



Victor Lunn-Cliffe

&

Buteyko Instituut Nederland

([www.buteyko-instituut.nl](http://www.buteyko-instituut.nl))

Presenteren

Het verhaal van

**Buteyko's ontdekking**

# Buteyko's ontdekking



Victor Lunn-Rockliffe

# Buteyko's Ontdekking



Copyright 2015  
Victor Lunn-Rockliffe  
[www.victorlunn-rockliffe.com](http://www.victorlunn-rockliffe.com)

Vertaald door Dick Kuiper  
[www.buteyko-instituut.nl](http://www.buteyko-instituut.nl)

*All rights reserved. This graphic account of  
Buteyko's Discovery may not be reproduced  
in any form, in whole or in part, without  
written permission from the author.*

*Konstantin Pavlovich Buteyko werd op 27 januari 1923 geboren in Ivantisa, een klein boerendorp niet ver van Kiev (Oekraïne). Zijn vader was een monteur en zijn moeder een lerares.*



*Buteyko was gefascineerd door machines, en hoe een groot aantal onderdelen samenwerken als een geheel. Hij volgde in zijn vaders voetstappen en ging bouwkunde studeren op de Polytechnische Universiteit in Kiev.*





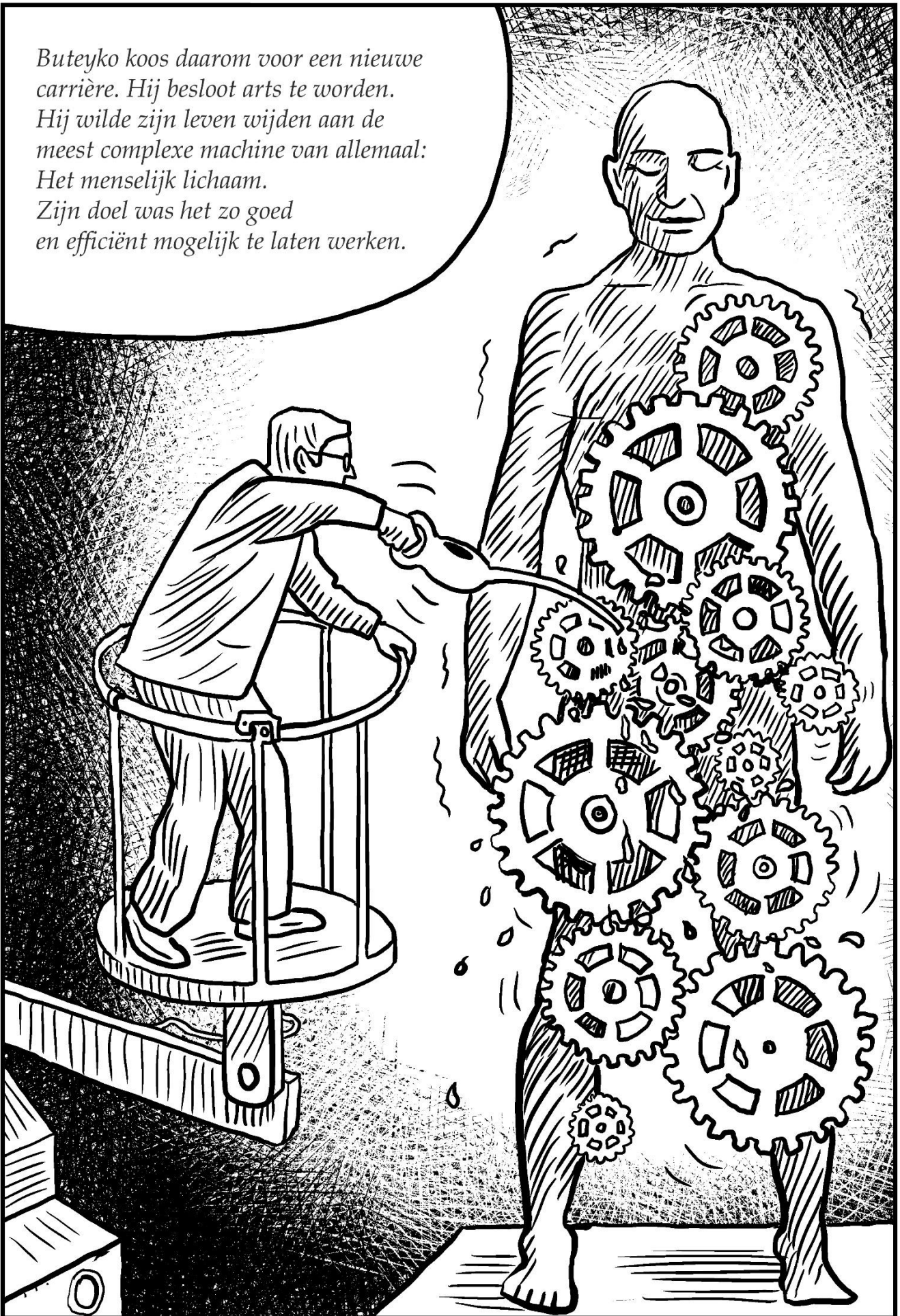


*Tijdens de oorlog werkte hij als chauffeur en monteur bij een medisch onderdeel van het Russische leger.*



*Buteyko was niet goed voorbereid om met oorlogsslachtoffers om te gaan, en was gefrustreerd door zijn onvermogen hen te helpen.*

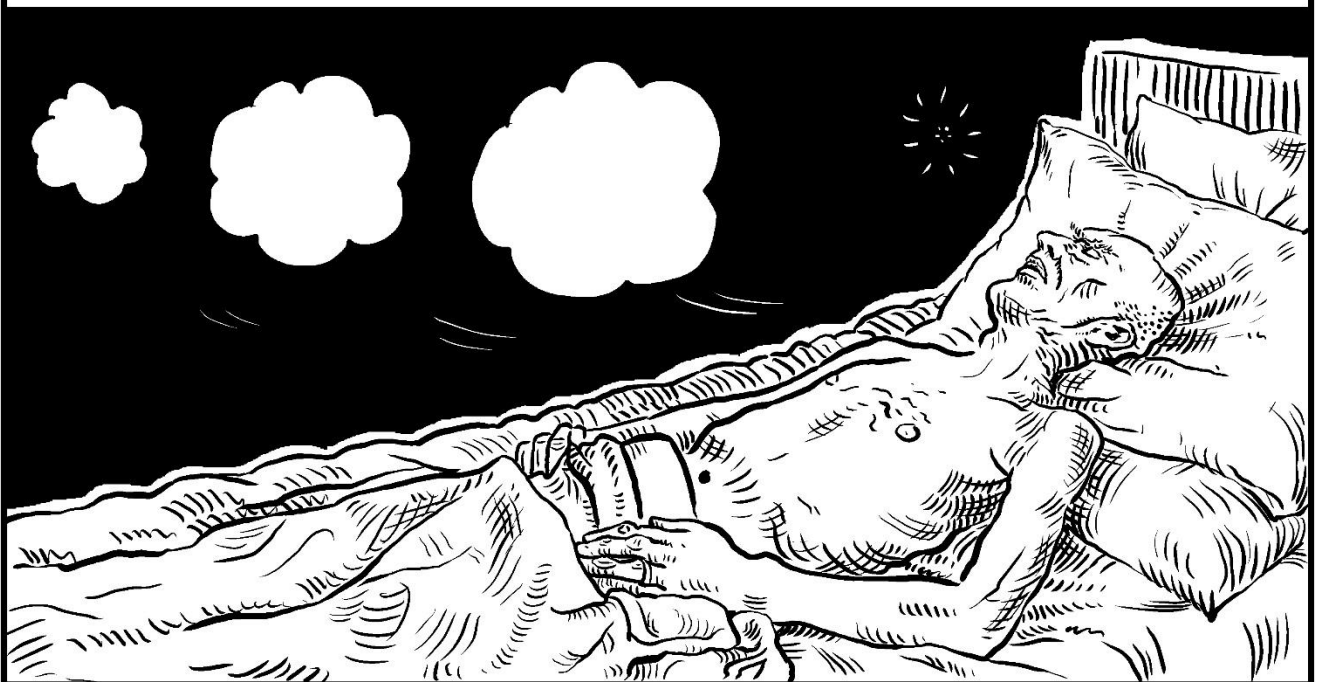
*Buteyko koos daarom voor een nieuwe carrière. Hij besloot arts te worden. Hij wilde zijn leven wijden aan de meest complexe machine van allemaal: Het menselijk lichaam. Zijn doel was het zo goed en efficiënt mogelijk te laten werken.*



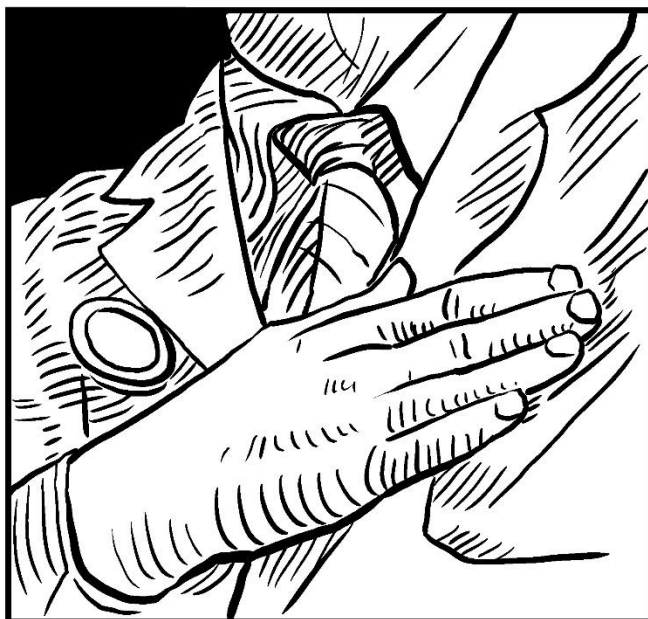


*Buteyko ging in 1946 studeren aan de Medische Universiteit in Moskou. Hij was een harde werker, en studeerde cum laude af in 1952.*

*In het derde jaar van zijn studie kreeg hij de opdracht in het ziekenhuis de ademhaling van zwaar zieke patiënten te observeren. Hij merkte dat als mensen dichterbij de dood komen ze zwaarder gaan ademen. Door zijn observaties te analyseren kon Buteyko op een gegeven moment aan de ademhaling van iemand zien hoeveel uren of dagen deze nog te leven had.*



*Tijdens zijn opleiding  
specialiseerde Buteyko  
zich in de behandeling van  
extreem hoge bloeddruk.  
Tot zijn verrassing kreeg  
hij zelf deze ziekte.*



*Na zijn afstuderen  
ging Buteyko werken bij het  
beste ziekenhuis van Moskou.  
En ondanks dat hij toegang had  
tot de beste medicijnen die er  
toen bestonden, werd zijn  
ziekte alleen maar erger.*

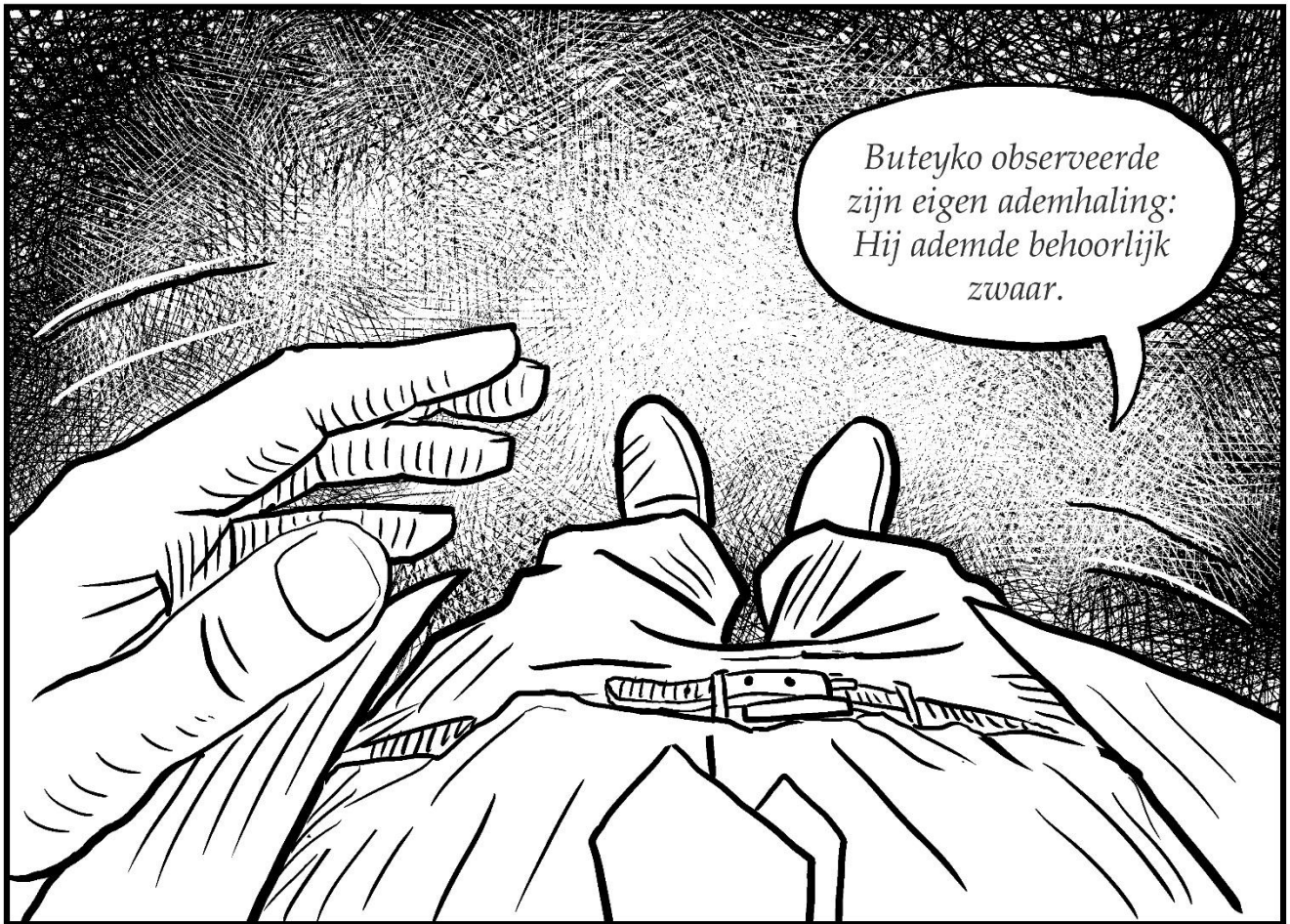


*Buteyko bleef maar worstelen met de vraag wat de oorzaak van zijn hoge bloeddruk was.*









*"Kan mijn zware ademen  
de oorzaak en niet het gevolg zijn  
van mijn ziekte?"*



*"Laat ik het uittesten.  
Eerst ga ik meer ademen."*



*"De pijn bij mijn hart  
neemt duidelijk toe."*



*"Nu probeer ik mijn ademhaling  
te verminderen. Niet gemakkelijk maar  
met wilskracht moet het kunnen."*





*Dat was een sleutelmoment in Buteyko's leven.  
Daarna zou hij zich wijden aan onderzoek naar het verband  
tussen een zware ademhaling en allerlei ziektes, en het ontwikkelen  
van een methode om minder te ademen zodat je deze ziektes kan genezen.*



*Buteyko bleef experimenteren met het verminderen van zijn ademhaling,  
en zijn gezondheid herstelde. Met groot enthousiasme ging hij daarna  
aan het werk met patiënten in het ziekenhuis.*

*Buteyko ontdekte dat patiënten met verschillende chronische ziektes zich beter gingen voelen als ze de ademhaling verminderden.*

*"Ik voel me zo veel beter."*



*Wanneer hun ademhaling rustiger werd, trokken de ziektesymptomen weg en herstelde hun gezondheid.*

*"Ik heb al 3 dagen geen astma-aanval gehad."*



*Wanneer hun ademhaling zwaarder werd, kregen ze meer klachten.*



*Buteyko probeerde collega's te interesseren in zijn ontdekking. Maar bijna niemand had belangstelling voor zo'n simpel idee.*





*Buteyko realiseerde zich dat hij wetenschappelijk onderzoek nodig had om het medische establishment te overtuigen van het idee dat ziektes zoals astma en hoge bloeddruk het gevolg zijn van een zware ademhaling.*

*"Ik heb onderzoeksresultaten nodig... Dus een laboratorium."*



*Buteyko was er van overtuigd dat hij een laboratorium nodig had. Zodat hij gedegen onderzoek kon doen waarmee hij hopelijk wél zijn collega's kon overtuigen.*

*De eerste jaren lukte het Buteyko niet het geld en de nodige middelen bijeen te krijgen.*

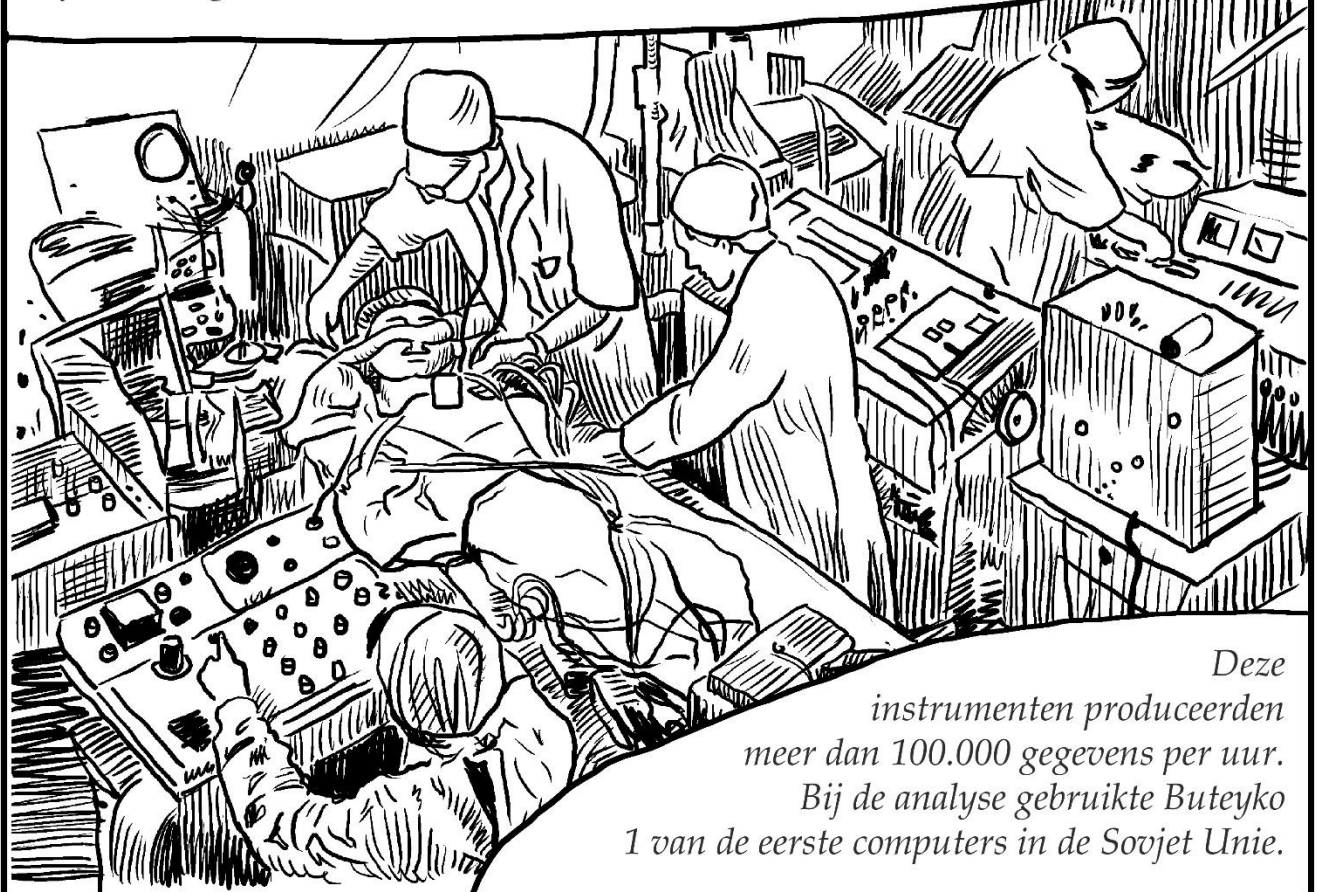


*Maar in 1958 nodigde de voorzitter van de Siberische afdeling van de Sovjet Academie voor Wetenschappen hem uit een onderzoekslaboratorium op te zetten in Novosibirsk (de op 2 na grootste stad in Rusland).*



*Het laboratorium werd gefinancierd vanuit het ruimtevaartprogramma. Voor dit programma had men een beter inzicht in de psychische en fysiologische kanten van ademen nodig.*

*10 jaar lang onderzochten Buteyko en zijn team met meer dan 40 instrumenten allerlei lichamelijke functies (waaronder natuurlijk de ademhaling) bij zieke en gezonde mensen.*



*Deze instrumenten produceerden meer dan 100.000 gegevens per uur. Bij de analyse gebruikte Buteyko 1 van de eerste computers in de Sovjet Unie.*





*Ongeveer 200 artsen hebben in Buteyko's laboratorium gewerkt. Veel kwamen om hun eigen gezondheid te herstellen. Daarna behandelden ze hun eigen patiënten met Buteyko's methode.*

*De officiële gegevens laten zien dat tegen 1967 ongeveer 1000 patiënten genezen waren van hun astma, angina en hoge bloeddruk. Terwijl het onderzoek vorderde, ontdekte Buteyko steeds meer ziektes die veroorzaakt worden door een zware ademhaling.*





*Wat was de  
hoofdconclusie van  
al dit onderzoek? Heel simpel:  
Buteyko ontdekte een direct en  
MEETBAAR verband  
tussen de ademhaling en  
allerlei chronische ziektes.*





Het onderzoek toonde  
aan dat alle mensen met  
astma, allergieën, diabetes  
en 150 andere ziektes  
1 ding gemeenschappelijk  
hebben.



Ze ademen allemaal  
te veel.





*Chronische ziektes worden ook wel welvaartsziektes genoemd omdat ze vaker voorkomen in verstedelijkte, verder ontwikkelde samenlevingen.*

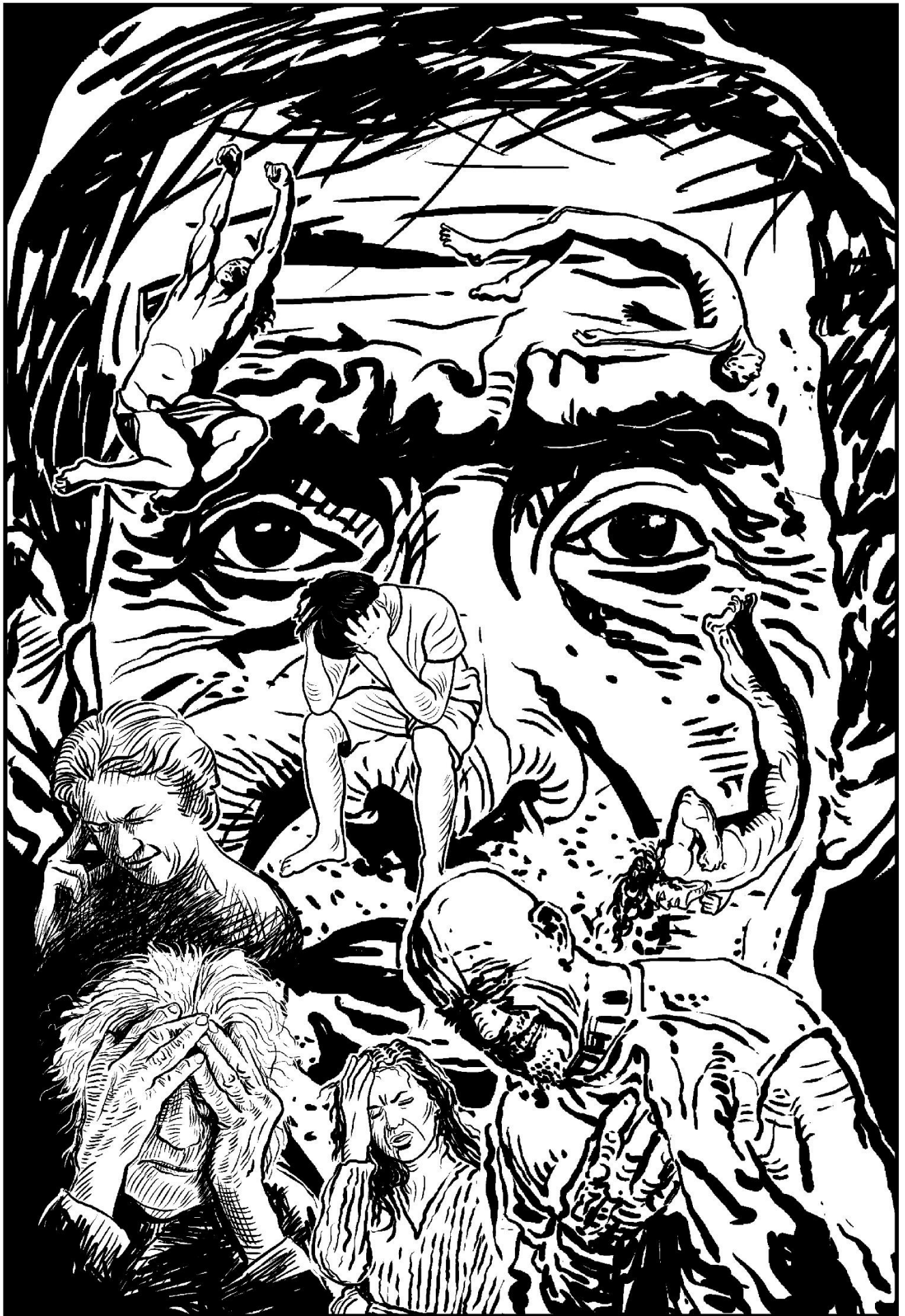


*Ze nemen toe als een samenleving "verwesterd".*

*Dergelijke chronische ziektes zijn o.a. astma, allergie, bronchitis, kanker, chronische vermoeidheid, diabetes 2, longemfyseem, hoge bloeddruk, hormonale problemen, migraine, lupus en MS.*

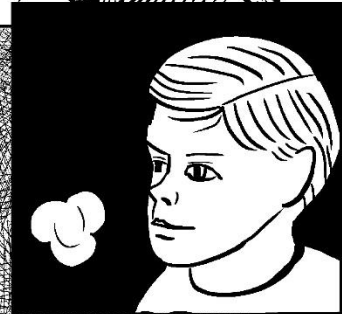


*De medische wereld kent ongeveer 30.000 ziektes. Daarvan worden ongeveer 150 als "chronische ziektes" gezien. Ze komen veel voor en zorgen voor het meeste leed. Buteyko's onderzoek heeft zich op deze 150 ziektes gericht. Kijk op [www.buteyko-instituut.nl/150ziektes](http://www.buteyko-instituut.nl/150ziektes) voor Buteyko's lijst.*





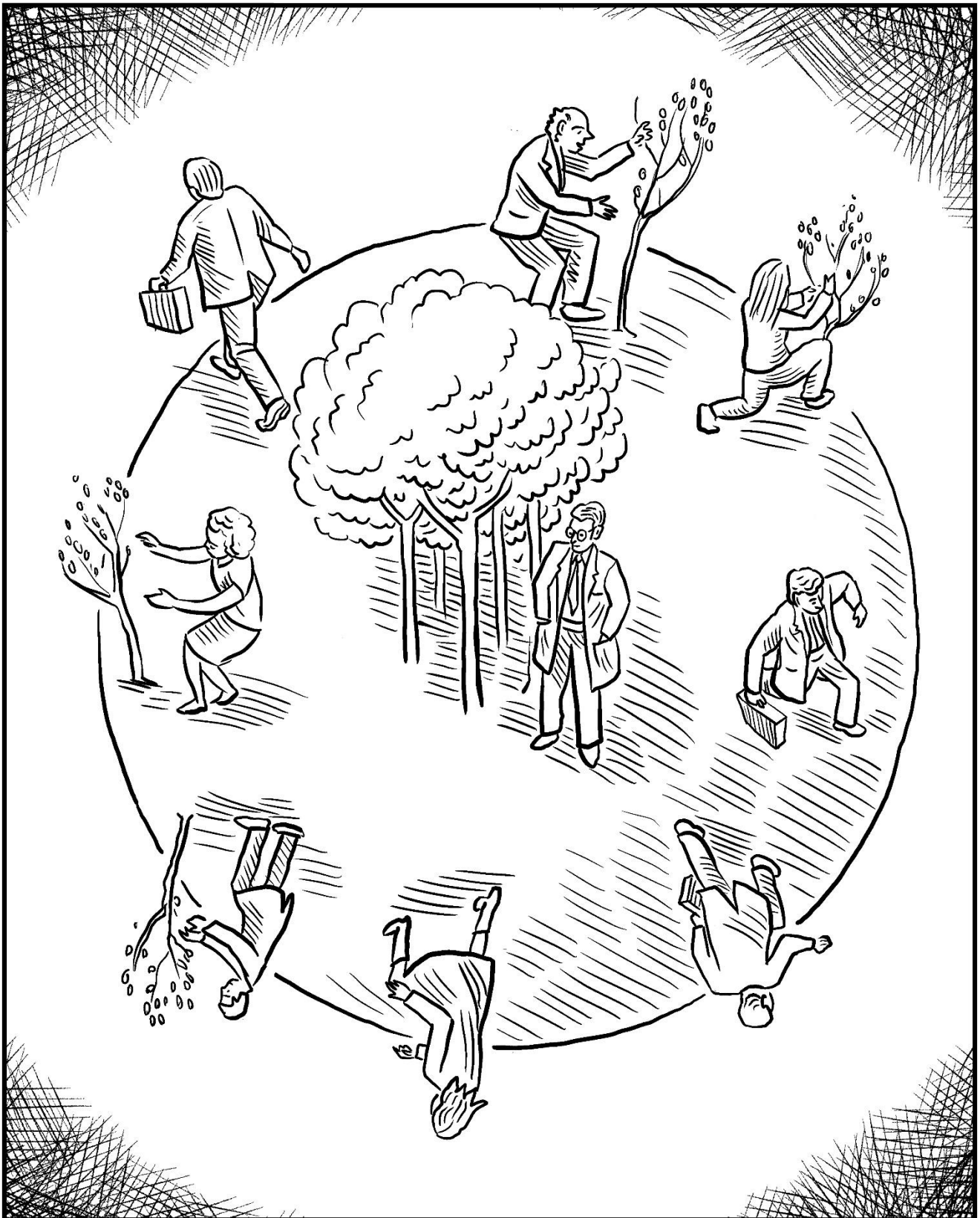
*Buteyko heeft niet alleen een verband tussen te veel ademen en chronische ziektes vastgesteld.*



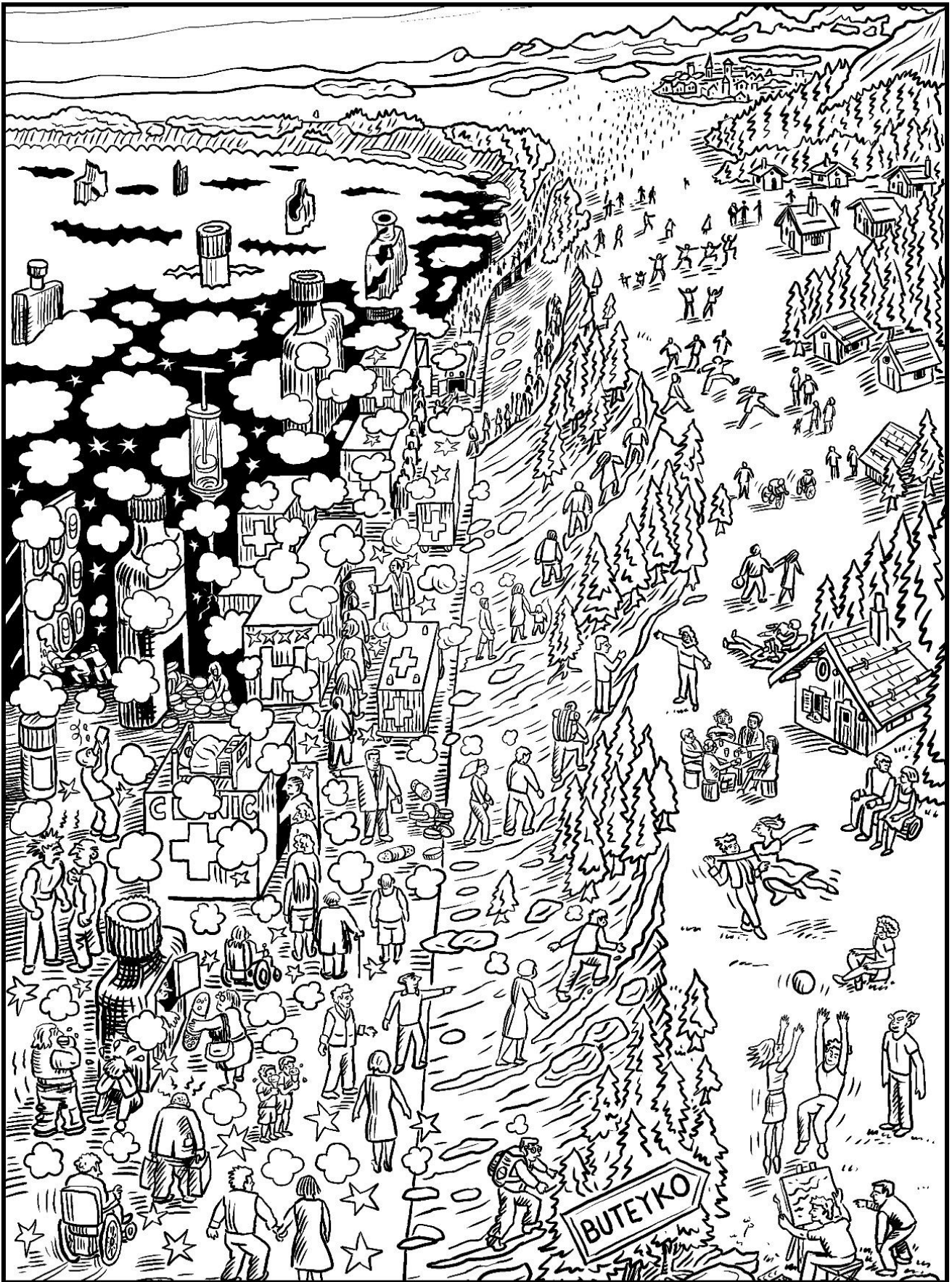
*Hij ontdekte ook dat minder ademen je gezond kan maken en ontwikkelde een methode om de ademhaling te normaliseren.*







*Buteyko's laboratorium werd in 1968 gesloten. Het onderzoek heeft niet alleen geholpen Buteyko's theorie verder te ontwikkelen, maar heeft ook geholpen met het opleiden van een grote groep therapeuten die zijn methode over de Sovjet Unie, en later de gehele wereld, verspreid hebben.*



*De laatste 50 jaar heeft de Buteyko Methode vele 10.000-den mensen geholpen hun chronische ziekte te overwinnen en een stevige gezondheid te ontwikkelen.*



**Buteyko Instituut** *Nederland*

Wil je ontdekken hoe jouw ademhaling is?

Wil je meer lezen over Buteyko en de Buteyko  
Methode?

Ben je geïnteresseerd in het volgens van de Buteyko  
cursus?

Kijk op

[www.buteyko-instituut.nl](http://www.buteyko-instituut.nl)