

Inhoud

1. Inleiding	9
Symptoombestrijding	
Leven met astma	
Het kan anders	
Wie was Buteyko	
Was is zijn visie op astma	
Hoe werkt de Buteyko Methode?	
De bedoeling van dit boek	
Leeswijzer	
<i>Maartje (34) vertelt</i>	
2. Buteyko in het westen	17
Konstantin Buteyko	
Introductie in Australië	
Nieuw Zeeland	
Schotland	
Mijn verhaal	
Tenslotte: Het internet	
<i>Wim (59) vertelt</i>	
3. De conventionele behandeling van astma	35
Wat is astma?	
Wat gebeurt er in de longen bij astma?	
Hoe weet ik of ik astma heb?	
Het ontwijken van prikkels	
Astmamedicijnen	
Kortwerkende luchtwegverwijders	
Ontstekingsremmers	
Langwerkende luchtwegverwijders	
Combinatiemedicijnen	
De nadelen van medicijngebruik	
<i>Anna (36) vertelt</i>	
Tenslotte: Kijkend naar de toekomst	

4. Buteyko's visie op astma

53

De ademhaling
Chronische hyperventilatie
De gevolgen van chronische hyperventilatie
Symptomen die bij chronische hyperventilatie horen
Waarom gaan mensen hyperventileren?
Heleen (64) vertelt
Astma is een verdedigingsmechanisme
De ontwikkeling van astma
Buteyko's visie op astmamedicijnen

5. De Buteyko Methode

75

Waarschuwing vooraf
"Maar ik heb niet het idee dat ik te veel adem"
De Controle Pauze
Het verband tussen de CP en astma
De essentie van een Buteyko-cursus
Wees bewust van hoe u ademt
Door de neus ademen
De Neusopener
Het veranderen van gewoontes
Henk (71) vertelt
Praten
Rustig ademen tijdens de nacht
Voeding
Sport
Hoesten
Neussnuiten
Gapen
Buteyko-ademhalingsoefeningen
Het opvangen van een astma-aanval
Reinigingsreacties
Progressie met de methode maken
Medicijnen verminderen
Tenslotte

6. De Buteyko Methode voor kinderen	107
Door de neus ademen	
Situaties en prikkels	
<i>Edwin (12) en zijn ouders vertellen</i>	
Astmamedicijnen	
De Buteyko-oefeningen	
Hartslag	
Trainingsschema	
7. Medisch onderzoek	117
Onderzoek door het Mater Ziekenhuis, Australië	
Nieuw Zeeland	
Het Schotse onderzoek	
Thorax publiceert Engels onderzoek	
En verder?	
8. Buteyko in de media	127
Buteyko - een wonder voor een astmatisch kind	
Haal opgelucht adem	
Benauwdheid voorbij	
Astma ontnam me mijn jeugd	
Gemakkelijker ademen: een profiel van Liv Browning	
9. Vragen en antwoorden	145
Bijlage	153
Voetnoten	155
Index	163