

WINTERWEER BILZEN Koen Snoeckx

Het extreme winterweer kan ook een zegen zijn. Voor ijsbaders bijvoorbeeld, zoals Dominique Stulens. De Bilzenaar geeft al twee jaar workshops over ijsbaden, dat steeds populairder wordt. "Het geeft een immens gevoel van rust."

"Hoe kouder het water, hoe groter het shockeffect"



"Je voelt dat je lichaam vecht om te overleven en jij bent lichaam en geest de baas. Dat geeft enorm veel kracht om je angsten te overwinnen, met stresssituaties en zelfs fysieke pijn om te gaan."

Dominique Stulens

Ijsbaden of een koudebehandeling zoals het in vakjargon heet, wint aan populariteit. Toch is het veel meer dan zomaar in ijskoud water springen. "Ik ben geen tegenstander van nieuwjaarsduiken, maar mensen doen het meestal zonder mentale voorbereiding en de juiste mindset", zegt Dominique Stulens.

De Bilzense kinesist/osteopaat ging twee jaar geleden in de leer bij Wim Hof, een Nederlander die wereldvermaard is door een hele reeks kouderecords. Zo nam Hof, The Iceman genaamd, het langste ijsbad ooit (1 uur en 53 minuten) en liep hij een volledige marathon in korte broek bij -20°C. "Ik heb vier weken met Wim Hof in Polen gezeten, waar hij mij alle knepen van het ijsbaden heeft aangeleerd. Ik zag daar mensen met reuma of posttraumatische stress helemaal heropleven." Stulens is ondertussen een gecertificeerd Wim Hof-instructeur. "Ik heb al zo'n 600 mensen in het ijswater geholpen", zegt de Limburgse Iceman. Voor elke workshop die Stulens organiseert, zijn er lange wachtlijsten.

Minstens één keer per week duikt Stulens in ijskoud water, liefst in de vrije natuur. Op andere dagen

doucht hij zich met koud water of loopt hij op blote voeten door de sneeuw of door waterplassen. Het huidige winterweer is voor ijsbaders als Stulens ideaal. "Hoe kouder het water, hoe groter het shockeffect", zegt de Bilzenaar. "De koude van het water zorgt voor een acute schrikreactie in je lichaam. Het bloed stroomt van je armen en benen naar je hart en hersenen. Het lichaam gaat in overlevingsmodus en probeert de doorbloeding zo snel mogelijk te herorganiseren."

Met de juiste mindset kan je volgens Stulens het ijskoude water de baas. "De mens is geconditioneerd dat koude gevaarlijk is, terwijl we net genetisch uitgerust zijn om ons aan te passen aan koude. Door in ijskoud water te springen gaan we onze krachtigste beschermingsmechanismen, die in slaap zijn gevallen, opnieuw wakker schudden."

De juiste ademhaling is daarbij cruciaal. "Door in ijswater de ademhaling te vertragen en onder controle te nemen, kan je lichaam deze uitdaging veel gemakkelijker aan als je denkt. Je voelt dat je lichaam vecht om te overleven en jij bent lichaam en geest de baas. Dat geeft enorm veel kracht om je angsten te overwinnen en ook in het

gewone leven met stresssituaties en zelfs fysieke pijn om te gaan."

Het ijsbaden komt volgens Stulens ook de fysieke gezondheid ten goede. "En dat is wetenschappelijk bewezen", zegt hij. "In een lichaam zit 100.000 kilometer aan bloedvaten, maar omdat we ons nooit in de koude begeven, worden de spiertjes in de bloedvaten niet getraind. Door het bloedvatensysteem te triggeren, gaat je hartslag dalen en ben je minder vatbaar voor hart- en vaatziekten. Tegelijk maak je endorfines aan, wat je een geluksgevoel geeft", zegt Stulens. "Ook is het wetenschappelijk bewezen dat je tot zes dagen na een ijsbad extra witte bloedcellen aanmaakt waardoor het leger in je lichaam sterker wordt om te vechten tegen virusen en bacteriën. Daarnaast heeft de combinatie van ademhaling en ijsbaden een zeer krachtig ontstekingsremmend effect."

Toch is ijsbaden niet voor iedereen geschikt. "Mensen met epilepsie of hartproblemen doen het beter niet", zegt Stulens. "Al wil ik wel een fabel de wereld uithelpen: van koud water krijg je geen hartaanval."

Meer info: www.wimhofmethod.com



"Ik heb al zo'n 600 mensen in het ijswater geholpen", zegt de Limburgse Iceman Dominique Stulens. FOTO KAREL HEMERLUCKX

Drie tips voor beginnende ijsbaders

1 **Begin onder de douche**
"Spring als beginner niet meteen in een ijsbad, maar eindig je douche met koud water. Eerst 20 seconden en bouw geleidelijk op naar 2 minuten."

2 **Houd het kort**
"2 minuten in ijswater is al voldoende om alle effecten te bereiken. Wanneer het leuk begint te worden, dan is je lichaam aangepast. Dat is eigenlijk het ideale moment om uit het water te stappen. Op 2 minuten tijd kan er ook nooit onderkoeling optreden."

3 **Warm je lichaam rustig weer op**
"Als je uit het koude water komt, heb je een branderig gevoel in je armen en benen. Warm je lichaam rustig weer op, bijvoorbeeld door met je benen wijd in spreidstand te staan en traag met je armen te bewegen."



Bij Marleen Abeels uit Paal neemt zelfs de sneeuwman de coronaregels ernstig. FOTO RR

Winterpret in Limburg: Lise uit Eksel glijdt op snowboard van de duinen

HECHTEL-EKSEL
Geert Van Baelen

Veel Limburgers gingen naar buiten om te genieten van het sneeuwlandschap en niet iedereen trok daarbij zijn wandelschoenen aan. De 17-jarige Lise van de Dijk uit Eksel slalomde behendig op haar snowboard tussen de vele wandelaars.

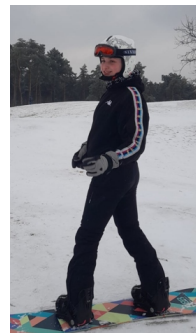
"Snowboarden is een hobby van haar", vertelt trotse vader Rudi van den Dijk. "En normaal gaat ze jaarlijks op wintersportvakantie naar Oostenrijk. Ze had er reed mee dat er dit jaar niets van in huis zou komen. Maar kijk, het stevige winterweer heeft er voor gezorgd dat ze zich heel dicht bij huis op haar snowboard kon uitleven. We kennen de duinen als onze broekzak en komen hier vaak met de hond wandelen. Maar het is de eerste keer dat ze dit gebied verkende op een snowboard. Toch een speciale ervaring."

En dat ging gepaard met veel be-

kijks. "Normaal is ze verlegen, maar nu genoot ze toch van de belangstelling. Wandelaars reagerden heel enthousiast. En blijkbaar inspireerde Lise anderen, want niet veel later kwamen ook andere jongeren met een snowboard op de proppen." Maar laten we wel wezen, de Hechtelse Duinen vormen niet meteen concurrentie voor een afdeling in Oostenrijk. "Ze vond het eigenlijk wel vermoedert. Je moet telkens de duin terug opklimmen voor een korte afdaling." Ook elders in Limburg werd volop genoten van de sneeuwpret.



De trouwe viervoeter van Cédric Simon uit Tongeren leefde zich uit in de sneeuw. FOTO RR



De 17-jarige Lise van de Dijk uit Eksel met haar snowboard. FOTO GVB

Schedelbreuk en bekkenbreuk door glijpartijen

LANAKEN
Hanne De Belle

Sneeuw en ijs gaan helaas ook hand in hand met glijpartijen en breuken. In de ziekenhuizen van Genk en Maaseik zijn een tiental mensen met breuken binnengekomen, waaronder een schedelbreuk.

In de meeste Limburgse ziekenhuizen steeg het aantal spoedgevallen door valpartijen op de gladde ondergrond niet. Enkel in Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL) in Genk en Ziekenhuis Maas en Kempen in Maaseik zagen ze meer breuken dan normaal. "In beide ziekenhuizen samen zijn er een tiental mensen met breuken binnengekomen", zegt woordvoerder Jurgen Ritzen. "Het is dus opmerkelijk drukker. Het ging van kneuzingen of een polsbreuk, maar ook iemand met een bekkenbreuk en zelfs een schedelbreuk."

Spiegel

Ook Ida Sloomackers (88) uit Lanaken kwam ongelukkig ten val. "Ik ga iedere namiddag een

wandeling doen in het park Uilenspiegel", vertelt de kranige dame die verzorgd werd in het Genkse ZOL. "Daar ben ik op een gladde plek uitgegleden en heb ik mijn pols gebroken. Ik zag andere mensen wandelen, dus ik dacht dat het veilig was. Maar het pad was helemaal bevroren; de Uilenspiegel was net een spiegel. En daar lag ik. Ik heb het geluk gehad dat er mensen passeerden, die de ziekenwagen hebben gebeld. Het is een wandelroute, dus daar hadden ze toch moeten strooien? Dat ga ik zeker aan de burgemeester laten weten. Helaas is het mijn rechterpols die gebroken is, dus ik ga hulp moeten inroepen. Ik kook nog altijd voor mezelf, maar dat zal nu even niet gaan." (gvd)

Fietsen door de Bomen gesloten

Uit veiligheidsoverwegingen wordt Fietsen door de Bomen in Bostand afgesloten. Ten minste tot zondag 14 februari zal de wereldwijd gelauwerde fietsbrug niet toegankelijk zijn. Het is de eerste keer sinds de opening in juni 2019, dat Fietsen door de Bomen moet worden afgesloten. "Er is een fysieke afsluiting met een soort slagboom voorzien aan het knooppunt voor de fietsbrug", zegt burgemeester Jan Dalemans. "Op die manier wordt duidelijk gemaakt dat het nu echt wel gevaarlijk is om de brug hoe dan ook te betreden. We willen ook voorkomen dat mensen met kinderen nu op de brug gaan voor winterpret." (gvd)