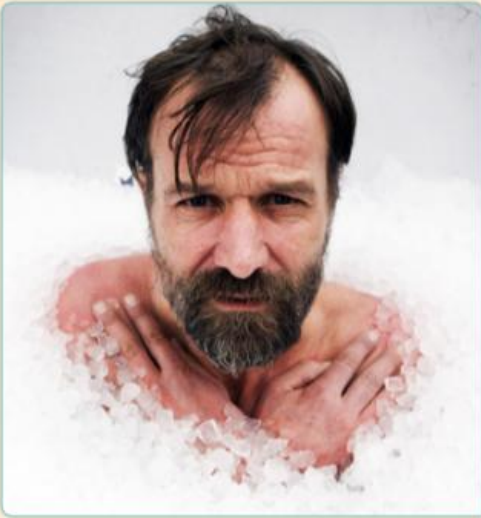


Tekst 5: Wim Hof, the Iceman



Van kermisattractie tot wetenschappelijk onderzoek

De Nederlander Wim Hof heeft als bijnaam 'The Iceman'. Neen, het gaat niet over een held uit een actiefilm of strip. Hij kreeg die naam omdat hij regelmatig bijna twee uur in een bak met ijsblokjes gaat zitten ... met alleen een zwembroek aan! Ik krijg al rillingen bij de gedachte alleen al, jij ook? Brrrrr ...

Een normaal mens kan zo'n extreme kou namelijk niet aan: in ijswater, water van nul graden dus, overleef je normaal maar ... negen minuten.



Hoe doet Wim Hof dat?

Alles heeft te maken met de manier waarop hij ademt. Door juist te ademen laat je een grote hoeveelheid zuurstof binnen. Daardoor kan Wim invloed uitoefenen op hoe zijn lichaam werkt. Daarnaast mediteert Wim ook. Dat betekent dat hij de tijd neemt om zijn geest en zijn gedachten tot rust te laten komen. Zo verhindert hij dat zijn hersenen zich focussen op het koude ijs.



Wist je dat ...

rillen van de kou een reactie is van je trillende spieren? Ze leveren op die manier warmte om je lichaamstemperatuur op peil te houden als je in de kou staat.