

## Meer informatie?

Kijk op internet:  
**[www.buteykobreda.nl](http://www.buteykobreda.nl)**  
of neem contact op met:

**Praktijk Visioen**  
Wies Dekker  
Noortberghmoeren 175  
4824 JD Breda

Telefoon: (076) 541 98 07  
E-mail: **[buteyko@visioen.nl](mailto:buteyko@visioen.nl)**



### Hoe effectief is Buteyko bij astma?

In november 1994 liet de Australische federatie van astmastichtingen (AAAF) een **wetenschappelijk onderzoek** doen door professor Charles Mitchell en dr. Simon Bowler, van het Mater Hospital in Brisbane.

Eén groep patiënten werd de Buteyko Methode geleerd, een andere groep kreeg fysiotherapie-oefeningen. Na zes weken was het gebruik van luchtweg-verwijdende medicijnen in de Buteyko-groep met **90 procent gedaald**. Na nog eens zes weken was het medicijngebruik verder gedaald, met in totaal **96 procent**. Daarnaast daalde het gebruik van steroïden met **49 procent**.

In de groep die fysiotherapieoefeningen deed daalde het gebruik van luchtweg-verwijdende medicijnen met 6 procent. Na afloop van het experiment ging deze groep alsnog de Buteyko Methode volgen. Zij behaalden toen dezelfde resultaten als de eerste groep...

Zie voor het volledige onderzoeksrapport:  
**[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9887897.1](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9887897.1)**

- astma
- hyperventilatie
- snurken
- hooikoorts
- slaap apneu
- paniekaanvallen
- voorhoofdsholteontsteking of andere ademproblemen?

## Buteyko werkt!

**Een gezonder leven, met minder medicijnen. Een ademhalings-training volgens de Buteyko Methode maakt het mogelijk...**

 **Praktijk Visioen**  
praktijk voor ademhaling en gezondheid

## Hoe werkt de Buteyko Methode?

De meeste mensen die last hebben van astma, snurken, hooikoorts, slaap apneu, paniekaanvallen of voorhoofdsholteontstekingen vermoeden niet dat ze verborgen hyperventilatie hebben.

***Konstantin Buteyko**, een Russische arts, heeft onderzoek gedaan naar de ademhaling. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademhalen dan gezond is. Mensen kunnen wel drie keer zoveel ademhalen dan normaal, zonder dat het opvalt. In feite hebben ze **verborgen hyperventilatie**. Dit leidt tot allerlei gezondheidsklachten.*

De Buteyko Methode bestaat uit oefeningen om overmatig ademhalen onder controle te krijgen. De oefeningen herstellen het normale ademhalingspatroon en geven een enorme vermindering van symptomen.

## Maar ik hyperventileer toch niet?

Ademhalingsproblemen gaan vaak gepaard met één of meerdere symptomen van hyperventilatie:

- **Ademhalingssysteem:** kortademigheid, strak gevoel in de borststreek, overgevoelige luchtwegen, veel niezen, productie van slijm, chronisch verstopte of lopende holtes, overmatig geeuwen en zuchten.
- **Zenuwstelsel:** licht in het hoofd, duizeligheid, problemen met evenwicht, problemen met concentratie, koude handen en voeten, tintelend gevoel in handen, voeten en/of gezicht. In ernstige gevallen: geheugenverlies en flauw vallen.
- **Hart:** hartkloppingen, hoge bloeddruk.
- **Psychologisch:** angstigheid en spanning (meer of minder).
- **Algemeen:** droge mond, onrustige darmen, opgeblazen gevoel in de buik, winden laten, gauw moe, slecht slapen, algehele zwakte en chronische vermoeidheid.

## Wat houdt een cursus in?

Praktijk Visioen verzorgt individuele Buteyko-cursussen in Breda. In twee tot drie weken zijn er vijf sessies. De eerste duurt doorgaans zo'n anderhalf uur, de andere een uur. Tijdens een Buteyko-cursus leert u een aantal eenvoudige ademhalingsoefeningen, waar u thuis

mee aan de slag gaat. Aansluitend volgt nog zes weken telefonische begeleiding. Voor kinderen zijn er aangepaste oefeningen. Bij die cursus is altijd een ouder aanwezig.

## Wat levert de Buteyko Methode mij op?

Regelmatig oefenen levert veel op:

- controle over uw astma, in plaats van lijden aan astma
- enorme vermindering van het medicijngebruik
- vermindering van symptomen als astma, voorhoofdsholteontsteking, hooikoorts, hyperventilatie, hooikoorts, kortademigheid, allergieën en dergelijke.
- een groter begrip van uw aandoening en van de medicatie
- toename van vitaliteit, betere prestaties in sport en lichamelijke training.

## Hoeveel tijd kost Buteyko?

Dit is afhankelijk van uw gezondheid. De meeste mensen wordt geadviseerd om in de eerste weken één uur per dag te oefenen. De oefeningen kunnen ook tijdens de gewone dagelijkse bezigheden worden uitgevoerd (tijdens autorijden, televisie kijken, wandelen...).