

Stichting "Buteyko Lucht Op!"
Jaarverslag 2025

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'.

Het ABC boek is verkrijgbaar via onze stichting.

Jaarverslag 2025

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2025
7. Vooruitblik 2026
8. Financieel verslag 2025
9. Begroting 2026

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2025. Stichting 'Buteyko Lucht Op!' wil, om te beginnen, graag haar bestuursleden hartelijk danken voor hun inzet. We bedanken ook de cursisten en andere betrokkenen.

2. Inleiding

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.

Nadat onze voorzitter 15 jaar geleden de Buteyko opleiding heeft gevolgd en sindsdien mensen begeleid, durft hij wel te zeggen ervaring te hebben met het begeleiden van zeer verschillende mensen met zeer verschillende ziektes en symptomen.

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 meer dan 55 landen wordt toegepast.

Buteyko is effectief bij o.a. aandoeningen als astma, hoge bloeddruk, en vermoeidheidsklachten. Maar bijvoorbeeld ook voor mensen met Long Covid die klachten blijven houden zoals vermoeidheid en kortademigheid. Waarbij sprake is van teveel in- en uitademing. Misschien zonder dat dit wordt opgemerkt.

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

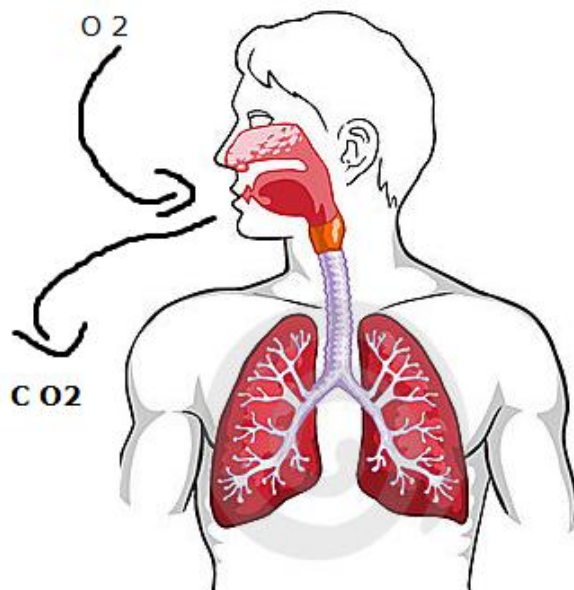
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, 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. Het kan dan gebeuren dat er onder andere slijmvliezen zwellen, bloedvaten verkrampen, vermoeidheidsklachten komen of dat er astma ontstaat.

Met de Buteyko methode leert een cursist een andere manier van ademen aan. Bij overmatige ademhaling hebben de hersenen zichzelf aangeleerd meer te ademen, terwijl dat niet nodig is. Dat moeten ze weer afleren en daar bestaan goede oefeningen voor. Dit vergt de nodige training. Hiervoor 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 op alle leeftijden. Een hele cursus wordt gegeven vanaf ongeveer 6 jaar. Voor jongere kinderen kan er informatie over gezond leren ademen gegeven worden.

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

- astma, bronchitis
- chronische vermoeidheid/weinig energie/ME
- hoge/lage bloeddruk
- migraine
- blijvende Long Covid klachten
- allergie/hooikoorts
- benauwdheid
- eczeem
- hoest klachten
- hyperventilatie/hyperventilatie aanvallen

6. Terugblik 2025

In 2025 zijn er slechts 2 cursisten begeleid. We hebben ons in 2025 gericht op meer publiciteit maken en het uitbreiden van onze website. Door de jaren heen hebben we inmiddels zo'n 100 personen begeleid.

In Wageningen zijn inmiddels alle basisscholen bezocht en is er informatie gedeeld.

Woensdag 19 augustus en zaterdag 13 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 4 oktober 2025 hebben we als stichting bijgewoond.

7. Vooruitblik 2026

In 2026 is het plan om meer publiciteit te gaan maken via sociale media. Daarnaast zullen we informatie blijven delen via de Molenmarkt en de Algemene Studenten Introductie in Wageningen.

Wij verwachten dat er dit jaar meer mensen de cursus zullen volgen. Verder willen wij meer aandacht geven aan mensen met Long Covid.

8. Financieel Verslag 2025

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven van 2025. Wellicht ten overvloede, is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft.

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2025		€ 2.206,74	
Hardware			Zaken als laptop, beamer etc.
Bankkosten	€ 193,73		Abonnements- en transactie
Administratie			Kantoormateriaal, kopie- en printkosten
Cursus + verkoop	€ 8,90	€ 636,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 554,99		PR materiaal, presentatie etc.
Bijscholing	€ 27,00		Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 100,00		Stoelen, kachel, verlichting etc.
Stichting kosten	€ 406,35		Lidmaatschappen, diverse kosten stichting
TOTALEN	€ 1.290,97	€ 2.842,74	
EINDSALDO		€ 1.551,77	

9. Begroting 2026

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2026		€ 1.551,77	
Hardware	€ 50,00	€ 0,00	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 225,00	€ 0,00	Abonnements- en transactie
Administratie	€ 50,00	€ 0,00	Kantoomateriaal, kopie- en printkosten
Cursus	€ 325,00	€ 1.500,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 200,00	€ 0,00	PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 50,00	€ 0,00	Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 150,00	€ 0,00	Stoelen, kachel, verlichting etc.
Stichting kosten	€ 450,00	€ 0,00	Lidmaatschappen, diverse kosten stichting
TOTALEN	€ 1.500,00	€ 3.051,77	
EINDSALDO		€ 1.551,77	

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*

Het ABC boek kan besteld worden door een mail te sturen naar info@buteykoluchtop.nl