

**'Ik voel me na de koude douches fris en energiek, zelfs vrolijker dan normaal'**

# Alleen als het ijs- en ijskoud is

Gelokt door de enorme gezondheidsvoordelen die het zou hebben, werkt journalist Fleur Baxmeier – koukleum eersteklas – toe naar een ijsbad. Een proces dat start met koud douchen, maar zelfs dat verloopt niet zonder slag of stoot.

Tekst FLEUR BAXMEIER Foto GETTY IMAGES

**M**aandagochtend 7 uur. Ik sta poedelnaakt naast de douchecabine. Blauw aangelopen en mopperend.

Het idee was dat ik mijn baddersessie zou afsluiten met koud water, als aftrap van het voorbereidingstraject op mijn allereerste ijsbad over twee weken. Maar de doucheknop blijft muurvast steken op 35 graden Celsius, wat meteen een goed idee geeft van hoe warm de straal is waar ik gebruikelijk onder sta. "Kalkafzetting," roept mijn vriend, die ik erbij heb geroepen. Hij weet de douche na lang wrikken op lauw te krijgen, maar dan ben ik al zo verkleumd dat het van mij niet meer hoeft. Kou en ik, wij zijn geen vrienden. Wintersport? Mij niet gezien. Blote benen in het voorjaar? Liever niet. Ik drink zelfs mijn cola lauw. Had iemand een paar jaar geleden gezegd dat ik ooit op het punt zou staan in een ijsbad te stappen, dan had ik die persoon keihard uitgelachen. Honderd procent. Maar het is Wim Hof, ook wel bekend als The Iceman, die me



toch die richting op heeft geduwd. Niet alleen predikt hij dat een combinatie van ademhaling, mindset en kou een heilmeester is voor lichaam en geest, hij weet dat ook proefondervindelijk én wetenschappelijk te bewijzen.

Maakte het al indruk op me dat Wim tig meters kan zwemmen onder veertig centimeter dik ijs of blootvoets besneeuwde bergen beklimt, ik raakte pas echt overtuigd van zijn theorie door een onderzoek van het Radboudumc in 2011. Hij kreeg daar een E.coli-bacterie ingespoten en bleek ter plekke in staat om zijn autonome zenuwstelsel te beïnvloeden. Eenzelfde resultaat werd drie jaar later behaald met mensen die door hem zijn getraind, waarmee klip en klaar is dat de Wim Hof Methode ervoor zorgt dat je je immuunsysteem in een bepaalde richting kunt sturen. Mijn aandacht was gewekt, net als die van talloze Hollywood-sterren: van Oprah Winfrey en Orlando Bloom tot Gwyneth Paltrow, ze lopen allemaal weg met het concept kou. En dat is best logisch, als je leest wat het voor positiefs kan opleveren: >

het versterkt je hart- en bloedvaten, gaat stress tegen, vermindert ontstekingen, stimuleert het brein, leert je om spanningen los te laten, zorgt voor extra energie en is goed voor de huid. En dat alles zonder ook maar één stap in de sportschool te zetten! Klinkt als te mooi om waar te zijn, wat alleen maar een extra reden is om zelf eens uit te proberen wat een ijzige sessie kan opleveren.

### Uitdaging

Ik had natuurlijk op eigen houtje aan de slag kunnen gaan door in de Noordzee te plonzen of een regenton te vullen met ijsklontjes, maar ik ken mezelf. Als ik niet word gepusht, ga ik de uitdaging van een ijsbad nooit aan. Een stok achter de deur heb ik nodig – en een flinke ook. Ik vind er twee, in de vorm van instructeurs Myron Jacobs en Bart Eigenhuis van Bridge2Cross, die met hun gezondheidstraining al dik zevenhonderd mensen naar een ijsbad hebben geloodst. Dat doen ze vanuit Lijf & Visie in Soest, waar ze hun trainees in tien weken tijd alles leren over ademhaling,

**‘Terwijl ik de vullingen uit mijn gebit klappertand, kan ik maar aan één ding denken: warme handdoek, nu!’**

focus/mindset, voedingsrust en blootstelling aan kou, zodat ze meer grip krijgen op hun fysieke en mentale gezondheid. Ik krijg dezelfde cursus, maar dan in vogelvlucht en in mijn eentje, en die begint thuis met twee weken lang elke dag koud afdouchen. Dat klinkt op papier als iets wat prima te doen is, maar in de praktijk is het nog een hele opgave. Vanwege eerdergenoemde verkalkte doucheknop, maar ook omdat ik nogal een watje blijf te zijn. Sterker nog: de enige manier waarop het me lukt om iets langer dan 15 seconden onder het koude water te blijven staan, gillend als een speenvarken, is als mijn vriend met

### WAARSCHUWING

Ga niet zomaar zelf aan de slag, want dat kan riskant zijn. Een sprong in het koude water kan leiden tot onderkoeling of erger. Spring dus nooit zomaar in het open water, doe dit alleen onder begeleiding en zorg dat er altijd iemand aan de kant blijft. Maar volg eerst een training en bouw het langzaam op, het is geen wedstrijdje. En overleg altijd met uw huisarts of deze methode wel geschikt voor u is, zeker wanneer u kampt met gezondheidsklachten of zwanger bent. Wat u natuurlijk wel kunt doen is thuis oefenen door net als Fleur 15 seconden koud af te douchen. Eens kijken hoe dat voelt...

een stopwatch naast de douche blijft staan om me bemoedigend toe te spreken. Het belooft weinig goeds voor het ijsbad, waar mensen vaak wel drie minuten in blijven zitten.

### Fris en energiek

Zoals dat gaat met alles waar je tegenop ziet, het wordt beetje bij beetje wel makkelijker. Weliswaar staan de blaren na een week op mijn handen omdat het elke keer zo veel moeite kost om de knop in beweging te krijgen, ik zie niet meer als een berg tegen elke douchesessie op. Misschien omdat ik inmiddels weet dat ik me na afloop stevast beter voel dan daarvoor. Vanwege het idee dat ik het toch maar weer heb geflikt, wat ervoor zorgt dat ik andere uitdagingen ook makkelijker aanga. Maar het doet ook fysiek iets met me, alsof elke vezel in mijn lijf letterlijk wakker wordt. Ik voel me fris en energiek, en ook vrolijker dan normaal.

Licht gespannen, maar ook benieuwd naar wat komen gaat, zet ik twee weken na de eerste koude douche op een gure winterochtend koers richting Soest. Myron en Bart wachten me op in een korte broek, want ze hebben net een gezondheidstraining gegeven. Vandaar de luchtige outfit, maar het is sowieso goed om je lichaam niet in te pakken alsof je op expeditie gaat naar de Noordpool, vertelt Bart.

Terwijl ik beschroomd aan de mouw van mijn XXL-dikke vest pluk, legt hij uit dat ons lichaam uitstekend in staat is om zich te beschermen tegen de kou, maar dat we dat vermogen door de komst van kachels, stoelverwarming en dikke winterjassen langzaam zijn kwijtgeraakt.

Het goede nieuws: ik ga ervaren hoe het is als je dat beschermingsmechanisme weer terughaalt, waarbij het ijsbad fungeert als resetknop. Maar voordat het zo ver is, krijg ik eerst een spoedcursus ademhalen, want we blijken met z'n allen veel te hoog en te snel te ademen. “De kunst is om lang uit te ademen, want daar zit de ontspanning, wat je straks in het ijsbad gaat helpen.” Dat geldt ook voor de wetenschap dat er, zodra ons lichaam kou detecteert, allerlei mechanismen in werking treden om onze organen en hersenen op temperatuur te houden. Bart: “Als jij weet dat het daar lekker warm blijft en je richt je daarop, dan zul je die warmte ook echt voelen.”

### Kou is je vriend

Als laatste tip krijg ik mee dat ik in mezelf moet blijven herhalen dat kou mijn vriend is, en dat die me sterk en gezond maakt. Iets waar ik een hard hoofd in heb als ik bij 3 graden Celsius in mijn bikini naast het ijsbad sta te vernikkelen. Sterker nog: het liefst zou ik gillend wegrennen. Gelukkig slepen Bart en Myron me er doorheen. “Stap er maar in, ga maar zitten,” zegt Bart, wat ik braaf opvolg, met een halve hartverzakking door de kou als gevolg. “Heel goed, je doet het heel goed Fleur,” hoor ik naast me. “Sluit nu je ogen maar en richt je aandacht naar binnen. Je doet het echt heel erg goed.” Ik weet zeker dat ik het zonder de motiverende woorden van Bart en Myron nog geen vijf seconden had volgehouden, maar ik blijf een hele minuut zitten, alle onaangename sensaties in mijn lijf ten spijt. En daarna ga ik nóg een keer, verstand op nul, omdat er een foto moet worden gemaakt. Bart en Myron klappen voor me als ik voor de tweede keer uit het bad stap, terwijl ik de vullingen uit mijn gebit klappertand en maar aan één ding kan denken: warme handdoek, nu! Het trillen houdt nog even aan, wat volgens Bart en Myron een normale reactie is, maar er komt al snel een andere sensatie bij: eentje van een stroom energie, alsof ik een shot levenslust heb gekregen. In de auto naar huis zit ik te stuteren, zo blij ben ik dat ik het heb gedaan. Thuis ben ik alert, bijna hyper, en voel ik me zo fit dat ik er in een paar uur tijd twee artikelen doorheen jas en de volgende dag in krap twee uur een halve marathon ren. Of dat alleen komt door het ijsbad, dat is moeilijk te zeggen, maar het kan niet anders of het heeft er iets mee te maken. Wat me nieuwsgierig maakt naar het effect als je dit elke week, of zelfs vaker zou doen. Ik ga het zeker nog een keertje proberen – en gevoed door de positieve ervaring van het ijsbad, wil ik het koud douchen er inhouden. Maar eerst een nieuwe doucheknop kopen – dan wordt kou écht mijn vriend. ●



Fleur volgde een training van Bart Eigenhuis en Myron Jacobs van Bridge2Cross. Zij laten zien hoe u met een combinatie van de juiste ademhaling, focus en voeding de positieve effecten van kou kan ervaren. Meer info: [www.bridge2cross.com](http://www.bridge2cross.com). Informeer wel eerst bij uw huisarts of deze methode geschikt voor u is.



## Schaatsen

Drie mannen geven bij toerbeurt hun mening over vrouwenzaken. Dit keer journalist **Sander Tromp** (42), vader van drie kinderen.

Ik vind het dus niks, die kou. Terwijl ik dit schrijf, is net de eerste sneeuw in jaren gevallen. Ik haat sneeuw. Ik haat ook kou. Zie ik de kids met Vrouw dolenthousiast iets wat op een sneeuwpop moet lijken in de tuin in elkaar knutselen, ik blijf binnen. Bah, vies, nat, koud, goor. Ik kan ook niet schaatsen. Het waren de enige gymlessen die ik probeerde te spijbelen. Dat lukte helaas niet altijd. De ijsbaan van Haarlem is een mooie. Daar hadden wij drie keer per jaar schaatsles met school. Ik had het weleens geprobeerd hoor, schaatsen. Ik denk een seconde of zeven in totaal, maar vergeleken met mij zou Bambi winnares van olympisch goud zijn geweest. Schaatsen en ondergetekende, dat was geen goed huwelijk.

Ik was 14 en ik móest van de leraar DRIE rondjes schaatsen. Ik had niet eens schaatsen, die had ik uit arren moede maar geleend bij de ijsbaankantine. Nondeju, ik had ook zo'n stoeltje nodig. Waar ik me aan kon vastklampen. Die zou me door de barre tocht van bijna 1,5 kilometer heen kunnen helpen.

Kwam er net, ik weet het nog goed, een kleuterklas aan. Pikten ze al 'mijn' stoeltjes af. K-koters. Ik begon dus ongewapend aan mijn avontuur en denk, achteraf, dat ik er zo'n tweeënhalve uur over heb gedaan. Over drie rondjes. Ik herinner me de ijskou bovendien nog als de dag van gisteren. Ook de schaatsfanaten die langs me heen denderen. Ik dacht: 'Hallo, het is 2 graden onder nul... ga naar je vrouw!' De opwarming van de aarde, joh, natuurlijk is het niet goed allemaal. Maar stiekem ben ik wel blij dat onze jongste van bijna 4 nu pas sneeuw heeft gezien. En ik verheug me op augustus... lekker 30 graden. Dag kou, hallo zon! ●

**‘Ik had zo'n stoeltje nodig, waar ik me aan kon vastklampen’**