

Noella Appermans: Heradem! - Hyperventilatie, stress, angsten en paniekstoornissen aanpakken met de Buteyko-methode

Uitgeverij Manteau, Antwerpen 2018 ISBN: 9789022335420

Chronisch ziek, emoties, coping, informatief; Perspectief Patiënt

**Over het boek:**

Dit boek is bedoeld voor iedereen, want iedereen ademt! Een juiste ademhaling is de basis van een goede gezondheid. Veel kwalen en ziektes vinden hun oorsprong in een verstoorde ademhaling. Heradem! brengt het moeilijke maar hoopgevende verhaal van Noella Appermans als chronisch hyperventilant. Ze beschrijft de angsten en paniekaanvallen die haar levensloop bepaalden, maar ook de kracht die ze putte uit haar zoektocht, tot ze na 40jaar eindelijk kon herademen. Op een bevattelijke manier gaat de auteur in op de fysieke en psychische aspecten van onze ademhaling. Vervolgens licht ze uitgebreid de Buteyko-methode toe, een door een Russische arts ontwikkelde ademhalingstechniek die al miljoenen astma-, apneu- en hyperventilatiepatiënten heeft geholpen. Haar praktische tips en oefeningen bieden een uitweg uit de vicieuze cirkel van chronische hyperventilatie. De kern? Adem minder diep!

**Over de auteur:**

Jarenlang was ik actief in het politieke milieu, eerst als kabinetsmedewerker, later als gemeenteraadslid. Omdat ik gedurende 40 jaar ernstig last had van chronische hyperventilatie, en hierdoor mijn leven op zoveel manieren erg beperkt werd, besloot ik opnieuw te gaan studeren. Ik wilde de oorzaak van mijn symptomen die zo verstikkend werkten ten gronde gaan onderzoeken, opdat ik deze adembenemende ziekte effectief kon aanpakken.

Tijdens mijn 4-jaar durende opleiding tot gezondheidsconsulente stuitte ik op de Buteyko-methode, 'de' ademtechniek die mij terug mijn ademvrijheid gaf. Ik verwerkte deze theorie in mijn thesis 'Heradem'. Van het één kwam het ander. Standaard Uitgeverij vroeg me om mijn thesis te herschrijven in boekvorm.

**Inzien:**

Het boek kun je [hier](#) inzien.