
- ☐ Schildklierproblemen
- ☐ Aderverkalking
- ☐ Sinusitis
- ☐ Agorafobie
- ☐ Slaap apneu
- ☐ Allergieën
- ☐ Slapeloosheid
- ☐ Angina pectoris
- ☐ Snurken
- ☐ Artritis
- ☐ Spataderen
- ☐ Astma
- ☐ Stotteren
- ☐ Bipolaire stoornis
- ☐ Taaislijmziekte
- ☐ Bronchitis
- ☐ Tachycardie
- ☐ Colitis
- ☐ Tinnitus (oorsuizen)
- ☐ Constipatie
- ☐ Vaak verkouden en griepig
- ☐ COPD
- ☐ Verstopte neus
- ☐ Depressie
- ☐ Ziekte van Crohn
- ☐ Diabetes type 1
- ☐ Diabetes type 2
- ☐ Eczeem
- ☐ Epilepsie
- ☐ Erectiestoornis
- ☐ Hart- en vaatziekten
- ☐ Hartritmestoornis
- ☐ Hersenverlamming
- ☐ Hoesten
- ☐ Hoge bloeddruk
- ☐ Hoge cholesterol

René van den Heuvel

Buteyko adem trainer



- ☐ Hooikoorts (rhinitis)
- ☐ Kanker
- ☐ Longemfyseem
- ☐ Lupus
- ☐ Maagzuur
- ☐ Maagzweren
- ☐ ME / chronische vermoeidheid
- ☐ Migraine
- ☐ Psoriasis
- ☐ Multiple sclerose
- ☐ Neuspoliepen
- ☐ Obesitas (ernstig of met andere aandoeningen)
- ☐ Onvruchtbaarheid Postnatale depressie
- ☐ Problemen met bloedsomloop