

Koud douchen, een ijsbad nemen en in een cabine van -110 graden staan, zouden goed zijn voor je gezondheid. Is dat echt zo? En zo ja, hoe werkt dat dan?

Tekst **Dewi Gigengack**

Anderhalf uur lang in een ijsbad zitten: 'iceman' Wim Hof draait zijn hand er niet voor om. Zulke extreme oefeningen zijn misschien niet voor iedereen weggelegd, maar ook wat minder heftige kou is goed voor je, zo blijkt.

Wie weleens na de sauna het koude dompelbad instapt of zich koud (af) doucht, weet het: je krijgt er een gezonde rode blos van en het voelt verkwikkend. 'Kou stimuleert de doorbloeding. Dat is wetenschappelijk bewezen', zegt hoogleraar Integratieve fysiologie Maria Hopman. 'Zeker als je afwisselt tussen warmte en kou. De warmte zorgt ervoor dat de bloedvaten wijder worden, en de kou vernauwt ze.' Deze variatie 'traint' de vaten en houdt ze soepel. 'Bovendien zorgt dat samenknijpen van de vaten voor een betere bloedverdeling en maakt het het lichaam weerbaarder tegen temperatuurverschillen', vult hoogleraar Ecologische energetica en Gezondheid Wouter van Marken Lichtenbelt aan. 'Zie het als een soort temperatuurtraining.'

tenbelt aan. 'Zie het als een soort temperatuurtraining.'

Van Marken Lichtenbelt heeft ontdekt dat volwassen mensen 'bruin vet' hebben. Dat lichaamswefsel speelt een belangrijke rol bij kou. De naam bruin vet is eigenlijk verwarrend, geeft de hoogleraar toe. 'Het lijkt meer op spierwefsel.' Bruin vet wordt actief zodra je het een beetje koud krijgt, maar nog niet rilt. 'Door te rillen zorgen je spieren ervoor dat je warm blijft. Bij milde kou doet bruin vet dat door calorieën te verbranden en daarmee warmte af te geven.'

'Als je wilt afvallen, kan kou - evenals bewegen - hoogstens ondersteunend werken'

Van baby's en dieren die een winterslaap houden, wisten we al dat ze bruin vet hebben om zichzelf warm te houden. Maar volwassenen hebben het dus ook.'

Bruin vet wordt vaak geassocieerd met afvallen. Dat komt doordat tegelijk met de activering van de bruine vetcellen, de stofwisseling sneller gaat werken als je het koud hebt. De stoffen uit de voeding en het opgeslagen vet worden dus sneller verbrand. Bovendien: wie dagelijks de milde kou opzoekt, heeft meer en actiever bruin vetwefsel. Ook is het bekend dat mensen met overgewicht minder bruin vet hebben, en juist meer bruin vet krijgen als ze afvallen. 'Toch moet je er geen wonderen van verwachten', waarschuwt Van Marken Lichtenbelt. 'Als je wilt afvallen, blijft voeding de belangrijkste factor. Kou kan, evenals bewegen, hoogstens ondersteunend werken.'

Uit balans

Een van de redenen waarom Wim Hof de kou opzoekt, is om zijn immuunsysteem

Kou is gezond

Experts aan het woord



WOUTER VAN MARKEN LICHTENBELT (1954) is hoogleraar Ecologische energetica en Gezondheid aan de Maastricht University. Hij doet onderzoek naar de effecten van omgevingsfactoren op de stofwisseling.



MARIA HOPMAN (1963) is hoogleraar Integratieve fysiologie aan het Radboud-umc. Ze was betrokken bij diverse onderzoeken naar Wim Hof.



PROFITEREN VAN DE KOU

Zo onderwerp je je lichaam aan een temperatuurtraining:

Zorg dat de temperatuur in huis niet het hele jaar door hetzelfde is, maar stem de thermostaat op het seizoen af. Zet de verwarming in de winter dus iets lager dan je gewend bent en gebruik in de zomer geen airco.

Ga elke dag naar buiten, ongeacht wat voor weer het is.

De sauna is een goede manier om warm en koud af te wisselen.

Door te zwemmen in natuwater went je lichaam aan seizoenschommelingen.



Elke dag koud (af)douchen is een toegankelijke gewoonte die je lichaam een temperatuurtraining geeft. Bouw het wel rustig op.

Stel jezelf een doel en train daar naartoe. Bijvoorbeeld: 'over 6 maanden wil ik koud kunnen douchen' of 'volgend jaar ga ik de nieuwjaarsduik doen'.



'Eerst was het wennen, maar nu doet die kou me niets meer'

'Koude douche geeft energie'

Susan Kuylenburg (1947) uit Den Haag: 'Sinds vier jaar begin en eindig ik elke douche koud, omdat dat goed zou zijn voor de doorbloeding van je huid. Ik heb het langzaam opgebouwd, elke keer 10 tellen erbij, totdat ik op 3 minuten zat. Eerst was het wennen, maar nu doet die kou me niets meer. Het geeft energie, mijn huid ziet er goed uit en mijn haar glanst altijd.'

Ik hou van de afwisseling tussen warm en koud. Ik doe bijna dagelijks aan bikramyoga in een ruimte van 40 graden. Vroeger ging ik vaak naar de sauna en jaren geleden heb ik in Finland in een ijswak gezwommen. Ik dacht: ik laat me niet kennen! En vorig jaar februari, op mijn 70e verjaardag, heb ik gezwommen in de Noordzee.

Onlangs heb ik cryotherapie uitgeprobeerd. 3 minuten lang stond ik in een cabine van -110 graden. Eerst werd mijn bloeddruk gecontroleerd. Ik vond het spannend, maar uiteindelijk was het fantastisch, ik voelde me de rest van de dag enorm energiek. Ik zou zo weer gaan.'

te versterken. Volgens fysioloog Maria Hopman zijn er inderdaad aanwijzingen voor dat effect. 'De kou haalt je lichaam even uit balans, waardoor het immuunsysteem wordt geprikkeld. Het lijkt op het effect na inspanning: direct daarna is je afweer iets minder, maar later wordt hij juist actiever.'

Volgens Hopman is het niet zo vreemd dat ons lichaam goed reageert op kou. 'Evolutionair gezien zijn we gewend aan temperatuurschommelingen. Mensen hebben sinds het begin van hun bestaan buiten geleefd en hun lichaam kon zich goed aanpassen aan wisselende omstandigheden. Pas recentelijk zijn we veel binnen gaan zitten.' Van Marken Lichtenbelt denkt er net zo over: 'Temperatuurvariatie is goed voor je, je lichaam blijft er alert door. Door altijd in een ruimte met een constante temperatuur te zitten, worden mensen onnodig kwetsbaar. Dat geldt zeker voor ouderen. We moeten meer naar buiten, in de winter én in de zomer.'

Cryotherapie

De twee hoogleraren hebben nog weinig wetenschappelijke literatuur gezien over cryotherapie, waarbij het lichaam wordt blootgesteld aan extreme vrieskou. 'Ik kan me niet voorstellen dat het effect heeft op de stofwisseling,' reageert Van Marken Lichtenbelt. 'Van andere effec-

'Temperatuurvariatie is goed voor je. Je lichaam blijft er alert door.'

ten weet ik het niet.' Wel gaat de wetenschapper onderzoek doen naar reacties van het lichaam op kou van ongeveer plus 4 graden, waarbij proefpersonen een koelpak aan krijgen. 'Dat is al een stuk extremer dan de 16 à 18 graden waarbij bruin vet actief wordt.' Ook Hopman zou meer onderzoek naar vrieskou interessant vinden. 'Nu is het bewijs vaak anekdotisch. Het kan ook nog een placebo-effect zijn. Voor echt bewijs zou je dat moeten uitsluiten.'

Ijsbad

Dat laatste geldt voor veel gezondheidsclaims die worden gemaakt als het om de effecten van kou gaat. Het zou ook goed zijn voor de hormoonbalans en de longen en helpen tegen depressie en pijnklachten bij allerlei chronische ziekten. 'Maar op basis van één of enkele studies kun je nog weinig concluderen,' stelt Hopman.

En kun je door blootstelling aan kou ziekten voorkomen of genezen? Leef je er langer door? Als kou bewezen goed is voor de bloedvaten, moet regelmatig koud douchen de kans op hart- en vaatziekten wel verminderen, zou je denken. 'Daarvoor is echt meer onderzoek nodig,' legt Hopman uit. 'Dan bedoel ik studies met duizenden proefpersonen die een langere tijd worden gevolgd. Dat is wel gedaan voor voeding en beweging, waardoor bijvoorbeeld de Gezondheidsraad daar richtlijnen voor heeft opgesteld, maar die zijn er niet voor kou.'

Maar kou kan zeker geen kwaad, stellen de wetenschappers. 'Als jij je lekker voelt bij koud douchen of in een ijsbad liggen, moet je dat vooral doen,' vindt Hopman. Haar advies is: bouw het langzaam op en doe het regelmatig, zo profiteer je er het meest van. 'Dat is ook de conclusie die wij trokken na onderzoek bij Wim Hof: iedereen kan het, als je het maar rustig opbouwt.' ■

consumentenbond