

Maak kennis met de grote **kracht** van kou

Lichaam reset net als je router, even uit en aan

Linda, Saskia, Peter. Alle drie knappen ze geweldig op van een ijsbad. En dat is zacht uitgedrukt. Kou is kracht, is hun nieuwe motto. Linda's problemen met de schildklier zijn fors verminderd. Saskia knapt beter op van corona en ondernemer Peter is een 'tweede leven' begonnen. Allemaal door te 'ijsdippen'.

Eugene Leenders

Linda kon de afgelopen weken niet in het ijsbad zitten. Het was gewoon te druk door alle coronamaatregelen. Ze maakten daarom maar een lange strandwandeling, vanzelfsprekend zonder jas. Eigenlijk had ze een duik in de Noordzee willen nemen, maar ja, je moet ook nog naar huis.

Baarn en Soest krijgen steeds meer ijsbadliefhebbers. Dat komt onder andere doordat het Medisch Meander Centrum de 10 weken Adem&Koude Training heeft opgenomen in het VIP-programma voor alle ziekenhuismedewerkers. Die kunnen kiezen uit een aantal cursussen, allen gericht op een betere gezondheid. Linda werd aangestoken door de verhalen van collega's. Ze staat dagelijks in de apotheek van het Meander pillen te bereiden. Pillen die ze zelf ook moet slikken vanwege een schildklierandoening. Ook had ze grote moeite om af te vallen.

STRALEND Nu staat ze stralend in haar badpak voor de grote waterbak pal achter Lijf&Visie, de fysiotherapiepraktijk aan de Koningsweg in Soest. Ze kan niet wachten om erin te gaan. Ze vraagt aan adem- en koudetrainer Myron Jacobs van Bridge2Cross of ze kopje onder mag. Myron doet nog even wat ijs in het bad. Trots vertelt hij over de unieke voorzetting die het water tussen de 0,3 en 10 graden houdt en waar verschillende mensen tegelijk plaats

kunnen nemen. Door de corona zijn dat er nu twee per keer. Het is behelpen maar Myron is allang blij dat het door kan gaan. In de ochtend- en avonden is hij of zijn trainersmaat Bart Eigenhuis in Soest te vinden om te dippen. Hij vindt alle aandacht voor het ijsbad natuurlijk fijn, maar hecht er toch aan om te vertellen dat er een hele wereld achter zit. Mensen moeten niet denken dat het de koude variant is van Emile Ratelband die destijds mensen over gloeiende kolen liet lopen.

Myron Jacobs: „We hebben niks met ego's. Bij ons gaat het over gezondheid en hij begint een uitleg over immuunsysteem, witte bloedlichaampjes en de impact van ademhaling. Hij leert zijn cursisten beter ademen, waardoor ze controle over het lichaam krijgen en met de extreme kou om kunnen gaan. Uren kan er hij over praten met groot enthousiasme. Wanneer de verslaggever afhaakt, heeft hij ook nog de eenvoudige versie: 'the nose is for breathing, the mouth is for eating' en 'a cold shower a day, keeps the doctor away'. De trainer: „Je hebt vast een router van internet thuis. Wanneer alles langzamer gaat draaien en vastloopt met je laptop en telefoon dan moet je dat ding een keer uit en aan zetten. Zo'n reset lost heel vaak alle problemen op en alles loopt weer geolied. Zo kun je dat ijsdippen bij ons vergelijken. Het lichaam wordt opnieuw alert gemaakt.”

BEKRONING De 'zit' in het ijsbad is de bekroning van de 10 weken Adem&Koude Training waarbij veel meer komt kijken. Je krijgt zin om gezonder te leven en gaat dat ook doen. Voedingsrust is daarbij een belangrijk begrip. Gun je lichaam tussen 20.00 uur 's avonds en minimaal 10.00 uur

ochtends, maar liefst 12.00 uur, rust door dan niet te eten. Alleen koffie, thee en water, dus niet cappuccino.

Peter uit Soest is een kennis van Myron. De kinderen sporten samen. Om kennis te maken, deed Peter waar hij goed in is, een geweldig barbecue organiseren met lekkere drankjes en heel veel vlees. Myron wist hem over te halen zich aan te sluiten bij de 10 weken training. Peter: „Onbeschrijfelijk wat er met me is gebeurd. Ik was een drukke ondernemer in Amsterdam, die na het werk op de bank moest hangen. Nu sta ik net als Linda te trappelen om mijn ijsbad te nemen. In vier maanden tijd ben ik 19 kilo afgevallen. Niet door te sporten maar door voedselrust in te bouwen en beter op mezelf te letten. Dat ijsdippen is top, 's avonds op de bank hangen is er niet meer bij. Tenminste niet omdat ik me futloos voel.”

Myron Jacobs is misschien wel de grootste ambassadeur van het ijsbad. Een bonk energie en als hij 's ochtends uren bij het ijsbad de 'dippers' begeleidt, is er persoonlijke aandacht voor iedereen. Hij heeft er plezier in en krijgt er zelf energie van. Zo'n vijf jaar geleden was dat wel anders. Drukke baan, druk gezin, lekker eten en drinken, weinig slaap, opbouwende stress.

Myron: „Dat gaat in je lichaam zitten. Hij verdiepte zich in de ademhaling en de kracht van de ijsbaden en is opleidingen gaan volgen waarvan hij nu instructeur is, de rest is geschiedenis. Nu loopt hij Ultratrails. Hij verheugt zich om met zijn trainingspartner Bart Eigenhuis de Marathon Des Sables te lopen. Een meerdaagse tocht van 250 kilometer door de Sahara in oktober dit jaar. In het dagelijkse leven is Jacobs projectontwikkelaar. In Baarn bekend, omdat hij voor Domus en Eemland Wonen honderd woningen wil bouwen aan de Tolweg. Toen hij bij Domus ging werken, heeft hij bedongen om zijn werk als adem- en koudetrainer bij Bridge2Cross te kunnen blijven doen. Dat was geen probleem want daardoor is er genoeg energie. Nadat Linda en Peter enkele minuten in het ijsbad hebben gezeten, is het de beurt aan Saskia. Ze sport al jaren bij Lijf&Visie en is accountmanager bij een golfkartonbedrijf op hetzelfde bedrijventerrein.

HASJHOND Ze ging maart vorig jaar met tien vriendinnen skiën in Oostenrijk en alle tien kregen ze corona. Met de kennis achteraf was ze een van de eersten in Nederland. Ze hoefde niet naar het ziekenhuis, maar verloor wel haar smaak, reuk en uithoudingsvermogen. Saskia: „Vooral de reuk was voor mij een drama. Ik ben eigenlijk net een hasjhond, doe alles met reuk. Dat ik dat moest missen was vreselijk.” Was, want de reuk is weer terug. Ze kijkt naar het zwembad. Ik ruik een lichte chloorlucht. Ze is ervan overtuigd dat de ijsdip bij heeft gedragen aan een beter gezondheid. Zowel qua reuk als qua uithoudingsvermogen. Saskia: „Sommi-ge van mijn vriendinnen zijn nog lang niet zo ver. Ik smeek ze om met me mee te gaan naar het ijsbad. Ik ben overtuigd dat het ze gaat helpen.” Linda: „Mijn internist zei dat mijn bloedwaardes zo waren verbeterd dat ik de helft van mijn medicijnen kon stoppen. Hij wist niet waardoor dat nu precies kwam. Ik weet dat wel. Door mijn ijsbad.” Ze doen



■ Linda Wentink en Peter Hendriks.

alle drie zo overtuigend het verhaal dat het lijkt of Myron ze heeft ingehoord. De twinkeling in hun ogen is echter echt. Ze hebben stuk voor stuk meer zin in het leven gekregen. Ze kunnen niet meer zonder de dip in het water. Een nieuwe verslaving, maar een hele gezonde vinden ze. Jacobs: „Met focus, motivatie, discipline kun je échte kracht vinden. Alles valt en staat bij je intrinsieke motivatie die er in eerste instantie misschien niet is, die je moet zoeken, maar die iedereen uiteindelijk wel bezit. Het is heerlijk om mensen daarin mee te nemen. Ze helpen bij hun zoektocht, de 'bruggen' te zoeken en de 'overkant' te laten zien. Maar het oversteken, dat doe je zelf!”

Kou als vriend

Je lichaam blootstellen aan (extreme) kou om het sterker te maken. Dat is de gedachte van koud afdouchen of in een ijsbad gaan zitten. Bart Eigenhuis en Myron Jacobs zijn experts op het gebied van kou- en ademtherapie. Ze noemen zich adem- en koudetrainer. Bijna dagelijks motiveren ze mensen om de uitdaging met kou aan te gaan.

„Je wordt niet ziek van kou, maar van een virus. Juist door je lichaam bloot te stellen aan kou, zul je merken hoe sterk het is.” Volgens Jacobs moeten we ons lichaam meer uitdagen: „We zijn verwend geworden en dat maakt dat we niet meer in staat zijn om de kracht van ons eigen lichaam te voelen.” Volgens de kou-expert kan het ervaren van (extrem) lage temperaturen je immuunsysteem versterken. Je lichaam maakt meer witte bloedlichaampjes aan, wat je weerstand verhoogt. En hoe beter je immuunsysteem werkt, hoe minder snel je ziek wordt. „Ook onderdrukt kou ontstekingswitten, waardoor ontstekingsreacties worden verminderd.” Uit onderzoek van het AMC blijkt zelfs dat dagelijks koud afdouchen leidt tot 29 procent minder ziekteverzuim. Dit effect is er al als je minimaal 30 seconden onder de koude kraan gaat staan.

Je lichaam aan de kou blootstellen, de voordelen:

1. Het werkt verfrissend en verhelderend. Vooral als je het 's ochtends doet. Je wordt energiek wakker en hebt nog voor je dag begint iets 'overwonnen'. Dit geeft een energieboost en deze motivatie blijf je de rest van de dag voelen.
2. Er komen gelukshormonen vrij. Door je open te stellen voor kou, treed je uit je comfortzone. De kans is groot dat je kou niet leuk vindt, omdat je de voordelen er nog niet van hebt ondervonden. Zodra je de voordelen van kou hebt ervaren, merk je al gauw dat je lichaam het aankan en dat het niet zo erg is als je dacht. Na de confrontatie met kou komen gelukshormonen vrij en voel je je goed. Na een koude douche voel je je heerlijk. De emoties die je voelt na een ijsbad zijn onbeschrijfelijk.

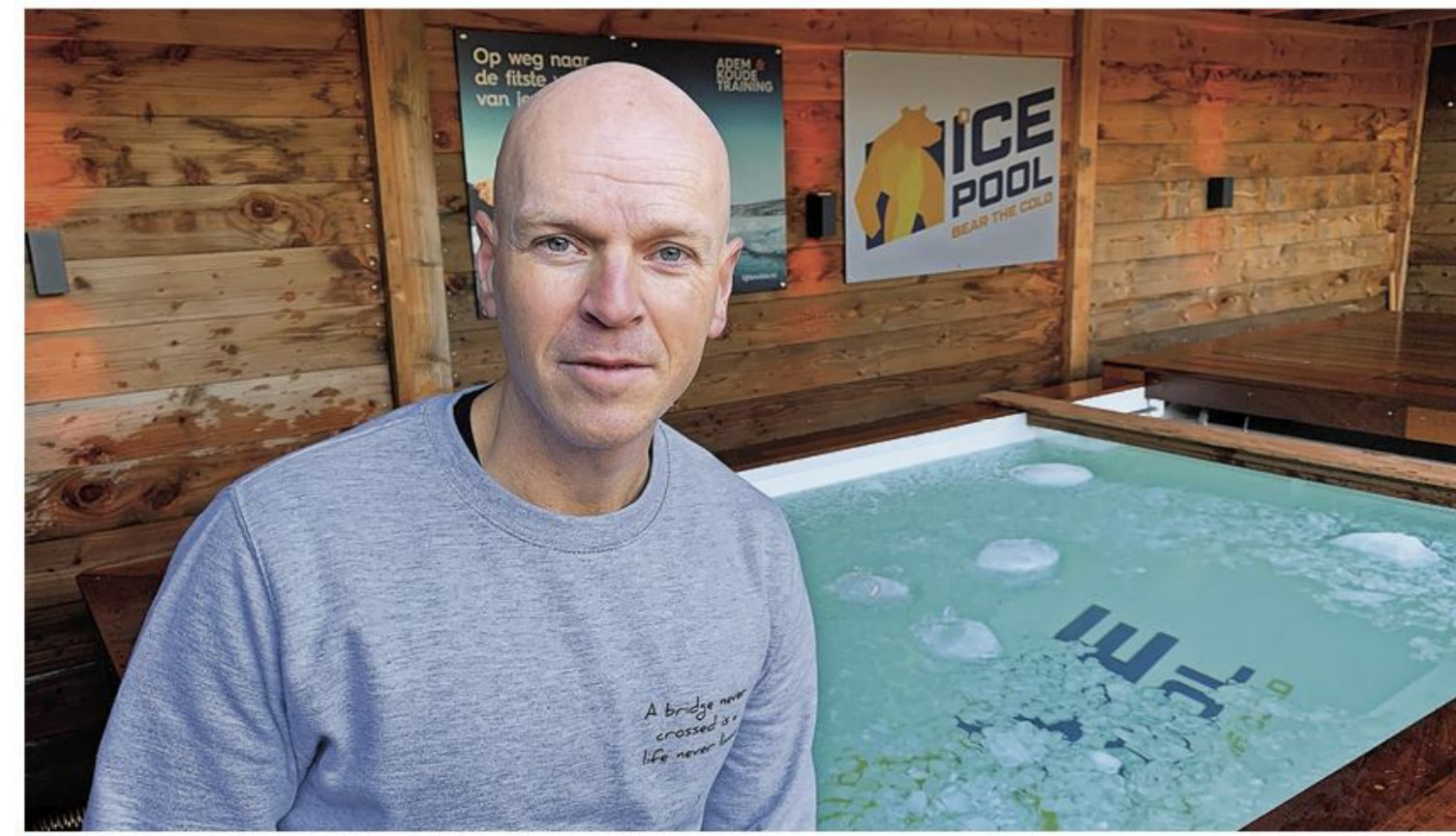
3. Je krijgt een betere bloedsomloop. Wanneer je lichaam in aanraking komt met kou, knijpen je bloedvatjes samen. Je traint de elasticiteit van je bloedvaten, wat ervoor zorgt dat je bloed beter gaat stromen. Dit is bevorderlijk voor je hart, omdat je slagaders beter ondersteund zijn. Je rusthartslag daalt aanzienlijk na een aantal weken, omdat je hart minder hard hoeft te werken.

Beginnerstips

Iedereen kan kennismaken met kou, zonder direct in een ijsbad te gaan zitten. Ten eerste is die stap erg groot – en daarnaast is dat ook helemaal niet nodig om de gezondheidsvoordelen te ondervinden. Eigenhuis: „Begin eens een paar weken met koud afdouchen. Eerst een week lang 15 seconden, dan 30 seconden en dan 45 seconden. Daarna kun je eens kijken of je direct kunt starten met 30 seconden koud douchen.”



■ Saskia Hulzinga.



■ Myron Jacobs.

Baarnsche Courant

Baarnsche Courant