

# Nieuwe hoop voor mensen met astma

**A**stma is een ziekte die veel Nederlanders treft. Alleen al in 2015 kwamen er 105.000 nieuwe astmapatiënten bij. Het lukt de reguliere medische wereld niet deze ‘astma-explosie’ te stoppen, mede omdat men niet weet waarom iemand astma krijgt. Daarom wordt wel gesteld dat ‘astma een blijvende longziekte is’, waarmee mensen worden voorbereid op een leven lang medicijngebruik.

## Een andere benadering van astma

Maar er is hoop voor mensen met astma. De Oekraïense arts Konstantin Buteyko heeft een visie op astma ontwikkeld die steeds meer erkenning krijgt. Volgens hem is astma een verdedigingsmechanisme van het lichaam, en krijgen mensen astma omdat ze verkeerd ademen. Ze ademen te veel, en het lichaam reageert hierop door de luchtwegen te vernauwen. De echte oplossing bij astma is volgens Buteyko daarom niet verder medicijngebruik (dat de longen openzet, de ademhaling vaak zwaarder maakt en de astma zo op lange termijn erger kan maken), maar te leren rustiger te ademen. Het gaat dan om de oorzaak aanpakken, in plaats van astmasymptomen te onderdrukken met medicijnen.

## Genezing van astma?

De therapeuten van de beroepsvereniging Buteyko Therapeuten Nederland (BTN) zijn gespecialiseerd in het helpen van astmapatiënten bij het verbeteren van

hun ademhaling. Daardoor kan astma langzaam wegtrekken. Ongeveer 80 procent van de cursisten is na twee weken gestopt met hun luchtwegverwijder. In de maanden die daarop volgen, zet de verbetering zich doorgaans door.

De meeste cursisten hebben na een paar maanden geen last meer van astmasymptomen, en gebruiken geen astmamedicatie meer.

## Medisch onderzoek

Dat je astma kunt verminderen door de ademhaling te veranderen, is

natuurlijk een aantrekkelijk idee, maar wat zegt de medische wetenschap hierover? Er zijn ongeveer tien westerse medische studies naar de effecten van de Buteyko Methode bij astma. Daaruit blijkt dat astmasymptomen

luchtwegverwijders verminderen.” In een artikel in het Medical Journal of Australia staat: “Degenen die de Buteyko Methode leerden, verminderden hierdoor hun hyperventilatie en het gebruik van kortwerkende luchtwegverwijders. Ook liet deze groep een trend zien in de richting van een verminderd gebruik van ontstekingsremmers en een verbeterde levenskwaliteit.” Daarnaast kreeg de Buteyko Methode in 2014 het hoogste predicaat A toegewezen van de GINA (Global Initiative for Asthma, opgezet door onder andere de Wereldgezondheidsraad).

## Waar leer je Buteyko?

De beroepsvereniging BTN (Buteyko Therapeuten Nederland) is een overkoepelende organisatie voor Buteykotherapeuten. De therapeuten die aangesloten zijn bij de BTN hebben een gedegen opleiding gehad. Zo is een van de docenten nog door Buteyko zelf opgeleid. Je herkent BTN-therapeuten aan dit logo.



Buteyko  
Therapeuten  
Nederland

## Meer informatie

Buteyko Therapeuten Nederland (BTN)  
[www.buteykotherapeuten.nl](http://www.buteykotherapeuten.nl)



sterk verminderen, terwijl ook het gebruik van astmamedicijnen afneemt. Dit onderzoek is in gerenommeerde medische tijdschriften gepubliceerd. In het medische tijdschrift Thorax is het volgende te lezen: “De Buteyko Methode kan astmasymptomen verbeteren en het gebruik van kortwerkende