

DE VAGUSPLAAG: WANNEER EEN TREND MEER KWAAD DAN GOED DOET

Scroll een paar minuten op sociale media en je komt het snel tegen: posts over de vagus zenuw. Met ijsbaden, oogbewegingen, nekmassages, zoemen of neuuriën, ademhalingstechnieken of het zoveelste gadget promoten influencers en zogezegde gezondheidsgoeroes vagusstimulatie als hét gezondheidsmirakel dat je móét proberen – om stress te verminderen, beter te slapen en je stemming te verbeteren.

Sommigen gaan nog verder: ze noemen het een “resetknop” voor zowat al je fysieke en mentale gezondheidsproblemen – van angst en depressie tot ontstekingen, spijsverteringsklachten en chronische aandoeningen. En eerlijk? In deze snel veranderende en stressvolle tijden, waarin veel van ons zich overbelast voelen, willen we dat maar al te graag geloven.

Was het maar zo gemakkelijk, of was het maar waar? Maar daar wringt het – en het ergert me, omdat ik de gevolgen van deze absurde claims in mijn praktijk zie. Het is schering en inslag dat patiënten me vragen of ik hun vagus kan stimuleren. Als osteopaat gespecialiseerd in stress-gerelateerde klachten, moet ik dit toch kunnen. Maar wat belangrijker is, is de zin die meestal volgt: “Want, ik heb het zelf geprobeerd, maar voelde me erdoor ellendiger, ik zal waarschijnlijk wel iets fout doen.”

Nog verontrustender zijn de verhalen van patiënten met long COVID of andere chronische klachten zoals burnout die deze claims gelezen hebben en wanhopig zoeken naar oplossingen. Maar heb ook al dikwijls gehoord dat vagusstimulatie als therapeutisch advies aan hen werd gegeven als een soort van laatste reddingsmiddel. Maar jammer genoeg merken de meesten dat hun klachten niet verbeteren maar zo verergeren dat ze dagenlang niet uit hun bed kunnen. Ik kan het op één hand tellen bij chronische patiënten bij wie vagusstimulatie, inclusief deze door elektrische prikkels op een specifieke plek in het oor, echt verbetering gaf. Bij de meesten hoor ik het omgekeerde: méér ontregeling en verergering van klachten.

En bij hen hoor ik nog iets waar ik niet meer van opkijk, maar me wel mateloos aan frustrert. Dit is wanneer ik vraag: “Werd meditatie ook geadviseerd?” “Of sauna?” Ja, om ontspanning te stimuleren. En: “Hoe voelde je je daarna?” Telkens opnieuw wordt hetzelfde bevestigd: mensen voelen zich niet rustiger, maar juist angstiger, en in plaats dat symptomen verbeteren, worden ze erger – het tegenovergestelde van het effect dat men beoogt en dat men denkt en hoopt te bereiken.

Op eerste zicht klinkt het logisch: als er “onevenwicht” is in het autonome zenuwstelsel, waar het sympathische deel (stress/alertheid) te actief is en het parasympathische deel (rust/herstel) te weinig actief is, dan is het toch gewoon dat het parasympathische deel extra prikkelen tot er weer evenwicht ontstaat. En omdat de vagus de belangrijkste parasympathische zenuw is die verantwoordelijk is voor rust en herstel, laten we deze dan maar stimuleren. Maar die redenering gaat voorbij aan enkele belangrijke feiten. Ten eerste: de vagus is niet de enige parasympathische zenuw – het is één baan binnen een

groter parasympathisch netwerk. Ten tweede: het autonome zenuwstelsel werkt niet als een simpele wipplank. Meer vagale parasympathische input betekent niet automatisch minder sympathische activiteit. En ten derde: “autonome regulatie” is groter dan het autonome zenuwstelsel alleen. Het is een multimodaal, verweven systeem waarin het brein (het central autonomic network), het autonome zenuwstelsel, het neuro-endocriene systeem en het immuun-/inflammatiesysteem elkaar continu beïnvloeden.

In dat licht is vagusstimulatie alsof je je fixeert op één gesprongen zekering, die je vervolgens geforceerd probeert te ‘fixen’, en waarvan je hoopt dat de de stroom panne in de hele wijk waar je woont zich oplost.

En dan is er nog iets: bij sommige mensen kan vagusstimulatie leiden tot een vorm van co-activatie – waarbij rem en gaspedaal tegelijk ingedrukt zijn, met alle gevolgen van dien. Zoals eerder vermeld is het namelijk niet omdat je de vagus stimuleert – en dus zagezegd “op de rem” staat – dat sympathische activiteit daalt.

Laat mij duidelijk zijn: ik zeg niet dat vagusstimulatie onzin is. In specifieke medische contexten bestaat er al langer een klinische toepassing. Zo wordt er o.a. “Nervus vagus stimulatie (NVS)” door een stimulator onderhuids geplaatst en via een elektrode signalen naar de vagus zenuw stuurt in het UZ Leuven om bij een bepaalde groep patiënten met moeilijk behandelbare epilepsie hun epileptische aanvallen onder controle te krijgen. Dat is een totaal andere realiteit dan de zagezegde wellness quick-fix versies op sociale media: hier gaat het om indicatie, medische opvolging, dosering en bijwerkingen.

Wat in een onderzoekssituatie of bij een specifieke doelgroep nuttig kan zijn, is daarom nog geen universele “reset knop” voor iedereen en voor alles en nog wat zoals er wordt geclaimd.

Mensen met verregaande multimodale gezondheidssymptomen – bijvoorbeeld bij long COVID, dysautonomie-achtige patronen en stress-gerelateerde chronische aandoeningen zoals o.a. burnout moeten zeker oppassen.

Voor die groep is het belangrijk om te beseffen: als je systeem al overbelast is dan is “nog een prikkel” – welke dan ook – extra belasting. Dat geldt niet alleen voor vagusstimulatie, maar ook voor technieken die als ontspanning verkocht worden, zoals meditatie, ademhalingstechnieken of sauna. Bij een deel van patiënten lokt dit meer stress uit. Niet omdat ontspanning “slecht” is, maar omdat het systeem in chronische stress niet beseft dat er geen gevaar is. En om dat aan te pakken is meer nodig dan vagusstimulatie.

Enkel wanneer het lichaam de mogelijkheid heeft om zich aan te passen en met fysieke of mentale belasting en verandering kan omgaan en verwerken – kunnen zulke self-help technieken helpen om de balans te onderhouden en veerkracht op te bouwen.

Zoals bij zoveel beweringen, wees kritisch voor zogenaamd goede adviezen die gratis rondgestrooid worden, zeker op sociale media. En “Het werkte voor mij” is geen klinische richtlijn. Wat voor de ene helpt, kan voor de andere – zeker bij kwetsbaarheid of dysautonomie – het tegenovergestelde effect hebben.

En precies daarom is een professionele en individuele geheel-aanpak nodig: niet één knop indrukken, maar het volledige systeem opnieuw richting balans begeleiden. Met andere woorden: minder jagen op stimulatie, meer werken aan regulatie.

De conclusie is dat ja de vagus is belangrijk voor allerlei functies in het lichaam, maar deze éne zenuw staat niet los van andere autonome regulatie systemen. Ja, vagusstimulatie kan in heel specifieke contexten zinvol zijn, maar het is geen garantie op een quick fix naar rust of herstel, en zeker geen one-size-fits-all oplossing voor de brede waaier aan klachten die vandaag op sociale media aan één zenuw wordt opgehangen.

Mijn advies is eenvoudig: experimenteer niet op eigen houtje. Bespreek dit met een arts of therapeut die je situatie kent, en als je het toch probeert en merkt dat je klachten verergeren, stop dan meteen en hier ook zoek professionele help op.

Maar als ik eerlijk mag zijn: de grootste vraag blijft echter waarom we überhaupt zo overbelast geraakt zijn dat een “reset knop” als oplossing zo verleidelijk klinkt. In een volgend stuk wil ik precies daar dieper op ingaan – op het groeiende conflict tussen onze biologie en onze cultuur, en de evolutionaire mismatch die ons steeds meer parten speelt.

Over de opiniemaker

Tom Meyers werkt al 19 jaar als osteopaat (D.O., MSc. Ost.) in Brussel en heeft zich verdiept in stress-gerelateerde gezondheidsproblemen. Tevens is hij de bezieler en internationale lesgever van The Reaset Approach – een aanpak die autonome regulatie integreert in manuele therapie om therapieresultaten effectiever te maken én om veerkracht, healthspan en lifespan bij patiënten te ondersteunen. Daarnaast is hij auteur van twee boeken over toekomstgericht denken en persoonlijke ontwikkeling – Futurize Yourself en The Futures Effect – geïnspireerd door zijn eigen levensloop. Tom laat zich niet in één vakje plaatsen. Hij groeide uit tot een Fitfull Futures Explorer met een hart voor de gezondheid van de mens in een wereld waarin biologie en cultuur steeds vaker botsen. Voor zijn werk en inzet werd hij dit jaar erkend met de GHP Holistic Health Awards – Health & Wellbeing Innovator of the Year 2026 (Europe).