

## diagnose

## Adem in... adem uit...

Ademhalen is zo simpel, maar het gaat wonderbaarlijk vaak fout. Zes keer per minuut in- en uitademen is genoeg. Sneller is zelfs ongezond.

**Tekst:** Natascha Kayser **Foto:** Joost Hoving

**V**aker en sneller ademen dan nodig is, leidt tot klachten. Maar klachten leiden ook weer tot vaker en sneller ademen. „Een kwestie van de kip en het ei,” zegt psychiater Bram Bakker. Hij is, samen met Koen de Jong, die zich al zeven jaar bezighoudt met het inzichtelijk maken van ademhaling, auteur van het boek *Verademing*. „Zeker is dat een overdaad aan prikkels - eindeloos doorgaan in een te hoog tempo - een te snelle ademfrequentie veroorzaakt. En dat kost energie, waarmee je het lichaam onnodig belast.”

Wie een inspanning verricht, of dat nu sporten, fietsen, wandelen, het huis schoonmaken of de auto wassen is, gaat sneller ademen. Het hart gaat sneller kloppen. Het lichaam moet aan het werk. Bij een schrikreactie gebeurt hetzelfde, vertelt Koen de Jong. „Als het huis in de fik vliegt, gaat je lichaam in staat van paraatheid. Er komt adrenaline vrij, de hartslag gaat omhoog en de ademhaling wordt sneller.”

Het is ook de bedoeling dat dat gebeurt, in die situaties. „Het probleem is alleen dat mensen tegenwoordig in een voortdurende staat van paraatheid verkeren. We zijn continu aan het jagen en jakkeren. Daardoor is de ademfrequentie structureel te hoog. Het lichaam rust dus niet meer uit. Zelfs in de slaap gaat het door. Mensen begrijpen niet hoe het komt dat ze minstens zo moe wakker worden als dat ze gaan slapen. De ademhaling onder controle krijgen kan veel oplossen. Het is simpel samen te vatten: adem langer uit. Twee seconden inademen, vier seconden uitademen.”

Leren rustiger adem te halen is volgens Bakker en De Jong niet zo moeilijk.

Het is een kwestie van oefenen. In het begin is een paar keer per dag bewust rustig ademhalen al genoeg. „Vooraf voor het slapen gaan,” zegt Bakker. „Als je tien minuten rustig en bewust met je ademhaling bezig bent, val je zo in slaap en slaap je ook goed door. Je brengt het lichaam met die oefeningen in de ruststand. Veel meer dan met pillen.”

Met de ademhaling bezig zijn, is een vorm van meditatie. Niet voor niets worden meditatie en yoga steeds meer erkend als een onderdeel van de behandeling bij bijvoorbeeld depressie en burn-out.

„Vooraf bij burn-out-patiënten is het zeer effectief,” merkt de psychiater in zijn praktijk. „Dat zijn ook dankbare patiënten. Iemand met een burn-out wil controle hebben. Dat zijn mensen die willen presteren, die goed willen zijn in wat ze doen. Te goed en te veel willen presteren. Je pakt ze enerzijds iets af, want ze moeten dingen loslaten, maar anderzijds geef je ze iets terug: controle over hun ademhaling. Het zijn zeer gemotiveerde mensen die ook vrijwel direct resultaat zien. Als de ademhaling rustiger wordt, verdwijnt dat opgejaagde gevoel en geef je het lichaam kans om uit te rusten.”

## HYPERVENTILATIE

Chronisch overademen is volgens Bakker een voorspeller van psychische ellende als depressie, burnout en angst-aanvallen. Bakker promoveerde op het fenomeen hyperventilatie en paniek-aanvallen. „Er is een duidelijk verband. Alleen is hyperventilatie vaker een uiting van een angstaanval dan een oorzaak. Opvallend is dat dokters dan de opdracht geven in een zakje te blazen. Dat slaat helemaal nergens op, dat is een placebo. Beter is het om mensen te



leren sturing te geven aan hun ademhaling. Voelen ze een paniekaanval opkomen, dan hebben ze er baat bij hun ademhaling te controleren.”

Levensstijl is van grote invloed op de ademhaling. Alcohol versnelt de ademhaling. „Daardoor kun je na een fles wijn minder goed slapen.”

En roken vernauwt de bloedvaten, waardoor de ademhaling versnelt. „Wie stopt met roken, zal beter gaan ademhalen. Goed en rustig ademhalen maakt het stoppen met roken ook veel gemakkelijker. Een gestopte roker zou ademhalingsoefeningen moeten doen in dezelfde frequentie als waarin hij rookte.

Diep inhaleren en lang uitblazen; maar dan zonder sigaret natuurlijk.”

Andersom is het ook zo trouwens. Een hoge ademfrequentie vernauwt de aderen. „Als je beter gaat ademen en dus meer zuurstof in je bloed krijgt, gaan de aderen meer open staan. Je hoort vaak dat mensen na een ademhalingsoefening van tien minuten tintelende vingers of een kriebelende neus krijgen.”

Veel vlees eten verstoort de ademhaling eveneens. „Na een maaltijd met veel vlees, zoals een barbecue of gourmet, zit je buik zo vol dat je zeker anderhalf uur geen ademhalingsoefeningen kunt doen.”

Veel artsen, zo constateerden Bakker en De Jong, kijken helemaal niet naar de ademhaling van hun patiënten. „Ze zijn het niet gewend. De eenvoud maakt dat ze het over het hoofd zien. Ademhaling is iets te vanzelfsprekends. Er is veel winst te behalen als dokters, huisartsen vooral, meer zouden letten op de ademhaling. Het is eenvoudig te meten en er is eenvoudig iets aan te veranderen, met oefeningen en meer bewegen. Denk je eens in wat een winst er te behalen is voor hartpatiënten, mensen met een hoge bloeddruk, astmapatiënten en mensen met stress en depressies: als zij aan hun ademhaling zouden werken...”

## GOED OF FOUT

## Piekeren versnelt de ademhaling vijf keer

■ Topsporters en boeddhistische monniken halen in rust vier tot acht keer per minuut adem.

■ Voor een gezond mens is een ademhaling van tien keer per minuut in rust voldoende.

■ Tijdens een wandeling gaat de ademfrequentie omhoog naar ongeveer tien tot zestien.

■ Als je gaat hardlopen, adem je wel veertig tot zestig keer per minuut.

■ Mensen die in rust een

ademhaling van zestien tot twintig hebben, hebben dus een te hoge ademfrequentie: zij doen in rust méér dan iemand die wandelt, maar dan continu, de hele dag door. Vaak ook 's nachts.

■ Piekeren versnelt de

ademhaling ongeveer vijf keer. Iemand met stress, wiens hoofd maar niet stilstaat, kan dus zonder fysieke inspanning al bijna dezelfde hoge ademfrequentie hebben als iemand die aan het hardlopen is.

# adem in...



**Koen de Jong en Bram Bakker:**  
'Door te snelle ademhaling rust je ook in je slaap niet uit'

Een meting van de ademprequentie kost tien tot vijftien minuten en geeft veel informatie. Het geeft artsen bovendien een 'wapen' om een fysiek probleem aan te pakken, zeggen Bram Bakker en Koen de Jong. „Een patiënt met vage klachten krijg je niet kwader dan met te zeggen 'dat het tussen de oren zit'. Er wordt vaak teruggegrepen op een verwaarloosde ziekte van Lyme of Pfeiffer, terwijl die er helemaal niet is, om het tastbaar en fysiek te maken, om het stigma van psychische klachten te ontwijken. Maar mentale en fysieke klachten kun je niet los van elkaar zien. Mentale rust brengt fysieke rust.”

„Onrust in het hoofd brengt onrust in het lijf. Als je echter als arts kunt aantonen dat de ademhaling te snel is, heb je iets fysieks in handen. Dat is voor een patiënt te behappen. En er is iets aan te doen.” ■

*Verademing; Breng lucht in je leven van Bram Bakker en Koen de Jong is verschenen bij uitgeverij Paradigma. De prijs is €17,95*

## OEFENING 1

- Ga zitten met beide voeten op de grond of ga op de rug liggen.
- Adem in door je neus, niet te diep, maar wel helemaal tot in je buik.
- Controleer dit door een hand op je buik en een hand op je borst te leggen: als de hand op je borst nauwelijks beweegt, maar die op je buik wel, adem je goed.
- Maak een tuitje van je mond en adem langzaam uit.
- Verleng je uitademing, zodat je uitademing langer is dan je inademing.

## OEFENING 2

- Ga met een stopwatch of horloge zitten
- Adem twee seconden in en vier seconden uit
- Probeer via de buik te ademen, in plaats van via de borst
- Wacht twee seconden voor je weer begint met inademen
- Zorg dat je de oefening tien minuten achter elkaar doet

## column willeke bezemer

# Het sexy gevoel van zon en wind

“ Door het mooie weer van de afgelopen week denk ik terug aan de cursus seksuologie die ik in het begin van mijn loopbaan bij een sociale academie gaf. De sociale academies bestaan al lang niet meer, zó lang is het geleden. Ik weidde uit over erotiek en seksuele opwinding en genderverschillen. Om de verschillen tussen de seksen wat dichterbij de studenten te brengen, had ik ze gesplitst in een vrouwengroep en een mannengroep met de opdracht om in die groepjes onderling uit te wisselen wat voor henzelf – mannen respectievelijk vrouwen – erotisch was of seksueel opwindend. Als ze dit op een flipover wilden noteren, konden we dat daarna plenair uitwisselen.

**Mannen kijken, vrouwen willen voelen.**

De mannen rapporteerden dat ze vrouwenborsten, vrouwenbillen, vrouwendijen, enzoovorts erg opwindend vonden. De vrouwen aarzelden even maar kwamen toen met hún voorstellingen van erotiek en seksuele opwinding. Ik - en belangrijker - de mannelijke studenten lazen op hun flipover: 'erotisch is het betasten van boomschors'. Erotisch vonden ze ook een eitje in je handen nemen of een aubergine. Het meest erotische was echter 'de zon op je huid' en 'de wind langs je lijf'.

De heren namen het de dames niet in dank af. Een enkele man moest lachen, de meesten waren verontwaardigd, sommigen zelfs kwaad. Boomschors! Een eitje! De zon! Hadden de dames de opdracht wel goed begrepen, we hadden het over erotiek en seksuele opwinding, ja! Het werd kortom een heftige confrontatie, waarbij de mannen zich ontkend voelden door de vrouwen, en de vrouwen zich verbijsterd toonden over de (niet seksuele!) opwinding die hun terugkoppeling veroorzaakte. Toen de gemoederen wat tot bedaren waren gekomen, kon ik erop ingaan. Met een seksuologisch betoog dat uiteraard niet iedere vrouw het erotisch vindt om boomschors te betasten of een eitje te voelen,

maar dat grosso modo de verschillen tussen de mannenlijst en de vrouwenlijst wel herkenbaar waren. Meer mannen dan vrouwen worden immers opgewonden door wat ze zien. Een mooie vrouw, een decolleté, opwaaiende zomerjurken, mooie benen. En meer vrouwen dan mannen vinden aaien en strelen en voelen belangrijk.

Uiteraard speelt dit verschil in wat je erotisch of seksueel opwindend vindt door. Veel vrouwen ervaren namelijk dat ze in de lente en zomer misschien niet zozeer meer seksuele behoeftes hebben, als wel dat ze dan gemakkelijker tot vrijen komen. Niet omdat hun man of vriend in dat jaargetijde zoveel aantrekkelijker, aandachtiger of leuker is, en ook niet omdat hij dan een betere minnaar zou zijn.

Welnee, vanwege de zon en de wind langs hun benen (panties uit!) en door hun haar. De laatste week hadden we nog een paar prachtige zomerse dagen. Voor wie het sensuele van de zomer niet kan vasthouden heb ik één troost. Nog zes maanden. Dan is het weer lente. ”



■ Willeke Bezemer is seksuologe.