

Koud douchen en ademhalingsoefeningen: een boost voor je (oog)gezondheid

Door: Dave Block



Breathe App van Apple

Waar we 10 jaar geleden nog vreemd opkeken van mensen die in een ijsbad gingen zitten, koud gingen douchen of als een monnik ademhalingsoefeningen deden, is het anno 2025 niet meer weg te denken. Het aantal apps op smartphones en smartwatches met betrekking tot dit onderwerp groeit zienderogen alsmede de populariteit. Hoe gezond is dit nu eigenlijk? En zou het ook voor onze oculaire gezondheid voordelen kunnen hebben?

In het boek "koud kunstje" van Koen de Jong en Wim Hof wordt uitgebreid ingegaan op het onderwerp 'koude'¹. Kou zou goed zijn voor:

- Het remmen van ontstekingen/aanmaak van witte bloedcellen
- De doorbloeding
- Je hart



- Glanzend haar
- Een strakke huid
- Een dosis energie
- Je stemming
- Je zelfvertrouwen

In hetzelfde boek worden ook de voordelen van ademhalingstechnieken besproken. Ademhalingsoefeningen zouden goed zijn voor:

- De ontspanning



- Meer energie
- Een betere slaap
- Hoofdpijnlachten
- Duursporters
- Rug -en neklachten
- Darmklachten
- Ontstekingsremmend (bijvoorbeeld bij reuma, ziekte van Crohn)

RESEARCH ARTICLE | BIOLOGICAL SCIENCES | 

Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans

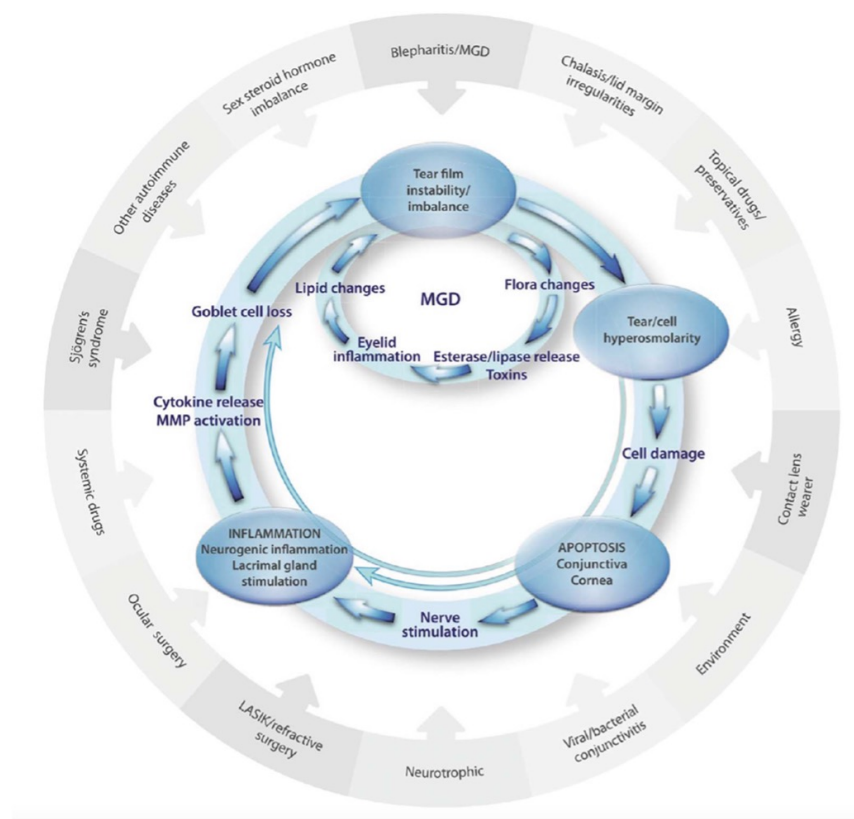
Matthijs Baas , Laura T. van Bokkum , Jelle Zwagel  and Peter Blakkers [Authors info & affiliations](#)

Edited by: Thomas L. Horvath, Yale University School of Medicine, New Haven, CT, and accepted by the Editorial Board March 14, 2014 (received for review December 3, 2013)

May 8, 2014 | 111 (20): 7379–7384 | <https://doi.org/10.1073/pnas.1322174111>

Noemenswaardig om te vermelden is dat de zogenaamde Wim Hof Methode ook wetenschappelijk bewezen² is door de Radboud Universiteit.

Okay.... So far so good. Ademhalingstechnieken en koude training werken dus op vele gezondheidsaspecten en zijn met name ontstekingsremmend. Dat maakt het dan gelijk



interessant voor met name de traanfilm en traanfilmgerelateerde problematiek.

Wanneer we kijken naar de vicieuze cirkel van het droge oog van professor Christophe Baudouin³ zien we dat onder andere auto-immuunziektes en ontstekingsreacties een cruciale rol spelen bij het ontstaan van droge ogen.

Hypothetisch zouden we dus kunnen stellen dat traanfilmproblemen en droge ogen verminderd zouden kunnen worden door het toepassen van ademhalingsoefeningen en koude training omdat deze, zoals eerder vermeld, ontstekingsremmend zouden werken. Wat zegt de wetenschap hierover?

In het TFOS DEWS II report wordt niet specifiek gesproken over ademhalingstechnieken en droge ogen. Wel worden er alternatieve methodieken besproken zoals accupunctuur voor de behandeling van droge ogen⁵. Een zoektocht op PubMed liet wel een onderzoek zien waarbij we een toename zagen van de traanmeniscus na 3 minuten ademhalingsoefeningen⁶.

Randomized Controlled Trial > Ocul Surf. 2015 Jan;13(1):82-7. doi: 10.1016/j.jtos.2014.08.002.

Epub 2014 Oct 16.

Abdominal breathing increases tear secretion in healthy women

Kokoro Sano¹, Motoko Kawashima², Kazuhiro Ikeura¹, Reiko Arita¹, Kazuo Tsubota¹

Concluderend

Laat me vooropstellen dat een onderwerp zoals beschreven in dit artikel bepaalde mensen wel en bepaalde mensen niet zal aanspreken. Echter gezien de beperkte en tijdelijke werkzaamheid van vele soorten droge ogen druppels en de bijwerkingen van medicamenteuze oogdruppels loont het zich zeker de moeite om alternatieve behandelmethodes te onderzoeken. En mocht het voor de droge ogen niet werken dan hebben de paar minuten ademhalingsoefeningen je zeker laten ontspannen én je achter het beeldscherm vandaan gehaald wat sowieso al een positieve invloed op je traanfilmgezondheid heeft.

Referenties:

1. Wim Hof – Koen de Jong; Koud kunstje. Wat kun je leren van de Iceman?
2. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1322174111>
3. <https://www.researchgate.net/profile/Christophe-Baudouin/3>
4. chrome-extension://efaidnbmninnbpcjpcglclefindmkaj/http://vismed.trbchemedica.co.uk/data/documents/Baudouin%20-%20Revisiting%20vicious%20circle%20of%20Dry%20Eye%20Disease%202016.pdf
5. https://www.tfosdewsreport.org/report-management_and_therapy/147_36/en/#A158
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25557347/>