



Body Stress Release · Eggen

DEEL 1

Van 'aan' naar herstel

Hoe je zenuwstelsel je immuunsysteem
aanstuurt — en wat je zelf kunt doen —



Je lichaam beschikt over een krachtig herstelsysteem. Je immuunsysteem, je spijsvertering, je slaap — het werkt allemaal het best wanneer je zenuwstelsel in rust is. Maar als je langere tijd 'aan' staat — druk, prikkelgevoelig, altijd alert — dan blijft je lichaam in een soort overlevingsmodus hangen. Herstel komt dan op een laag pitje.

Vergelijk het met een emmer. Als die emmer al vol zit met spanning, prikkels en onrust, dan is er simpelweg geen ruimte meer voor herstel. De eerste stap is dus niet iets toevoegen, maar de emmer leger maken.

Dit boekje beschrijft zes stappen die je helpen om van 'aan' naar herstel te bewegen. Ze staan in een bewuste volgorde: we beginnen met wat het minste van je vraagt en het meeste oplevert. Elke stap bouwt voort op de vorige. Alles in dit boekje is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Achterin vind je de belangrijkste studies.

Belangrijke kanttekening

Dit is geen protocol om in één keer door te voeren. Kies één stap, begin klein, en voeg pas iets toe als de vorige stap begint te landen. Je lichaam weet de weg terug — het heeft alleen de ruimte nodig.

1

Prikkelreductie

De emmer stoppen met vullen

Voordat je iets toevoegt aan je leven, is het krachtiger om eerst weg te laten. Je zenuwstelsel wordt de hele dag gevoed met prikkels: schermen, nieuwsberichten, notificaties, geluid, een volle agenda. Al die signalen houden je sympathische zenuwstelsel — je 'aan-stand' — actief.

Waar kun je beginnen?

- Schermtijd na 20:00 beperken. Blauw licht en informatiestromen houden je sympathische zenuwstelsel actief.
- Ochtenden rustig beginnen. Niet direct je telefoon pakken. De eerste 20–30 minuten zetten de toon.
- Nieuwsconsumptie verminderen. Beperk het tot één bewust moment per dag.
- Notificaties uitzetten. Elke notificatie is een micro-onderbreking die je sympathicus activeert.
- Eén rustplek creëren. Opgeruimd, weinig losse spullen. Dat geeft je zenuwstelsel het signaal 'veilig'.

Je omgeving telt mee

Onderzoekers ontdekten dat mensen die hun huis als rommelig ervaren, structureel een verstoord cortisolpatroon hadden — een directe marker van chronische stress. Elk voorwerp dat niet op zijn plek ligt, is voor je brein een onopgelost 'taakje'. Die stapelen zich op als onzichtbare prikkels die je systeem alert houden.

Het gaat niet om perfectie. Het gaat om de plekken waar je tot rust zou moeten komen: je woonkamer, je slaapkamer, je werkplek. Als die ruimtes visueel rustig zijn, krijgt je zenuwstelsel het signaal dat er niets meer opgelost hoeft te worden.

2

Dagelijks naar buiten

Het veiligheidssignaal

Minimaal 20 minuten per dag buiten, bij voorkeur in een groene omgeving, bij voorkeur 's ochtends. Niet als 'wandeling' of 'beweging' — maar als verblijven. Koffie drinken in de tuin telt. Op een bankje zitten telt.

Waarom dit zo krachtig is: je zenuwstelsel ontvangt buiten via meerdere kanalen tegelijk het signaal 'veilig'. Natuurlijke patronen in bomen en wolken kalmeren je visuele systeem. Natuurgeluiden verschuiven je aandacht naar buiten. Frisse lucht verlaagt de belasting op je luchtwegen. En buitenlicht synchroniseert je biologische klok, wat diezelfde avond al je slaap verbetert.

Dit is geen ontspanningsoefening — het is een omgevingsinterventie die passief werkt. Je hoeft er niets voor te 'doen'; buiten zijn is genoeg. Laat je telefoon binnen, of zet hem op stil. Oordopjes blokkeren precies het kanaal waardoor natuurgeluiden hun werk doen.

3

Ademhaling als schakelaar

De kleinste actieve interventie

Dit is de eerste stap die iets van je vraagt — en bewust pas op plek drie. Want als je systeem overbelast is, werkt 'nog iets erbij doen' vaak averechts.

De basis is simpel: je uitademing verlengen. Bij inademing wordt je sympathische systeem actiever, bij uitademing je parasympathische. Door bewust langer uit te ademen verschuift je de balans.

Eenvoudige oefening

Adem in door je neus op een telling van 4. Adem uit door je mond op een telling van 6 tot 8. Herhaal dit 5 minuten. Dat is genoeg om meetbare verandering te produceren in je hartritmevariabiliteit — een directe maat voor hoe goed je zenuwstelsel kan schakelen.

In een acute situatie: adem twee keer kort in door je neus, en dan lang uit door je mond. Dit is de snelste manier om je systeem te kalmeren.

Zie dit niet als meditatie. Het is een fysiologische tool — net zo concreet als je hand op een warme kachel leggen en hem terugtrekken. Je stuurt direct een signaal naar je zenuwstelsel.

4

Slaap beschermen

Het fundament is al gelegd

Pas hier, en bewust. Want als je de eerste drie stappen oppakt, zijn de voorwaarden voor betere slaap al gecreëerd: minder prikkels 's avonds, ochtendlicht dat je klok synchroniseert, ademwerk dat je arousal-niveau verlaagt.

Slaap is het moment waarop je immuunsysteem het hardst werkt. Je lichaam maakt dan de meeste immuuncellen aan en ruimt beschadigde cellen op. Eén nacht slecht slapen verlaagt de activiteit van je natural killer cells al aanzienlijk.

Wat helpt?

- Consistent tijdstip. Je lichaam houdt van ritme. Probeer binnen een halfuur marge op dezelfde tijd te slapen.
- Koel slapen. Een kamertemperatuur rond 16–18°C ondersteunt het inslapen en de diepe slaafase.
- Donkere kamer. Licht onderdrukt melatonine. Verduisterende gordijnen of een slaapmasker helpen.
- Geen cafeïne na 14:00. Cafeïne heeft een halfwaardetijd van 5–6 uur.

5

Zachte beweging

Bewegen als herstel, niet als prestatie

Bewust niet eerder in dit pad, en bewust niet als 'sport'. Als je zenuwstelsel al overbelast is, kan intensieve training de stress juist verergeren — het voegt een sympathische prikkel toe aan een systeem dat al op scherp staat.

Regelmatige zachte beweging brengt immuuncellen in circulatie en stuurt ze naar de plekken waar ze nodig zijn — longen, darmen, huid. Maar dat werkt alleen goed als het op een fundament gebeurt van een zenuwstelsel dat al begint te kalmeren.

De vuistregel

Je moet er een gesprek bij kunnen voeren. Wandelen, rustig fietsen, zwemmen, zachte yoga. Als je buiten beweegt, combineer je deze stap met stap 2 — dubbel effect.

6

Voeding als ondersteuning

Nu kan je lichaam het ook verwerken

Laatste stap, en daar zit een reden achter. Voedingsveranderingen kosten cognitieve energie — voor mensen die al overbelast zijn, wordt 'gezond eten' makkelijk een extra bron van druk. Bovendien functioneert je spijsvertering alleen goed in parasymphatische modus.

Op dit punt in het pad heeft je zenuwstelsel al meer ruimte. Dat maakt voedingsaanpassingen effectiever én haalbaarder.

Drie focuspunten

- Meer vezels. Groenten, fruit, peulvruchten, volkoren. Vezels voeden de goede darmbacteriën.
- Minder ultrabewerkt. Kant-en-klaar, verpakte snacks, frisdrank verhogen stille ontstekingen.
- Eten in rust. Niet achter je bureau, niet met je telefoon. Je darmen werken alleen in ruststand.

De rode draad

Dit pad volgt één logica: eerst de voorwaarden scheppen voor herstel, dan het herstel ondersteunen. We beginnen met weglaten, gaan naar passief ontvangen, dan naar de kleinste actieve interventie, en bouwen van daaruit op.

Elk van deze stappen helpt je zenuwstelsel om van 'aan' naar 'herstel' te schakelen. En een zenuwstelsel in herstel creëert de voorwaarden waaronder je immuunsysteem, je slaap, je spijsvertering en je energieniveau weer hun werk kunnen doen.

Je hoeft dit niet perfect te doen. Elke kleine verschuiving richting rust is winst. Je lichaam weet de weg terug — het heeft alleen de ruimte nodig.

Hoe Body Stress Release hierbij helpt

De zes stappen in dit boekje zijn dingen die je zelf kunt doen. Maar soms zit spanning zo diep opgeslagen in je lichaam dat je er met bewuste aanpassingen alleen niet bij komt. Je slaapt al beter, je bent vaker buiten, je ademhaling is rustiger — en tóch blijft je systeem op scherp staan.

Dat is waar Body Stress Release (BSR) begint. BSR is een zachte, lichaamsgerichte techniek gericht op precies dit probleem: spanning die vastzit in je spieren, bindweefsel en zenuwstelsel. Niet door kracht of manipulatie, maar door lichte impulsen die je lichaam helpen om die opgeslagen stress los te laten — op zijn eigen tempo, in zijn eigen volgorde.

Je kunt het zien als de ontbrekende schakel. De stappen in dit boekje zorgen ervoor dat je emmer minder snel volloopt. BSR helpt om de emmer ook daadwerkelijk leger te maken — vooral de lagen die er al lang in zitten.

Ervaren wat BSR voor je kan doen?

Neem contact op voor een kennismakingsgesprek of boek direct een eerste sessie.

BSR Eggen — Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl

Bronnen en onderbouwing

De stappen in dit boekje zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zoek op titel via scholar.google.com of pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Stap 1 — Prikkelreductie

- Saxbe & Repetti (2010) — No place like home. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Cortisolmetingen bij 60 stellen: rommelige omgeving = verstoord cortisolpatroon.
- Vartanian et al. (2017) — Clutter, chaos, and overconsumption. *Environment and Behavior*.
- Mark et al. (2008) — The cost of interrupted work: more speed and stress. *Proceedings of CHI*.

Stap 2 — Naar buiten

- Li (2010) — Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*. Verblijf in bosomgeving verhoogt natural killer cells tot 7 dagen na blootstelling.
- Bratman et al. (2015) — Nature experience reduces rumination. *PNAS*.
- Gould van Praag et al. (2017) — Natuurgeluiden verhogen parasymphatische activiteit. *Scientific Reports*.

Stap 3 — Ademhaling

- Zaccaro et al. (2018) — How breath-control can change your life. *Frontiers in Human Neuroscience*.
- Balban et al. (2023) — Brief structured respiration practices enhance mood. *Cell Reports Medicine*. 5 minuten ademwerk per dag verlaagt stress effectiever dan meditatie.

Stap 4 — Slaap

- Prather et al. (2015) — Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep*. Minder dan 6 uur slaap = 4x meer kans op verkoudheid.
- Besedovsky et al. (2019) — The sleep-immune crosstalk. *Physiological Reviews*.

Stap 5 — Beweging

- Campbell & Turner (2018) — Debunking the myth of exercise-induced immune suppression. *Frontiers in Immunology*.
- Nieman & Wentz (2019) — Physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*. Regelmatig bewegen verlaagt ziektedagen met 40–50%.

Stap 6 — Voeding

- Wastyk et al. / Sonnenburg (2021) — Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status. *Cell*.
- Lane et al. (2024) — Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes. *The BMJ*.

Overkoepelend

- Segerstrom & Miller (2004) — Psychological stress and the human immune system. *Psychological Bulletin*. Meta-analyse van 300+ studies.
- Ulrich (1984) — View through a window may influence recovery from surgery. *Science*.