



*“Mijn man is nog  
niet helemaal  
om, maar de  
kinderen gaan  
er graag in”*

BARBARA MULLER

## “Fysiek en mentaal werd ik steeds sterker”

Sociaal ondernemer Barbara Muller (50) is getrouwd en heeft twee dochters (20 en 14). Door tinnitus had ze last van een constante suis en piep in haar oor, totdat ze ijsbaden ontdekte. “Door de onafgebroken fluittoon en brom in mijn oor veranderde ik van een levenslustige vrouw in een haast depressief wrak. Ik sliep nauwelijks meer, het voelde als een constante martelgang. De arts die me elf jaar geleden behandelde, zei dat ik nooit zou genezen van tinnitus, maar dat ik er wel honderd mee kon worden. Hij schreef zware medicatie en antidepressiva voor. Dat zag ik niet zitten. Ik verscheurde de recepten voor zijn ogen en ging zelf op zoek. Van biofotontherapie en een hallucinante ayahuasca-ceremonie tot *dry needling*; ik heb het allemaal geprobeerd. Ik schreef er een boek over, *Onbesuisd*, omdat tinnitus zo veel voorkomt en ik mijn ervaringen met die therapieën wilde delen. Zo kwam ik ook op het spoor van Wim Hof. Destijds werd hij bestempeld als gekkie, inmiddels is hij een legende. Hij gaf ademhalingscursussen in combinatie met ijsbaden. Ondanks dat ik altijd een koukleum ben geweest, begon ik aan zijn tienweekse leermethode.”

### PAARS VAN DE KOU

“Tijdens de vierde week was ik op vakantie in Oostenrijk en luidde de cursusopdracht dat ik tien minuten onder een koude douche moest staan. Die was daar vier graden, dus ik kwam er

paars van de kou onder vandaan. Mijn man grapte dat ik week vijf vast niet zou overleven. Maar ik stopte niet. Het koude water en de ademsessies maakten me gedreven, ik ging me fysiek en mentaal sterker voelen en had minder stress om de tinnitus. Ik heb een ijsbad gekocht waar ik iedere dag drie minuten in ga. Het staat op mijn werkplek, bij een stichting waar ik mensen help weerbaarder te worden. De Wim Hof-methode is daar onderdeel van. Sinds de ijsbaden voel ik me een ander mens. Ik slaap fantastisch, ben minder snel ziek. Ook de tinnitus is afgenomen. Eerst was het geluid als de boor van een tandarts, nu is het een zachte fluittoon.”

### KOPJE-ONDER

“In het begin vonden mensen die ijsbaden krankzinnig, maar ik merk dat het beeld verandert. Het is een hype aan het worden. Anderen zijn geïnteresseerd en willen het ook proberen. Dat komt ook door onderzoeken die aantonen dat de combinatie van ademhalings-oefeningen en ijsbaden een positief effect kan hebben op je gezondheid. Mijn man is nog niet helemaal om, maar hij doucht zich al wel koud af. Mijn kinderen daarentegen zijn fan van het ijsbad. Ze gaan zelfs kopje-onder. Soms nemen ze vriendjes en vriendinnetjes mee, die er ook graag in willen. Onder begeleiding natuurlijk. Het is fantastisch om te zien met hoeveel zelf-vertrouwen ze er dan weer uitkomen.”