

Iceman helpt reumapatiënt

De medische wereld doet steeds meer onderzoek naar technieken als meditatie, visualisatie en hypnose. Zo doet UMC St Radboud 'een uniek studie' naar het effect van meditatie op het immuunsysteem; bijgestaan door Wim Hof, The Iceman.

DOOR ANNETTE KARIMI

AMSTERDAM – Meditatie en wetenschap. Wie met deze termen het internet opgaat, is voorlopig zoet. Duidelijk wordt dat wetenschappers niet meer de neus ophalen voor deze techniek. Zo zorgt bijvoorbeeld meditatiethera-

rapie bij mensen met een terugkerende depressie voor minder terugval, volgens een onderzoek van de Nijmeegse hoogleraar psychiatrie Anne Speckens. Meditatie maakt mensen ook minder gevoelig voor pijnprikkels, verklaarden wetenschappers vorig jaar april in het Journal of Neuroscience. En het menselijk brein kan er zelfs letterlijk door veranderen, meldde het tijdschrift Scientific American ook vorig jaar.

Als mensen acht weken dertig minuten per dag mediteren, ontstaat er meer grijze hersenmassa in de hippocampus, een hersengebied dat wordt geassocieerd met geheugen en leervermogen. Ook ervaren mensen mogelijk minder angst en stress, aldus de onderzoekers.

Dat zelfs ons immuunsysteem gericht beïnvloed kan worden door meditatie, wil de Nederlander Wim Hof, alias The Iceman (53), samen met wetenschappers aantonen. Hof, onder andere bekend vanwege zijn fenomenale fysieke uithoudingsvermogen in extreme omstandigheden, bewees het al in eigen persoon. „We dienden hem 1,5 jaar geleden een dood bestanddeel van een ziekmakende bacterie toe. Volstrekt onschuldig, maar het lichaam 'dacht' dat er een infectie speelde”, vertelt onderzoeksleider Peter Pickkers, hoogleraar Intensive Care van UMC St Radboud. „We hielden als het ware het lichaam voor de gek, om de immunrespons te kunnen meten. Hof leek door zijn meditatietechnieken een re-

actie van zijn immuunsysteem te kunnen onderdrukken.”

Van het Reumafonds krijgt Pickkers 80.000 euro om het experiment te herhalen bij een groep van twintig tot dertig mannen. De helft zal door The Iceman in meditatietechnieken getraind worden, de andere helft dient als controlegroep in dit 'wereldwijd, unieke onderzoek'. Reageren de getrainde proefpersonen op dezelfde wijze als Hof, dan is er hard wetenschappelijk bewijs geleverd dat het immuunsysteem beïnvloed kan worden door aangeleerde meditatietechnieken, zegt professor Pickkers. Tot die tijd blijft de hoogleraar zelf sceptisch. „Ik ben wars van zweverigheden en zelfs lid van de Vereniging tegen de Kwakzalverij. Er is veel onderzoek op dit gebied wat methodisch niet deugelijk is.”

Mochten de proefpersonen hetzelfde kunnen als Hof, is dit wellicht van nut voor bijvoorbeeld reumapatiënten, denkt Pickkers. „Hun immuunsysteem werkt veel te hard. Dat wordt onderdrukt met medicijnen. Het zou geweldig zijn als via de aangeleerde meditatietechnieken het immuunsysteem beïnvloed zou kunnen worden.”

Maar voorlopig mogen er geen echte patiënten aan te pas komen, vindt diezelfde Vereniging tegen de Kwakzalverij. Pickkers hoopt begin 2013 van start te gaan, en in de loop van het jaar met onderzoeksresultaten te komen.

Wim Hof alias The Iceman. FOTO: ANP

ELKE WEEK
GROOTSTE
KANS OP
€100.000!

uitslag 06 augustus 2012

NUMMER	DATUM	PRIJS IN €
06	06	2,50
04	04	2,50
02	02	2,50
06	06	2,50
10	10	3,00
08	08	3,00
01	01	3,50
15	15	3,50
25	25	3,50
03	03	100,00
16	08	100,00

Spvker eist 3 miljard dollar van