


# IJSKOUD HET LEKKERST

EEN FRISSER HOOFD, EEN STERKER LICHAAM EN EEN LAGERE  
ENERGIEREKENING: KOUD DOUCHEN HEEFT ALLEEN MAAR VOORDELEN.



**BARBARA MULLER (50)** is sociaal ondernemer, getrouwd en heeft twee dochters. Ze doucht al elf jaar koud.

“In 2011 kreeg ik tinnitus, oorsuizen. Uit het niets hoorde ik ineens een hoge piep – een soort hondenfluitje – met daaronder een lage hum. Ik doorzocht het hele huis naar een oorzaak, tot ik doorkreeg dat de piep in mij zat. Het werd daarna alleen maar erger, dag en nacht. Ik werd er krankzinnig van.

Aan de dokter had ik weinig. Die zei dat ik er gewoon honderd mee kon worden en schreef antidepressiva voor. Die weigerde ik te slikken, want het deed precies niets aan de bron van mijn probleem. Ik ben zelf allerlei methodes gaan testen, van acupunctuur tot craniosacraal therapie én een Wim Hof-cursus. Ik vond de kou een regelrechte marteling, maar merkte al snel dat ik hierdoor veel beter sliep. Het maakte me sterker, lichamelijk én geestelijk.

Na de cursus kocht ik een ijsbad. Daar lig ik nu elke ochtend drie minuten in, elke avond douch ik koud. Mijn tinnitus is de afgelopen jaren gehalveerd. Het is niet weg, maar meer naar de achtergrond geraakt. Ik ben vijftig en voel me fitter dan ooit. Ik geef inmiddels masterclasses waarin ik anderen laat kennismaken met het helende effect van kou op je lijf. Echt, die kracht zit in ons allemaal.”

**‘MIJN TINNITUS  
IS GEHALVEERD’**