



Je zenuwstelsel werkt een beetje zoals een auto met twee pedalen: een **gaspedaal** om in actie te komen en een **rempedaal** om tot rust te komen.

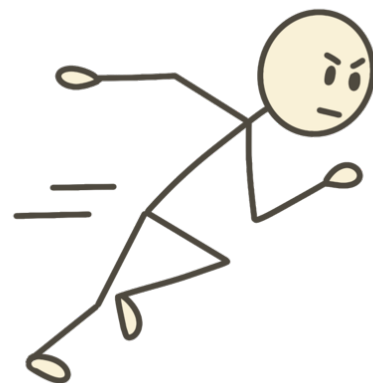
Deze pedalen worden aangestuurd door het **autonome zenuwstelsel**. Dat systeem werkt dag en nacht, zonder dat je er bewust bij stilstaat. Het helpt je om te reageren op wat er gebeurt, maar ook om te herstellen nadien.

Veel stressklachten ontstaan niet omdat het gaspedaal “kapot” is, maar omdat het **rempedaal te weinig aan bod komt**.

## Het gaspedaal: de sympaticus

De **sympaticus** is je actiemodus. Zodra je een uitdaging, druk of gevaar ervaart, drukt dit deel van je zenuwstelsel als het ware op het gaspedaal. Je lichaam maakt zich klaar om te reageren:

- Je hartslag versnelt
- Je ademhaling wordt oppervlakkiger
- Je spieren spannen zich aan
- Je spijsvertering vertraagt



Dit systeem hielp onze voorouders overleven bij acuut gevaar: vechten of vluchten. Vandaag wordt het geactiveerd door deadlines, verwachtingen, sociale druk of aanhoudende zorgen.

Kortdurend is dit gezond en zelfs nodig. Maar wanneer het gaspedaal te lang ingedrukt blijft, raakt je lichaam uitgeput.

## Het rempedaal: de parasympaticus

De **parasympaticus** is het tegenwicht: het rempedaal. Wanneer je vertraagt en ontspant, schakelt je lichaam over naar herstelmodus:

- Je hartslag daalt
- Je ademhaling wordt dieper
- Je spieren ontspannen
- Je spijsvertering krijgt weer voorrang

Dit systeem ondersteunt herstel, slaap, het immuunsysteem en emotioneel evenwicht.

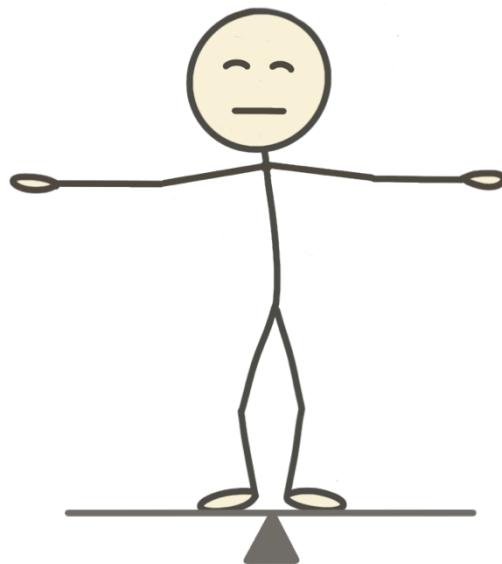
Zonder voldoende remmomenten blijft het stresssysteem 'aan' staan, met klachten zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid of uiteindelijk burn-out tot gevolg.



## Balans is de sleutel

Gezondheid zit niet in altijd rustig blijven. Het zit in de **afwisseling tussen gas en rem**. Stressreacties zijn normaal en menselijk. Wat telt, is of je nadien ook weer kunt **terugschakelen naar rust**. Problemen ontstaan niet door stress op zich, maar doordat herstel te lang uitblijft.

Daarom zijn **ontspanning en herstel** geen luxe, maar een noodzaak. Ze helpen het rempedaal activeren en brengen je zenuwstelsel opnieuw in evenwicht. Dat kan via ademhalingsoefeningen, beweging, mindfulness of eenvoudige rustmomenten.



## Tot slot

Elke keer dat je bewust vertraagt, geef je je lichaam toestemming om te herstellen. Dat hoeft niet groots of perfect te zijn - ook **kleine momenten maken verschil**.