



‘De crohn naar de kroon steken’

Hans Emmink (links) en Wim Hof (rechts)

Niet of nauwelijks last ondervinden van je ziekte door zelf je immuunsysteem te beïnvloeden. Dit lijkt te mooi om waar te zijn. Toch beweert crohnpatiënt Hans Emmink juist dat. Door het dagelijks toepassen van de Wim Hof Methode (WHM) is hij al twee jaar, zonder het gebruik van medicijnen, ziektevrij. Crohniek ging op onderzoek uit en sprak hierover met Emmink en met Wim Hof zelf, om zijn bijzondere methode onder de loep te nemen.

Wim Hof, bij de meeste mensen beter bekend als *The Iceman*, is met 21 Guinness World Records al breed uitgemeten in de media. Zo stond hij 1 uur en 53 minuten tot zijn nek aan toe in een bak met ijs en liep hij een marathon boven de poolcirkel in een korte broek. Uitzonderlijke prestaties waarmee hij mensen wereldwijd, de wetenschap voorop, voor een raadsel stelt.

Hof heeft zichzelf geleerd hoe hij controle kan krijgen over zijn hartslag, ademhaling en bloedcirculatie. Dit wordt allemaal geregeld door het autonome zenuwstelsel, waar mensen normaal geen controle over hebben. Het is volgens hem echter niet zo ingewikkeld: ‘Wat ik kan, kan iedereen!’ Hierin gaat hij zelfs nog een stapje verder. ‘Met mijn

methode is het mogelijk het immuun-systeem te beïnvloeden en ontstekingen tegen te gaan.'

pH-waarde

Door bovenstaande uitspraak verwacht je dat hier een ingewikkelde methodiek aan ten grondslag ligt, maar niets is minder waar. 'Mijn methode is erop gericht de pH-waarde (zuurgraad) in het lichaam weer op orde te krijgen. Bij een mens worden in meerdere gebieden van het lichaam verschillende niveaus van zuurgraad waargenomen (in de organen, speeksel, bindweefsel, spieren, urine, maagsap en de huid). De pH-waardes van bijvoorbeeld de maag, het longslimvlies en de huid moeten zuur zijn om bacteriën tegen te houden. Voor de rest van het lichaam horen deze waardes tussen de 7,3 en 7,4 te liggen. Bij de meeste mensen liggen deze pH-waardes echter veel lager', aldus Hof.

Ademhalingstechniek

'Ben je qua pH-waarde te zuur in bijvoorbeeld het maag-darmkanaal kan dit leiden tot deregulatie van het lichaam. Hierdoor krijgen ontstekingscellen vrij spel en stijgen de ontstekingswaarden in dat gebied. Mijn methode bestaat op de eerste plaats uit een ademhalingstechniek waarbij alle pH-waardes in het lichaam als het ware worden "gereset" en weer naar de juiste zuurgraad worden gebracht. Hierdoor zijn de pH-waardes in het lichaam in evenwicht, hoeft het immuunsysteem niet

in actie te komen en raakt de energiehuishouding weer op peil.'

Confrontatie met kou

Oefeningen in de kou zijn ook een belangrijk onderdeel van de WHM. 'Naast de ademhalingsoefeningen is het goed om koud af te douchen. Hierdoor wordt het lichaam als het ware wakker geschud. De pH-waardes stijgen en de cellen die ontstekingscellen remmen worden gestimuleerd. Uiteraard moet je niet meteen het ijswater induiken, zeker niet als je energiehuishouding nog niet op peil is. Als je dit rustig opbouwt en vorderingen maakt, kun je steeds beter de confrontatie met de kou aangaan. Dan ben je in staat om op blote voeten door de sneeuw of op het ijs te wandelen en is het zelfs mogelijk de Kilimanjaro te beklimmen in je korte broek. En geloof me, boven op die berg is het vreselijk koud', benadrukt Hof.

Wetenschap

Met de ademhalingstechniek kan Hof zijn autonome zenuwstelsel, in relatie tot het immuunsysteem, controleren. Hierdoor lukt het hem tot uitzonderlijke prestaties te komen. Om aan te tonen dat hij geen circusartiest is, zijn er door de jaren heen verschillende (medische) onderzoeken gedaan door gerenommeerde nationale en internationale wetenschappers. De uitkomsten onderbouwen zijn methode en met een publicatie in PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America), een van de

meest vooraanstaande medische vakbladen van de VS, is wetenschappelijk bewijs inmiddels geleverd.

Voor Hof is met name dit laatste essentieel. 'Ik kan hoog van de toren blazen en heel veel roepen, maar ik ben geen wetenschapper of arts. Voor patiënten is het belangrijk dat de medische wetenschap mijn methode ondersteunt.' Voor Hof reden te meer zich hard te maken voor onderzoek naar de effectiviteit van zijn methode in relatie tot de ziekte van Crohn. 'Hoewel ik inmiddels veel positieve reacties heb ontvangen van crohnpatiënten die mijn methode toepassen, is hier nog geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Deze medische onderbouwing moet snel komen en is voor mij een mooie uitdaging voor de nabije toekomst.'

Motivatie en toewijding

Hof beweert dat het zelfs mogelijk is om met zijn methode de grondslag van de ziekte van Crohn effectief weg te kunnen nemen. Hierbij plaatst hij wel een kanttekening. 'In hoeverre mijn methode gaat werken is wel afhankelijk van de manier waarop iemand hier mee bezig is. Het vereist nogal wat motivatie en toewijding om de techniek dagelijks toe te passen en vol te houden. Met andere woorden; je krijgt het gereedschap maar je moet er wel wat mee doen. Maar als dit lukt, ben je in staat om de crohn naar de kroon te steken', glimlacht hij.

Immuunsysteem beïnvloeden

Crohnpatiënt Hans Emmink ging twee jaar geleden aan de slag met het gereedschap van Wim Hof. Sindsdien is hij ziektevrij en gebruikt hij geen medicijnen meer. 'Ik had al lange tijd last van ontstekingen in m'n hele maag-darmkanaal. Medicijnen werkten niet of nauwelijks en toen ik Puri-Nethol® en prednison ging gebruiken voelde ik me eerder slechter dan beter. Ik besloot dat het gebruik van medicijnen geen lange-termijnoplossing was voor mij en kwam

Wim Hof Methode samengevat

De Wim Hof Methode bestaat uit ademhalingsoefeningen, trainen van mindset/concentratie en graduele blootstelling aan koude. Het samenvoegen van deze drie componenten heeft een zeer positieve uitwerking op het immuunsysteem. De methode is simpel aan te leren en makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven.

Ga voor meer informatie over de Wim Hof Methode naar: www.innerfire.nl



‘Ik geloof heilig in deze methode omdat hij voor mij en vele anderen goed werkt’

na een zoektocht uit op de Wim Hof Methode.’

Workshop

‘Met de laatste prednisonpil in mijn binnenzak volgde ik de workshop. Na afloop voelde ik me zo goed dat ik alle medicijnen meteen heb weggegooid en volgde ik dagelijks de WHM. Ik merkte dat de crohn en alles wat daarmee samenhangt steeds verder naar de achtergrond verdween. Ik werd niet meer ziek, kreeg geen ontstekingen meer en was medicijnvrij. Ik voelde me sterker en vitaler worden en dat gevoel heerst nog steeds. Ook eet en drink ik alles weer en is m’n stoelgang weer normaal. Ik kan écht zeggen dat ik mijn leven weer terug heb gekregen.

De combinatie van drie technieken werkt voor mij het beste. Ik begin ‘s ochtends met de ademhalingsoefeningen, daarna ga ik mediteren en vervolgens douche ik me koud af. Nu ik erover nadenk douch ik eigenlijk nooit meer warm, terwijl ik vroeger de grootste koukleum was...’, knipoogt hij.

Remissie

Emmink denkt niet dat de crohn “van-zelf” in remissie is gegaan maar wijt dit vooral aan de WHM. ‘Ik staar me echt niet volledig blind op deze methode. Als ik ergens last van zou hebben of twijfel, dan neem ik meteen contact op met mijn arts. Die heb ik overigens al een lange tijd niet meer gesproken. De laatste keer dat ik bij hem was heeft hij vanuit medisch oogpunt verklaard dat ik ontstekingsvrij ben, zelfs na een

onderzoek met een camerapil. Ik kan de remissie ook niet wijten aan rust en weinig stress. De afgelopen twee jaar zat mijn leven in een achtbaan en was ik verre van relaxed.’

‘Ik heb de WHM destijds wel met mijn arts gedeeld. Helaas heeft hij zich daar niet verder in verdiept. Zijn reactie was simpelweg: “Als je bij mij komt voor een oplossing, dan schrijf ik je medicatie voor. Wat jij daarnaast doet, moet je zelf weten.” Hij toonde ook helemaal geen interesse en dat vind ik best jammer. Ik geloof heilig in deze methode omdat hij voor mij en vele anderen goed werkt. Helaas kan ik dat niet medisch onderbouwen en deel ik de mening van Hof dat hier zo snel mogelijk onderzoek naar gedaan moet worden.’

Wonderpil

Toch relativeert Emmink de WHM en beseft hij dat dit niet de ultieme wonderpil is die alles oplost. ‘Bij de ene patiënt zal het beter werken en meer doen dan bij de andere. Maar ik ben inmiddels zelf ook WHM-instructeur en de mooiste resultaten zie ik bij mensen die een ontstekingsgerelateerde ziekte hebben. Of dit nou de ziekte van Crohn, Bechterew of reuma is, ik heb nog nooit iemand gesproken die deze methode toepast en zich slechter is gaan voelen. Bijna iedereen voelt zich krachtiger en heeft meer energie en dat is op zich al een winstpunt voor chronisch zieken.’ •

MDL-arts Frank Hoentjen van het Radboudumc reageert op dit artikel:

‘Mijn collega Peter Pickkers (intensivist) van de Intensive Care unit heeft een project gedaan met Wim Hof. Uniek was om te zien dat voor het eerst is bewezen dat met training, het autonome zenuwstelsel en ook het aangeboren afweersysteem te beïnvloeden zijn. Wat Hof verder zegt over de pH-waarde klopt. Deze graad kun je beïnvloeden met de ademhaling, echter we weten niet wat dit betekent voor specifieke organen zoals de darmen. Nu weten we alleen wat er met de pH-waarde in je bloed gebeurt. Maar er zit dus een kern van waarheid in.

Wel wil ik wat kanttekeningen plaatsen: er is tot nu toe alleen onderzocht wat de methode bij een kleine groep gezonde mensen doet. Het is onbekend wat het effect van dit programma is bij mensen met een chronische aandoening. In het Radboudumc zal verder onderzoek plaats gaan vinden bij onder andere reumapatiënten.

Een ander punt is: wat gebeurt er met de pH-waardes als mensen met chronische ziektes de methode gaan proberen? Je weet niet hoe hun lichaam reageert, en wat het risico van deze extreme pH-waardes op het lichaam is. Je moet mijns inziens dus mensen met bijvoorbeeld IBD, onder veilige omstandigheden hieraan onderwerpen.

Daarom wil ik mensen met IBD meegeven: er is nog geen sluitend bewijs dat de Wim Hof Methode werkt voor chronische ontstekingsziektes. Daarnaast is de veiligheid van deze methode onvoldoende onderzocht. Daarom zou ik ervoor pleiten dit alleen in onderzoeksverband, met goede medische begeleiding, te testen. Hopelijk komt er geld en tijd beschikbaar om dit onderzoek te doen voor mensen met IBD.’



Hans Emmink en Wim Hof