

UIT DE AAN-STAND



Body Stress Release · Eggen

DEEL 1

Van 'aan' naar herstel

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

Zes stappen, wetenschappelijk onderbouwd

Inleiding



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 wetenschappelijk onderbouwd. Achterin vind je de bronnen op een rij.

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.** Opggeruimd, weinig losse spullen. Dat geeft je zenuwstelsel het signaal 'veilig'.



OMGEVING

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.

Niet perfect. Wel visueel rustiger.



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 verschuif je de balans.

Eenvoudige oefening

IN

4 tellen

**UIT**

6 tot 8 tellen

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.

Slaap krijgt een heel deel voor zichzelf: **deel 8 – de nachtelijke reset**. Daarin staat waarom slaap de plek is waar alle andere stappen samenkomen.



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 — naar buiten. 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 parasympathische modus. Op dit punt in het pad heeft je zenuwstelsel al meer ruimte. Dat maakt voedingsaanpassingen effectiever én haalbaarder.

Drie focuspunten

Meer vezels — en let op welke.

Oplosbare vezels uit haver, peulvruchten, appel en wortel voeden je darmbacteriën het best. Onoplosbare vezels uit zemelen en schillen geven vooral volume, en kunnen bij een gevoelige darm juist klachten geven. Bouw langzaam op en drink genoeg.

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.





7

Hoe herken je de aan-stand?

De signalen die je vaak zelf niet meer ziet

Als je systeem al lang aanstaat, wordt het normaal. De aan-stand wordt achtergrondgeluid — alleen voelbaar als hij even uitgaat, op vakantie of na een goede slaap. De signalen hieronder zijn geen checklist om te scoren. Ze zijn er om iets dat onzichtbaar werd, weer zichtbaar te maken.

In je lichaam

Kaken die op slot zitten zonder dat je het doorhebt. Schouders bij je oren. Een ademhaling die hoog en oppervlakkig zit. Indutten op de bank, maar klaarwakker zodra je in bed ligt. Wakker tussen 3 en 5 uur. Een korte lont.

In je hoofd

Piekeren dat niet stopt na werk. Kleine keuzes die onevenredig veel energie kosten. Vergeetachtigheid en concentratieverlies. Het gevoel dat je alleen maar bezig bent met overleven.

In je gedrag

Scrollen om 'uit te zetten' — maar je gaat er niet van uit. Nooit echt op de bank zonder telefoon of scherm erbij. Ziek worden zodra je vakantie hebt. Sociaal afhaken — niet uit keuze, maar uit noodzaak.

Hoe meer hiervan je herkent, hoe meer rust je systeem nodig heeft.

Niet door iets nieuws toe te voegen — door eerst weg te laten. De uitgebreide aan-stand-check staat op bsreggen.nl/check: zeventien stellingen die je in vijf minuten doorloopt. De QR-code achterin brengt je er direct naartoe.



8

Het stoplicht

Een eenvoudige manier om bij te houden hoe het gaat

Als de aan-stand chronisch is, vergeet je hoe het voelde toen het beter ging — of juist erger werd. Symptomen die langzaam afnemen, vallen weg uit je beeld. Dat is een gemis. Want zichtbaar maken dat het beter gaat, is zelf een herstel-stap: het laat je zenuwstelsel zien dat veiligheid bestaat.

Drie kleuren, één vraag per dag

**Groen**

veel rust, ademhaling vanzelf rustig, in m'n vel.

**Oranje**

wisselend, ergens ertussen, soms aan / soms uit.

**Rood**

aan, opgejaagd, gespannen, niet uit kunnen schakelen.

Hoe

Eén keer per dag, zelfde moment — bijvoorbeeld einde van de dag. Tien seconden, geen uitleg, geen rechtvaardiging. Een streepje of bolletje per dag is genoeg. Op papier, in je telefoon, in een notitie-app — wat werkt.

Wat je gaat zien

Eerste week: misschien veel oranje en rood. Dat is geen mislukking — dat is een nulmeting. Na vier weken: groen begint vaker te verschijnen. Rood wordt minder zwaar als hij komt. Na drie maanden: je kunt terugkijken en zien hoe het was. Dat geeft houvast als het tegenzit.

Wil je het preciezer? Doe de aan-stand-check eens per maand in plaats van per dag. Je score van 0 tot 17 laat over langere tijd dezelfde beweging zien als het stoplicht, maar dan met een getal erbij.





9

Wanneer is een week genoeg?

Hoe weet je dat een stap landt?

De intro van dit boekje zei: kies één stap, begin klein, en voeg pas iets toe als de vorige stap begint te landen. Maar wat betekent 'landen'? En hoe weet je dat het tijd is voor de volgende?

Wat 'landen' betekent

Een stap is geland als je hem niet meer hoeft te onthouden. Stap 1 — prikkelreductie — is gelukt als je 's avonds vanzelf je telefoon wegduwt, niet uit discipline, maar omdat het rustiger is zo. Stap 2 — naar buiten — is gelukt als je het mist op een dag dat het niet lukt. Niet als ritueel, maar als behoefte.

Wat normaal is

Dag 3 wil je opgeven. Dat is geen zwakte — dat is hoe gewoontes werken. Onderzoek laat zien dat het gemiddeld 66 dagen duurt voor een gedraging een gewoonte wordt, met een grote spreiding van 18 tot 254 dagen. Het duurt dus langer dan je hoopt, en korter dan je vreest.

Wat ook normaal is

Je gaat het soms vergeten — een geheugen dat het nog niet automatisch heeft. Je hebt periodes van terugval — niet teruggaan naar af, maar het ritme van herstel zelf. Sommige weken voelen platter dan andere zonder duidelijke reden. Ook dat is normaal — je systeem heeft zijn eigen tempo.

Geef een stap minimaal vier weken.

Ongeveer de tijd die je zenuwstelsel nodig heeft om iets te leren onthouden. Als die stap landt, voeg je de volgende toe. Geen race, geen schema. Alleen: één voor één, in het tempo van je lichaam.



SAMENVATTING

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 toch 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.

Een eerlijke kanttekening

BSR is niet wetenschappelijk onderbouwd op de manier zoals de stappen hierboven dat zijn. Er bestaan geen grote gerandomiseerde studies naar deze techniek. Wat er wél is: decennia aan praktijkervaring en veel cliënten die merkbaar resultaat ervaren. Ik kies er bewust voor om daar transparant over te zijn — met dezelfde eerlijkheid waarmee dit boekje onderscheid maakt tussen wat wel en niet bewezen is.





UIT DE AAN-STAND

De hele serie



Uit de aan-stand bestaat uit acht delen. Ze zijn allemaal gratis te downloaden. Dit is deel 1 – het fundament. De andere delen gaan dieper in op een specifiek thema en veronderstellen dit deel als basis.

1

Immuunsysteem

zes stappen van 'aan' naar herstel (dit deel)

2

Negen extra pijlers

wat er ná de zes stappen nog mogelijk is

3

Voor je kind

een kinderzenuwstelsel dat aan blijft staan

4

Hooggevoeligheid

leven met een hooggevoelig zenuwstelsel

5

Burn-out

terug van uitgeput naar veerkrachtig

6

ADHD en autisme

wanneer prikkels de baas worden

7

Gewicht en afvallen

waarom een systeem in de aan-stand vasthoudt

8

Slaap

de nachtelijke reset die alles mogelijk maakt



Verder



Doe de aan-stand-check

1

Zeventien stellingen, vijf minuten. Je krijgt direct een beeld van hoeveel rust je systeem nodig heeft.

bsreggen.nl/check



Download de andere zeven delen

2

Gratis, zonder account, direct als pdf.

bsreggen.nl/boekjesreeks



Ervaren wat BSR voor je kan doen?

3

Neem contact op voor een kennismakingsgesprek of plan direct een eerste afspraak.

BSR Eggen — Body Stress Release in Nijmegen-Lent. Je vindt alles op www.bsreggen.nl.

*Bewaar wat bij je past.
Kleine verschuivingen richting rust maken verschil.*





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 natuurlijke 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 ziekte-dagen met 40–50%.

Stap 6 – Voeding

- Wastyk et al. / Sonnenburg (2021) – *Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status*. Cell.



Bronnen en onderbouwing

- Lane et al. (2024) — *Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes*. The BMJ.
- Bijkerk et al. (2009) — *Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care?* The BMJ. Oplosbare en onoplosbare vezels werken niet hetzelfde uit.

Hoofdstuk 7 — Herkenning van de aan-stand

- Khalsa et al. (2018) — *Interoception and mental health: a roadmap*. Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging.
- Critchley & Garfinkel (2017) — *Interoception and emotion*. Current Opinion in Psychology.

Hoofdstuk 8 — Bijhouden en zichtbaar maken

- Harkin et al. (2016) — *Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis*. Psychological Bulletin. 138 studies: bijhouden van voortgang verhoogt slagingskans aanzienlijk.
- Wang et al. (2020) — *Effectiveness of self-monitoring of behavior*. Health Psychology Review.

Hoofdstuk 9 — Gewoontevorming

- Lally et al. (2010) — *How are habits formed: modelling habit formation in the real world*. European Journal of Social Psychology. Gemiddeld 66 dagen, spreiding 18–254.
- Wood & Neal (2007) — *A new look at habits and the habit-goal interface*. Psychological Review.

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.





Je lichaam weet de weg terug — ik help je luisteren.

BSR Eggen · Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl

Alle acht delen van deze serie zijn gratis · bsreggen.nl/boekjesreeks