

Ademcoaches zouden je helpen ‘goed te ademen’. Gaat dat dan niet vanzelf?

OP ZOEK NAAR RUST, REINHEID EN REGELMAAT WILMA DE REK

Ademen doe je als het goed is al je hele leven, maar volgens een groeiend leger ademcoaches kan het veel beter. Hebben ze een punt? Bij stress is een rustiger ademhaling zeker geen gek idee, maar ‘de ideale ademhaling bestaat niet’.



Dit artikel is geschreven door [Wilma de Rek](#) is cultuurverslaggever bij de Volkskrant.

Gepubliceerd op 1 april 2026, 05:00

Bewaren

Delen

In zijn kantoor in het Rotterdamse Groothandelsgebouw drukt Julian Jagtenberg (30) me een beige knuffel in de armen. De knuffel ademt, het is een slaaprobot die Somnox heet en door Jagtenberg is ontwikkeld als hulpmiddel voor een goede nachtrust. ‘Maar ik gebruik hem zelf vooral overdag, bijvoorbeeld tijdens meetings’, zegt Jagtenberg. ‘Dan houd ik hem een tijdje tegen me aan om rustig te worden.’ Want dat is wat Somnox doet: ‘Hij neemt het tempo van je ademhaling over en vertraagt dat dan licht. Zo stimuleert hij je om langzamer te gaan ademen.’

De Volkskrant Beter Leven

Ontvang iedere week fijne verhalen en slimme tips voor in het dagelijks leven

Jagtenberg ontwierp de robot ruim tien jaar geleden voor zijn moeder, een beroerde slaper die vaak de vier uur niet eens haalde. Hij studeerde destijds industrieel productontwerp en robotica aan de TU Delft, de Somnox was zijn afstudeerproject.

Hoeveel rust, reinheid en regelmaat heeft een mens nodig? Volkskrantverslaggever Wilma de Rek, tevens auteur van het boek [Rust, reinheid en regelmaat](#), gaat in een serie op zoek naar antwoorden. Lees [hier](#) de andere artikelen terug.

‘Ik had in een paper gelezen over spiegelneuronen die ervoor zorgen dat een moeder en kind elkaars hartslag en ademhaling overnemen als ze elkaar vasthouden. En ik dacht: misschien kan ik een zachte robot maken die mijn moeder in slaap sust.’ Inmiddels slaapt Jagtenbergs moeder zes uur per nacht. Haar foto staat op de koelkast in het

bedrijf van haar zoon, waar nu twaalf mensen aan het werk zijn voor ongeveer vijftigduizend klanten.

Twaalf keer per minuut een halve liter lucht

Goed ademen is een hype. Dat is best opvallend voor een vaardigheid die we toch al vrij lang onder de knie hebben: ruim vierhonderd miljoen jaar geleden kroop de eerste amfibie aan land. Bijna ieder mens begint zijn leven op aarde met een snerpend gekrijs, niet omdat hij zich realiseert waar hij is terechtgekomen, maar om zijn dan nog met vocht gevulde longblaasjes te legen zodat die kunnen beginnen aan het echte werk.

Een volwassen mens zuigt via zijn neus en mond gemiddeld twaalf keer per minuut een halve liter lucht naar binnen. De longblaasjes halen daar de zuurstof uit, die vervolgens via het bloed naar de spieren, hersenen en andere lichaamsonderdelen gaat (inademing). Ook zorgen ze voor de afvoer van koolstofdioxide (uitademing).

Nadenken hoeft niet, maar kán wel

In principe gaat in- en uitademen vanzelf, je hoeft er niet over na te denken. Maar je kúnt er wel over nadenken, en het proces zelfs sturen, anders dan andere zaken die door het autonome zenuwstelsel worden geregeld, zoals de hartslag of de spijsvertering. Je kunt snel ademen, langzaam ademen, hoog ademen, laag ademen. Je kunt ook stoppen met ademen, zoals de kleine Pepe in [Asterix in Hispania](#) doet als hij zijn zin wil doordrijven, of mensen die in Wim Hof zijn getuind.

Met de adem kun je vele kanten op. En daar komt een groeiend leger ademcoaches en influencers om de hoek marcheren dat mensen ‘helpt goed te leren ademen’, via podcasts, [YouTubefilmpjes](#) of *breathwork classes*.

‘Kwestie van vraag en aanbod’

Maar de ideale ademhaling bestaat niet, zegt cognitief psycholoog Roderik Gerritsen van de Universiteit Leiden. Hij stoort zich soms aan de onzin die hij zelfbenoemde ademdeskundigen hoort verkondigen. ‘Iedereen is anders, situaties ook. Ademhaling en hart vormen één systeem, dat erop is gericht zuurstof te brengen naar de plekken waar het terecht moet komen; bij iemand met veel spier- en vetmassa moet het lichaam harder werken om dat voor elkaar te krijgen. In bepaalde situaties is het cruciaal dat je ademhaling en hartslag omhoog gaan. Ademen is een kwestie van vraag en aanbod.’

Gerritsen promoveerde in 2023 op ademhaling bij meditatie en mindfulness. ‘Er bestonden wel studies naar de effecten van meditatie, maar niet specifiek naar de rol van ademhaling daarin’, zegt hij. ‘Ik dacht: wie mediteert, gaat langzamer ademen; wellicht is dát wat rust geeft, meer dan wat je zoal met je gedachten doet.’

Of mensen vandaag de dag massaal verkeerd ademen is niet bekend, zegt Gerritsen: 'Ik zou daar dolgraag onderzoek naar doen. We weten wel dat veel mensen chronisch gestrest zijn, en dus sneller ademen dan werkelijk nodig is.'

Rust brengt rust, gejaagdheid meer stress

De ademhaling wordt gereguleerd door het autonome zenuwstelsel, onderverdeeld in een sympathisch deel en een parasympathisch deel. Het sympathische deel bereidt een lichaam voor op activiteiten als vechten of vluchten, onder meer door dat lichaam sneller te laten ademen zodat er meer zuurstof naar de spieren gaat. Het parasympathische deel zorgt ervoor dat het lichaam na gedane arbeid weer tot rust komt.

Bij het te lijf gaan van onnodige stress kan het bewust vertragen van je ademhaling zeker helpen, zegt Gerritsen. 'Want het hele proces is een soort feedbackloop, het werkt twee kanten op. Stress leidt tot een snelle ademhaling, maar een snelle ademhaling geeft ook een gevoel van stress; rust leidt tot een langzame ademhaling, maar een langzame ademhaling geeft ook een gevoel van rust. Door rustig te gaan ademen wanneer je onder druk staat, bijvoorbeeld omdat je een belangrijke presentatie moet geven, geef je de nervus vagus, een belangrijke hersenzenuw die continu monitort wat er in je lichaam gebeurt, het signaal dat alles in orde is.'

Mond of neus, maakt niks uit

Oftewel: wil je kalm worden? Haal dan een minuut of tien rustig adem. Het mooie is dat daar helemaal geen ingewikkelde technieken voor nodig zijn. Gerritsen. 'Het klinkt heel zijig maar het verstandigst is: dicht bij jezelf blijven en niks forceren.'

Dus geen zes uiterst diepe ademhalingen per minuut, zoals ademcoaches aanraden? 'Welnee. Als je van nature veel ademhalingen per minuut hebt, kan dat zelfs heel verkeerd uitpakken. Gewoon een beetje langzamer ademen dan je deed.' En door de mond of door de neus? 'Daar hoor je ook veel onzin over. De enige belangrijke reden om door de neus in te ademen is dat je neushaartjes de lucht filteren. Voor de rust maakt het niet uit.'

Op 11 april is het World Breathing Day. Adem rustig in, adem rustig uit. En laat je verder niks wijsmaken.