

Heradem!

NOELLA APPERMANS

Heradem!

**Hyperventilatie, stress, angst
en paniekstoornissen aanpakken
met de Buteyko-ademhaling**

Manteau

Dit boek draag ik op aan alle chronische hyperventilanten die vaak jarenlang in stilte lijden, en gevangen zijn van hun eigen ademhaling. Die opgebrand toch telkens opnieuw de moed en het doorzettingsvermogen vinden om verder te gaan, in de hoop op een dag te kunnen 'herademen'.

Mijn adem kon zacht zijn
rustgevend
maar meestal was hij verstikkend
versmachtend
het gevoel van de laatste ademteug
Mijn angst kon reddend zijn
waarschuwend
afwezig
maar meestal was hij verlamvend
roetzwart
Mijn lichaam zo moe
maar het kon niet slapen
mijn adem en angst,
altijd wakend,
lieten het niet toe

INHOUD

VOORWOORD.....	11
----------------	----

INLEIDING.....	13
----------------	----

DEEL 1	15
--------	----

Mijn verhaal

De eerste aanval.....	17
De jaren van leugens en overleven.....	19
Op zoek naar antwoorden.....	27

DEEL 2	29
--------	----

De anatomie van de ademhaling

De organen, spieren en technieken.....	32
a. De ademhalingsorganen.....	32
b. De ademhalingsspieren.....	34
c. Ademhalingstechnieken.....	34
De rol van het zenuwstelsel en de hersenen.....	36
a. Het zenuwstelsel.....	36
b. De hersenen.....	39
De stressreactie: het limbisch systeem en de hypothalamus worden wakker geschud.....	42
Oorzaken van angst.....	46
Chemische processen bij hyperventilatie.....	47
a. Het belang van CO ₂	47
b. Het belang van de pH-waarde.....	49
c. Bloedgassen.....	59
d. Aerobe of anaerobe verbranding bij hyperventilatie.....	59

Ademen als mentaal proces

Wat ademen betekent voor alle leven.....	63
De evolutie van onze ademhaling door de eeuwen heen.....	64
Bewuste ademhaling.....	66
Fysieke en mentale belasting bij (chronische) hyperventilatie.....	67
a. Fysieke belasting.....	69
b. Mentale belasting.....	72
Factoren die hyperventilatie kunnen bevorderen	76
De ademhaling verder ondersteunen.....	80
Ademhalingsoefeningen.....	80
Toepassen of aanleren van de reverse-techniek: eerst de ademhaling, dan de psyche.....	82
Relaxatie.....	83
Meditatie of een bodyscan	84
Hartslagcoherentiemeting.....	87
Voeding.....	88
Bach Bloesem Remedies	90
Kruiden	91
Luchtkwaliteit in huis verbeteren.....	93
Beweging.....	93
Dieptemassage.....	94
Voetreflexologie.....	95
Wanneer ademen we weer correct?.....	95

Herademen met de Buteyko-methode

Historiek	99
Essentie van de Buteyko-methode	101
Meten van je Controle Pauze (CP)	105
De praktijk: oefeningen	110
a. Workshop	110
b. Meten van je Ochtend Controle Pauze (OCP)	112
Oefening 1: De diepte van de ademhaling verminderen door ontspanning.....	115
Oefening 2: Veel korte adempauzes door de dag heen inlassen.....	117
Oefening 3: Verstopte neus openen.....	119
Oefening 4: Leren lezen en spreken	119
Oefening 5: Stappen oefening.....	121
Oefening 6: Traplopen, hurken en springen	122
Oefening 7: Fietsen, snelwandelen en joggen.....	124
Oefening 8: De Verlengde en Maximale Pauze (MP)	126
Oefening 9: Rescue-ademhaling	128
Wanneer kan de Buteyko-methode nuttig zijn?.....	131
Bij (chronische) hyperventilatie	131
Bij ME/cvs.....	134
Bij sportbeoefening	135
Bij snurken of slaapapneu	138
Voor moeder en kind	139
Hoe ik de Buteyko-methode toepas in mijn dagelijks leven.....	143
NAWOORD	151
DANKWOORD	153
GERAADPLEEGDE BRONNEN	157

VOORWOORD

Nooit had ik gedacht dat ik met mijn verhaal naar buiten zou durven komen – laat staan dat ik er een boek over zou schrijven.

Jarenlang werd ik immers, letterlijk en figuurlijk, verstikt door een grote, onbekende kracht. Een kracht die mij in heel veel dingen beperkte, maar mij vreemd genoeg ook sterkte gaf op momenten dat ik het niet verwachtte. Die onbekende kracht kreeg na talloze medische onderzoeken een naam: ‘chronische hyperventilatie’.

Nu, na 40 jaar, durf ik eindelijk als chronisch hyperventilant ‘uit de kast’ te komen. Ik wil mijn ervaringen delen met iedereen die op een of andere manier, in meer of mindere mate problemen met ademen heeft of heeft gehad. Ik wil hen op weg helpen naar een nieuw ademhalingspatroon, het enige dat voor mij effectief is, namelijk de Buteyko-methode. Door deze techniek te beoefenen kan ik na 40 jaar eindelijk zeggen dat ik ‘heradem’.

Dit boek is bedoeld voor iedereen, want iedereen ademt!

Mensen met een gezonde ademhaling kunnen de Buteyko-techniek preventief gebruiken wanneer ze bijvoorbeeld gespannen zijn. Wie last heeft van ademhalingsproblemen, zoals bij hooikoorts, apneu, COPD, cvs of astma, ervaart deze methode als gezondheidsbevorderend, vaak zelfs probleemoplossend.

Voor wie uren voor publiek spreekt – leerkrachten, politici, ceo’s enz. – werkt de Buteyko-methode ontspannend. De methode doseert het ademvolume en voorkomt een trillende en stokkende stem.

Ook sporters, die vaak met flinke verzuring te maken krijgen, hebben baat bij deze ademhalingstechniek, omdat die hun fysieke prestaties verhoogt.

Maar in de eerste plaats schrijf ik dit boek voor mensen met chronische hyperventilatie. Mensen die net als ik vaak jarenlang kampen

VOORWOORD

met dit syndroom, die hierdoor in meer of mindere mate in hun leven beperkt worden en vaak al jaren op zoek zijn naar effectieve oplossingen.

De tijd was rijp om mijn bevindingen, die ik enkele jaren geleden verwerkte in mijn eindwerk – in Nederland afstudeerscriptie genoemd – *Herademen!* in boekvorm te gieten.

Ik wilde de informatie en de kennis die ik vergaarde en die ik tijdens mijn opleiding als gezondheidsconsulente verwierf, bundelen in een autobiografisch verhaal. Voor mezelf als leidraad in mijn praktijk en tijdens mijn lezingen, maar bovenal om het als een tastbaar hulpmiddel te kunnen aanreiken aan de talloze mensen met ademhalingsproblemen. Zij hebben behoefte aan degelijke informatie, duidelijke antwoorden op hun vragen, aan begrip, ondersteuning, herkenning en erkenning. Maar vooral hebben zij behoefte aan de correcte medische benadering van dit probleem. Ik wil hun hoop geven, een lichtpunt – vaak aan het eind van een lange tunnel – zodat ze niet langer stikken ... letterlijk en figuurlijk.

Met dit boek wil ik ook de omstanders van de hyperventilant tonen hoe de ademhaling precies werkt, laagje voor laagje goed onderbouwd en uitgelegd. Zo wordt het voor hen duidelijk dat het probleem van hun geliefde niet alleen tussen de oren zit.

Maar ook hoop ik dat de chronisch hyperventilant uit zijn slachtofferrol durft te kruipen en met dit boek actief aan de slag gaat om zijn ademhaling weer op de rails te krijgen. Voor zichzelf, maar ook voor zijn naasten, want zij lijden immers met hem mee.

Het is in dit proces belangrijk dat hij zijn angsten onder ogen durft te zien en er dwars doorheen leert te ademen. Angst is de vijand niet, angst is slechts een signaal dat er naar het lichaam geluisterd moet worden.

Mijn doel is de hyperventilant te leren om zijn ademhaling te herprogrammeren, want dat is de enige manier om uit de spiraal van hyperventileren te raken.

Pas dan kan hij op termijn letterlijk en figuurlijk ‘herademen’.

INLEIDING

Wat is er vernieuwend of anders aan dit boek?

- Dit is een autobiografisch verhaal dat de mentale en fysieke belasting bij chronische hyperventilatie beschrijft, wetenschappelijk ondersteund, vanuit het oogpunt en de ervaring van de auteur zelf.
- De aanpak van het hyperventilatiesyndroom wordt benaderd via een reverse-techniek; eerst resetten we de ademhaling, dan pas werken we aan de psyche.
- Het boek maakt korte metten met het stereotype van de hyperventilant, aangezien 90% van de bevolking overademt.
- Het beschrijft de vijf gradaties waarin hyperventilatie voorkomt.
- Het laat je kennismaken met een totaal nieuwe ademhalings-techniek.

Deel 1

Dit deel is autobiografisch. Ik vertel je het verhaal van mijn leven met chronische hyperventilatie, in de hoop dat het anderen met ademhalingsproblemen kan helpen. Ik beschrijf hoe dit monstertje bijna 40 jaar de tijd had om zich als een virus in mijn lichaam te nestelen. Daarnaast lees je hoe ik uiteindelijk de parel vond die mij letterlijk en figuurlijk mijn leven teruggaf: de Buteyko-methode.

Deel 2

Deel twee gaat over de anatomie van onze ademhaling. Deze toelichting is vrij technisch, maar essentieel om de complexiteit van onze ademhaling te begrijpen. De twee hoofdrolspelers in ons ademhalingsstelsel zijn de gassen zuurstof (O_2) en koolstofdioxide (CO_2). Inzicht in het ademhalingsproces is noodzakelijk om goed met de ademhaling (een zeer belangrijk instrument) te kunnen werken.

In dit deel bespreken we ook de diverse gradaties van hyperventilatie.

Deel 3

Het mentale aspect van de ademhaling staat centraal in dit deel. We ontleden het belang van een positieve mindset en beschrijven de gevolgen van zowel een verkeerd als een juist en bewust toegepast ademhalingspatroon.

Daarnaast zien we dat zowel fysieke als mentale klachten een rol spelen bij het ontstaan van een ziektepatroon; ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je bent immers wat je denkt!

Externe factoren die onze ademhaling positief of negatief kunnen beïnvloeden worden onder de loep genomen. Ook leer je hoe je diverse hulpmiddelen met elkaar kunt combineren om tot een gezond ademhalingsritme te komen.

Deel 4

Dit deel beschrijft de ademhalingstechniek die voor mij een wereld van verschil maakte. Tijdens mijn zoektocht stuitte ik op het antwoord op al mijn vragen: de Buteyko-ademhalingsmethode.

Hier worden de effecten beschreven van de toepassing van de Buteyko-methode bij (chronische) hyperventilatie, bij ME/CVS of bij sportbeoefening, bij snurken, slaapapneu of als toepassing bij kinderen die vaak geplaagd worden door verkoudheden of ademhalingsproblemen.

Tot slot gaan we over tot het praktische deel van het boek: de oefeningen die aan deze ademhalingstechniek verbonden zijn. Je vindt er ook doeltreffende adviezen voor overdag en 's nachts. Met behulp van deze oefeningen en adviezen kun je je ademhaling effectief herprogrammeren.