

## Tien vragen over de Wim Hof methode

# Doe je jas uit, het is koud buiten!

**Wim Hof alias 'the Iceman'; iedereen heeft wel eens van hem gehoord. Hij kan bijna twee uur doorbrengen in een ijsbad zonder dat zijn lichaamstemperatuur daalt, hij beklimt blootsvoets besneeuwde bergen en zwemt onder het ijs van wak naar wak. Maar, wat veel belangrijker is, Wim Hof kan zijn autonome zenuwstelsel beïnvloeden. En wat hij kan, kunnen wij leren. Tien vragen over de Wim Hof methode (WHM).**

### 1 Wat is de Wim Hof methode?

De Wim Hof methode stelt ons in staat het autonome zenuwstelsel te activeren<sup>1</sup>. Het autonome zenuwstelsel regelt de functies die onbewust in het lichaam plaatsvinden. Denk hierbij aan het opwarmen van het lichaam, de hartslag, de bloedcirculatie en de ademhaling. Allemaal processen die vanzelf gaan, zonder dat wij erbij nadenken of het actief aansturen. Vandaar ook de benaming 'autonoom'. Door toepassing van de methode van Wim Hof blijken mensen in staat het autonome zenuwstelsel te beïnvloeden, iets dat tot voor kort door de medische wetenschap als onmogelijk werd beschouwd. Om dat te leren moet je twee dingen doen, namelijk ademhalings-oefeningen en koudetraining. Daarvoor heb je de juiste mindset of focus nodig. Deze drie elementen samen – ademhalingsoefeningen, koudetraining en mindset – vormen de WHM. De verschillende onderdelen zijn niet nieuw of uniek, maar door Wim Hof voor het eerst met elkaar gecombineerd. Daarom draagt de methode zijn naam.

### 2 Wat is koudetraining?

Onze moderne samenleving is zo ingericht dat we nauwelijks meer kou ervaren; huizen, kantoren en winkels zijn verwarmd en buiten dragen we dikke kleding om ons tegen de kou te beschermen. Dat is fijn, maar ook jammer, want

kou kan een positieve werking hebben op de gezondheid en het immuunsysteem. Koudetraining is niets anders dan het regelmatig blootstellen van het lichaam aan kou. Dat kun je doen door in een bad vol ijsklontjes te gaan zitten, maar iedere dag koud afdouchen kan ook al positieve resultaten geven. Toch hebben de ijsbaden een extra voordeel. De extreme kou zorgt voor een enorme stressprikkel. Het lichaam reageert met een zogenaamde vecht-of-vlucht-reactie: je wil meteen uit het bad springen! Maar er gebeurt nog iets. Door de kou sluit het lichaam de bloedstroom naar de minder vitale delen en zorgt dat de hart, lever, longen en nieren wel voldoende doorbloeding krijgen en op temperatuur blijven. Door focus en vertrouwen in de beschermende reactie van het lichaam is het mogelijk de stressprikkel trotseren. Met het nemen van ijsbaden oefen je om te ontspannen in stressvolle situaties, waardoor je mogelijk beter in staat bent om te gaan met stress in het dagelijks leven.

### 3 Ademhalingsoefeningen?

De ademhaling volgens de WHM vindt haar oorsprong in de Tibetaanse g-tummo-meditatie. Het is een combinatie van zeer diepe, zware ademhaling en een periode van rust waarin je niet ademhaalt, ook retentie genoemd. De zware ademhaling zorgt voor betere zuurstoftransport en opname van zuurstof in de

cellen. Hierdoor krijg je meer energie. Daarnaast verliest het lichaam relatief veel koolzuur, waardoor het tijdens de retentie veel langer duurt voordat je een ademprikkel voelt, dan als je 'gewoon' je adem inhoudt. Tijdens de retentie kun je een diepe, meditatieve rust ervaren.

### 4 Wat zijn de gezondheidsvoordelen?

De ademhalingsoefeningen en koudetraining kunnen goed zijn voor stressbeheersing en ontspanning. Daarnaast vinden allerlei fysiologische processen in het lichaam plaats, die gunstig kunnen zijn voor de gezondheid, het immuunsysteem en de gemoedstoestand. De belangrijkste op een rijtje:

1. Training van het cardiovasculaire systeem (bloedvatenstelsel) door het sluiten en openen van de bloedvaten.
2. Activatie en aanmaak van bruin vet. De functie van bruin vet is het opwarmen van het lichaam door snelle verbranding.
3. Aanmaak van witte bloedcellen en vermeerdering van ontstekingsremmende eiwitten.
4. Vrijkomen van cortisol, adrenaline en een snelle regulatie in de retentie tijd.
5. Afvoer van afvalstoffen.
6. Vrijkomen van hersenstoffen zoals melatonine, serotonine, DMT en endorfine en dopamine. Deze stoffen spelen o.m. een rol bij het slaap-waak ritme, de stemming en pijnverwerking.

Deze processen hebben een positieve werking op onder meer het energieniveau, het immuunsysteem, sportprestaties en herstel van het lichaam na het sporten, de slaap en de stemming. Ook kan het leiden tot overtollig gewichtsverlies en een lagere hartslag en bloeddruk.



Copyright Innerfire B.V.

#### Meer weten?

- [www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com)
- [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl)
- Koud kunstje. Wat kun je leren van de iceman? Wim Hof en Koen de Jong (Uitgeverij Lucht 2015)

actief in het buitenland, maar Nederland kent veel door hem opgeleide en gecertificeerde instructeurs die diverse activiteiten aanbieden.

#### 9 Wordt het vergoed door de zorgverzekering?

De Wim Hof methode wordt niet vergoed door zorgverzekeraars.

#### 10 Wat zijn de risico's?

Naast de genoemde contra-indicaties kleven er nog enkele risico's aan (het verkeerd toepassen van) de WHM, namelijk onderkoeling en het zogenaamde 'shallow water blackout'. Onderkoeling kan ontstaan bij de onderwerping van een ongetraind lichaam aan extreme kou. De centrale lichaamstemperatuur zakt dan onder de 35 graden. Dit kan allerlei nare gevolgen kan hebben, van bevroren tenen en vingers tot het verlies van het bewustzijn of zelfs de dood. Shallow water blackout is het plotseling optreden van bewusteloosheid onder water met mogelijke verdrinking tot gevolg. In de media wordt dit wel in verband gebracht met de WHM. Het is absoluut niet de bedoeling om door middel van de ademhalingsoefeningen zo lang mogelijk onder water te zwemmen. Op de website en tijdens de workshops wordt altijd aandacht besteed aan veiligheid en gewaarschuwd om de oefeningen nooit op een plek uit te voeren waar flauwvallen gevaarlijk kan zijn.

**Met dank aan:** Bart Eigenhuis, gecertificeerd Wim Hof methode instructeur.

1 Radboudumc. (2014, 6 mei). Oefeningen beïnvloeden het autonome zenuwstelsel en immuunsysteem.

#### 5 Wat zegt de wetenschap over de Wim Hof methode?

De wetenschap toont veel belangstelling voor Wim Hof en zijn methode. Niet alleen in Nederland, maar ook internationaal, werkte hij mee aan diverse onderzoeken. Een volledige lijst van wetenschappelijke publicaties is te vinden op de website [www.innerfire.nl](http://www.innerfire.nl).

Dat je met koudetraining en ademhalings-oefeningen het autonome zenuwstelsel kunt activeren werd in 2014 aangetoond tijdens een experiment van het Radboud UMC. Hieraan deden 24 proefpersonen mee; 12 van hen waren getraind door Wim Hof en de andere 12 vormden de controle-groep. Allemaal kregen ze een injectie met endotoxine, dat normaal gesproken griep-verschijnselen zoals koorts en hoofdpijn oproept. De getrainde groep had aanzienlijk minder last van griepverschijnselen dan de controlegroep. Ze bleken daarmee in staat een autonoom geachte reactie van het lichaam te beïnvloeden. Over de impact van dit onderzoek en de mogelijke toepassing van de WHM bij patiënten is men nog voorzichtig.

#### 6 Wat kan de Wim Hof methode betekenen bij parkinson?

De Wim Hof methode is geen alternatieve geneeswijze of behandeling voor een ziekte of aandoening. Het is een algemene

methode om je immuunsysteem te versterken en je fitter te voelen. Het effect van de WHM op patiënten met bepaalde aandoeningen moet nog verder onderzocht worden. De website [www.wimhofmethod.com](http://www.wimhofmethod.com) noemt diverse aandoeningen waarbij de WHM verlichting kan bieden, zoals burn-out, depressie, fibromyalgie, astma, COPD, artritis en ziekte van Lyme. Parkinson staat daar niet bij. Toch zou de WHM bij parkinson mogelijke voordelen kunnen bieden zoals meer energie, betere stemming, slaap en stressbestendigheid, meer vertrouwen in het lichaam en verhoogde koutolerantie. Bovendien zou het interessant zijn te onderzoeken wat er met het dopamine niveau gebeurt bij parkinsonpatiënten die de WHM toepassen.

#### 7 Voor wie is de Wim Hof methode geschikt?

De Wim Hof methode is in principe voor iedereen geschikt. Er zijn wel enkele contra-indicaties, zoals het fenomeen van Raynaud type 2, zwangerschap, hart- en vaatziekte en epilepsie. Het is verstandig om bij twijfel eerst een arts te raadplegen.

#### 8 Hoe kun je de Wim Hof methode leren?

Er zijn verschillende manieren om de WHM te leren, van workshops tot e-learning. Wim Hof zelf is momenteel vooral