

TERUG NAAR JE OERADEM • GRATIS GIDS

# Adem jij te veel?

Test het in 60 seconden — en ontdek de verborgen oorzaak van vermoeidheid, slaapproblemen en benauwdheid.

**Na deze gids weet je: of jij te veel ademt, wat dat betekent voor je gezondheid, en wat je er vandaag nog aan kunt doen.**

## Herken je dit?

- Je bent sneller moe dan vroeger, ook na een goede nacht slapen.
- Je bent sneller buiten adem dan je zou willen — bij traplopen, sporten of zelfs gewoon praten.
- Je slaapt niet goed, of wordt niet uitgerust wakker.
- Je hebt last van vermoeidheid, hooikoorts, benauwdheid of andere klachten die maar niet overgaan.
- Je hebt van alles geprobeerd — het helpt een beetje, maar nooit genoeg.

*Wat als de oorzaak iets is waar je nooit aan gedacht hebt? Jouw ademhaling.*

De afgelopen eeuwen is onze leefstijl zo veranderd dat velen van ons onbewust te veel zijn gaan ademen — soms wel 2 tot 3 keer zoveel als nodig. Dit heet *chronisch overademen*. Het wordt zelden als oorzaak aangewezen voor gezondheidsproblemen. Terwijl het dat in heel veel gevallen wél is.

Maar er is goed nieuws: je kunt je ademhaling veranderen. En die verandering heeft effect op alles — je energie, je slaap, je conditie, je weerstand.

# De Controle Pauze: hoe meet je of je te veel ademt?

De Controle Pauze (CP) is een simpele zelftest, ontwikkeld door de Oekraïense arts Konstantin Buteyko. Hij ontdekte dat de CP direct samenhangt met je CO<sub>2</sub>-gehalte in het bloed — en daarmee met hoeveel je ademt. Geen apparatuur nodig. Alleen jij, je neus en een stopwatch.

## Zo doe je de test:

### 1 Ga rustig zitten

Adem een paar minuten ontspannen door je neus, in en uit. Mond dicht.

### 2 Adem rustig uit

Na een gewone uitademing (niet diep!) knijp je je neus dicht en start je de stopwatch.

### 3 Wacht op de eerste aandrang

Zodra je de eerste aandrang voelt om te ademen, stop je de stopwatch en laat je je neus los. Geen wilskracht — dit is géén 'hoe lang houd je het vol?'-test.

### 4 Lees je tijd af

Dit aantal seconden is jouw Controle Pauze. Let op: als je daarna moet 'bijkomen' of dieper ademen, ben je te lang doorgedaan.

**Let op:** Dit is geen uithoudingstest. De test is alleen geldig als je daarna direct rustig kunt doorademen — zonder dieper in te ademen dan normaal. Stop op tijd!

## JOUW SCORE

# Wat betekent jouw Controle Pauze?

Hoe hoger je score, hoe rustiger en efficiënter je ademt — en hoe meer CO<sub>2</sub> je in je lichaam houdt. En dat is precies wat je nodig hebt voor een goede gezondheid.

CP	Ademvolume	Wat het betekent
< 10 sec	40+ liter/min	Ernstig overademen. Veel klachten mogelijk.
10–20 sec	20 liter/min	Sterk overademen. Klachten zijn waarschijnlijk.
20–30 sec	12–8 liter/min	Matig overademen. Verbetering zinvol.
30–40 sec	8–6 liter/min	Bijna optimaal. Kleine winst nog te behalen.
40+ sec	5–6 liter/min	Optimale ademhaling. Goed gezondheids-fundament.

Gezond ademen = ca. 5–6 liter per minuut, wat overeenkomt met een CP van 40–45 seconden. De meeste mensen zitten hier ver onder — en weten het niet.

## Wat kun je met deze kennis?

Je CP is geen eindoordeel — het is een startpunt. Met de juiste oefeningen kun je je CP stap voor stap verhogen. Deelnemers aan het programma *Terug naar je Oeradem* zien hun CP gemiddeld verdubbelen in 100 dagen, met als resultaat: meer energie, diepere slaap, minder klachten en betere conditie.

✓ Meer energie	✓ Diepere slaap
✓ Sneller herstel na sport	✓ Minder benauwdheid
✓ Sterkere weerstand	✓ Rustiger in je hoofd

# De eerste stap die je vandaag kunt zetten

Je hoeft niet te wachten op een cursus om te beginnen. Er is één aanpassing die je nu al kunt maken en die direct effect heeft op je gezondheid:

## Adem altijd door je neus — dag en nacht.

Je neus filtert, verwarmt en bevochtigt de lucht. Het produceert stikstofdioxide (NO), dat je bloedvaten verwijdt en je immuunsysteem versterkt. Neusademhaling maakt het ook moeilijker om te overademen. Slaap je soms met je mond open? Probeer dan mondtape — een klein stukje papieren tape over je lippen.

---

### WIE BEN IK?

## Albert Tjoonk – Buteyko ademtherapeut

Gecertificeerd Buteyko ademtherapeut • [alberttjoonk.nl](https://alberttjoonk.nl)

In 2023 begon mijn ademhalingsontdekkingsreis. Als fanatiek wielrenner was ik altijd op zoek naar manieren om fitter te blijven. Tijdens een Breathwork Masterclass ontdekte ik voor het eerst écht hoe ik ademde — en hoe groot de invloed van ademhaling is op je lichaam en energieniveau.

Dat triggerde me. Ik dook in de Buteyko methode, volgde een cursus en merkte het verschil al snel: ik sliep beter, werd niet meer ziek, herstelde sneller na het fietsen. Zo enthousiast was ik, dat ik eind 2024 de opleiding tot Buteyko ademtherapeut heb gevolgd.

Inmiddels ben ik officieel gecertificeerd en sta ik geregistreerd op [buteykotherapeuten.nl](https://buteykotherapeuten.nl). Ik ben ervan overtuigd dat een betere ademhaling voor heel veel mensen het verschil maakt — en dat is precies waarom ik het programma *Terug naar je Oeradem* heb ontwikkeld.

## Plan gratis kennismakingsgesprek

In het programma *Terug naar je Oeradem* breng je in 100 dagen je ademhaling terug naar zijn natuurlijke ritme — met begeleiding, theorie en oefeningen op maat.

### WAT JE KRIJGT

<b>Uitgebreid intakegesprek</b>	Persoonlijk en op basis van jouw situatie
<b>8 live groepsessies</b>	Om de week, via Teams — ook terug te kijken
<b>2 individuele voortgangsgesprekken</b>	Persoonlijke check-in na les 3 en les 6
<b>Werkboek</b>	Alle oefeningen en theorie als naslagwerk
<b>100 dagen begeleiding</b>	Zodat verandering echt beklift

Start	Investering	Plekken
<b>Zie website</b>	<b>€ 577,-</b>	<b>Beperkt</b>

→ **Schrijf je direct in**

→ **Plan gratis kennismakingsgesprek**

[alberttjoonk.nl](https://alberttjoonk.nl)

*"Als je adem verandert, verandert je hele energie."*