

## NIEUWS

# SLACHTOFFERS: 'DODEN DOOR ADEMHALINGSTECHNIEK 'ICEMAN' WIM HOF'

Ten minste drie mensen die de ademhalingstechniek van 'iceman' Wim Hof (foto) toepasten, zijn vorig jaar overleden. Dat meldt [Het Parool](#).

28.05.2016 | 12:28 uur | Emma van Kronenburg

De techniek bestaat uit een aantal series van diep inademen, zonder uit te ademen, gevolgd door een periode waarin niet wordt geademd.

### ADEMHALINGSTECHNIEK

Hof ontwikkelde de speciale ademhalingstechniek om het lichaam in optimale conditie te houden en controle te behouden tijdens extreme omstandigheden. Door de techniek zou het mogelijk zijn om 'twee uur in een met 700 kilogram ijs gevulde cabine staan, de koudste gebergten beklimmen in een korte broek en een halve marathon te lopen op blote voeten door sneeuw en over ijs'.

### LEVENSGEVAARLIJK

Door de methode ontstaat een effect dat vergelijkbaar is met hyperventilatie. Als gevolg daarvan is het mogelijk dat mensen korte tijd hun bewustzijn verliezen. Gebeurt dit onder water, dan kunnen de gevolgen fataal zijn. Deze doodsoorzaak wordt ook wel *Shallow Water Blackout* genoemd. Wim Hof wijst zelf ook op de *Shallow Water Blackout*: een doodsoorzaak die voorkomt wanneer de zuurstofconcentratie in het brein drastisch laag is, en kooldioxide in het lichaam nog lager is. Dit gebeurt vaak als gevolg van hyperventilatie en komt volgens Hof veel voor bij ervaren zwemmers.

### WAARSCHUWEN

LINDAnieuws sprak met Enahm Hof, de zoon van Wim Hof. Familieleden van slachtoffers die verdrinken én met de Wim Hof Methode bezig waren, krijgen volgens Enahm natuurlijk te horen dat hun dierbaren de oefeningen aan het doen waren. Volgens hem hoeft dat niet de reden te zijn dat een slachtoffer is verdronken: "Dat weten we niet. Het fenomeen *Shallow Water Blackout* is het meest voorkomend bij ervaren zwemmers. Wat we wel weten, is dat we mensen altijd aanraden, ook op de website, om de methode toe te passen in een veilige omgeving. Vervolgens verdrinkt er iemand, dan passen we aan dat je de methode niet moet toepassen in een zwembad. Valt er iemand flauw tijdens het rijden, dan passen we aan dat je de oefeningen niet moet doen tijdens het rijden. We scherpen het steeds aan. Met de kennis die we hebben, proberen we mensen te waarschuwen. Het zijn nu eenmaal diepgaande technieken."

### RISICO'S

Vorig jaar kwamen een Nederlander, een Zuid-Afrikaan en een Canadees om het leven. Uit atoptierapporten blijkt dat ze door verdrinking en niet door bijvoorbeeld een hartstilstand zijn overleden. De drie volgden volgens nabestaanden de Wim Hof Methode (WHM), en verdronken alle drie in een zwembad. Nabestaanden verwijten Hof nu dat hij niet genoeg doet om de risico's van zijn ademhalingstechniek onder de aandacht te brengen.

### WAARSCHUWING

Maar dat gebeurt volgens Enahm wél. Volgens de zoon van Wim Hof wordt bij elke cursus en video van zijn vader gewaarschuwd voor het feit dat de oefening nooit op een plek moet worden uitgevoerd, waar flauwvallen gevaarlijk kan zijn.

### [NIEUWS](#)

Bron: [Parool](#) | Foto: Hollandse Hoogte