

14

Naam: Edwin den Breejen (47)
Privé: getrouwd, twee dochters (11, 13). Edwin is directeur bij een multinational en werkt daarnaast als gecertificeerd instructeur in de Wim Hof Methode.
Diabetes: sinds 2005 heeft hij diabetes type 1. Edwin spuit 1x langwerkende en 3x kortwerkende insuline per dag.



Discipline

De één gedijt goed bij een flinke dosis flexibiliteit, de ander juist bij een strak ritme. Math, Taetske en Edwin vertellen over hun bijzondere vorm van zelfdiscipline.

TEKST FLEUR BAXMEIER FOTOGRAFIE DIRK JANSEN

Sinds Edwin den Breejen dagelijks een ijsbad neemt volgens de methode van Wim 'The Iceman' Hof, voelt hij zich fitter en gelukkiger. 'Ik heb geleerd vertrouwen te houden.'

'Ik voel me minder 'patiënt' sinds de ijsbaden'

Edwin den Breejen (47)

Twee jaar geleden had ik een teammeeting in Kopenhagen. De avond ervoor hadden we gezellig gegeten en gedronken, dus ik dacht 's ochtends: laat ik even douchen om wakker te worden. Het water bleek koud, omdat de stadsverwarming was uitgevallen. Ik ging er toch onder en heb vijf minuten heen en weer gehuppeld onder de straal. En daarna voelde ik me toch fris! Mijn lijf tintelde van de kou, m'n energieniveau was enorm. Enthousiast vertelde ik onze bedrijfscoach een paar weken later over mijn ervaring, waarop zij zei: 'Dat klinkt als The Iceman, die man van die ijsbaden.' Kort daarna stuurde ze me een linkje naar het tv-programma 24 uur met... 'Iceman' Wim Hof, waarin Theo Maas-

sen in huilen uitbarst tijdens een ademhalingsoefening. Als je dat voor elkaar krijgt, dan moet het wel héél bijzonder zijn. Na het volgen van een cursus van Wim Hof heb ik thuis driekwart jaar alle oefeningen gedaan die je lichamelijke conditie en mindset veranderen. Daarna dacht ik: wat is dit gááf! We zijn zo geprogrammeerd dat we allemaal stemmetjes in ons hoofd horen: dit lukt je toch nooit, het ontbijt is de beste maaltijd van de dag, je vat kou als je zonder jas naar buiten gaat. De Wim Hof Methode leert je om die dogma's los te laten, waardoor je tot veel meer in staat bent dan je altijd dacht. Oefeningen die ik eerst voor onmogelijk hield, wist ik redelijk makkelijk uit te voeren.

Gewoon door mijn mind te laten zeggen: ik zet door, want ik kan dit en dit wil ik. De volgende stap was het leren van ademhalingsoefeningen waarmee je grip krijgt op je zenuwstelsel en auto-immuunsysteem. En als laatste: het ijsbad in. Ik heb een drukke baan en kon ontzettend gestrest zijn, maar een ijsbad is de perfecte manier om los te laten wat buiten jouw controle ligt. Kijk gewoon eens wat er gebeurt en láát het gebeuren, iets wat voor een controlfreak als ik vroeger ondenkbaar was. De positieve effecten daarvan merk ik niet alleen binnen mijn werk, maar ook op het gebied van mijn diabetes. Ik reis veel naar verre landen en door jetlags en het andere eten schommelen mijn bloedglucosewaarden nog weleens. De Wim Hof Methode heeft me geleerd vertrouwen te houden, waardoor ik beter kan omgaan met tegenslagen. Ik voel me minder 'patiënt', omdat ik het idee heb dat ik zélf in de hand heb hoe ik met mijn diabetes omga. Elke dag zit ik vijf minuten in het ijsbad dat in mijn tuin staat. Dat is voor mij geen moeite, want het brengt me zo veel goeds. Het is bewezen dat het gezond is: het stimuleert je bloedsomloop, ondersteunt bij afvallen, werkt stressreducerend en zorgt voor een betere regulering van de lichaamstemperatuur. Geloof het of niet, ik was vroeger koning koukleum en loop tegenwoordig tot min tien graden Celsius zonder jas buiten. Ik ben fitter, heb een extreem goede conditie gekregen en voel me gezonder en gelukkiger. Ik kan me geen leven zonder ijsbad meer voorstellen." >