

Waarom is langzamer ademen gezond?

Ademhalen gaat meestal onbewust. Maar die autonome ademhaling is te overrulen.



Beeld Getty Images

Het hoort bij yoga, mindfulness en baden in ijswater: dieper en langzamer ademhalen. Allerlei gezondheidseffecten worden eraan toegeschreven, van een lagere bloeddruk tot een betere nachtrust en concentratie. Maar klopt dat allemaal wel? Hoe werkt dat dan – en waarom heeft de evolutie er dan niet voor gezorgd dat wij altijd langzaam ademen?

De medische vakliteratuur is helder: diep, langzaam ademen [verhoogt de pijngrens](#), [vermindert spanning](#), [negatieve gevoelens](#), [darmklachten](#), [chronische rugpijn](#), [stress](#), [angst en depressie](#), en [bevordert het immuunsysteem](#), [psychologisch welbevinden en slaapkwaliteit](#).

„Onze ademhaling wordt aangestuurd door ons autonome zenuwstelsel”, vertelt Hanneke van Helvoort, longfysioloog van het Radboudumc in

Nijmegen. „Dat is het gedeelte van het zenuwstelsel dat de onbewuste processen regelt – ook bijvoorbeeld de hartslag, de bloeddruk en de spijsvertering.”

Een kwartiertje per dag

Maar de ademhaling kun je óók bewust aansturen. „Je kunt de autonome ademhaling *overrulen*”, legt Van Helvoort uit, „bijvoorbeeld tijdens het spreken of door even diep te zuchten.” Een diepe zucht brengt meteen de hartslag en bloeddruk omlaag, wat kan helpen om jezelf te kalmeren. Maar er zijn dus ook langduriger voordelen als je vaker diep en langzaam ademt, bijvoorbeeld een kwartiertje per dag.

„Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen”, legt Van Helvoort uit. „Het sympatische zenuwstelsel, dat het lichaam klaarmaakt voor actie, en het parasympatische zenuwstelsel, dat juist zorgt voor rust en ontspanning. In principe houden die twee elkaar in evenwicht. Zo adem je in rust zo’n twaalf tot vijftien keer per minuut.”

De ademhaling past normaal gesproken precies bij de inspanning die je levert – dat heeft de evolutie prima bekeken. Altijd langzamer ademen is dus nergens voor nodig, aldus Van Helvoort. Maar in stresssituaties adem je sneller dan nodig is – soms wel 20 tot 25 keer per minuut – doordat stresshormonen het ademcentrum in de hersenen stimuleren. Je ademt dan oppervlakkiger, vanuit de borstkas, vertelt Van Helvoort. „Je lichaam levert geen extra inspanning, maar staat wel in de actiestand. Hierdoor ontstaat een disbalans tussen wat het lichaam krijgt en nodig heeft, met als gevolg dat je je niet prettig voelt.”

Bewust anders ademen

Op termijn kan die disbalans gezondheidsproblemen veroorzaken. Maar het omgekeerde kan ook: je kunt gezonder worden door bewust anders te ademen. „Je moet dan meer ademen met je middenrif, en minder vanuit je borstkas”, zegt Van Helvoort. „Die buikademhaling kun je het best liggend oefenen, met je hand op je buik. Dan kun je goed voelen of je hand omhoog komt als je inademt.”

Het middenrif is de grote, platte spier die borst- en buikholte scheidt. Hij wordt aangestuurd vanuit het sympatische zenuwstelsel. „Het bijzondere is dat juist door samentrekking van deze spier ook het parasympatische systeem wordt geactiveerd. Het lichaam vertraagt: bloeddruk, hartslag, bloedsuikerspiegel en spierspanning gaan omlaag. Daardoor wordt de hersenschors minder geprikkeld, waardoor ook het emotionele systeem tot rust komt en er minder adrenaline vrijkomt. Dit verklaart waarom je je met een diepe buikademhaling minder gestrest voelt, ook al na een paar ademhalingen.”

Iedereen kan dit leren, benadrukt Van Helvoort. „Maar dit moet je niet zomaar op eigen houtje gaan doen.” Wat ze wél iedereen kan aanraden, is zich bewuster worden van de eigen ademhaling. Alleen dat al kan je rustiger maken – en daarmee op termijn gezonder.