

1. Inleiding

Zonder diepe ademhaling geen astma.

(Konstantin Buteyko, Oekraïense arts en wetenschapper, 1923–2003)

Honderd jaar geleden was astma een relatief onbekende ziekte die slechts een enkeling trof, en waar maar zelden iemand aan overleed. Dat is helaas drastisch veranderd. Volgens schattingen van de WHO (World Health Organisatie) zijn er wereldwijd tussen de 100 en 150 miljoen astmapatiënten, en claimt de ziekte elk jaar ongeveer 180.000 levens.¹

De laatste 30 jaar is het aantal Nederlanders met astma vervijfvoudigd.² In Nederland staan 430.000 mensen officieel bij hun huisarts als astmapatiënt geregistreerd. Het Astmafonds schat dat het werkelijke aantal mensen met astmasymptomen nog beduidend hoger ligt.³ En de voorspellingen voor de komende jaren zijn niet gunstig. Men verwacht dat het aantal astmapatiënten sterk zal toenemen. Binnen de medische wereld spreekt men al over een ‘astma-epidemie’.

Kinderen en astma

In Nederland is het aantal kinderen met astma tussen 1990 en 2000 verdubbeld.

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 een raadsel.

Luchtvervuiling?

Vroeger kwam astma veel vaker voor in West-Duitsland dan in Oost-Duitsland. Wat vreemd lijkt omdat de zware industrie de lucht in Oost-Duitsland sterk vervuilde. Sinds de eenwording van Duitsland begint het verschil te verdwijnen en haalt het oosten het westen in. Hetzelfde gebeurt in ontwikkelingslanden. Wanneer de welvaart toeneemt, stijgt het aantal astmagevallen sterk.⁴

Waarom is het ene kind kerngezond, en ontwikkelt een broer of zus astma? Waarom krijgen steeds meer mensen last van allergieën en longaandoeningen? Waarom is het aantal kinderen met astma de laatste twintig jaar zo sterk gestegen? Is het voeding, milieuvervuiling, stress, genetische aanleg, een bacterie, een zich gebrekkig ontwikkelend afweersysteem? De meningen zijn sterk verdeeld.

Omdat men de oorzaak niet kent, blijft alleen symptoombestrijding over. Door bijvoorbeeld gebruik te maken van de vele astmamedicijnen die de laatste veertig jaar op de markt zijn gebracht. Hoewel deze medicijnen heel effectief zijn in het

opheffen van symptomen (een pufje 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 moeten nemen.⁵

LEVEN MET ASTMA

De diagnose 'astma' betekent voor veel mensen een leven lang experimenteren met verschillende medicijnen in een poging astmasymptomen zo goed mogelijk te onderdrukken. Sommige mensen lukt dit heel aardig. Ze hebben in hun dagelijkse leven weinig last van hun astma.

Maar astma kan ook (ondanks intensief medicijngebruik) op allerlei terreinen een beperkende factor worden. Slecht slapen bijvoorbeeld, omdat je midden in de nacht piepend wakker wordt. Af moeten zeggen voor een etentje omdat je weet dat er in het restaurant gerookt wordt. Voetballen met de kinderen in het park, en happend naar adem een bankje op moeten zoeken. Zo hard lachen bij de film dat je het

benauwd krijgt. Familiebezoek vermijden omdat je zus twee katten heeft. En elk jaar sterven er in Nederland bijna honderd mensen door een astma-aanval.⁶ Astma kan een verraderlijke ziekte zijn omdat de klachten opeens sterk kunnen verergeren. Wanneer u het erg benauwd heeft en uw luchtwegverwijder werkt slecht, zorg er dan voor dat u snel deskundige hulp krijgt. Ga naar uw huisarts, of naar de eerste hulp afdeling van een ziekenhuis. En leer uw medicijnen kennen (zie Hoofdstuk 3). Wanneer

u meer dan drie keer per week een luchtwegverwijder nodig heeft, is het belangrijk dat u een ontstekingsremmer gaat gebruiken. Mensen die een ontstekingsremmer gebruiken, hebben veel minder kans op een serieuze, levensbedreigende astma-aanval.

Dr. Barnard sterft door astma-aanval

De bekende chirurg Christiaan Barnard is op 2 september 2001 overleden door een ernstige astma-aanval. In 1967 verrichtte Dr. Barnard de eerste geslaagde harttransplantatie.

HET KAN ANDERS

Dit boek is geschreven om astmapatiënten hoop te geven. Er is een betere manier om astma te lijf te gaan dan overal linoleum te leggen, niet meer uit eten te gaan, de kat naar het asiel te brengen, en meer astmamedicijnen te nemen in zwaardere doseringen. Deze manier heet de Buteyko (“bu-tee-ko”) Methode.

De methode ontleent zijn naam aan een Oekraïense arts, Konstantin Buteyko. De Buteyko Methode is in Rusland uitgebreid getest. Het Ministerie van Volksgezondheid heeft de methode in 1985 officieel erkend als een effectieve behandeling voor astma. Men schat dat meer dan 100.000 Russische patiënten de methode geleerd hebben. In 1990 is de Buteyko Methode door een Russische therapeut naar Australië gebracht. Vele tienduizenden Australische astmapatiënten hebben de methode geleerd. Na Australië volgt nu de rest van de wereld. Ook in Nederland krijgt de methode steeds meer bekendheid.

WIE WAS BUTEYKO?

Konstantin Buteyko was een briljante arts en wetenschapper, en leefde van 1923 tot 2003. Hij heeft lange tijd leiding gegeven aan een Russisch laboratorium waar onderzoek werd gedaan naar de effecten van de ademhaling op de gezondheid. Hij is één van de weinige vooraanstaande artsen geweest die dit onderwerp langdurig en uitgebreid bestudeerd heeft.

WAT IS ZIJN VISIE OP ASTMA?

Buteyko claimt dat hij de werkelijke oorzaak van astma heeft ontdekt. Volgens hem is astma een reactie op chronische (vaak onbewuste) hyperventilatie. Hyperventilatie betekent dat iemand meer ademt dan nodig is. Wanneer men chronisch hyperventileert, raakt het lichaam teveel koolzuurgas (CO_2) kwijt.⁷ 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 te spannen. Zoals bij een astma-aanval gebeurt.

Buteyko ziet astma daarom als een verdedigingsmechanisme van het lichaam. Een wanhopige poging om een verder verlies van koolzuurgas tegen te gaan.

HOE WERKT DE BUTEYKO METHODE?

De Buteyko Methode is geen wonderpil. De methode bestaat voor een groot gedeelte uit ademhalingsoefeningen die men enkele tijd trouw moet doen om zo de ademhaling te normaliseren. Maar daar staat tegenover dat velen al snel merken dat de rustige ademhaling hen goed doet en dat ze minder snel benauwd worden.

Bij de Buteyko-cursussen die ik geef zie ik dat het gebruik van luchtwegverwijders tijdens de eerste week met gemiddeld 80% daalt.

Medisch onderzoek (dat door artsen uit Australië, Nieuw Zeeland, Engeland en Schotland is uitgevoerd) bevestigt deze observaties. In Hoofdstuk 7 van dit boek zal ik uitgebreid ingaan op dit onderzoek.

DE BEDOELING VAN DIT BOEK

Dit boek is vooral geschreven om u te helpen zich een mening te vormen over de Buteyko Methode. Het boek geeft verder een groot aantal tips waarmee u 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.

Dit betekent dat veel mensen (wil men de Buteyko Methode goed leren en progressie blijven maken) de hulp van een Buteyko-therapeut nodig hebben. Een Buteyko-therapeut kan inspelen op uw specifieke situatie, u begeleiden bij het kiezen en leren van de oefeningen, adviseren bij het verstandig omgaan met medicijnen, helpen knelpunten op te sporen, en u begeleiden bij reinigingsreacties.

En een Buteyko-therapeut kan de vragen (waar u ongetwijfeld tegen aan loopt) beantwoorden. Vragen zoals: “Doe ik de oefeningen wel goed?”, “Ik was gisteren opeens erg aan het zweten, hoe komt dat?”, etc.

Het Buteyko Instituut Nederland

Het Buteyko Instituut Nederland verzorgt groeps cursussen en geeft individuele begeleiding. U kunt contact met mij opnemen door me te emailen (dick.kuiper@buteyko-instituut.nl) of door te bellen (0317 - 42 80 14).

Kijk verder op de website www.buteyko-instituut.nl

LEESWIJZER

Dit boek heeft negen hoofdstukken.

De Buteyko Methode verspreidt zich snel binnen de westerse wereld. Dit omdat de methode astmapatiënten in staat stelt hun astma te controleren met een minimum aan medicijnen. Hoofdstuk 2 vertelt het verhaal achter de ontdekking van de methode, en 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, wordt in Hoofdstuk 4 uitgelegd.

Hoofdstuk 5 geeft een uitgebreide introductie tot de Buteyko Methode, met daarin veel informatie waarmee u kunt proberen uw astma beter onder controle te krijgen. Hoofdstuk 6 richt de aandacht speciaal op kinderen.

De Buteyko Methode is een aantal keren tegen het licht gehouden in medisch onderzoek. In Hoofdstuk 7 wordt dit onderzoek (dat veelal door longartsen is uitgevoerd) kort samengevat.

Er is in dag-, week-, en maandbladen veel over Buteyko geschreven. Hoofdstuk 8 geeft enkele (uit het Engels vertaalde) artikelen. Het laatste hoofdstuk (Hoofdstuk 9) gaat in op een aantal vragen die me vaak gesteld worden.

Verspreid door het boek vindt u uitspraken en verhalen van mensen die een cursus bij het Buteyko Instituut Nederland gevolgd hebben. Hoe enthousiast deze cursisten ook zijn, bedenk dat de Buteyko Methode doorzettingsvermogen vraagt en dat iedereen zijn eigen ontwikkeling doormaakt met de methode.

Het boek sluit af met de voetnoten van elk hoofdstuk en een bijlage.



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 in 2004 een Buteyko-cursus 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”.