

Dick Kuiper

Buteyko Instituut Nederland
Buteyko Academie Nederland

Leven zonder astma
dankzij de
Buteyko Methode

“Vaak en veel lachen.

Het respect van intelligente mensen verdienen.

Te weten dat iemand gemakkelijker ademt, omdat je geleefd hebt.

Dat is geslaagd te zijn.”

Ralph Waldo Emerson
(Amerikaans dichter, 1803-1882)

Waarschuwing

De Buteyko Methode oogt bedrieglijk eenvoudig maar kan tot verrassende resultaten leiden. Het is daarom verstandig de Buteyko Methode te leren van een goed opgeleide Buteyko Therapeut van Buteyko Therapeuten Nederland (BTN).

Alhoewel er alle zorg besteed is aan de samenstelling van de tekst, kan de auteur geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die kan voortvloeien uit het toepassen van bepaalde passages uit dit boek.

Verander je medicijngebruik alleen in overleg met je behandelende arts.

Colofon

Leven zonder astma dankzij de Buteyko Methode

Dick Kuiper

Derde (geheel herziene) druk - 2023

© 2006 / Dick Kuiper

ISBN: 9789083339733

NUR: 860

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

“Niet meer benauwd worden is heerlijk.”

Anja (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“De Buteyko-cursus heeft een grote invloed gehad op mijn gezondheid. Ik gebruik geen medicijnen meer en heb geen astma meer.”

Marc (cursist Buteyko Instituut Nederland)

“Ik hoorde voor het eerst over de Buteyko Methode van twee van mijn patiënten die er veel baat bij hadden gehad. Ik heb de Buteyko Methode met grote interesse bestudeerd, en ben er van overtuigd dat het een spectaculaire en zeer effectieve behandelingsmethode voor astma is. Ik aarzel geen moment bij het aanraden van de methode.”

Paul J. Ameisen (Australische arts)

“Ik heb bij jou de cursus gevolgd. En met goed gevolg, ik ben direct gestopt met de luchtwegverwijder; sinds 2 maanden is het gebruik van onstekingsremmer geheel beëindigd.”

Ab (cursist Buteyko Instituut Nederland)

“Uit mijn onderzoek blijkt dat de Buteyko Methode een veilige en effectieve methode is bij de behandeling van astma. Na zes maanden gebruikten de onderzochte astmapatiënten gemiddeld 85% minder luchtwegverwijders.”

Patrick McHugh (hoofd van de eerste hulp afdeling van het Gisborne ziekenhuis, Nieuw Zeeland)

“Ik controleer nu mijn astma in plaats van andersom.”

Ineke (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“Het gaat heel goed, nooit meer een puf gebruikt, ik sport, zwem weer iedere dag. Dick, dit alles geeft zoveel levensvreugde, ook praat ik over Buteyko waar het kan.”

Marijke (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“De Buteyko Methode kan astmasymptomen verbeteren en het gebruik van kortwerkende luchtwegverwijders verminderen.”

Thorax (medisch tijdschrift, 2003)

“Ik gebruikte steeds meer medicijnen. Door het lezen van de literatuur werd ik steeds bezorgder over de bijwerkingen van de huidige krachtige astmamedicijnen, vooral bij langdurig gebruik. Ik was sceptisch toen ik met Buteyko begon, maar nu ben ik vrij van astma en gebruik geen medicijnen meer. De methode kan een levenslange afhankelijkheid van medicijnen ongedaan maken.”

Michael Cichorski (voormalig verkoopmanager bij de Australische afdeling van GlaxoSmithKline, de producent van o.a. Ventolin, Flixotide en Seretide. Hij werkt nu als Buteyko Therapeut).

“Ik gebruik geen Ventolin meer, heb mijn gebruik van Aerobec gehalveerd, en mijn gezondheid is met 100% vooruit gegaan. En ik doe de oefeningen niet eens meer.”

Maria (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“Degenen die de Buteyko Methode leerden, verminderden hierdoor hun hyperventilatie en het gebruik van kortwerkende luchtwegverwijders. Ook liet deze groep een trend zien in de richting van een verminderd gebruik van ontstekingsremmers en een verbeterde levenskwaliteit.”

Medical Journal of Australia (medisch tijdschrift, 1998)

“Ik heb mijn luchtwegverwijder niet meer nodig gehad sinds de tweede dag van de cursus. Ik voel me veel beter, en sport nu met veel meer plezier en zonder puffer.”

Ans (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“De Buteyko Methode is een veilige en effectieve methode bij astma, en verdient verdere studie.”

New Zealand Medical Journal (medisch tijdschrift, 2003)

“Ik ben erg blij met Buteyko. Loop inmiddels 15 km hard door neus in en uit en ben voornemens op 29 maart de halve marathon te lopen De lol in het lopen is weer terug. Ik loop zonder medicatie en belangrijker nog: zonder astma!”

Steffie (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“Het gaat nu heel goed met mijn gezondheid. Ik ben sinds de tweede week van de cursus niet meer benauwd geweest.”

Ewout (cursist Buteyko Instituut Nederland)

“Ik voel me veel rustiger. Er is een groot verschil in mijn astma voor en na de cursus. Ik gebruik geen medicijnen meer.”

Sabien (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“Mijn huisarts vroeg me waarom ik al zo'n tijd geen herhalingsreceptje voor mijn Bricanyl gehaald had. Ik vertelde hem dat ik dat niet meer nodig had omdat ik ademhalingsoefeningen doe, en hij vertelde me dat hij niet kon geloven dat die echt konden helpen.”

Henk (cursist Buteyko Instituut Nederland)

“Er is nu een overtuigende hoeveelheid bewijsmateriaal waaruit blijkt dat het leren van ademhalingsoefeningen bij een ervaren therapeut het gebruik van noodmedicatie bij astma sterk kan verminderen.”

Breathe (medisch tijdschrift, 2014)

“Het gaat heel goed met me, ik ben niet meer benauwd. Ik slaap lekker en heb veel meer energie. Het verbaasd me bijvoorbeeld hoe gemakkelijk ik nu de trap oloop.”

Trini (cursiste Buteyko Instituut Nederland)

“De Buteyko Methode kan worden aanbevolen aangezien deze effectief, gestructureerd, goed ontwikkeld en wel bekend is, en omdat er geen bewijs is dat deze enige nadelige effecten heeft.”

Respiratory Medicine (medisch tijdschrift, 2007)

*“De studies naar het gebruik van de Buteyko Methode bij astma toonden consequent een vermindering van het gebruik van astmamedicatie aan, en lieten vaak een verbetering van de *Quality of Life (QOL)* score zien.”*

www.expert-reviews.com (medisch tijdschrift, 2011)

Ik verzorg Buteyko groepscursussen en geeft individuele begeleiding.

Kijk op: www.buteyko-instituut.nl.



Ook heb ik een Online-cursus speciaal voor astmapatiënten gemaakt.

Kijk op: www.levenzonderastma.nl.



Omdat je dit boek gekocht hebt, krijg je € 15 korting op deze cursus.

Ga naar www.levenzonderastma.nl/cursus-met-korting.



Inhoud

1. Inleiding	11
Symptoombestrijding	12
Leven met astma	13
Het kan anders!	14
De Buteyko Methode	14
Buteyko's visie op astma	15
Hoe werkt de Buteyko Methode?	16
De bedoeling van dit boek	16
Leeswijzer	18
Verder lezen	19
<i>Maartje (34) vertelt</i>	20
2. Buteyko in het westen	21
Konstantin Buteyko	22
De verspreiding van Buteyko in het westen	29
Verder lezen	41
<i>Wim (59) vertelt</i>	42
3. De conventionele behandeling van astma	43
Wat is astma?	43
Wat gebeurt er in de longen bij astma?	45
Hoe weet ik of ik astma heb?	46
Het ontwijken van prikkels	49
Astmamedicijnen	50
Kortwerkende luchtwegverwijders	52
Ontstekingsremmers	54
Langwerkende luchtwegverwijders	57
Combinatiemedicijnen	59
Het astmaprotocol & bijwerkingen van medicijngebruik	60
Tenslotte: kijkend naar de toekomst	66
Verder lezen	71
<i>Anna (36) vertelt</i>	72

4. Buteyko's visie op astma	73
De ademhaling	73
Hyperventilatie	79
De gevolgen van chronische hyperventilatie	81
Symptomen die bij chronische hyperventilatie horen	91
Waarom gaan mensen hyperventileren?	91
Astma is een verdedigingsmechanisme!	96
De ontwikkeling van astma	97
Buteyko's visie op astmamedicijnen	98
Verder lezen	101
<i>Heleen (64) vertelt</i>	102
5. De Buteyko Methode	103
Waarschuwing vooraf	103
“Maar ik heb niet het idee dat ik te veel adem”	104
De Controle Pauze	105
Het verband tussen de CP en astma	108
De essentie van een Buteyko-cursus	109
Altijd door de neus ademen	110
Door de neus slapen terwijl je slaapt	112
De Neusopener	114
Wees bewust van hoe je ademt	115
Buteyko-oefeningen	116
Het stoppen van een astma-aanval	119
Factoren die hyperventilatie bevorderen	120
Praten	121
Rustig ademen tijdens de nacht	123
Voeding	126
Sport en beweging	129
Hoesten, neussnuiten en gapen	132
Reinigingsreacties	134
Progressie met de methode maken	135
Medicijnen verminderen	136
Tenslotte	137
De Buteyko Methode leren	141
Verder lezen	141
<i>Henk (71) vertelt</i>	142

6. De Buteyko Methode voor kinderen	143
Door de neus ademen	145
Situaties en prikkels	149
Astmamedicijnen	149
De Buteyko-oefeningen	150
Verder lezen	153
<i>Edwin (12) en zijn ouders vertellen</i>	154
7. Medisch onderzoek	155
Onderzoek door het Mater Ziekenhuis, Australië	156
Nieuw Zeeland	158
Verder lezen	160
8. Buteyko in de media	161
Gemakkelijker ademen: een profiel van Liv Browning	161
Verder lezen	164
9. Vragen en antwoorden	165

Voor Lotte, mijn dromenkind.

*“Elke waarheid gaat door drie fases heen:
eerst wordt het belachelijk gemaakt,
daarna wordt het met vuur en zwaard bestreden,
en vervolgens wordt het geaccepteerd als zijnde vanzelfsprekend.”*

Arthur Schopenhauer
(Duitse filosoof en schrijver, 1788-1860)

1

Inleiding

“Zonder een verkeerde ademhaling geen astma.”

Konstantin Buteyko

(Oekraïense arts en wetenschapper, 1923-2003)

Tot ruim honderd jaar geleden was astma een relatief onbekende ziekte die slechts een enkeling trof en waar maar zelden iemand aan overleed. De bekende Engelse arts Henry Salter schreef in 1860 een handboek over astma. Daarin stelt hij: “*Asthma never kills.*”¹



Dat is de laatste 100 jaar, sinds de introductie van steeds sterkere astmamedicijnen, helaas drastisch veranderd. Volgens schattingen van de Global Asthma Network (GAN) uit 2022 zijn er wereldwijd meer dan 260 miljoen astmapatiënten en claimt de ziekte elke dag 1000 levens.²

Dr. Barnard

De bekende chirurg Christiaan Barnard is op 2 september 2001 overleden door een ernstige astma-aanval. Hij verrichte in 1967 de eerste geslaagde harttransplantatie.

In Nederland staan meer dan 500.000 mensen bij hun huisarts geregistreerd als astmapatiënt. Het RIVM schat dat het aantal Nederlanders dat elk jaar astmasymptomen ervaart, rond de 1,8 miljoen ligt.³ Pittige cijfers. Geen wonder dat men

binnen de medische wereld spreekt over een ‘astma-epidemie’.⁴

SYMPTOOMBESTRIJDING

De toename van het aantal patiënten laat zien dat astma een ziekte is waar de reguliere medische wetenschap geen raad mee weet. Weliswaar krijgen artsen een steeds beter beeld van wat er in het lichaam gebeurt tijdens een astma-aanval. Maar waarom mensen astma krijgen blijft voor hen een raadsel.

Waarom is het ene kind kerngezond en ontwikkelt een broer of zus astma? Waarom krijgen in Nederland elk jaar opnieuw 50.000 mensen de diagnose ‘astma’ te horen?⁵ Is het voeding, milieuvervuiling, stress, een zich gebrekkig ontwikkelend immuunsysteem? De meningen zijn sterk verdeeld.



Hygiënetheorie

Eén van de theorieën is dat we te schoon zijn. Dat jonge kinderen te weinig in aanraking komen met bacillen. En dat daardoor hun immuunsysteem zich niet voldoende ontwikkelt.⁶

Omdat men de oorzaak niet kent, blijft alleen symptoombestrijding over. Door astmaprikkels te vermijden en door gebruik te maken van de vele astmamedicijnen die de laatste honderd jaar op de markt zijn gebracht.⁷

Hoewel deze medicijnen heel effectief zijn in het opheffen van astma-symptomen (een puffje Ventolin en opeens krijg je weer lucht), brengen ze geen genezing. Er zijn zelfs aanwijzingen dat sommige astmamedicijnen patiënten steeds gevoeliger maken voor prikkels (zoals huismijt en stof), waardoor ze steeds meer medicijnen gaan nemen.⁸

LEVEN MET ASTMA

De diagnose ‘astma’ betekent voor veel mensen dat ze een leven lang experimenteren met verschillende medicijnen in een poging de astma-symptomen zo goed mogelijk te onderdrukken. Sommigen lukt dit heel aardig. Ze hebben weinig last van hun astma.

Maar astma kan ook (ondanks intensief medicijngebruik) op allerlei terreinen een beperkende factor worden. Slecht slapen omdat je midden in de nacht piepend wakker wordt. Voetballen met de kinderen in het park en happend naar adem een bankje op moeten zoeken. Hees of benauwd worden wanneer je veel praat. Zo hard lachen bij de film dat je het benauwd krijgt. Wegblijven bij je zus omdat ze twee katten heeft of omdat ze rookt.

En elk jaar sterven er in Nederland bijna 150 mensen door een astma-aanval.⁹ Astma kan een verraderlijke ziekte zijn omdat klachten opeens sterk kunnen verergeren. Wanneer je het erg benauwd krijgt en je luchtwegverwijder werkt slecht, zorg er dan voor dat je snel deskundige hulp krijgt. Ga naar de huisarts of naar de eerste hulp afdeling van een ziekenhuis.

En leer je medicijnen kennen (zie Hoofdstuk 3). Wanneer je meer dan twee keer per week een luchtwegverwijder nodig hebt, is het belangrijk dat je een ontstekingsremmer gaat gebruiken. Mensen die een ontstekingsremmer gebruiken hebben veel minder kans op een serieuze, levensbedreigende astma-aanval.¹⁰



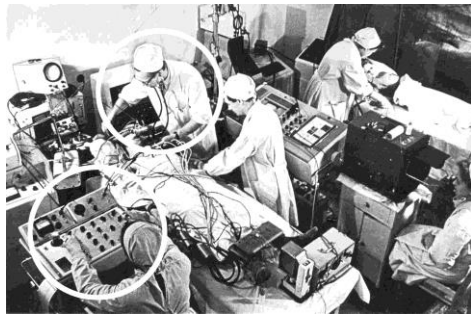
HET KAN ANDERS!

Dit boek is geschreven om astmapatiënten hoop te geven. Er is een betere manier om astma te lijf te gaan dan de kat naar het asiel te brengen, te stoppen met fanatiek sporten en meer astmamedicijnen te nemen in zwaardere doseringen. Die manier heet de Buteyko Methode.

DE BUTEYKO METHODE

De methode is vernoemd naar de Oekraïense arts Konstantin Buteyko, een briljante arts en wetenschapper die leefde van 1923 tot 2003.

De Oekraïne maakte toen nog deel uit van de Sovjet-Unie. Van 1958 tot 1968 gaf Buteyko leiding aan een laboratorium waar onderzoek werd gedaan naar de effecten van de ademhaling op de gezondheid. Je ziet hem hier aan het werk. In de bovenste cirkel Buteyko. In de onderste cirkel zie je één van de eerste computers in de Sovjet-Unie.¹¹



Het bizarre is dat, ondanks dat iedereen weet hoe belangrijk ademen is, de westerse medische wetenschap erg weinig belangstelling voor de ademhaling had (het is gelukkig iets aan het veranderen). Buteyko liep daarom ver vooruit op de westerse kennis. Hij ontwikkelde al in de 60er jaren van de vorige eeuw een methode om de ademhaling te verbeteren. Het Russische Ministerie van Volksgezondheid heeft die methode in 1985 officieel erkend als een effectieve behandeling voor astma. Het werd daarna in veel ziekenhuizen in de Sovjet-Unie gebruikt.¹²

In 1990 is de Buteyko Methode door een Russische Buteyko Therapeut naar Australië gebracht. Na Australië volgde Nieuw Zeeland, en toen de rest van de wereld. Ook in Nederland (en België) krijgt de methode steeds meer bekendheid. In hoofdstuk 2 vertel ik meer over Konstantin Buteyko.

BUTEYKO'S VISIE OP ASTMA

Buteyko claimt dat hij de werkelijke oorzaak van astma heeft ontdekt. Volgens hem is astma een reactie op chronische (vaak verborgen) hyperventilatie. Hyperventilatie betekent dat iemand meer ademt dan nodig is. Wanneer men chronisch hyperventileert, raakt het lichaam teveel koolzuurgas (CO₂) kwijt.¹³ Wat ongunstig is omdat koolzuurgas een belangrijke rol speelt bij allerlei processen in het lichaam, zoals de opname van zuurstof door de spieren en organen.

Wanneer iemand langere tijd teveel ademt (hyperventileert) gaat het lichaam protesteren. Het lichaam kan proberen een verder verlies van koolzuurgas te voorkomen door de uitademing moeilijker te maken. Bijvoorbeeld door de spiertjes rondom de luchtwegen samen te trekken. Zoals bij een astma-aanval gebeurt.



Buteyko ziet astma daarom als een verdedigingsmechanisme van het lichaam. Een wanhopige poging om koolzuurgas binnen te houden. In Hoofdstuk 4 zal ik uitgebreid ingaan op Buteyko's visie op astma.

HOE WERKT DE BUTEYKO METHODE?

De Buteyko Methode is geen wonderpil. De methode bestaat voor een groot gedeelte uit ademhalingsoefeningen die je een tijd trouw moet doen om zo de ademhaling te normaliseren. Veel astmapatiënten merken al snel dat de rustige ademhaling hen goed doet en dat ze minder vaak benauwd worden.

Ik heb sinds 2000 met meer dan duizend astmapatiënten gewerkt, en het is mijn ervaring dat astmapatiënten die trouw en correct de oefeningen doen, vaak zien dat ze binnen drie tot zes maanden van hun astma-klachten af zijn.

Bij de Buteyko-cursussen die ik geef zie ik dat het gebruik van luchtwegverwijders tijdens de eerste twee weken al met gemiddeld 80% daalt. Medisch onderzoek (dat onder anderen door artsen uit Australië, Nieuw Zeeland, Engeland en Canada is uitgevoerd) bevestigt deze observaties. In Hoofdstuk 7 van dit boek zal ik ingaan op dit onderzoek.

DE BEDOELING VAN DIT BOEK

Dit boek is vooral geschreven om je te helpen een mening te vormen over de Buteyko Methode. Het boek geeft verder een groot aantal tips waarmee je een eerste stap kan zetten op weg naar een rustige ademhaling en een astmavrij bestaan. Hoewel ik geprobeerd heb de Buteyko Methode en enkele ademhalingsoefeningen zo duidelijk mogelijk uit te leggen, weet ik uit ervaring dat de Buteyko Methode leren uit een boek lastig kan zijn.

Om de Buteyko Methode goed te leren en progressie te gaan maken, kan het verstandig zijn een goede Buteyko Therapeut te zoeken.¹⁴ Een

Buteyko Therapeut kan inspelen op je specifieke situatie, je begeleiden bij het kiezen en leren van de oefeningen, adviseren bij het verstandig omgaan met medicijnen, helpen knelpunten op te sporen en je begeleiden bij reinigingsreacties.¹⁵

En een Buteyko Therapeut kan al je vragen beantwoorden. Vragen zoals: *“Doe ik de oefeningen wel goed”, “Ik was gisteren opeens erg aan het zweten, hoe komt dat?”*, etc.

Buteyko Therapeuten die ik opgeleid heb, vind je op:

www.buteykotherapeuten.nl



Ook heb ik een online-cursus speciaal voor astmapatiënten gemaakt.

Kijk op: **www.levenzonderastma.nl**

Omdat je dit boek gekocht hebt, krijg je € 15 korting op deze cursus.

Gebruik dan deze QR code:



LEESWIJZER

Dit boek heeft negen hoofdstukken.

Hoofdstuk 2 vertelt het verhaal achter de ontdekking van de methode en de verspreiding in het westen.

Hoofdstuk 3 beschrijft hoe de reguliere medische wetenschap met astma omgaat. Hoe Buteyko tegen astma en het gebruik van astma-medicijnen aankijkt, leg ik uit in Hoofdstuk 4.

Hoofdstuk 5 geeft een uitgebreide introductie tot de Buteyko Methode, met daarin veel informatie waarmee je kan proberen je astma beter onder controle te krijgen. In Hoofdstuk 6 kijk ik naar de Buteyko Methode voor kinderen met astma.

De Buteyko Methode is in 1990 in het westen geïntroduceerd. Het is enkele malen door westerse medische wetenschappers onderzocht. Met spectaculaire resultaten. In Hoofdstuk 7 vertel ik daar meer over.

De Buteyko Methode wordt regelmatig in de media besproken. In Hoofdstuk 8 heb ik één zo'n artikel opgenomen.

En tenslotte, Hoofdstuk 9 gaat in op een aantal vragen die me vaak gesteld worden.

VERDER LEZEN

Door het gehele boek zie je hier en daar achter een stuk tekst een klein cijfertje staan. Zoals ‘Astma claimt elke dag 1000 levens²’. Dat is een voetnoot. In de vorige druk kon je dan achter in het boek verdere informatie lezen, zoals welk onderzoek zo’n uitspraak ondersteunt. Maar in deze derde druk doe ik het anders. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een link en een QR code waarmee je naar de website www.levenzonderastma.nl kan gaan. Daar kan je dan voor elke voetnoot van het hoofdstuk het ondersteunend onderzoek inkijken, maar ook allerlei andere interessante informatie lezen.

Verder vind je verspreid door het boek verhalen van mensen die een cursus bij me gevolgd hebben. Ik heb ze opgenomen omdat ik graag wil dat je hoop en inspiratie uit dit boek haalt. Met de Buteyko Methode kan je jezelf bevrijden van astma. Dus geef jezelf die kans.

Maar bedenk dat, hoe enthousiast mijn cursisten ook vaak zijn, de Buteyko Methode doorzettingsvermogen vraagt en dat iedereen zijn eigen ontwikkeling doormaakt met de methode.

www.levenzonderastma.nl/verder-lezen-hoofdstuk-1



Maartje (34) vertelt:

“Zeven jaar geleden kreeg ik voor het eerst last. Ik had een voortdurend gevoel van benauwdheid, dat soms wat erger werd en soms weer wat wegzakte. Ik merkte dat ik overdag een duidelijk hoorbare, piepende ademhaling had en 's nachts werd ik geregeld benauwd wakker. Mijn huisarts vertelde me dat ik astma had en hij gaf me een Oxis turbohaler. Ik gebruikte deze elke ochtend en avond en wanneer ik benauwd werd. Achteraf vind ik dat ik verslaafd was aan mijn Oxis. Ik ging er ook van trillen. Verder gebruikte ik een Beclometason neusspray om mijn neus, die vaak dicht ging zitten, open te houden. Behalve astma had ik regelmatig last van migraine en ik hield vocht vast. Ik sliep slecht, werd 's morgens moe wakker en voelde me overdag vaak moe.”

“Ik heb een Buteyko-cursus bij Dick gedaan. Ik kreeg de ademhalingsoefeningen snel onder de knie en merkte dat mijn benauwdheid afnam.”

“Een belangrijke motivatie voor me om de cursus te doen was dat ik zonder medicijnen wilde leven. Vanaf de vierde dag heb ik de Oxis niet meer gebruikt.”

“Het is onvoorstelbaar hoe goed het nu gaat. Ik voel me prima, ben nooit meer benauwd en gebruik geen medicijnen meer. Ik slaap de hele nacht door en heb overdag veel energie. Vroeger plofte ik vaak rond drie uur 's middags in elkaar, maar nu gebeurt dat nooit meer.”

“Ik heb geen last meer van trillende spieren, voel me veel rustiger. Ik heb ook duidelijk minder last van migraine.”