

[Vraag & Aanbod](#)

[Fotoservice](#)

[Nieuwsbrief](#)

[Archief](#)



[Abonnement](#)

[Shop](#)

[Zelf in Margriet](#)

[Reizen](#)

[Contact](#)



[Vier de zomer met vrolijke ecards van](#)

Gezondheid

Slank door een rustig hartritme

Dinsdag 8 september 2009 - geplaatst door Jennifer van den Eijnde

Volgens medisch fysicus Kees Blase leidt stress tot overgewicht. "De hoofdoorzaken van overgewicht zijn emoties en stress. Daar moeten we beter mee leren omgaan, door ons hartritme positief te beïnvloeden: dan komt een mens in de stand 'prettig en veilig' en kan stapsgewijs een gezond voedingspatroon worden bereikt."



Blase heeft met artsdiëtist David O'Hara het zelfhulpboek 'Slanker met je hartritme' geschreven. Hierin wordt een wetenschappelijke therapeutische aanpak beschreven hoe mensen beter met en stress om kunnen gaan, en hoe zij hun eetgewoonten onder controle kunnen krijgen. In dit boek staat het hartritme centraal.

Bij het boekenfestival Manuscripta in Amsterdam werd een deelnemer op een aangesloten, waardoor haar hartslag op een groot scherm te zien was. De wetenschapper vroeg aan haar of zij een liedje voor het publiek wilde zingen. In de grafiek schoten omhoog zodra de vrijwilligster begon met stotteren. Daarmee moest zij van de wetenschapper rustig ademen in de frequentie van zes ademhalingen per minuut. Terwijl de vrouw zichtbaar ontspande, daalde de lijn vanzelf ook weer.

De wetenschapper wil hiermee aantonen hoe stress onmiddellijk inwerkt op het hartritme en dat eenvoudige concentratie op de ademhaling de hartcoherentie in balans kan brengen. Negatieve emoties die veroorzaakt worden door overmatige stress kunnen ook op deze manier verholpen worden. "We hebben een emotioneel geheugen dat emotionele herinneringen opslaat. Door teveel beladen emoties kan dat geheugen overbelast raken door angst, frustratie, zelfminachting. Om een onaangenaam gevoel weg te werken, gaat iemand eten. Maar uiteindelijk raakt het hele systeem van honger, trek of verzadiging worden niet meer gevoeld, en echt genieten van eten gebeurt niet meer."

Het probleem kan volgens de schrijvers zichzelf oplossen door hartcoherentie, door het lichaam in een veilige stand te brengen. Hartcoherentie kan helpen om emotionele ladingen te verwerken. Een hongerdieet is ook zeker niet aan te raden. Dat versterkt enkel de paniecreactie van het lichaam, het gaat eten inslaan in plaats van honger. "Zonder aan emotieregulatie te werken, heeft een dieet geen effect. Het werkt het een jojo-effect in de hand."