

SHOWNOTES

JE ADEMT WELLICHT FOUT, EN DIT IS HOE HET BETER KAN

Een centrale claim in deze aflevering is dat ademhaling niet primair wordt gestuurd door een tekort aan zuurstof, maar door de hoeveelheid koolzuurgas (CO₂) in het lichaam. Wanneer iemand chronisch te snel of te diep ademt, wordt er te veel CO₂ uitgeademd. Dat lage CO₂-niveau prikkelt het ademcentrum, waardoor de drang om opnieuw in te ademen toeneemt. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van overademen, vaak zonder dat men het merkt.

De aflevering legt uit dat CO₂ noodzakelijk is om zuurstof effectief vrij te maken uit het bloed en af te geven aan weefsels. Dit mechanisme wordt beschreven via het Bohr-effect: bij voldoende CO₂ laat hemoglobine zuurstof gemakkelijker los. Paradoxaal genoeg kan minder ademen daardoor leiden tot een betere zuurstofafgifte aan het lichaam, ondanks een iets lagere zuurstofsaturatie in het bloed.

Volgens de interviewee is subtiele, chronische hyperventilatie wijdverspreid en een belangrijke, vaak onderschatte factor bij stress, angstklachten, duizeligheid, tintelingen en een voortdurend geactiveerd zenuwstelsel. ***Ademtraining zou daarom niet moeten focussen op “diep” of “vol” ademen, maar op rustiger, stiller en zuiniger ademen, met langere uitademing en minder volume.***

Belangrijk is de nuance dat ademhaling op zichzelf geen psychische aandoeningen oplost, maar wel een fundamentele randvoorwaarde vormt. ***Zolang iemand 24 uur per dag onbewust overademt, blijft het zenuwstelsel geprikkeld en wordt therapeutische vooruitgang bemoeilijkt.***

SHOWNOTES

JE ADEMT WELLICHT FOUT. EN DIT IS HOE HET BETER KAN

- Begin met observeren in plaats van corrigeren. Merk op of je ademhaling hoorbaar, zichtbaar of hoog in de borst zit.
- Oefen dagelijks korte momenten van rustig, stil ademen via de neus, met een langere uitademing dan inademing.
- Gebruik eventueel een eenvoudige adembegeleider met ongeveer zes ademhalingen per minuut, maar focus niet op “diep”.
- Comfort is cruciaal: lichte benauwdheid wijst vaak op een lage CO₂-tolerantie, niet op zuurstoftekort.
- Oefen consequent en geduldig; het doel is niet ontspanning tijdens de oefening, maar een rustiger adempatroon over de hele dag.

“ADEMTRAINING GAAT NIET OVER MEER O₂ BINNENRIJGEN, MAAR OVER MEER CO₂ KUNNEN VERDRAGEN.”

“WIE RUST ZOEKT DOOR ENKEL DIEP IN TE ADEMEN, KAN ONBEWUST ZIJN STRESS ONDERHOUDEN.”

“ZOLANG JE THUIS OVERADEMT, BLIJF JE IN THERAPIE DWEILEN MET DE KRAAN OPEN.”

SHOWNOTES

JE ADEMT WELLICHT FOUT, EN DIT IS HOE HET BETER KAN

Mijn bedenkingen

De aflevering brengt een helder en consistent fysiologisch kader, maar het blijft belangrijk om ademhaling niet als universele oplossing te positioneren. De spreker benoemt dit zelf expliciet: ***ademhaling is een fundament, geen eindpunt.***

Binnen levensstijlgeneeskunde sluit dit aan bij andere pijlers die in Je Levensstijl als Medicijn vaker terugkomen, zoals slaap, stressregulatie en psychologische veiligheid.

Een risico is dat luisteraars “zuinig ademen” gaan forceren zonder begeleiding, wat bij angstige personen averechts kan werken. Ademhaling verdient daarom dezelfde zorgvuldigheid als andere interventies: correct aangeleerd, goed gekaderd en geïntegreerd binnen een breder therapeutisch en leefstijlmatig kader.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

PETER ROSVELDS

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSSSTIJL ALS MEDICIJN

**JE ADEMT WELLICHT FOUT, EN
DIT IS HOE HET BETER KAN**