

Reportage – Koudwaterzwemmen – Artikel van 5 februari
**Winterzwemmen is pijnlijk, lekker en mogelijk gezond:
‘De acute stress is beter dan chronische stress’**



Michiel van Vugt neemt zijn dagelijkse ochtendduik in de Berkelse Plas. Beeld Arie Kievit

WINTERZWEMMEN WINT AAN POPULARITEIT. EEN DOLENTHOUSIASTE ZWEMMER EN EEN OVERTUIGDE HUISARTS NEMEN ALLEBEI EEN DUIK EN VERTELLEN WAAROM.

Anton Slotboom

Het duurt een seconde of vijf, dan geeft Michiel van Vugt (40) een gillette. “Ja, en nú begint het pijn te doen,” roept hij naar de waterkant. En vervolgens, een seconde of dertig later, nog altijd in het ijskoude water van een kleine plas in Berkel en Rodenrijs: “En nu voel ik dat mijn nek pijn gaat doen. Nee, het is geen pijn, maar meer het gevoel alsof je trui veel te strak zit om je hals, ken je dat?”

Alleen zijn hoofd steekt nog boven water uit. Een voorbijganger op de fiets, warm gekleed met muts, sjaal en wanten, kijkt raar op. Maar pijn of niet, en gek schouwspel of niet: een paar minuten later zit oud-tophockeyer Van Vugt met niet meer dan een handdoek om zijn middel grijnzend op de bank in de woonkamer. “Ik denk vooraf nooit: zo, wat heb ik er zin in,” zegt hij eerlijk. “Maar na afloop denk ik wel altijd: wat is dit toch lekker.”

Aan het einde van deze werkdag gaat ook huisarts Monique Tjon-A-Tsien uit Wateringen het koude water in. In zee bij Kijkduin, een paar minuten ook maar. Ze zwemt niet, maar speelt hooguit een beetje met de golven. Dat is al genoeg om volledig te kunnen ontspannen, zegt

ze. “Je moet er wel een beetje conditie voor hebben, maar als je hier eenmaal mee bent begonnen, voel je wat de kou je brengt.”

Tjon-A-Tsien is al jaren pleitbezorger van ‘koud’ zwemmen. Ze deed er onderzoek naar, tot in Rusland aan toe, en raakte er zelf ook aan verslingerd. “De koudprikkel die je krijgt als je het water in stapt, geeft een acute schrikreactie aan het lichaam,” legt ze uit. “Het lichaam wil ervoor zorgen dat de temperatuur 37 graden blijft. Je bloeddruk gaat daarom omhoog, je polsslag gaat omhoog, je ademhaling ook. Het bloed trekt bovendien uit je voeten en je handen naar je hart om het om temperatuur te houden.”

Alles in het lijf staat even aan, zegt Tjon-A-Tsien. Na pakweg twintig seconden verdwijnt de acute schrikreactie weer. “En daarna kun je heel rustig even in het koude water blijven. Bovendien krijg je ook nog een beloning, want er komt endorfine vrij. Deze pijnstillende hormonen zorgen er voor dat je je na afloop lekker en energiek voelt.”

Wie op internet zoekt naar baden in koud water, wordt al snel overladen met allerlei gezondheidsclaims. Fans als Tjon-A-Tsien zweren bij methodes als die van Wim Hof, de in kou gespecialiseerde Nederlander die er de afgelopen jaren wereldbekend mee werd. “Deze zwemmers voelen zich energiever, blijer en krachtiger”, concludeert Tjon-A-Tsien. “Dat is al een voordeel. Maar we merken als artsen ook dat ze minder vaak ziek zijn en minder vaak verkouden.” De acute stress van de kou is dan ook veel beter dan de chronische stress waar veel mensen nu aan lijden, legt de huisarts uit. “Zeker in tijden van corona. Voor het hoofd is het heel gezond.”

Op zoek naar andere kicks

Als hij baadt denkt hij inderdaad aan niets, en juist dat ervaart Van Vugt als verfrissend. De burens zijn er blijkbaar aan gewend geraakt: de lichten waren weliswaar aan, maar er was niemand die toekeek. “Ze weten hier wel een beetje hoe hij is”, lacht zijn vrouw Merel. Samen met hun twee zoons keek zij wel toe. “Zelf douche ik koud af, maar hier voor de deur in de plas gaan zitten? Nee, dat zou ik nooit doen.”

Haar man moet binnenkort tijdelijk op zoek naar andere kicks. Een duik in warm water is voor hem geen uitdaging. “Dit hoort wel echt bij deze tijd van het jaar.” Hij zal het gaan missen, beseft Van Vugt. Volgende winter ligt hij er weer in, dat weet hij zeker. “Je wordt er zó scherp van. En als de dag al zo begint, dan wordt het toch alleen maar beter?”



Michiel van Vugt: ‘Als de dag zo begint, dan wordt het toch alleen maar beter?’ Beeld Arie Kievit

Wie het koude water in wil, doet er goed aan dat niet zomaar te doen. Huisarts Monique Tjon-A-Tsien, zelf ook winterzwemmer, heeft tips.

1. Ga niet alleen

“Ik ben voorstander van het veilig en verantwoord introduceren. Wees voorzichtig en neem iemand mee die dit al doet. Die zijn er nu genoeg. Er zijn steeds meer mensen die de kou in gaan om te zwemmen. Het is een perfecte bezigheid voor nu.”

2. Begin onder de douche

“Ga eerst eens kijken hoe dat bevalt! Het is onder de douche natuurlijk wel wat moeilijker om hetzelfde effect te bereiken, maar daar beginnen is een goed idee.”

3. Haal rustig adem

“Dat is heel belangrijk. Rustig in en uitademen, naar je buik. Met deze temperaturen moet je eigenlijk gewoon rustig dippen. Sommige mensen plonzen meer, maar dat hoeft niet. Echte zwemmers zijn er ook, maar die bouwen dat echt op.”

4. Houd het kort

“De acute schrikreactie verdwijnt na twintig seconden uit je lijf. Daarna kun je lekker blijven zitten, maar zeker een beginneling kan er na dertig, veertig seconden, een minuut uit. Bij ijswatertemperaturen hoeft het echt niet langer.”

5. Maak je handen en voeten warm

“Spring niet meteen onder de warme douche, maar kleed je wel zo snel mogelijk aan. Sommigen nemen een thermoskan warm water mee en gieten dat over hun handen en voeten, zodat die weer opwarmen. Dat is een goed idee.”

Lees ook:

Afvallen door koud te douchen? Volgens deze bruinvetonderzoekers helpt het echt

Bruin vet is goed, het kan het ‘slechte’ witte vet doen slinken. Hoe zet je je bruine vet aan het werk? Een koude douche kan helpen, koffiedrinken ook. Maar wetenschappers zoeken nog naar de bruinvetsleutel.