

Ziekte van Crohn leidt tot nieuwe passie: adem- en koudetraining

Zijn maag-lever-darm-arts noemt hem zijn droompatiënt. In 2019 kreeg **Leander Cramer** (52) uit Noordwijk de diagnose Ziekte van Crohn. Als oplossing voor zijn klachten besloot Leander de voorgeschreven medicijnen te laten staan. Via een andere weg ging hij zijn klachten te lijf: een nieuwe leefstijl en een nieuwe passie.

TEKST MAY-LISA DE LAAT
BEELD BURO BINNEN

'EEN IJSBAD GEEFT MIJ IEDERE KEER EEN ENORME KICK'



De MLD-arts schreef Leander een kuur van medicijnen voor om zijn darmklachten te bestrijden. "Ik wilde liever op zoek naar een blijvende oplossing om zonder medicijnen en hun bijwerkingen mijn gezondheidssituatie leefbaar te maken. Daarom bezocht ik een osteopaat en een diëtist. Daarna las ik dat je met bepaalde ademhalingstechnieken en koudetraining je immuunsysteem kan verbeteren. Hoewel ik eigenlijk best een koukleum ben, wilde ik dat verder onderzoeken en volgde een workshop over ijsbaden."

Adrenaline en cortisol

Die workshop begon met veel theorie en ademhalings-oefeningen. "Door de focus op je ademhaling overwin je de natuurlijke antireactie van je lichaam en vooral je brein om in ijskoud water te stappen. Mijn ervaring was geweldig. Na ieder bad gaf het mij een enorme kick. Je maakt namelijk veel adrenaline en cortisol aan, het stresshormoon en tegen ontstekingen. Ik voelde mij een soort superman." Leander verdiepte zich daarna nog meer in de ademhalings-technieken en het effect van warmte-koudetraining. Na meerdere en ook langdurigere workshops, merkte de IT-manager verbetering van zijn klachten. De Ziekte van Crohn is een ontstekingsziekte in de darmen, die bij iedere patiënt door andere oorzaken wordt getriggerd. "Bij mij is die trigger stress, deels veroorzaakt door mijn natuurlijke aard. In mijn werk als IT-manager moeten zaken nu eenmaal vaak snel, waardoor ik stress niet altijd kan voorkomen. Voeding aanpassen helpt mij enorm. En het is fijn om te weten dat er medicijnen zijn als alle andere methoden voor mij niet meer werken."

Zwemmen in een wak

De ultieme ervaring deed Leander op in Noorwegen in de winter van 2023. Onder deskundige begeleiding van twee artsen maakte hij met een kettingzaag een wak in het ijs om daarin een stukje te zwemmen... Het water was rond het vriespunt en de buitentemperatuur minus 25 graden. "Een hele korte periode ben je in het ijswater. Je lichaam krijgt hierdoor een 'cold shock' waarna je snel de warmte moet opzoeken. Hierdoor zet je je interne kachel weer aan. Als je dit regelmatig doet, verbeter je actief je immuunsysteem."



'BIJ MIJ IS DIE TRIGGER STRESS, DEELS VEROORZAAKT DOOR MIJN NATUURLIJKE AARD'

Naar aanleiding van zijn eigen positieve ervaringen volgde Leander een opleiding tot adem- en koudetrainer om ook andere mensen te kunnen helpen hiermee hun gezondheid te verbeteren. Als gecertificeerd trainer, werkt hij één dag minder in de week en geeft zelf workshops in Noordwijk en in Noordwijkerhout, zowel aan particulieren als in het bedrijfsleven. "Ik ben zo enthousiast hierover dat ik wil dat meer mensen dit kunnen ervaren. Ijsbaden nemen, koud afdouchen of winterzwemmen zijn niet alleen trendy. Gecombineerd met de juiste ademhalingstechnieken is het gewoon heel goed voor je gezondheid. Je immuunsysteem verbetert en het werkt ontstekingsremmend. Mits er natuurlijk geen ernstige onderliggende gezondheidsproblemen zijn, zoals hart- en vaatproblemen, hoge bloeddruk of epilepsie. Voorafgaand aan iedere workshop doen we daarom altijd een gezondheidscheck."

Winterzwemmen

Samen met personal trainer Jelle van Duijn, die de begeleiding op zich neemt, helpt Leander bovendien iedere zondag bij het winterzwemmen. "De groep bestaat uit mannen en vrouwen van verschillende leeftijden. We gaan iedere week het hele jaar door, tenzij het heel zwaar weer is. We verzamelen bij afrit 21 bij De Koele Costa in Noordwijk. Deelname aan het winterzwemmen is gratis. Aan de workshops zijn wel kosten verbonden."

MEER WETEN?

Voor alle informatie over de workshops, ervaringen van deelnemers en achtergrondinformatie over onder meer de gezondheidsvoordelen kijk je op www.leandersademenkoudetraining.nl

