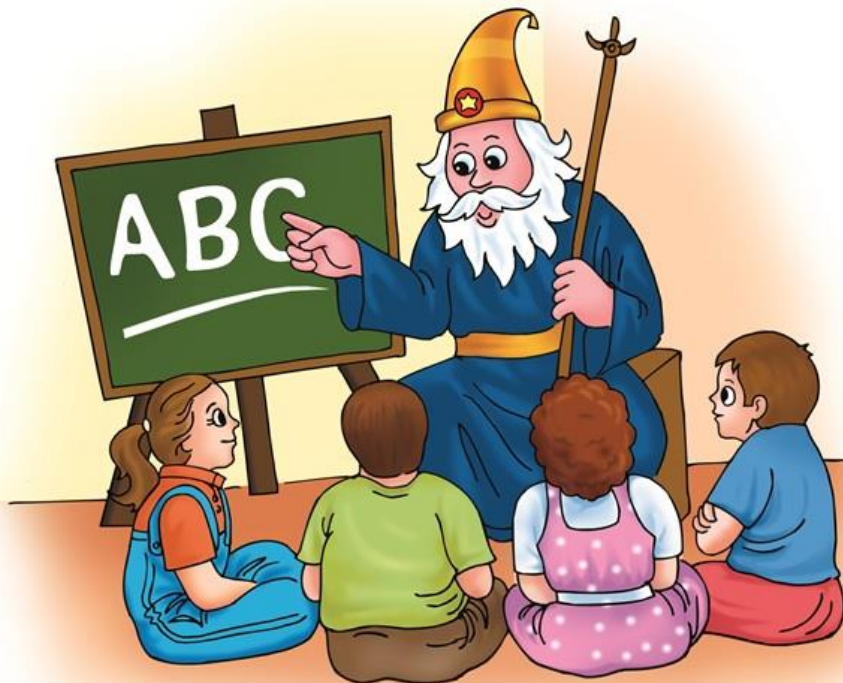


Stichting "Buteyko Lucht Op!"
Jaarverslag 2023

Adem Bewust Correct



Dit boek kan je gebruiken om je verstopte neus te openen,
altijd door je neus te ademen, astma te verminderen, je concentratie
te verbeteren en een mooi gezicht met rechte tanden te ontwikkelen.

Voor kinderen van de basisschoolleeftijd

Voorpagina van het boek 'Adem Bewust Correct'
Vertaalde versie van 'Always Breathe Correctly'.

Jaarverslag 2023

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2023
7. Vooruitblik 2024
8. Financieel verslag 2023
9. Begroting 2024

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2023. Stichting 'Buteyko Lucht Op!' wil, om te beginnen, graag haar bestuursleden hartelijk danken voor hun inzet. We bedanken ook de cursisten en andere betrokkenen. Ook willen we de gulle gever die onze website sponsort hartelijk bedanken.

In het bijzonder willen we Yolanda Aits bedanken. Zij is in het afgelopen jaar gestopt als Buteyko coach en heeft waardevol materiaal gedoneerd aan onze stichting.

2. Inleiding

Na ruim twaalf jaar ons hoofdzakelijk gericht te hebben op het begeleiden van volwassenen, willen we ons de komende jaren meer specialiseren op het begeleiden van kinderen van de basisschoolleeftijd. De aandacht hierbij is gericht op astmatische ademhalingsproblemen. Daar zullen we het boek 'Adem Bewust Correct' zeker bij gebruiken. Dit boek is vertaald door Gerhard Dekker. Het boek is verkrijgbaar via Stichting 'Buteyko Lucht Op!'.

Onze stichting, gestart in 2012, heeft tot doel mensen te begeleiden tot het verkrijgen van een gezondere levensstijl. In het bijzonder door het aanleren van de Buteyko ademhalingstechniek. Door het aanbieden van kortdurende cursussen willen wij dit doel bereiken.

3. Visie

Veel mensen lopen rond met gezondheidsklachten zoals benauwdheid of vermoeidheid. Naast ongezonde voeding is ook een verkeerde ademhaling een belangrijke oorzaak hiervan. Als stichting willen wij deze mensen graag helpen. Hieronder wordt kort onze visie uitgelegd.

"Buteyko" is een natuurlijke behandelwijze van lichamelijke klachten. Veel aandoeningen ontstaan door verkeerde ademhaling of worden daardoor verergerd. Met de Buteyko-methode leer je een andere wijze van ademen aan, waardoor je ervaart dat je klachten afnemen en je minder medicijnen hoeft te gebruiken.

Medicijnen brengen vaak geen genezing van een ziekte. Ze geven verlichting van je klachten, maar nemen de oorzaak niet weg. Veel ziekten worden (mede) veroorzaakt door een verkeerde ademhaling. Met Buteyko pak je de oorzaak van je klachten aan. Buteyko is een effectieve behandelwijze die inmiddels in zo'n 55 landen wordt toegepast.

Buteyko is effectief bij aandoeningen als astma, allergieën, eczeem, vermoeidheidsklachten en nog veel meer, waarbij sprake is van teveel in- en uitademen. Misschien zonder dat je dit zelf merkt.

Tevens hebben we al meerdere mensen kunnen helpen die na het COVID 19 blijvende klachten zoals vermoeidheid en kortademigheid bleven houden.

Stichting "Buteyko Lucht Op!" verzorgt in Wageningen e.o. cursussen voor mensen die zelf aan de slag willen om hun gezondheid te verbeteren en hun

medicijnverbruik te verminderen. Verder wil onze stichting voorlichting geven over Buteyko en een gezondere levensstijl promoten.

4. De Buteyko methode

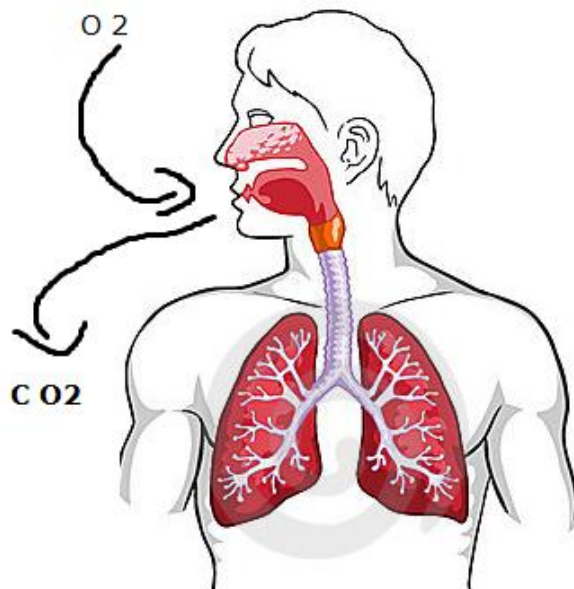
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, merken daar over het algemeen niet zoveel van. Ze merken niet, dat de klachten die ze ervaren veroorzaakt worden door de diepe ademhaling. Ondertussen kunnen ze er wel degelijk ziek van worden. Konstantin Buteyko bracht maar liefst 150 uiteenlopende ziektebeelden in verband met overmatige ademhaling.

Hoe kun je nou ziek worden van teveel ademen? Iedereen moet ademen, want iedereen heeft zuurstof nodig voor het vervullen van noodzakelijke lichaamsfuncties. Als je teveel ademhaalt, krijgen je organen echter te weinig zuurstof binnen! Dat komt zo: als je ademhaalt, adem je koolzuur (CO₂) uit. Als je teveel in- en uitademt, raak je teveel CO₂ kwijt. En dat CO₂ heb je nodig, omdat de zuurstof anders niet goed vanuit je bloed aan de organen kan worden afgegeven. Je slijmvliezen zwellen op en je bloedvaten verkrampen. Dat verklaart hoe het komt dat je het benauwd kunt krijgen door teveel te ademen.

Met de Buteyko methode leert een cursist een andere manier van ademen aan. Bij overmatige ademhaling hebben de hersens zichzelf aangeleerd dat je veel moet ademen, terwijl dat niet nodig is. Dat moeten ze weer afleren, en daar bestaan goede oefeningen voor. Het vergt de nodige training, daarom bieden wij als stichting een [cursus](#) aan, met persoonlijke begeleiding.

Als een cursist de Buteyko-methode eigen heeft gemaakt, zal hij/zij

- minder last hebben van symptomen als benauwdheid, allergie, hoesten en vermoeidheid;
- zich gezonder en fitter voelen, en een betere weerstand hebben;
- minder medicijnen nodig hebben.



5. Doelgroep

De cursus van Stichting 'Buteyko Lucht Op!' richt zich nu ook op kinderen van de basisschoolleeftijd met voornamelijk astma- en eczeemklachten.

Vaak voorkomende klachten bij volwassenen die de cursus volgen, zijn o.a.:

- astma
- allergie
- benauwdheid
- blijvende COVID-19 klachten
- eczeem
- hoest klachten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten

6. Terugblik 2023

In 2023 zijn er 7 cursisten begeleid.

Het totaal aantal begeleidde cursisten door Gerhard door de jaren heen is zo'n 70 personen.

Dit jaar is er door de stichting diverse promotie materialen ontwikkeld speciaal gericht voor kinderen in de basisschoolleeftijd met de bedoeling dit in 2024 in te zetten.

Woensdag 23 augustus en zaterdag 9 september hebben we met informatie over Buteyko op de AID studentenmarkt en de Molenmarkt in Wageningen gestaan.

Eind 2015 is er een internationaal netwerk van Buteyko therapeuten opgezet, www.buteykoclinic.com. Als stichting zijn wij hier lid van.

Sinds 2021 is het Nederlands netwerk van Buteyko therapeuten opgezet onder de naam Buteyko Therapeuten Nederland (BTN), www.buteykonederland.nl. Gerhard Dekker is namens Stichting 'Buteyko Lucht Op' daarbij aangesloten. De bijscholingsdag van BTN op 7 oktober 2023 hebben we als stichting bijgewoond.

7. Vooruitblik 2024

Het begeleiden aan kinderen van de basisschoolleeftijd met astma- en eczeemklachten hopen wij dit jaar te gaan starten. Hierbij zal het boek 'Adem Bewust Correct' gebruikt gaan worden.

De stichting hoopt zich in 2024 weer te kunnen presenteren met een of meerdere kramen, meer gericht op kinderen van de basisschoolleeftijd.

Verder zullen we blijven werken aan bijscholing als therapeut via het BTN.

8. Financieel Verslag 2023

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven van 2023. Wellicht ten overvloede, is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft.

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2023		€ 2.647,47	
Hardware			Zaken als laptop, beamer etc.
Bankkosten	€ 174,35	€ 0,80	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 77,50		Kantoormateriaal, kopie- en printkosten
Cursus + verkoop	€ 375,24	€ 1.775,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 1.612,68	€ 5,00	PR materiaal, presentatie etc.
Bijscholing			Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 100,00		Stoelen, kachel, verlichting etc.
Stichting kosten	€ 358,20		Lidmaatschappen, diverse kosten Stichting
TOTALEN	€ 2.697,97	€ 4.428,27	
EINDSALDO		€ 1.730,30	

9. Begroting 2024

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2024		€ 1.730,30	
Hardware	€ 50,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 200,00	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 50,00	€ 0,00	Kantoormateriaal, kopie- en printkosten
Cursus	€ 500,00	€ 1.750,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 250,00	€ 0,00	PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 50,00	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 100,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
Stichting kosten	€ 550,00	€ 0,00	Lidmaatschappen, diverse kosten Stichting
TOTALEN	€ 1.750,00	€ 3.480,30	
EINDSALDO		€ 1.730,30	

10. Contactgegevens

Stichting 'Buteyko Lucht Op!' is gevestigd in Wageningen.

KvK nr.: 54723450

W: www.buteykoluchtop.nl

E: info@buteykoluchtop.nl

Als je telefonisch contact wilt, vermeld dan je telefoonnummer in je e-mail.



*Gerhard Dekker,
Voorzitter & Therapeut*