



‘DE KOU IS EEN GEWELDIGE LERAAR’

Wat hij deed, werd lang voor onmogelijk gehouden. Maar wetenschappelijk onderzoek maakt steeds duidelijker dat *Iceman* Wim Hof geen genetisch wonder is, maar dat iederéén het autonome zenuwstelsel kan beïnvloeden met behulp van ademhalingstechnieken, meditatie en koudeblootstelling. ‘Ik ben geen superheld. Iederéén kan de oerkracht in zichzelf aanboren.’

TEKST DORIEN DIJKHUIS **BEELD** GETTY IMAGES EN SCIENCEOFPARKINSONS.COM

Elke dag gaat hij de kou in. ‘Terug naar de natuur’, noemt hij dat. In de winter naar buiten, op blote voeten de sneeuw in. In de zomer neemt hij een bad in een gesealde vrieskist die hij heeft gevuld met ijswater. Alle kouderecords die hij vestigde - er staan 25 Guinness Book-wereldrecords op zijn naam - leverden hem de bijnaam ‘The Iceman’ op.

“The Iceman klinkt mythisch”, zegt hij telefonisch vanuit zijn woonboerderij in Stroe. “Maar ik ben geen superheld. Wat ik kan, kun jij ook. Die oerkracht is opnieuw aan te boren.”

Naarmate we als mens zijn geëvolueerd, ontwikkelden we allerlei technologieën die ons leven steeds



Wim Hof



comfortabeler hebben gemaakt. Hof: "Dat comfort heeft ons zwakker gemaakt: we zijn ons aangeboren vermogen kwijtgeraakt om onder extreme omstandigheden niet alleen te overleven, maar ook te gedijen."

De Wim Hof Methode is gebaseerd op drie pijlers: blootstelling aan kou, bewust ademen en meditatie, de kracht van de geest. "Deze technieken worden al duizenden jaren beoefend. Ik heb de technieken alleen gecombineerd, uitgekristalliseerd en praktisch toepasbaar gemaakt. Met de methode schud je de inactieve fysiologische processen wakker die onze voorouders zo sterk maakten."

Oergevoel

Als kind voelde hij zich al aangetrokken door de kou. Hij herinnert zich nog goed het fijne rozige gevoel dat hij kreeg wanneer hij lang in de sneeuw had

gespeeld. Twee keer kostte het hem als jongetje bijna de kop: hij viel in de kou in slaap en raakte onderkoeld. Gelukkig werd hij beide keren op tijd ontdekt. Ook op andere fronten was hij een beetje anders dan andere kinderen. Hij was gefascineerd door Tibetaanse monniken die in posterformaat op zijn slaapkamer hingen en besloot op zijn 12e vegetariër te worden vanwege de misstanden in de bio-industrie. Maar als hij één moment moet noemen waarop zijn liefde voor de kou en de kracht van de natuur écht is begonnen, dan is het de zondagochtend in het Amsterdamse Beatrixpark waar hij als 17-jarige langs de kant van het water zat te mijmeren, een dun laagje ijs op het water zag en een aantrekkingskracht voelde die hij niet kon verklaren. "Ik keek om me heen, er was niemand te zien. Ik kleedde me uit en ging in mijn blootje het koude water in. Ik werd gedreven door een soort nieuwsgierigheid die

sterker was dan de temperatuur van het water. De kou deed me bruisen van energie. Nu weet ik dat het endorfines waren die me dat euforische gevoel gaven, maar op die zondagochtend voelde ik alleen maar een heerlijk oergevoel."

Wim Hof: 'Als je buiten je comfortzone gaat, word je sterker'

Poolmarathon

Sindsdien zocht hij de kou steeds vaker op. Hij vestigde wereldrecord na wereldrecord. Hij beklom in korte broek de Kilimanjaro, liep op blote voeten een halve marathon boven de poolcirkel, zwom zonder lucht in zijn longen zestig meter onder een dikke laag ijs door en stond bijna 2 uur in een ijsbak zonder dat zijn kerntemperatuur daalde. Wat hij kon werd lang voor onmogelijk gehouden. Volgens wetenschappers was hij een genetisch wonder. Zelf heeft hij dat altijd ontkend. "Dat ik in staat ben tot zulke uitzonderlijke prestaties, komt doordat ik met behulp van de ademhaling en koudetraining mijn autonome zenuwstelsel kan beïnvloeden. En daarmee mijn immuunsysteem."

Die claim intrigeerde dr. Matthijs Kox die in 2010 (bij het Radboudumc in Nijmegen) onderzoek deed naar de wisselwerking tussen het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem. "Het autonome zenuwstelsel heet niet voor niets 'autonoom', zegt hij. "We gingen er altijd vanuit dat het niet willens en wetens te beïnvloeden was. Aangezien Wim Hof was van wél, besloten we hem te onderzoeken." In een onderzoeksetting infecteerden de onderzoekers hem met een dood bestanddeel van de E.coli-bacterie. Kox: "Het immuunsysteem reageert alsof levende bacteriën binnendringen en maakt ontstekingseiwitten aan. Hierdoor krijg je griepverschijnselen zoals koorts en hoofdpijn. Op die manier kunnen we het immuunsysteem bij de mens onderzoeken."



» Wat bleek: door de ademhalingstechnieken maakte Wim Hof veel adrenaline aan, een stresshormoon dat vrijkomt bij verhoogde activiteit van het sympathisch zenuwstelsel en de immunerespons onderdrukt. Wim Hof vertoonde vrijwel geen griepverschijnselen en bleek de helft minder ontstekingseiwitten te produceren dan gezonde vrijwilligers die de technieken niet toepasten. Die ontstekingseiwitten geven gewoonlijk de mate van de afweerreactie aan. Kox: "De resultaten waren zo opmerkelijk dat we besloten vervolgonderzoek te doen."

Wetenschappelijk bewijs

Voor dat vervolgonderzoek in 2013 trainde Wim Hof twaalf jonge gezonde mannen gedurende tien dagen. De training vond deels plaats in Polen, waar de vrijwilligers meditatie- en ademhalingsoefeningen leerden, in korte broek door de sneeuw liepen en ijsbaden namen. Terug in Nederland onderwierpen de onderzoekers zowel de getrainde als een ongetrainde groep opnieuw aan de E.coli-proef. "De ongetrainde groep had een paar uur lang last van flinke griepsymptomen. Bij de getrainde groep zagen we dezelfde respons als destijds bij Wim Hof: meer adrenaline, minder ontstekingseiwitten en veel minder griepverschijnselen. Met andere woorden: het is inderdaad mogelijk om het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden en daarmee het immuunsysteem." Dat het immuunsysteem te onderdrukken is, zou goed nieuws kunnen betekenen voor mensen met auto-immuunziekten, zoals reuma en Crohn, zegt Matthijs Kox. Bij auto-immuunziekten is het immuunsysteem overmatig actief en keert het zich tegen het eigen lichaam. Kox:

'Dit is waarschijnlijk goed nieuws voor mensen met auto-immuunziekten'

"Nu nemen deze patiënten medicijnen die het immuunsysteem onderdrukken zoals Prednison en Anti TNF. Zware medicatie die vaak vervelende bijwerkingen geeft. Met behulp van ademhalingsoefeningen en blootstelling aan koude zouden zij daar wellicht deels of helemaal van af kunnen. Dat willen we nu gaan onderzoeken bij patiënten met reuma."

Het konijnenprincipe

Kan uit het Nijmeegse onderzoek worden afgeleid dat met de methode ook andere aandoeningen dan auto-immuunziekten te bestrijden zijn? Volgens dr. Matthijs Kox vooralsnog niet: "Bij auto-immuunziekten is het immuunsysteem de veroorzaker van de ziekte. Die immunerespons wil je dus onderdrukken. Bij andere aandoeningen speelt het immuunsysteem een andere rol. Bij infectieziekten of ziekten als kanker heb je het immuunsysteem bijvoorbeeld hard nodig, een mechanisme waarop de recente immunotherapieën zijn gericht."

Wat het onderzoek in Nijmegen in ieder geval wél aantoonde, volgens Frits Muskiet, emeritus hoogleraar pathofysiologie en klinisch chemisch analyse, is dat er op preventief gebied veel winst te behalen valt met zulke methoden. "Door onze leefstijl met te weinig beweging, teveel chronische stress, te weinig slaap en teveel en te vaak eten, kampen we met een laaggradige ontsteking. We merken daar niks van, maar op lange termijn leidt het tot ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker. Uit het onderzoek blijkt dat we die ontstekingsreactie kunnen onderdrukken door een kortstondige stressreactie op te roepen. Meditatie, kou en ademhalingstechnieken kunnen dus helpen om het ontstaan van ziekten te voorkomen. In feite bestrijd je chronische stress door middel van acute stress."

Het is precies wat Wim Hof zelf altijd gezegd heeft: we kunnen het immuunsysteem met de methode boosten en daarmee voorkomen dat we ziek worden. "Ik hanteer het konijnenprincipe", zegt hij. "Een konijn dat sterft van

ouderdom verkeert één dag voor zijn dood nog in een natuurlijke en optimale conditie. Hij lijdt niet eerst een paar jaar aan ouderdomsziekten. Ook wij mensen kunnen die ouderdomsziekten voorkomen door met kou en de ademhaling ons immuunsysteem te boosten."

'In feite bestrijd je chronische stress door middel van acute stress'

Niet alleen op fysiek vlak, ook op mentaal gebied is de kou een goede leermeester, zegt Wim Hof. "Als je buiten je comfortzone gaat, word je sterker. Dat geldt voor gezonde mensen, maar ook voor mensen die ziek zijn. Als je eenmaal patiënt bent, zeker bij een ziekte als kanker, raak je je autonomie kwijt. Je hebt ineens geen controle meer over je leven en lichaam. Veel mensen verliezen hun zelfvertrouwen. Door de verbinding met jezelf op te zoeken, door ademhalingsoefeningen en blootstelling aan de kou, trotseer je moeilijke omstandigheden en bied je stress actief en bewust het hoofd. Op die manier is het mogelijk om je zelfvertrouwen terug te vinden."

Aan Wayne University zagen onderzoekers op hersenscans dat proefpersonen met hun wil controle kunnen uitoefenen over dieper gelegen delen van de hersenen. Onder andere over delen waar de emoties worden gereguleerd. "Dat onderzoek biedt een nieuw perspectief op de oude volkswijsheid dat positief denken gezond is. Dat is altijd zo makkelijk gezegd, maar nu blijkt dat het echt waar is. En dat het bovendien te trainen is."

Anekdotisch bewijs

Hij is blij met het wetenschappelijke onderzoek dat naar de methode wordt verricht. Hij wordt nog wel eens weggezet als een goeroe of natuurgenezers die

gelooft in natuurkrachten, vooral nadat Wubbo Ockels met de methode aan de slag ging en toch stierf. "Wubbo Ockels kwam pas bij me in het laatste stadium van zijn ziekte", zegt Hof.

"Hij is niet gestorven omdat hij mijn methode volgde, maar omdat hij kanker had en chemotherapie hem niet kon helpen."

Wim Hof zal nooit zeggen dat we een ernstige ziekte zoals kanker kunnen bestrijden door zijn methode te volgen. Daarvoor ontbreekt simpelweg het wetenschappelijk bewijs. Toch denkt hij wél dat mensen met kanker baat kunnen hebben bij de methode. "Ik krijg vaak mails van mensen die chemobehandelingen krijgen en die de kuren moeten afbreken vanwege een te laag gehalte aan witte bloedcellen. Met behulp van de ademhalingsoefeningen hebben sommigen hun witte bloedcelwaarden in tien dagen vertien- of verwintigvoudigd, wat ertoe leidde dat zij tóch hun chemokuren af hebben kunnen maken. Van dat soort berichten word ik zielsgelukkig, want het maakt voor die mensen het verschil tussen doorgaan of stoppen met behandelen. Dat heeft grote consequenties voor de individuele patiënt. Het is 'slechts' anekdotisch bewijs, dus ik hoop dat er ergens een kankeronderzoeker of een oncoloog is die binnenkort een onderzoek naar dit effect bij chemotherapie wil starten."



www.wimhofmethod.com

'Bijna iedereen heeft er baat bij'

Monique Tjon-a-Tsien is als huisarts in Wateringen gespecialiseerd in hart- en vaatziekten. Ze benadert ziekten vanuit een integrale leefstijlgeneeskundige visie en heeft daarbij extra aandacht voor koude en ademhaling. 'Bijna iedereen heeft er baat bij. Zowel mentaal als fysiek heeft het gezondheidsvoordelen.'

Hoe kwam de koudetraining op uw pad?

"Tijdens een nascholing voor huisartsen in Vlieland in 2015 daagde de organisatie ons uit om een duik te nemen. Na enige aarzelen ging ik overstag. Door het effect wat het op me had, was ik daarna verkocht. De endorfines stroomden na de zeeduik door mijn bloed, mijn lichaam was warm en stond 'aan'. Dat bracht me er na jaren zwemmen toe verschillende opleidingen te volgen: de Wim Hof Methode, winterzwem-instructeur Russische methode en Transformational Breath."

Wat is er uit de literatuur bekend over dit fenomeen?

"Watertherapie en koude baden zijn al eeuwen oud. Hippocrates, de grondlegger van de moderne geneeskunde, was in de vijfde eeuw voor Chr. de eerste die melding maakte van de gezondheidseffecten van koud water. Sebastian Kneipp is bekend vanwege koude wisselbaden, in Scandinavië is een levendige saunacultuur met koud dompelbad, en landen als Rusland, Canada, Amerika en Duitsland kennen tradities van winterzwemmen. In Tibet zijn monniken die maanden en soms jarenlang mediteren in een onverwarmde hut of grot. Ze zijn bestand tegen de





» kou dankzij technieken om het lichaam warm te houden. Naast de wetenschappelijke onderbouwing van de Wim Hof methode zijn er studies over zwemmen in koud water en koud douchen. Dat heeft een positief effect op het immuunsysteem, mensen die aan koudetraining doen worden minder vaak verkouden. In Nederland kwam koudetraining in een positief daglicht door onderzoek naar bruin vetweefsel. Wit vetweefsel is vooral een opslagplaats voor vetcellen. Bruin vetweefsel kan lichaamswarmte voortbrengen door de verbranding van vetzuren en glucose.”

Koudetraining maakt ons zowel fysiek als mentaal gezonder maakt. Hoe zit dat?

“De kou schudt je systeem wakker. Kou activeert bruin vet om warmte te maken. Bij mensen die overgewicht hebben of diabetes kan het helpen bij afvallen. Op preventief gebied valt grote winst te behalen. Kou heeft niet alleen effect op het zenuwstelsel, maar ook op het hart-

en bloedvatstelsel. Je traint het systeem om zo goed mogelijk te werken. Meerdere malen per week adviseer ik koud douchen als gezonde leefstijltip en soms neem ik mensen mee in de zee. Een bekende Russische spreuk is: “Hard jezelf (met kou), als je gezond wil blijven”

‘Je moet zelf die koude kraan aanzetten; dat werkt op je zelfvertrouwen’

Er komt veel adrenaline bij vrij. Dat is toch niet gezond?

“Adrenaline is niet per se óngezond. Het is een signaalstof die we nodig hebben om het lichaam te laten reageren bij acute stress. Bij acute stress komen ook noradrenaline en cortisol vrij. Bij chronische stress is vooral het cortisol-niveau in het bloed langdurig hoog. Dat is niet gezond. Door ademhalings-oefeningen en de koudeprikkel roep je acute stress op. Daardoor schieten de stresshormonen eerst omhoog, maar dalen daarna ook snel weer wanneer de stress voorbij is. Intussen is het parasympathische zenuwstelsel geactiveerd, het deel van het zenuwstelsel dat onder andere zorgt voor ontspanning. Zo komt je lichaam in een diepe staat van rust.”

En op mentaal gebied?

“Kou maakt je onder andere mentaal sterker doordat de blootstelling eraan actie vereist: je moet zélf die koude kraan aanzetten of het water in gaan. Dat doet iets voor je zelfvertrouwen. Ook het feit dat je je er helemaal aan moet overgeven heeft een positief effect op de geest. Ertegen vechten heeft geen zin, je moet het echt over je heen laten komen. Er is dan geen plek meer voor andere gedachten.”

“Uit Amerikaans en Engels onderzoek blijkt dat koudetraining een positief effect kan hebben op een depressieve stemming. Dat komt onder andere doordat je in een staat van diepe ontspanning terechtkomt én doordat er

endorfines vrijkomen die je een blij kick geven. Het is te vergelijken met de ‘runners high’ van hardlopers. Je hebt als het ware de acute stressor overleefd of de zware inspanning verricht en mag nu als cadeautje blij zijn en weer uitrusten.”

Zijn er contra-indicaties (medische redenen om af te zien van koudetraining, red.)?

“Je moet een bepaalde vitaliteit hebben om de oefeningen aan te kunnen. Doe geen koudetraining als je een zwak hart, slecht functionerende nieren of epilepsie hebt. En ook niet als je ernstig ziek bent of een lage weerstand hebt zoals tijdens chemo, wanneer je witte bloedlichaampjes laag zijn of als je weerstandsverlagende medicatie slikt. Mijn advies is altijd eerst te overleggen met je behandelend arts.”

Raadt u de methode aan bij kanker?

“Koude raad ik niet aan tijdens bestralingen of chemokuren, omdat het ook energie kan kosten en de weerstand goed op peil moet zijn. Ademhalings-oefeningen kunnen wel tussen de kuren door. Ervoor en erna raad ik patiënten met een goede conditie ook wel koudetraining aan. Ervoor om je goed voor te bereiden op de behandelingen, erna om het herstel te bevorderen. Laat je - als je ziek bent - begeleiden door een gecertificeerde koudetrainer of een in koude gespecialiseerd arts. Koude-training kan ook helpen bij de mentale verwerking van de ziekte en de behandeling.”

Hoe dan?

“Kanker veroorzaakt een existentiële crisis. Dat begint vaak pas ná de behandelingen, als de ziekte is bestreden. Veel patiënten zijn getraumatiseerd. Ze hebben last van pijn en ze zijn het vertrouwen in hun lichaam kwijt. Koudetraining kan dan helpen om dat weer te herstellen. Kou maakt je in die zin zowel fysiek als mentaal veerkrachtig.



www.koudeseminaar.nl