

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

---

Katedra nederlandistiky

Studijní rok 2019/2020



**WIM HOF – HET FENOMEEN DE  
“ICEMAN”**

WIM HOF – THE PHENOMENON THE “ICEMAN”

WIM HOF – FENOMÉN “ICEMAN”

*Bakalářská práce*

*Praktická nizozemská filologie*

**Adam Kolář**

---

Vedoucí práce: Drs. Bas Hamers

Olomouc 2020

### **Verklaring**

Ik verklaar dat ik mijn bachelorscriptie zelfstandig geschreven heb en alle vakliteratuur en bronnen die ik gebruikt heb in de literatuurlijst heb vermeld.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl jsem v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použil.

V Olomouci dne

Adam Kolář

### **Dankbetuiging**

Op deze plaats wil ik de begeleider van mijn scriptie, Drs. Bas Hamers, bedanken voor zijn waardevolle adviezen, opmerkingen en hulp bij het zoeken naar bronnen die mij hebben geholpen bij het schrijven van mijn bachelorscriptie.

## INHOUD

<b>INLEIDING</b> .....	6
<b>HOOFDSTUK 1 Bovenmenselijke prestaties</b> .....	8
1.1 Religie.....	8
1.1.1 Vasten.....	8
1.1.2 Meditatie.....	8
1.1.3 Ademhaling.....	9
1.2 Shows.....	9
1.2.1 Freakshows en circusact.....	10
1.2.2 Illusionist.....	11
1.3 Goede doelen.....	11
1.3.1 Maarten van der Weijden en Elfstedentocht.....	12
1.4 Wetenschappelijk en commercieel Wim Hof.....	12
1.4.1 Wetenschap en WHM.....	12
1.4.2 Commercie en WHM.....	13
<b>HOOFDSTUK 2 Wim Hof</b> .....	14
2.1 Korte biografie van Wim Hof.....	14
2.2 Ontwikkeling methode.....	14
2.2.1 WHM versus Tummo-techniek.....	15
2.3 Principes methode .....	16
2.3.1 Koudetherapie.....	16
2.3.2 Ademhalingsoefeningen.....	17
2.4 Doel methode.....	17
2.5 Het bedrijf Innerfire .....	18
2.5.1 WHM app.....	18
2.5.2 De WHM-Academie.....	18

2.6. Wim Hof challenges.....	19
2.6.1. Zwemmen onder ijs .....	19
2.6.2 Uitdagingen voor het grote publiek.....	20
2.7 De missionaris Wim Hof.....	21
<b>HOOFDSTUK 3 Het onderzoek.....</b>	<b>23</b>
3.1 Inleiding van het onderzoek.....	23
3.2 Veiligheid tijdens de WHM.....	25
3.3 Verantwoordelijkheid.....	25
3.3.1 Algemene voorwaarden.....	25
3.3.2 Gebruiksvoorwaarden .....	26
3.4 Marketing strategie.....	26
3.5 Positieve mediaberichten .....	27
3.5.1 Wim Hof in de kranten.....	27
3.6 Negatieve mediaberichten.....	28
3.6.1 Sterfgevallen in verband met de WHM.....	28
3.6.2 Onsuccesvolle Kilimanjaro-expeditie met succes gepromoot.....	29
3.6.3 Valse hoop .....	30
<b>SAMENVATTING EN CONCLUSIE.....</b>	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>35</b>
<b>ANOTACE.....</b>	<b>40</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>41</b>
<b>RESUMÉ.....</b>	<b>42</b>

## **Inleiding**

Wim Hof is een Nederlander die ook bekend is onder de naam “The Iceman”. Hij is bekend als een extreme sportman die diverse kouderecords op zijn naam heeft staan. Uit onderzoek is gebleken dat zijn lichaam een natuurlijke aanleg heeft om lage temperaturen te weerstaan. Wim Hof is ervan overtuigd dat mensen hun zenuwstelsel kunnen beïnvloeden met hun geestelijke vermogens.

Hij ontwikkelde een methode waardoor ook andere mensen koude beter kunnen verdragen. In de zogenaamde Wim Hof Methode (verder alleen WHM) combineert hij ademhalingstechnieken om een koude omgeving te tolereren, zelfs ervan te genieten. WHM helpt om vanuit het zenuwstelsel warmte te genereren door middel van eigen wil en ademhaling.

De WHM is niets nieuws op het gebied van ademhalingsoefeningen en het zichzelf blootstellen aan koude temperaturen. Er zijn yogabeoefenaars en monniken die dit al honderden jaren voor de WHM hebben gedaan. Het nieuwe van de WHM is dat hij wetenschappers de effecten van deze oefeningen heeft laten bewijzen. Hij maakte de methode populair en ontkrachtte het idee dat deze oefeningen alleen voor monniken en yogi's zijn. Hij beweert dat iedereen dit kan doen om de gezondheid te verbeteren en het auto-immuunsysteem te beïnvloeden.

Er zijn echter meerdere ongelukkige gevallen geweest waarin zijn methode verkeerd werd gebruikt. Sommigen beweren misschien dat het ieders verantwoordelijkheid is en dat Wim Hof niet de schuld krijgt. Ik ben hier om een ander perspectief te brengen.

In hoofdstuk 1 wordt Wim Hof in de context van bovenmenselijke prestaties geplaatst. Zijn capaciteiten worden vergeleken met die van monniken en boeddhistische beoefenaars. De WHM wordt hier vergeleken vanuit het perspectief van ademhaling en meditatie.

Verder worden optredens van Wim Hof vergeleken met circussen, freakshows en illusionisten waar buitengewone eigenschappen en uitvoeringen een bron van inkomsten zijn. Wim Hof beweert dat hij op missie is om de wereld te genezen; hij wordt daarom vergeleken met bekende mensen met goede bedoelingen die geld

weggeven voor goede doelen. Aan het einde van het eerste hoofdstuk worden twee benaderingen, commercieel en wetenschappelijk, voor de WHM behandeld.

In hoofdstuk 2 wordt het leven van Wim Hof beschreven. Er zullen geen wetenschappelijke details over de WHM zijn, maar er zal worden beschreven wat er vooraf ging aan de WHM, drie pijlers van de WHM en hoe sommige van zijn levensgebeurtenissen de ontwikkeling van de methode beïnvloedden. Om beter te begrijpen wat voor soort man Wim Hof is, zullen er concrete voorbeelden worden gegeven van zijn records en uitdagingen.

Een bedrijf *Innerfire* speelt een belangrijke rol bij het verspreiden van de boodschap van de WHM die ook in hoofdstuk 2 wordt besproken, samen met uitdagingen voor het publiek. Aan het einde van hoofdstuk 2 gaan we dieper in op de persoonlijke missie van Wim Hof.

Waarom is hij zo populair? Wat doen hij en zijn bedrijf om populair te blijven en zijn missie te verspreiden? In hoofdstuk 3 worden die vragen beantwoord – samen met vergelijkende analyse van de reputatie van Wim Hof in de media. De centrale vraag van de bachelorscriptie is: *Hoe wordt Wim Hof in de media afgebeeld?* Er zijn mensen die enthousiast zijn over de WHM. Er zijn echter ook mensen die sceptisch staan tegenover de WHM. Het doel is om beide kanten van de medaille te laten zien, zodat Wim Hof objectiever wordt bekeken.

## **Hoofdstuk 1. Bovenmenselijke prestaties**

Er is een dunne lijn tussen wat een persoon bang maakt en wat een persoon opwindt. Bovenmenselijke prestaties balanceren op deze fijne lijn sinds mensenheugenis. Een voorbeeld hiervan zijn de prestaties van Wim Hof.

Hof doet al zijn hele volwassen leven schokkende en opwindende stunts voor het publiek. Hij staat vooral bekend om ijsbaden. Hij behaalde een paar records in deze activiteit omdat hij meer dan één uur en 50 minuten lang ondergedompeld was in ijs. In hoofdstuk 2 volgt meer informatie over zijn extreme prestaties.

Een ander voorbeeld waar de lijn werd getrokken is een freakshow. Mensen met voornamelijk fysieke afwijkingen werden op het podium getoond en het werd zeer populair. Het lijkt geen twijfel dat iets onnatuurlijks een blikvanger is, vooral als het verleidelijk is dat je het zelf ook kunt bereiken. In de volgende hoofdstukken zullen bovenmenselijke prestaties in verschillende gebieden worden beschreven.

### **1.1. Religie**

Er zijn talloze gevallen van schijnbaar bovenmenselijke handelingen door de geschiedenis heen. Vermoedelijk zijn de oudste bovenmenselijke daden verbonden met religie, bijvoorbeeld Jezus die 40 dagen heeft gevast (De Bijbel, Matteüs 4.2).

#### 1.1.1 Vasten

Een boeddhistische monnik wekt het beeld op van een kale Aziatische man in een oranje gewaad die de hele dag mediteert. Boeddhisten vasten om voornamelijk religieuze redenen. Volgens monastieke disciplinaire teksten is het voor leden van een boeddhistisch klooster verboden na de middag vast voedsel te eten (Chiu 2015: 57-59) Boeddhistische beoefenaars vasten en leven over het algemeen ascetisch om verlichting te bereiken. In 2015 voltooide een Japanse monnik een negendaags ritueel waarbij hij niet at, dronk en niet sliep. Het ritueel maakt deel uit van een duurtst die 'doiri' wordt genoemd (BBC 2015).

#### 1.1.2 Meditatie

Mensen mediteren al duizenden jaren. De allereerste beschrijvingen van meditatie ontstonden bijna 3500 jaar geleden in India. Mondelinge tradities gaan nog verder terug. Yogi's, monniken en spirituele zoekers hebben honderden, zo niet duizenden, meditatieve technieken ontwikkeld om de diepste hoeken van de geest te onderzoeken.



Het meest fundamentele doel van meditatie is simpelweg het kalmeren van de geest en het stoppen van de onophoudelijke stroom van gedachten die we de hele dag hebben (Carney 2017: 95)

Het internet staat vol met informatie over hoe meditatie je meer bovennatuurlijk kan maken. Zo behandelt Jon Brooks in een goed gerefereerd artikel 26 wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie, waaronder een hogere pijndrempel, versneld leren of controle van het autonome zenuwstelsel met verwijzing naar Wim Hof (Brooks 2014).

### 1.1.3 Ademhaling

Meditatie en ademhaling zijn nauw met elkaar verbonden. Op het eerste gezicht kan zoiets eenvoudig en fundamenteels als ademhaling wonderen doen. Correcte ademhaling en ook verschillende intensiteit kunnen zorgen voor een betere werking van het lichaam en kunnen de ziel kalmeren. Yogi's en boeddhisten waren zich daar duidelijk van bewust.

Een praktijk genaamd Tummo is een oude ademhalingstechniek die wordt beoefend door monniken in het Tibetaans boeddhisme. Het combineert ademhaling – en visualisatietechnieken en wordt gebruikt om een diepe meditatieve toestand binnen te gaan die wordt gebruikt om iemands 'innerlijke warmte' te vergroten (wimhofmethod 2020a). In één experiment konden Tibetaans-boeddhistische monniken die Tummo-ademhaling deden hun metabolisme tot 64 % verlagen, wat betekent dat hun lichaam veel minder zuurstof nodig had om te verleven. Ze genereerden ook zoveel warmte, zelfs in een koude omgeving van 4 graden Celsius, dat, wanneer ze bedekt waren met natte lakens, er stoom uit de lakens kwam en uiteindelijk raakten ze uitgedroogd (Mair 2017).

## 1.2 Shows

Een van de vreedzaamste en aantrekkelijkste manieren om de aandacht van mensen te trekken, is door humor te gebruiken.

De tweede manier is soms minder vreedzaam, maar toch aantrekkelijk om mensen te schokken met iets ongewoons, onmogelijks of onnatuurlijks. Goochelaars, leden van circussen en showmannen wisten dat en gebruikten dit in hun eigen voordeel om geld te verdienen en populariteit te bereiken.

### 1.2.1 Freakshows en circusact

Het woord *freak* wordt al eeuwenlang gebruikt om een persoon met abnormale kenmerken te beschrijven, of mensen die buitengewone fysieke handelingen kunnen verrichten door hun lichaam te verdraaien of te vervormen. Tentoonstellingen van levende menselijke curiosa verschenen sinds de jaren 1600 op reizende beurzen, circussen en tavernes in Engeland. Deze omvatten zogenaamde reuzen, dwergen, Siamese tweelingen en zelfs mensen uit exotische landen (British Library 2020).

De gemiddelde Europeaan in de 19e eeuw wist niet veel over bewoners van andere continenten en daarom werd het in de koloniën populair om inheemse 'wilde' en 'exotische mensen' te laten zien. De eerste wereldtentoonstelling waar mensen werden tentoongesteld was die van Amsterdam in 1883.



*De kampong op de "afdeeling Nederlandsche koloniën" van de Wereldtentoonstelling in Amsterdam in 1883. (foto: Pieter Oosterhuis, collectie Tropenmuseum)*

Rond 40 mensen uit Nederlands-Indië leefden in de kampong en mensen uit Suriname leefden in een 'Indianenhut' 'boschnegerhut' en een 'Plantagehut' tijdens de tentoonstelling van 1883. Dit alles omsloten door hekken in een soort circustent (Rorije 2011).

Freakshows en circussen konden veel geld verdienen. Als een programma het ticket waard was en als adverteerders hun levende exemplaren goed promootten, konden eigenaren of investeerders schatrijk worden.

Een goed voorbeeld was de Amerikaanse showman Phineas Taylor Barnum. Hij was een van de oprichters van het rondreizende circus Ringling Bros. en Barnum & Bailey Circus, dat bestond tussen 1871 en 2017. Zijn rijkdom werd nooit precies berekend, maar volgens sommige bronnen woonde hij in een oosters herenhuis met drie verdiepingen en bezat hij een paar andere en hij verkocht het circus voor \$ 400.000, met een waarde van \$ 10 miljoen vandaag (Wallace 2020).

### 1.2.2 Illusionist

Iedereen heeft ooit de naam Houdini gehoord. Zijn naam is zo beroemd dat het een onderdeel is geworden van Engelse uitdrukkingen (“to pull a houdini”) en de naam voor een programmeertaal. Alleen David Copperfield kan met zo'n glorie concurreren. Houdini werd beroemd door zichzelf te kunnen bevrijden van ogenschijnlijk ontsnappingsbestendige ruimtes, waaronder gevangencellen en genagelde kratten. Zijn meest sensationele prestatie bestond erin te ontsnappen uit een luchtdichte tank gevuld met water.

Op basis van de video zijn duizenden mensen komen kijken naar een man die geniet van risicovolle activiteiten, balancerend op een figuurlijk levens – en een dodentouw terwijl hij geboeid in het water springt (Rochester 1907). Tot op zekere hoogte voelen mensen zich aangetrokken tot het onbekende of het mysterieuze wanneer ze in twijfel en opwinding worden gelaten.

## 1.3 Goede doelen

Filantropie is niet zo ongewoon. Bekende filantropen zijn bijvoorbeeld Warren Buffet en J.K. Rowling die hoogstwaarschijnlijk niet aan goede doelen geven om meer aandacht voor zichzelf te krijgen, maar om te wijzen op sociale of milieukwesties. Er is geen informatie over Wim Hof die geld schenkt aan goede doelen, maar in sommige podcasts en zijn blog maakt hij zich zorgen over de milieuproblemen, met name de opwarming van de aarde (Levi 2019). Er zijn veel mensen die alleen geld en aandacht willen. Ze willen door de media worden opgemerkt, zodat ze populairder worden en dus kunnen meer geld verdienen. Er zijn ook mensen die publiciteit willen krijgen om geld en aandacht te verdienen voor een bepaald goed doel.

### 1.3.1 Maarten van der Weijden en Elfstedentocht

Maarten van der Weijden kan als zo iemand worden beschouwd. Hij is een Nederlandse zwemmer en winnaar van een Olympische gouden medaille die in 2001 werd geconfronteerd met leukemie. Hij overleefde, genas en vervolgde zijn carrière.

In 2004 zwom hij in 4: 20.58 uur over het IJsselmeer, waarmee hij het oude record met bijna 15 minuten verbrak om €50.000 op te halen, die hij doneerde aan kankeronderzoek. In maart 2018 probeerde hij opnieuw het wereldrecord te breken, wat hem lukte door in 24 uur 102,8 kilometer te zwemmen. Het geld werd opnieuw gedoneerd aan kankeronderzoek.

In augustus 2018 deed Van der Weijden een poging om het gehele traject van de Elfstedentocht te zwemmen, een bekende 200 km lange schaatswedstrijd in de buitenlucht in Friesland. Het doel van zijn tocht was zo veel mogelijk geld op te halen, weer voor onderzoek naar kanker (NOS 2018). De poging werd live gestreamd door de nationale omroeporganisatie NOS op hun website en werd op de voet gevolgd in het landelijke nieuws. Uiteindelijk, met nog minder dan 10 km te gaan naar Dokkum, moest hij zijn poging afbreken wegens ziekte. Op dat moment had hij in 55 uur tijd al een afstand van 163 km gezwommen en ruim € 4,3 miljoen opgehaald voor goede doelen tegen kanker. In oktober bedroeg het totaal € 5 miljoen.

In 2019 probeerde Van der Weijden het opnieuw en deze poging was succesvol. Uiteindelijk was € 6,1 miljoen opgehaald voor kankeronderzoek.

## 1.4 Wetenschappelijk en commercieel Wim Hof

Er zijn twee manieren om naar WHM te kijken. Vanuit het oogpunt van wetenschappelijke feiten en onderzoeken en vanuit het oogpunt van medialisatie.

### 1.4.1 Wetenschap en WHM

Wat Hof onderscheidt van circusacts en freakshows is het feit dat hij sinds 2007 persoonlijk meerdere onderzoeken heeft ondergaan.

Het eerste belangrijke onderzoek vond plaats in 2011 aan de Radboud Universiteit in Nederland. Uit de studie bleek dat Hof met zijn methode in staat was om vrijwillig zijn autonome zenuwstelsel te beïnvloeden – iets dat tot dan toe onmogelijk werd geacht (wimhofmethod 2020b).

In 2014 en 2018 vonden nog twee andere belangrijke wetenschappelijke onderzoeken plaats. In 2014 werden aan de Radboud Universiteit wederom 12 WHM-beoefenaars geïnjecteerd met een endotoxine (toxine in bacteriën). De resultaten toonden aan dat

ze, net als Hof, hun sympathische<sup>1</sup> zenuwstelsel en immuunrespons konden beheersen (Kox e. a. 2014). Tot op dit moment was er twijfel of Wim Hof een uitzondering was. Aan de Wayne State University in Michigan in de Verenigde Staten werd Wim Hof in 2018 in een speciaal temperatuurgecontroleerd pak geplaatst en in zowel een fMRI<sup>2</sup>- als een PET-scanner<sup>3</sup> geplaatst. De resultaten toonden activering van hersengebieden die verband houden met pijnonderdrukking, zelfreflectie en welzijn (Muzik e. a. 2018). Hij is zich bewust van het feit dat als zijn methode wetenschappelijk wordt goedgekeurd, veel mensen er eerder in zullen geloven, omdat het geen onbekend terrein meer zal zijn.

#### 1.4.2 Commercie en WHM

Wat Wim Hof gemeen heeft met circussen en freakshows en hoe hij verschilt van monniken en yogi's, is dat hij de WHM heeft gecommmercialiseerd en geld ermee verdient. Zijn bedrijf gebruikt meerdere marketingstrategieën en benaderingen om aan populariteit te winnen en winstgevend te zijn. Meer hierover zal in hoofdstuk 3 worden besproken.

---

<sup>1</sup> Deel van het autonome zenuwstelsel dat zorgt voor een snelle reactie van het lichaam op stress, spanning en shock

<sup>2</sup> *functionele magnetische resonantie imaging* is een beeldvormingsmethode waarbij met behulp van een magneetveld en radiogolven bepaalde signalen in het lichaam opgewekt worden

<sup>3</sup> *positronemissietomografie* is een beeldvormende techniek waarbij een radioactief isotoop (een radionuclide) wordt toegediend aan een patiënt

## Hoofdstuk 2. Wim Hof

### 2.1 Korte biografie van Wim Hof

Wim Hof werd geboren op 20 april 1959 in Sittard in Nederland (Carney 2017b). Hij wordt beschouwd als een extreme atleet die bekend staat om zijn vermogen om vriestemperaturen te weerstaan.

Hij werd geboren in een katholiek arbeidersgezin. Hij is een van negen kinderen en heeft een identieke tweeling, André die ook als controle lid werd gebruikt in een vergelijkende studie met Wim Hof (Muzik e. a. 2018b)

Zijn andere broers zijn ook actief op het gebied van ademhalingsmethoden. Zijn jongere broer Ruud Hof is officieel WHM-instructeur. Marcel Hof probeert daarentegen zijn eigen bedrijf op gang te krijgen. Hij heeft zijn eigen methode, de Marcel Hof-methode (Hof 2020) Ze lijken erg op elkaar. De MHM houdt zich ook bezig met blootstelling aan koude, ademhaling en meditatie. Een extra element is de zogenaamde Quantum-hypnose, een soort genezende techniek. De verschillen lijken vaak op het niveau van de semantiek te liggen. Vergelijk: *Toegang tot uw interne kracht* (MHM) x *Ontdek uw innerlijke vuur* (WHM)

Voordat hij begon met de popularisering van zijn methode, deed hij allerlei soorten werk. In het boek *What doesn't kill us*, vermeldt Scott Carney (2017: 39) dat Wim Hof altijd een geldprobleem had en dat hij als postbode moest werken. Hij heeft in Spanje ook gewerkt als canyoneering<sup>4</sup>-instructeur.

Een breekpunt in zijn leven, zoals hij beweert (Word Porn 2018a), was aan het begin van de jaren negentig toen zijn vrouw zelfmoord pleegde. Destijds moest hij alleen voor zijn vier kinderen zorgen. Sindsdien groeit zijn vastberadenheid om zijn methode aan de wereld te laten zien en andere mensen te helpen want hij zelf werd gered door de kou.

### 2.2 Ontwikkeling methode

In het boek *What doesn't kill us* schrijft de auteur Scott Carney over het begin van Wim Hof met de methode. Hof werd geïnspireerd door de leer van oosterse religies.

---

<sup>4</sup> *Canyoneering* is de verkenning van een canyon van punt A naar punt B met behulp van een reeks technieken zoals wandelen, klauteren, glijden en abseilen

Hij memoriseerde delen van Patanjali's yogasutra's<sup>5</sup> en las de Bhagavad Gita<sup>6</sup> en de leer van het zenboeddhisme (2017: 37-38)

In de volgende passage beschrijft Scott Carney Wim Hofs eerste sterke ervaring met de kou:

'In de winter van 1979, toen hij alleen liep op een ijzige ochtend in het pittoreske Beatrixpark in Amsterdam, zag hij een dun laagje ijs op een van de grachten. Hij sprong erin. De schok was onmiddellijk, zegt hij, maar "het gevoel was niet koud; het was zoiets geweldigs. Ik was maar een keer in het water, maar vertraagde gewoon. Het voelde als eeuwen. Hij heeft de oefening sindsdien bijna elke dag herhaald. 'De kou is mijn leraar', zegt hij.'

Voordat de officiële versie van WHM beroemd was, trainde Hof volgens Scott Carney 15 jaar in zijn eentje in het donker en zijn eerste leerling was zijn oudste zoon, Enahm (2017: 39)

Een andere cruciale mijlpaal in de ontwikkeling van WHM kwam toen zijn vrouw zelfmoord pleegde. In de tijd van deze tragedie had zijn leven zijn betekenis verloren, zoals zei hij in de VICE-documentaire *The Superhuman World of Wim Hof: The Iceman* (Vice 2018).

Hof begon een gewetensonderzoek uit te voeren. Op een vroege ochtend zei hij dat hij zich aangetrokken voelde tot een ijskoude beek in Nederland waar hij woonde. Daar kon hij weer vrede vinden. Hij zei dat de kou '*genadeloos maar rechtvaardig*' was.

Sindsdien begon hij zich bezig te houden met verschillende ademhalingstechnieken en meditatie. Hij beseftte het potentieel van waartoe hij in staat is. Hij heeft zijn eigen fysiologie en mentale capaciteit voortdurend in meer detail kunnen onderzoeken. Hierdoor begon hij te experimenteren met zijn lichaam en probeerde hij zijn grenzen te verleggen in extreme prestaties.

### 2.2.1 WHM versus Tummo-techniek

De WHM en de Tummo-techniek zijn vergelijkbaar, maar op de website van Hof beweert hij dat ze anders zijn. *De Wim Hof Methode komt voornamelijk uit wat Hof 'koude harde natuur' noemt en heeft geen religieuze componenten* (Wimhofmethod 2020c).

---

<sup>5</sup> verzameling van 196 Sanskriet sutra's (aforismen) over de theorie en praktijk van yoga.

<sup>6</sup> een van de belangrijkste heilige boeken van het hindoeïsme, ook vertaald als "Het lied van God"

Een ander verschil is dat de Tummo-techniek afhangt van visualisatie waarmee de WHM zich niet expliciet bezighoudt. Visualisatie van innerlijk vuur of gewoon een warm gevoel in de lichaamskern helpt om warmer te worden, maar het is geen essentieel onderdeel van de WHM.

Ondanks dit alles is de nauwe verbinding van WHM met de Tummo-techniek te bewijzen door de betekenis van het woord *tummo*, wat letterlijk *innerlijk vuur* betekent (Yeshe 1998). Innerfire is namelijk de naam van het bedrijf van Hof.

## 2.3 Principes methode

De Wim Hof-methode wordt in deze paragraaf kort toegelicht. Er zijn drie componenten van de WHM: 1) Koudetherapie 2) Ademhalingsoefeningen 3) Training van mentaliteit en concentratie

### 2.3.1 Koudetherapie

Zoals zijn bijnaam "The Iceman" suggereert, is een juiste geleidelijke blootstelling aan koude essentieel voor de WHM. Het leidt tot een cascade van gezondheidsvoordelen, waaronder de opbouw van bruin vetweefsel<sup>7</sup>, resulterend vetverlies, verminderde ontsteking die een versterkt immuunsysteem bevordert, gebalanceerde hormoonspiegels, verbeterde slaapkwaliteit en de productie van endorfines, chemicaliën in de hersenen die van nature het humeur verbeteren (wimhofmethod 2020d).

Er zijn veel manieren om jezelf aan kou bloot te stellen. In de winter kan men minder kleding dragen, regelmatig cryotherapie ruimtes<sup>8</sup> bezoeken, in bergrivieren baden of gewoon koud douchen. Dat is waar Wim Hof zijn publiek adviseert om te beginnen. Wim Hof belooft dan ook: *Een koude douche per dag houdt de dokter weg.*

---

<sup>7</sup> bruin vetweefsel produceert warmte door niet-rillende thermogenese

<sup>8</sup> kamers of vaten met vloeibare stikstof





*Een post van het officiële Wim Hof's Instagram-account (15.7 2020)*

### 2.3.2 Ademhalingsoefeningen

De ademhalingsmethode van Wim Hof zijn in feite meditatie sessies gebaseerd op verschillende intensiteiten van in – en uitademen. Tijdens elke sessie zijn er drie tot vier rondes, elk bestaande uit 4 eenvoudige stappen.

Stap 1: In deze stap kiest men een meditatiehouding. Stap 2: 30-40 diepe ademhalingen – men begint met volledige inademing door de buik, vervolgens op de borst en vervolgens ongedwongen los te laten – een soort “ademgolf”. De essentie van deze stap is het herhalen van 30-40 korte, krachtige uitbarstingen. Stap 3: Adem inhouden – na de laatste uitademing ademt men een laatste keer diep in en laat vervolgens de lucht ontsnappen en houdt men de adem in totdat men de drang voelt om weer te ademen. Stap 4 is een recovery adem. Men haalt één keer diep adem met de volle capaciteit van de longen. Op dit punt moet men het 15 seconden vasthouden en dan loslaten.

### 2.4 Doel methode

Zoals gepresenteerd op zijn website en in de meeste online lezingen die Wim Hof geeft, is het doel van deze methode in het algemeen het welzijn te verbeteren. Hij beweert dat de methode een aantal voordelen heeft, waaronder stressvermindering, sneller herstel van fysieke inspanning, betere slaap, verbeterde sportprestaties, verbeterde creativiteit, meer focus en mentale helderheid (wimhofmethod 2020e).

## 2.5 Het bedrijf Innerfire

Wim Hofs oudste zoon Enahm heeft een bedrijf opgericht, genaamd Innerfire. Hun missie is om zoveel mogelijk mensen te bereiken en te versterken, hen de gereedschappen te geven om deze *geweldige, tijdloze kracht te herontdekken zodat ze sterk, gelukkig en gezond kunnen worden* (wimhofmethod 2020f). Er is een heel team, ook wel bekend als "The Hoffice" die Wim Hofs ruggegraat vormt. Het lijkt geen twijfel dat de WHM dankzij hun activiteit wereldwijd bekend is geworden.

Er zijn evenementen en uitstapjes met Wim Hof persoonlijk, terwijl hij op een missie *ging om liefde te verspreiden en zijn boodschap te delen*. Hij probeert zoveel mogelijk landen te bezoeken en legt niet alleen de basis van zijn methode uit, maar ook wat eraan vooraf ging en wat er zal volgen.

‘Wie op zoek is naar rust van geest en zichzelf fysiek en mentaal wil uitdagen, kan met een van de WHM-instructeurs op winterse en zomerse expedities of een weekend met Hof persoonlijk in Nederland doorbrengen.’ (Wimhofmethod 2020).

Zo promoot The Hoffice hun expedities. Ze benadrukken gemoedsrust en fysieke uitdagingen, twee componenten die onze maatschappij vaak mist.

Het is hier duidelijk dat Wim Hof vastbesloten is om zijn visie te delen en WHM te populariseren, met zo'n drukke agenda, het aantal evenementen en het netwerk van gediplomeerde instructeurs. Het is onmiskenbaar dat Hof door een sterk geloofssysteem wordt gedreven maar hij doet dat niet gratis. Het bedrijf Innerfire is een commercieel bedrijf waarmee hij geld verdient.

### 2.5.1 WHM app

In februari 2018 heeft Innerfire een app uitgebracht voor fans van Wim Hof. Het was weer een stap in het verspreiden van de methode. Zoals ze beweren, kunnen mensen *Hof in hun zak hebben*. (Wimhofmethod 2020) De app zit vol met gratis functies, maar ook betaalde online cursussen en begeleide uitdagingen. Telkens wanneer een gebruiker de WHM oefent, verschijnt de waarschuwing dat men de WHM niet in het water en tijdens het besturen van een voertuig mag doen vanwege een mogelijk risico op flauwvallen.

### 2.5.2 De WHM-Academie

Zoals eerder vermeld heeft Wim Hof een netwerk van mensen die hem helpen WHM populair te maken. Een groot deel van zijn team wordt gevormd door de Wim Hof Method Academy. Het doel van de Academy is om toezicht te houden op de training

van Wim Hof Method Instructors. Het biedt ook voortdurende ondersteuning voor bestaande instructeurs en waarborgt de veiligheids – en kwaliteitsnormen van de Wim Hof-methode.

Er is één voorwaarde voordat je je kwalificeert voor de Academie. Men moet twee jaar ervaring hebben met lesgeven of coachen. Daarna moet je in de Academie een programma van drie modules volgen – Basic, Advanced en Master. Om gecertificeerd te worden, moeten ze alle drie met succes zijn afgerond. De prijs van de hele cursus is 3499 € (Wimhofmethod 2020).

## **2.6. Wim Hof challenges**

Een van de eerste keren dat Wim Hof door het publiek werd opgemerkt, is dankzij zijn ongewone prestaties. Hij behaalde buitengewone resultaten van menselijk uithoudingsvermogen, waaronder meer dan *20 Guinness World Records* (Wimhofmethod 2020). Hij streefde ernaar zijn grenzen te verleggen, wat hem zijn bijnaam “The Iceman” opleverde. Hieronder volgen enkele van zijn opmerkelijke prestaties.

Hij liep een halve marathon boven de poolcirkel zonder schoenen en alleen in korte broek. Daarna liep hij een volledige marathon in de Namib-woestijn zonder te drinken. Hij hangt aan één vinger op een hoogte van 2000 meter. Hij beklom de hoogste bergen ter wereld terwijl hij alleen een korte broek droeg. Meerdere keren stond hij in een bak terwijl hij meer dan 1 uur en 50 minuten bedekt was met ijsblokjes (CBS 2010)

### **2.6.1. Zwemmen onder ijs**

Om te weten wat voor een extreme stuntman Wim Hof is, volgt hier een achtergrondverhaal over zijn zwemmen onder ijs. De Nederlandse journalist Willibrord Frequin vroeg Hof om op camera 50 meter onder ijs te zwemmen. Het was niet de eerste samenwerking van Hof en Frequin. In februari 2003 beklom Wim Hof een tientallen meters hoge touwladder naar een ballon (Frequin 2007).

Het zwemmen vond plaats in een meer nabij het kleine dorpje Pello in Finland. Op het bevroren oppervlak waren 3 gaten. De eerste was de ingang voor Hof. De twee andere gaten waren 25 en 50 meter van de eerste. Op de eerste dag zou hij alleen naar het eerste gat zwemmen voor een goede voorbereiding van de cameraploeg. Hof wilde hen echter verrassen en probeerde de hele 50 meter te zwemmen. Hij had niet verwacht dat het koude water zijn hoornvliezen zou bevriezen, wat zijn zicht vertroebelde. Daarna kon hij de tweede uitgang niet vinden en moest een veiligheidsduiker hem naar de oppervlakte slepen. Ondanks dit voorval, zou hij de volgende dag een wereldrecord vestigen met draaiende camera's. (Carney 2017)

## 2.6.2 Uitdagingen voor het grote publiek

Gedurende een beperkte periode wordt verondersteld dat een persoon dagelijks een oefening of een taak herhaalt. Een van de voordelen is het voltooiën van een uitdaging in de gemeenschap en met wederzijdse steun van de deelnemers. Deze uitdagingen zijn een manier om een breder publiek te krijgen en contact te houden met het huidige publiek. Het doel van elke uitdaging is gericht op gezondheid, kracht en welzijn.

Er zijn tal van uitdagingen voor het publiek op het officiële Instagram- en YouTube-kanaal van Hof omdat ze populair zijn bij mensen en het komt vaak voor dat als een lid van een gezin het doet, anderen erbij komen, wat betekent dat Hofs roem zich sneller verspreidt.

De uitdagingen gaan voornamelijk over zijn ademhalingsmethode en koude douches die populair zijn geworden tijdens de Corona-crisis vanwege veel tijd en hoop op een beter immuunsysteem.

The graphic on the left is a circular diagram titled "40 DAYS QUARANTINE CHALLENGE" with a blue, textured background. It is divided into four quadrants, each representing a period of days with specific activities and bonuses:

- DAY 1-10:** Breathing x 3 rounds, Cold shower 30 secs. \*BONUS: Push-ups after breathing
- DAY 11-20:** Breathing x 3 rounds, Cold shower 1 min.
- DAY 21-30:** Breathing x 4 rounds, Cold shower 1:30 min. \*BONUS: Scissor kicks after breathing
- DAY 31-40:** Breathing x 5 rounds, Cold shower 2 min. \*BONUS: End cold showers with a dance

Arrows indicate a clockwise progression from Day 1-10 to Day 31-40. The hashtags #WIMHOFMETHOD and #QUARANTINECHALLENGE are at the bottom.

The screenshot on the right is from an Instagram post by 'iceman\_hof'. The text of the post reads: "It's not easy for everyone to be isolated at home during this time, but let no day go to waste. I am challenging you to do something for yourself to boost your health in the next 40 days by doing daily WHM breathing and cold showers. Start easy, gradually increase over time. If you want to go a step further also add the Bonus section to your practice but that is optional. No need to force, if it's too much, take a step back. Share your daily progress and use the tags #wimhofmethod #quarantinechallenge". Below the text, it says "If you joined in the live breathing session earlier today, then you're already halfway done for Day 1. I'll share more info and guidance". The post has 53,577 likes and is dated 28 BŘEZEN.

*Een post van het officiële Wim Hof's Instagram-account (28. 3. 2020)*

Andere uitdagingen betreffen het vasten. Wim Hof beweert zelf dat hij een keer per dag eet en slechts na 18.00 uur. In deze challenge motiveert hij mensen om op maandag niet te eten. Vasten wordt beschouwd als een goede reset van het organisme en een goede training voor iemands mentaliteit en wilskracht. Als het verkeerd wordt gedaan, kan men in de loop van de tijd echter ondervoed raken. Ook mensen met bepaalde aandoeningen moeten eerst een arts raadplegen voordat ze het proberen.



Een post van het officiële Wim Hof's Instagram-account (31. 5. 2020)

## 2.7 De missionaris Wim Hof

Friedrich Nietzsche staat bekend om het nieuwe concept van de *Übermensch*. Zijn ideale man was echter verbonden met een ander niveau van perceptie, met betrekking tot het creëren van een nieuw moreel. Op fysiek vlak, gerelateerd aan fysiek uithoudingsvermogen en kracht, kan Wim Hof een passend voorbeeld van een superman zijn. Op internet wordt hij meer dan eens met zulke woorden beschreven (zie voetnoot).<sup>9</sup>

In het boek *Becoming the Iceman* beschrijft de co-auteur Justin Rosales zijn eerste ervaring met Wim Hof. In hoofdstuk 40, *Strength and Honor*, verdedigt Hof zichzelf tegen de bewering dat hij bovenmenselijk is:

‘Ik doe nog steeds mijn uitdagingen, ik verbreek nog steeds wereldrecords en ik vertel je dat nog steeds omdat ik tot alles in staat ben, jij ook. Er is niets "bovenmenselijks" aan mij. Ik ben gewoon een man die houdt van het vervullen van menselijk potentieel.’ (2011a: 289)

Hij is er dus van overtuigd dat hij geen uitzondering is en dat iedereen kan doen wat hij kan.

In hoofdstuk 17, *USA*, beschrijft hij hoe hij is geboren. Zijn moeder en dokters verwachtten maar één kind, zijn tweelingbroer André. Vanwege de onverwachte

<sup>9</sup> [The Superhuman World of Wim Hof: The Iceman BECOMING SUPERHUMAN WITH ICE MAN - Wim Hof Iceman Wim Hof: How You, Too, Can Become SuperHuman](#)

omstandigheden werd Wim Hof geboren met een keizersnede. Zoals hij beschrijft, bad zijn moeder als een consequente kerkganger dat haar kind het levend zou redden en uiteindelijk een zending zou worden. Vervolgens voegt hij eraan toe:

‘Er zijn geen toevalligheden; alles gebeurt met een reden. Op dit trieste moment (toen zijn moeder stierf), probeerde ik sterk te zijn en door te gaan met mijn nieuwe missie in het leven.’ (Rosales, Hof 2011b)

Er zijn veel andere momenten waarop Hof zegt dat hij zijn leven heeft gewijd aan het verspreiden van zijn methode. In de video zegt hij dat de kou de deur naar de ziel is. Dankzij de kou kunnen we dieper in onszelf kijken en kunnen we daar naar de antwoorden zoeken omdat de natuur alle antwoorden heeft. In de gezondheidszorg die sterk wordt beïnvloed door farmaceutische bedrijven, zijn we vergeten hoe we gezond moeten zijn. We zijn afhankelijk van pillen, medicijnen en doktersadvies. Hij wil de overtuiging terugbrengen dat wij de meesters van onze eigen geest zijn (Word Porn 2018b).

Het is absoluut een verleidelijk idee. Er zijn echter mensen die Wim Hof daarvoor bekritisieren, omdat hij mensen valse hoop geeft. Mensen die wanhopig zijn, hebben de neiging om zich aan 'de laatste strohalm vast te klampen'. Of de WHM een strohalm of een boomstam is, moet men zelf beslissen. In het volgende hoofdstuk wordt Wim Hof beoordeeld op basis van zijn reputatie in de media.

## Hoofdstuk 3. Het onderzoek

### 3.1 Inleiding van het onderzoek

De standaard van onze Westerse samenleving is hoger dan ooit tevoren. We leven in overvloed en we worden lui. Mijn generatie is niet geboren in het communisme, heeft geen oorlog meegemaakt en we zijn niet verplicht in actieve dienst te gaan. We kunnen op elk moment van de dag eten. Als we het koud hebben, kunnen we onze thermostaat in enkele seconden op een hogere temperatuur zetten. We hebben genoeg geld om kleding en alles wat we niet alleen nodig hebben, maar ook willen, te kopen. De lijst van deze comfortabele levensstijl kan doorgaan. Het lijkt geen twijfel dat we ongemak missen en in de meeste gevallen verlangen we naar wat we niet hebben.

Geen wonder dat Wim Hof in relatief korte tijd grote populariteit heeft bereikt. Zijn nieuwe methode keert terug naar de menselijke basis: ademhaling, focus en koudetherapie. Het oefenen van zijn methode zal *het innerlijke vuur loslaten*.

Hij beweert dat mensen zijn gebouwd om de elementen te weerstaan, vooral koude (Carney 2017:39). Het idee van een dergelijke "wildheid" wordt tegenwoordig steeds aantrekkelijker. Wildheid is opzettelijk tussen aanhalingstekens geschreven. Met de opkomst van technologie zijn we namelijk afgeweken van het natuurlijke traject en we begonnen ons aan te passen aan een nieuwe comfortabele levensstijl, terwijl we hebben onderdrukt wat we onnodig vonden – correcte ademhaling, mentaal herstel via meditaties, blootstelling aan koude enzovoort.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn er meer dan 264 miljoen van alle leeftijden die aan depressie lijden (WHO 2020). Een van de oorzaken kan zijn dat technologie de wereld om ons heen sneller maakt en dat mensen zich snel aan zo'n tempo moeten aanpassen. Mensen vergeten dan vaak om hun "systeem te resetten". Er is onlangs een heel nieuw fenomeen verschenen dat *bedtijd procrastinatie* (Kroese e. a. 2014) wordt genoemd. Mensen stellen de tijd uit dat ze gaan slapen of verkorten hun slaaperiode. Iets zo cruciaal als onze slaap wordt buitenspel gezet vaak juist vanwege de technologie, namelijk smartphones en notebooks. Astma is wereldwijd de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen. Meer dan 339 miljoen mensen leven met astma (WHO 2020). En de lijst met alle gezondheidsproblemen in de wereld kan maar doorgaan. Gebrek aan slaap, verkeerde ademhaling, te veel comfort maken mensen vatbaarder voor allerlei soorten ziekten en psychische stoornissen.

Dan komt Wim Hof in het spel. Hij is zich hiervan bewust en grijpt de kans aan om met zijn methode 'de wereld te genezen'. Op zijn website promoot hij zijn methode

zodanig dat alle bovengenoemde problemen worden opgelost. Er zijn veel natuurlijke slaapmiddelen die u kunnen helpen uw slaapkwaliteit te verbeteren, *en de Wim Hof-methode is daar een van.*

Hij beweert dat andere veel voorkomende effecten van de WHM stressvermindering, meer creativiteit, verbeterd herstel van lichaamsbeweging en verlichting van symptomen van ziekten zoals artritis zijn (Wimhofmethod 2020).



*Een beeld uit de officiële website van Innerfire ([wimhofmethod.com](http://wimhofmethod.com))*

De oplossing zit in het beïnvloeden van ons eigen autonome zenuwstelsel. Het beeld dat we vrijwillig ons autonome zenuwstelsel<sup>10</sup> kunnen beïnvloeden ziet bovenmenselijk eruit.

Als het echter niet zo gemakkelijk was, zou het niet zo populair zijn. De eenvoud van zijn methode en zijn bewering "Iedereen kan het!" zorgde voor een grote populariteit en dankzij sociale media, zijn optredens en online lezingen had zijn methode geen probleem om zich over heel Europa en de Verenigde Staten te verspreiden. Maar men moet altijd voorzichtig zijn als iets wordt gepresenteerd met snelle en eenvoudige oplossingen. De WHM-methode heeft in de loop van de tijd te maken gehad met controverses. Het kostte sommige mensen zelfs tijdens het uitvoeren van de methode. In het volgende hoofdstuk worden positieve en alle negatieve mediaberichten in context geplaatst. Bovendien, worden de veiligheidswaarschuwingen en marketingstrategie van de WHM geanalyseerd.

<sup>10</sup> is het deel van het perifere zenuwstelsel dat een groot aantal onbewust plaatsvindende functies reguleert zoals hartslag, ademhaling, bloedcirculatie



## 3.2 Veiligheid tijdens de WHM

Wim Hof is een extremist. Het bewijs is zijn wereldrecords. Hij bereikte ze vaak vanwege zijn training en zijn geloofssysteem. Voor sommigen kon het wel eens zelfmoord lijken (zie bvb 2.6.1) Voor hem was het alleen maar een andere uitdaging.

Hij realiseert zich dat zijn methode onder bepaalde omstandigheden gevaarlijk kan zijn. Elke beoefenaar van de WHM kan onder elke video *Veiligheidsinformatie* lezen. Daarnaast is er een aanbeveling om een aparte video van 3 minuten te bekijken met veiligheidsinformatie (zie voetnoot).<sup>11</sup> Deze video is uitgebracht in november 2017. Video's met vroegtijdig vrijgegeven veiligheidsinformatie waren alleen afkomstig van de niet-officiële Wim Hof-website of -kanalen en het aantal views was niet hoger dan 20 duizend. Ik kon geen eerdere referenties vinden.

De korte versie van de veiligheidswaarschuwing als volgt:

‘Men moet de WHM altijd uitvoeren in een veilige omgeving, zittend of liggend. Men mag de oefeningen nooit oefenen voor of tijdens duiken, autorijden, zwemmen, een bad nemen of in een andere omstandigheid waarbij bewustzijnsverlies kan leiden tot lichamelijk letsel.’ (Wim Hof 2017)

Bovendien kan men vanaf de herfst van 2017 bij het toetreden tot een officiële facebookgroep van de WHM niet om de veiligheidswaarschuwing heen.

## 3.3 Verantwoordelijkheid

Om de website van Innerfire te gebruiken en de WHM uit te voeren gaat u automatisch akkoord met de officiële voorwaarden (wimhofmethod 2020g).

### 3.3.1 Algemene voorwaarden

In de sectie *Disclaimer* stemt men ermee in om de website op eigen risico te gebruiken. Ze wijzen alle garanties af.

In de sectie *Aansprakelijkheid en verzekering* wordt geschreven:

‘In geen geval zijn wij aansprakelijk of verantwoordelijk voor enige directe, indirecte, incidentele, gevolgschade (inclusief schade door verlies van zaken, gederfde winst, rechtszaken en dergelijke), speciale, exemplarische, punitieve of andere schade, onder enige juridische theorie die voortvloeien uit of op enigerlei wijze verband houden met onze website, uw websitegebruik of de inhoud, zelfs als we op de hoogte worden gesteld van de mogelijkheid van dergelijke schade.’

---

<sup>11</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=IFSL\\_Qk9qKw](https://www.youtube.com/watch?v=IFSL_Qk9qKw)

Deze voorwaarden, zoals vermeld op de website, zijn voor het laatst gewijzigd op 24 mei 2018.

### 3.3.2 Gebruiksvoorwaarden

In de sectie *Gebruiksvoorwaarden* beweren ze dat ze geen artsen zijn en dat niets over de WHM als medisch advies moet worden opgevat. Ze moedigen mensen aan om na te denken voordat ze handelen en om de methode nooit uit te voeren op plaatsen waar bewustzijnsverlies uiterst gevaarlijk is. Ze ontmoedigen mensen om met elkaar te concurreren, aangezien de WHM niet bedoeld is voor een competitieve context. Daarnaast adviseren ze mensen om verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen handelen. Als iemand het daar niet mee eens is, vragen ze hen om niets te gebruiken dat verband houdt met het bedrijf Innerfire en de WHM.

Deze gebruiksvoorwaarden zijn voor het laatst bijgewerkt op 23 augustus 2016.

### 3.4 Marketing strategie

Op basis van zijn missie waarover in hoofdstuk 2.7 is geschreven, gebruiken hij en zijn team de marketingstrategie. Ten eerste, moet de website gratis toegankelijk zijn, om zoveel mogelijk mensen te bereiken. De WHM voldoet aan deze eis omdat de basis van de methode gratis toegankelijk is op de website, het YouTube-kanaal en de app.

Ten tweede, mag de methode niet ingewikkeld zijn. Mensen hebben tegenwoordig vaak geen zin in iets wat nieuw en complex is. De basis van de methode is voor de meeste mensen eenvoudig genoeg om te begrijpen en gemakkelijk uit te voeren omdat men geen speciaal gereedschap of plaatsen nodig heeft. Op zijn kanaal staan twee video's van ongeveer 15 minuten. Namelijk voor beginners en voor gevorderden. In de video's worden de beoefenaars duidelijk en eenvoudig geïnstrueerd door Wim Hof.

Ten derde, belooft Wim Hof, zoals al besproken in de paragraaf 2.4, een veelvoud aan voordelen onder slechts één, op het eerste gezicht eenvoudige voorwaarde – doe het regelmatig en stop niet.

Ten vierde is de presentatie een vriendelijk en open. Zelfs op de website krijgt men zijn voornaam te zien. Hij is komisch, gebruikt woordspelingen en vooral bij jongeren populaire, grove taal *Breath, motherfucker!* Hij is ook te gast bij beroemde podcasters zoals Tim Ferris of Joe Rogan die beide miljoenen luisteraars hebben. Zijn onconventionele gedrag trekt jongeren aan, zijn woorden van hoop en zijn charisma trekken ouderen aan. Bovendien, gebruikt The Hoffice humor in de promotievideo's om te entertainen en te instrueren.

Een laatste punt van zijn marketingstrategie is Hof's 'Iedereen kan het' (Hof 2019), "Het duurt maar 2 dagen" (Hof 2018) en dat met de methode *geluk, kracht en gezondheid* kan worden bereikt. Drie woorden die vaak herhaald worden in zijn gesproken en geschreven teksten.

### 3.5 Positieve mediaberichten

De laatste 5 jaar is Hof's populariteit gestegen. Dankzij wat hij doet, is hij het symbool van de kou geworden – The Iceman. Er zijn meerdere boeken over hem geschreven, hij krijgt uitnodigingen van beroemde podcasters, zoals Tim Ferris, wiens podcasts vaak de nummer 1 zijn onder zakelijke podcasts met meer dan 400 miljoen downloads. Op Youtube staan twee documentaires over hem met meer dan 6 miljoen views en een positieve ratio van likes, wat geen uitzondering is. Mensen op internet zijn over het algemeen dol op hem en daarom worden zijn video's meestal meer dan een miljoen keer bekeken.

Hij heeft een aantal goed ontvangen clips over zijn methode gemaakt voor BBC en Discovery Channel. Dit jaar stond een hele aflevering van de Netflix-show *Goop Lab* in het teken van de WHM. De openbare recensies op de internetfilm database van de show zijn echter niet positief met een score van 2,4 op 10. Dit is het vermeldde waard, aangezien de show zwaar werd bekritiseerd vanwege pseudowetenschap (Gunter 2020). Aangezien Wim Hof slechte publiciteit in de context van pseudowetenschap probeert te vermijden, is het de vraag of hij aan dergelijke shows deel zou moeten nemen. De waarheid is dat hij hiermee miljoenen kijkers heeft bereikt.

#### 3.5.1 Wim Hof in de kranten

In een Volkskrant-artikel uit 2014 begint journaliste Ellen de Visser met een beetje hoop voor de WHM. Ze schrijft over een onthullend onderzoek bij 12 mannen die met endotoxine zijn ingespoten (zie 1.5.1). Ze schrijft over commentaren van twee onderzoekers die het onderzoek hebben uitgevoerd. Het bleek dat beoefenaars inderdaad hun immuniteit zouden kunnen beïnvloeden, aangezien het lichaam onder tijdelijke fysieke stress staat die het adrenaline-niveau verhoogt en een positief effect op de immuniteit zou kunnen hebben. Er wordt echter ook vermeld dat Hof onterechte gezondheidsclaims moet vermijden en dat een patiënt geen valse hoop mag krijgen. (de Visser 2014)

In het meest recente artikel van Volkskrant gepubliceerd in januari 2020 deelden journalisten Georgia Oost en Ianthe Sahadat uitspraken van 5 beoefenaars zodat de opvattingen van wetenschappelijke en publieke gemeenschappen kunnen worden

vergeleken. Ze vermelden dat wetenschappers nog steeds sceptisch zijn over de methode, maar als ze de verklaringen van concrete mensen lezen, is de WHM voor sommigen ongetwijfeld nuttig (Oost en Sahadat 2020).

Er is een verhaal van de 42-jarige zakenman Bas Kuijten die 10 jaar lang elke ochtend in de ijskoude vijver zit. Hij beschrijft hoe het zijn leven heeft veranderd en hoe hij zich voelt *als een jongen in het lichaam van een man*.

De 42-jarige docent Bianca Bakker deelde ook haar verhaal. Vijf jaar geleden nam ze deel aan een van Hof's workshops en sindsdien is de WHM een onderdeel van haar leven geworden. Na elk ijsbad voelt ze zich *sterk alsof ze de hele wereld aankan*.

### **3.6 Negatieve mediaberichten**

De naam van Wim Hof hangt niet alleen samen met positieve feedback en goede resultaten. Er zijn verschillende negatieve berichten die het perspectief verbreden waarmee men Wim Hof kan bekijken.

#### **3.6.1 Sterfgevallen in verband met de WHM**

Wim Hof krijgt de schuld van familieleden voor de dood van vier mannen die elk afzonderlijk gedurende een periode van twee jaar verdronken bij het uitvoeren van de ademhalingsoefening. Ze stierven na een blackout in zwembaden met ondiep water.

In 2016 publiceerde het landelijke dagblad Het Parool 2 artikelen over de WHM en de slachtoffers ervan.

Journalist Roelf Jan Duin schrijft dat er in 2015 zeker 3 slachtoffers vielen bij de methode. De slachtoffers zijn een Nederlander, een Zuid-Afrikaan en een Canadees. Nabestaanden verwijten Hof dat hij onvoldoende doet om de risico's van zijn ademhalingsroutine onder de aandacht te brengen. De beste vriend van de Nederlander beweert dat zijn vriend tijdens de cursus niet was gewaarschuwd (Duin 2016a).

Op 13 mei 2016 is een andere Nederlander verdronken, omdat hij het bewustzijn verloor tijdens het beoefenen van de WHM in een zwembad. Zijn zus zei tegen Het Parool dat ze zich er zorgen over maakte dat die 4 doden alleen *een topje van de ijsberg zijn en dat haar broer niet op de hoogte was van de risico's* (Duin 2016).

Enahm Hof, zoon van Wim Hof en de directeur van Innerfire, reageerde met de woorden dat hij *zich verantwoordelijk maar niet schuldig voelt*. Hof zegt dat *bij iedere cursus en video van zijn vader gewaarschuwd wordt dat de oefening nooit op een plek moet worden uitgevoerd waar flauwvallen gevaarlijk kan zijn. 'Dus nooit voor of tijdens duiken, autorijden, zwemmen, in bad, etc. en altijd op een plek met zachte ondergrond', staat op de site van Innerfire* (Duin 2016b).

Uit de hoofdstukken 3.1 en 3.2 blijkt duidelijk dat wat Enahm Hof tegen de journalist zei, waar is. We weten echter ook dat de afzonderlijke video met veiligheidswaarschuwingen een jaar later werd uitgebracht en het is niet zeker of in 2016 de waarschuwingen werden verspreid en benadrukt.

Nog twee gevallen van verdrinkingsdoden werden in de zomer van 2017 gepubliceerd op de website van *Cap Radio*, de openbare radiodienst van Californië. Aaron Pappas stierf tijdens de WHM in een zwembad in Asha Urban Baths in Sacramento. Yoav Timmer stierf terwijl hij mediteerde met zijn gezicht naar beneden in de Yuba-rivier. Beiden zijn verdronken (Caiola 2017). Karen Wilkinson, een vriend van Aaron Pappas, zei in het artikel over haar vriend dat *hij de neiging had extreem te worden met zijn beoefening*.

Ook dat kan bij Wim Hof een probleem zijn. Ook al waarschuwt hij mensen op de website om er rekening mee te houden dat ze het bewustzijn kunnen verliezen, zien ze hem als een levend voorbeeld van extreme prestaties en kunnen ze proberen te imiteren wat hij doet. En misschien loopt het niet zo goed af, zoals we hierboven zagen.

Andere overlijdensgevallen veroorzaakt door het beoefenen van de WHM zijn sindsdien niet meer gepubliceerd.

### 3.6.2 Onsuccesvolle Kilimanjaro-expeditie met succes gepromoot

Wim Hof is vastberaden in zijn werkwijze. In 2015 wilde hij de wereld laten zien dat hij en een groep van 18 mensen zonder klimervaring de Kilimanjaro, de hoogste berg van Afrika, in een recordtijd van minder dan 36 uur konden beklimmen. Langzamer klimmen wordt meestal aanbevolen vanwege de hoogte van de berg omdat men hoogteziekte kan krijgen (Kilimanjaro trek guide 2020).

*Iceman behaalt het 26e wereldrecord terwijl hij in slechts 31 uur en 26 minuten de Kilimanjaro omhoog rent* was de krantenkop van het online magazine Mirror (Mitchelmoore 2015). De hoogste top van de Kilimanjaro is echter de Uhuru-piek en volgens verschillende bronnen klom de groep alleen naar het lagere punt van Gilman. Een redacteur van het tijdschrift Sceptis Pepijn van Erp wiens belangrijkste interesse ligt in het ontdekken van pseudowetenschap en slechte wetenschap schrijft over dubbelzinnigheid van de klim op zijn blog (van Erp 2015).

Wim Hof geeft in een Twitter-commentaar (zie de vorige referentie) toe dat de groep uiteindelijk niet de top heeft bereikt:

“@pjvanerp Uhuru Peak ligt “slechts” op 1.5 uur afstand. zekerheid boven Ego gekozen. Zonder hoogte ziekte, 31 uur. topprestatie van de groep” (*Twitter, 2015*)

Het probleem zou niet zijn dat ze de top niet hebben gehaald. Het is nog steeds een topprestatie, wetende dat de leden ongetraind waren. Er zijn echter artikelen over record prestaties die eigenlijk geen record zijn, zodat de WHM aan populariteit wint en zijn reputatie niet wordt ondermijnd (zie voetnoot).<sup>12</sup>

Het is niet voor het eerst dat Pepijn van Erp Wim Hof onder de loep neemt. Hij houdt zijn artikelen up-to-date en probeert een zo objectief mogelijke invalshoek te geven. In het volgende hoofdstuk staat nog een artikel van Pepijn van Erp dat het vermelden waard is.

### 3.6.3 Valse hoop

Als de dood je in de ogen staart, is zelfs de meest rationele persoon bereid om de meest zinloze therapieën in te schakelen. Steve Jobs, met de diagnose kanker, verzette zich negen maanden tegen de aanbevelingen van zijn artsen voor medische interventie, maar vertrouwde op alternatieve geneeskunde om de ziekte te overwinnen (Elkind 2008). De Duits-Nederlandse schrijfster Renate Rubstein, die met multiple sclerose werd gediagnosticeerd, begon met een dieet op basis van melk en zuivelproducten.

In een artikel uit 2016 in De Volkskrant schrijft journalist Max Pam over hoe de WHM op een religieuze beweging lijkt (Pam 2016). Een beweging die een valse hoop geeft. Bij de Nederlandse natuurkundige en astronaut Wubbo Ockels werd nierkanker vastgesteld. Hij wendde zich ook tot Wim Hof voor hulp. Begin 2014 ging hij op expeditie met Hof naar Polen. Wubbo Ockels was een liefhebber van de WHM omdat het de hoop op genezing gaf. Minder dan twee maanden na de expeditie stierf Wubbo Ockels.

Max Pam legt de analogieën tussen religieuze beweging en de WHM uit:

‘Intussen heeft de Wim Hof Academy de wetenschappelijke aandacht voor zijn fenomeen om gezet in een methode die behoorlijk begint te lijken op **een religie met volgelingen, afvalligen en hogepriesters...** - Behalve bijeenkomsten (workshops) zijn er ook **heilige boeken** die op de Wim Hof Academy worden gebruikt en die je via de Wim Hof-webshop tegen betaling kunt ontvangen.’ (Pam 2016b)

---

<sup>12</sup> <https://www.climbkilimanjaro.com/iceman-climbs-kilimanjaro/>  
<https://www.mirror.co.uk/news/weird-news/iceman-wins-26th-world-record-5031479>

De kritiek hier is gericht op 'grote beloftes' van Hof. Aan de ene kant, kan de WHM valse hoop geven aan mensen die nog een kans hebben te genezen met professionele medische en wetenschappelijke behandeling.

Pepijn van Erp schreef ook een paar woorden over valse hoop. In het artikel (van Erp 2016) schrijft hij over een interview (Lataster en Pollux 2014) die Wim Hof gaf op 20 mei 2014 aan de regionale televisiezender Limburg 1 (L1), kort nadat het onderzoek van Pickkers en Kox werd gepubliceerd (zie 1.5.1):

*L1: 'Bent u ervan overtuigd dat iemand met kanker zichzelf kan genezen met deze methoden?'*

*Hof: 'Nee, absoluut niet, zo ver zou ik niet gaan. Waar het om gaat ... we hebben aangetoond, als eerste groep ter wereld, dat het autonome zenuwstelsel, waarvan de wetenschap tot nu toe vertelde dat je het niet kunt beïnvloeden, we dit kunnen beïnvloeden in relatie tot het immuunsysteem. Dit betekent dat elk mens vanaf dit moment het autonome zenuwstelsel kan beïnvloeden in relatie tot zijn immuunsysteem en dit binnen hele korte tijd kan leren.'*

*L1: 'Maar Ockels dacht ...'*

*Hof: 'Dit is wat we op dit moment bereikt hebben. En wetenschap staat boven speculatie, het is niet filosoferen.'*

*L1: 'Ik vroeg u net: kunt u kanker genezen hiermee?'*

*Hof: 'Ik denk dat ziekte, in de basis of welke ziekte dan ook, in uit de balans geraakte immuunsysteem is dat immuunsysteem...'*

*L1: 'Maar u stelt dat zelfs kanker met deze methoden kan worden overwonnen?'*

*Hof: 'Ja, maar daar is strict onderzoek heel nodig.'*

*L1: 'Oké dat is duidelijk, het is nog niet aangetoond, maar u denkt dat het kan?'*

*Hof: 'Ik denk absoluut dat daar, uh . **95 procent van alle ziektes, waaronder talloze soorten kanker, genezen kunnen worden.**'*

Pepijn van Erp merkt vervolgens op dat Hof zijn enthousiasme en optimisme moeilijk kan bedwingen en voorzichtiger moet zijn met wat hij beweert. Het was duidelijk dat de interviewers een exact antwoord wilden en Hof worstelde met wat hij gelooft en wat al bewezen was. Als Hof echter weet wat de methode kan doen, moet hij met zulke sterke claims wachten tot ze wetenschappelijk bewezen zijn.

Aan de andere kant, kan de WHM mensen hoop geven ten minste op verlichting. Asher Packman, een gecertificeerde instructeur van de WHM, schreef een artikel op de officiële website van Hof over hoe de WHM hielp hem met de symptomen van progressieve bloedkanker waarmee hij werd gediagnosticeerd (Packman 2018). Hij begon met het verhaal toen bij hem de diagnose was gesteld en hoe depressief er hij van was. Daarna ontmoette hij Wim Hof en sindsdien helpt de methode bij zijn toestand. Hij beweert dat *hij dankzij de WHM een zeer volledig leven leidt en zijn passie en doel leeft*.



## Conclusie

Wim Hof is geen uitzondering als het gaat om pronken met eigen prestaties. Uit de geschiedenis weten we dat het gebruikelijk was om voorstellingen te bezoeken waar mensen met speciale eigenschappen en capaciteiten werden getoond voor amusement en als verdienmodel. Wim Hof verschilt echter op één wezenlijk punt. Hij gaat door met onderzoeken die op hem zijn uitgevoerd en wil de voordelen wetenschappelijk bewijzen. Dit weerlegt niet dat hij zijn acties heeft gecommmercialiseerd en probeert de methode populair te maken bij het grote publiek. Zijn frequente optredens in verschillende shows en podcasts leveren hem populariteit en geld op. In de korte biografie hebben we gezien dat zijn leven niet gemakkelijk was, maar bepaalde gebeurtenissen – zijn geboorte, dood van zijn eerste vrouw – hebben hem de drive gegeven om de WHM te ontwikkelen en zijn missie te verspreiden. Ook al lijkt de WHM in sommige opzichten op Tummo, het lijkt geen twijfel dat de WHM uniek is. Wim Hof neemt geen spirituele en religieuze aspecten op in zijn methode en daardoor zijn er minder beperkingen voor het grote publiek. Wat betreft het bedrijf Innerfire weten we dat het een essentiële rol speelt in het leven van Wim Hof. Zijn zoon vertegenwoordigt het bedrijf en met het team "The Hoffice" communiceren ze met de media en beschermen ze juridisch de Wim Hof-methode. Verderop in hoofdstuk 2 werd aandacht besteed aan de prestaties van Hof en manieren waarop hij het grote publiek uitdaagt.

De controversiële vragen rond de WHM zijn niet eenvoudig te beantwoorden. Of zijn benadering om zijn missie te verspreiden de juiste is of niet, is ook moeilijk te zeggen. Van de nieuwsartikelen van De Volkskrant en Het Parool weten we dat zijn methode niet lichtvaardig moet worden opgevat. De berichten over slachtoffers zijn een duidelijk bewijs dat de methode, indien verkeerd uitgevoerd, schade of zelfs de dood kan veroorzaken.

Er zijn duidelijke aanwijzingen dat Wim Hof en het bedrijf Innerfire de beoefenaars van de WHM actief waarschuwen voor de risico's. Op basis van de sterfdata en de publicatiedata van de veiligheidsvideo's is er echter een kloof van bijna een jaar (tussen de jaren 2016 en 2017) waarin het onmogelijk was om andere bewijzen te vinden van de pogingen van Innerfire en Wim Hof om zorgvuldig en systematisch de risico's verbonden aan de WHM te benadrukken. Het is belangrijk om erop te wijzen dat dit te wijten kan zijn aan updates en dat ik geen archieven kon vinden. Innerfire reageerde in ieder geval met systematische waarschuwingen op de doden en onderschatte de ernst van het probleem niet. Sinds het najaar van 2017 kon ik geen

andere informatie over slachtoffers vinden die verband houden met de WHM.

Met een toenemend aantal onderzoeken wordt duidelijk dat Wim Hof en zijn methode een stabiele wetenschappelijke basis probeert te geven om spot te vermijden. Daarnaast staan er op zijn website en onder elke video met de WHM-praktijk duidelijke waarschuwingen voor elke gebruiker van de methode. Het is onmogelijk, tenzij opzettelijk gedaan, om de veiligheidswaarschuwingen te missen. Kortom, met gezond verstand en voorzichtigheid kunnen alle beoefenaars gezondheidsvoordelen van de WHM hebben.

## Bibliografie

- Chiu 2015** – Tzu-Lung Chiu: ‘The Practice of Fasting after Midday in Contemporary Chinese Nunneries’. In: *University of Ghent* URL: <http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-MAG/mag550532.pdf>; 57-59 [ geraadpleegd 2.07.2020].
- BBC 2015** – BBC 2015: ‘Japan: Monk completes nine-day endurance test’ URL: <https://www.bbc.com/news/blogs-news-from-elsewhere-34604802> [ geraadpleegd 2.07.2020].
- Carney 2017** – Scott Carney: ‘What doesn't kill us : how freezing water, extreme altitude, and environmental conditioning will renew our lost evolutionary strength.’. Rodale 2017: 95
- Brooks 2014** – Jon Brooks: ‘26 Superhuman Benefits of Meditation’ URL: <https://comfortpit.com/superhuman-benefits-of-meditation/> [ geraadpleegd 2.07.2020].
- Wimhofmethod 2020a** – Wimhofmethod : ‘Tummo meditation’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/tummo-meditation> [ geraadpleegd 2.07.2020].
- Mair 2011** – Victor Mair 2017: ‘Mystery of the Tibetan Mummy’ URL: [https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_hFhweFzxI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=Q_hFhweFzxI&feature=youtu.be) 23‘ - 26‘ [ geraadpleegd 2.07.2020]
- British Library 2020** – Z. n.: ‘Victorian freak shows’ URL: <https://www.bl.uk/learning/cult/bodies/freak/freakshow.html> [ geraadpleegd 2.07.2020]
- Rorije 2011** – Ellen Rorije: ‘Komt dat zien! Exotische mensen in de 19e eeuw’ URL: [www.geschiedenisbeleven.nl/komt-dat-zien-exotische-mensen-de-19e-eeuw/](http://www.geschiedenisbeleven.nl/komt-dat-zien-exotische-mensen-de-19e-eeuw/) [ geraadpleegd 4.07.2020]
- Wallace 2020** – Irving Wallace: ‘P.T. Barnum’ URL: <https://www.britannica.com/biography/P-T-Barnum> [ geraadpleegd 4.07.2020]
- Rochester 1907** – Rochester, N.Y. 1907: ‘Houdini Bridge Jump with Handcuff Escape’ *YouTube* geüpload door David Folender, 12.8. 2017, URL: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_HHFMSmHCQ](https://www.youtube.com/watch?v=E_HHFMSmHCQ)
- Levi 2019** – Marco Levi: ‘The Tears of The Himalayas’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/blog/the-tears-of-the-himalayas>
- NOS 2018** – Z. n.: ‘Organisatie Elfstedentocht Van der Weijden raadt sponsorzwemmers af mee te doen’ URL: <https://nos.nl/artikel/2246479-organisatie-elfstedentocht-van-der-weijden-raadt-sponsorzwemmers-af-mee-te-doen.html>
- Wimhofmethod 2020b** – Wimhofmethod : ‘The science behind the Wim Hof Method ’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/science>
- Kox e. a. 2014** – Matthijs Kox e. a.: ‘Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans’. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4034215/> [ geraadpleegd 14.07.2020].
- Muzik e. a. 2018** – Muzik e. a.: ‘Brain over body’—A study on the willful regulation of autonomic function during cold exposure’. In: *NeuroImage* 2018 URL:

[https://www.researchgate.net/publication/323106660\\_Brain\\_over\\_body-A\\_study\\_on\\_the\\_willful\\_regulation\\_of\\_autonomic\\_function\\_during\\_cold\\_exposure](https://www.researchgate.net/publication/323106660_Brain_over_body-A_study_on_the_willful_regulation_of_autonomic_function_during_cold_exposure) [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Carney 2017b** – Scott Carney: ‘What doesn't kill us : how freezing water, extreme altitude, and environmental conditioning will renew our lost evolutionary strength.’. Rodale 2017: 36

**Muzik e. a. 2018b**– Muzik e. a.: ‘Brain over body’–A study on the willful regulation of autonomic function during cold exposure’. In: *NeuroImage* 2018 URL: [https://www.researchgate.net/publication/323106660\\_Brain\\_over\\_body-A\\_study\\_on\\_the\\_willful\\_regulation\\_of\\_autonomic\\_function\\_during\\_cold\\_exposure](https://www.researchgate.net/publication/323106660_Brain_over_body-A_study_on_the_willful_regulation_of_autonomic_function_during_cold_exposure) [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Hof 2020** – Marcel Hof: ‘Marcel Hof Method’ URL: <https://www.marcelhofmethod.com/> [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Word Porn 2018a** – Z. n.: ‘Inside the Mind of The Ice Man | Wim Hof’ *YouTube* geüpload door Word Porn, 8.5. 2018, URL: [https://www.youtube.com/watch?v=R\\_fqcruPL30](https://www.youtube.com/watch?v=R_fqcruPL30) [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Vice 2015** – Z. n. : ‘The Superhuman World of Wim Hof: The Iceman’ *YouTube* geüpload door Vice, 16.7. 2015, URL: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=VaMjhwFE1Zw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=VaMjhwFE1Zw&feature=emb_logo) [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Wimhofmethod 2020c** – Wimhofmethod : ‘Tummo meditation ’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/tummo-meditation> [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Yeshe 1998** – Lama Yeshe: ‘The Bliss of Inner Fire’. Wisdom Publications, Inc. 1998 Somerville, Massachusetts 02144 USA: URL:[http://promienie.net/images/dharma/books/tsongkhapa-naropa-yeshe\\_bliss-of-inner-fire.pdf](http://promienie.net/images/dharma/books/tsongkhapa-naropa-yeshe_bliss-of-inner-fire.pdf) , 18

**Wimhofmethod 2020d** – Wimhofmethod : ‘WHAT IS THE WIM HOF METHOD?’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/practice-the-method> [ geraadpleegd 14.07.2020].

**Wimhofmethod 2020e** – Wimhofmethod : ‘Wim Hof Method breathing’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/breathing-exercises>

**CBS 2010** – Columbia Broadcastinf System: ‘Iceman" Seeks Icebath Record’ *YouTube* geüpload door CBS, 29.12. 2010, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FvheyS9R6PQ> [ geraadpleegd 18.07.2020].

**Frequin 2007** – Willibrord Frequin: ‘A3 Ballon stunt met Willibrord Frequin en "bikkel" Wim Hof’ *YouTube* geüpload door A3 Ballon, 31.5.2007, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PcEvotOB9wA> [ geraadpleegd 18.07.2020].

**Carney 2017** – Scott Carney: ‘What doesn't kill us : how freezing water, extreme altitude, and environmental conditioning will renew our lost evolutionary strength.’. Rodale 2017: 41

**Ferris 2015** – Tim Ferris: ‘The Tim Ferriss Show Transcripts Episode 102: Wim Hof ’. URL: <https://tim.blog/wp-content/uploads/2018/08/102-wim-hof.pdf> : bld. 12 [ geraadpleegd 20.07.2020].

**Rosales, Hof 2011a**– Justin Rosales en Wim Hof: ‘Becoming the Iceman’. Mill City Press 2011, Minneapolis: 289

**Rosales, Hof 2011b**– Justin Rosales en Wim Hof: ‘Becoming the Iceman’. Mill City Press 2011, Minneapolis: 98-99

**Word Porn 2018b** – Z. n.: ‘Inside the Mind of The Ice Man | Wim Hof’ YouTube geüpload door Word Porn, 8.5. 2018, URL: [https://www.youtube.com/watch?v=R\\_fgcruPL30](https://www.youtube.com/watch?v=R_fgcruPL30) [geraadpleegd 25.07.2020]

**Carney 2017** – Scott Carney: ‘What doesn't kill us : how freezing water, extreme altitude, and environmental conditioning will renew our lost evolutionary strength.’ Rodale 2017: 39

**WHO 2020** – Z. n. World Health Organization: ‘Depression’ URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> [geraadpleegd 30.07.2020].

**Kroese e. a. 2014** – Kroese e. a.: ‘Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination’. In: *Utrecht University* 2014 URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full> [geraadpleegd 30.07.2020].

**WHO 2020** – Z. n. World Health Organization: ‘Depression’ URL: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/asthma> [geraadpleegd 30.07.2020].

**Wimhofmethod 2020f** – Wimhofmethod : ‘Natural Sleep Aid’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/natural-sleep-aid> [geraadpleegd 01.08.2020].

**Wim Hof 2017** – : Z. n. ‘Wim Hof Method | Safety Information’ YouTube geüpload door Wim Hof, 20.11.2017, URL: [https://www.youtube.com/watch?v=IFSL\\_Qk9qKw](https://www.youtube.com/watch?v=IFSL_Qk9qKw) [geraadpleegd 07.08.2020].

**Wimhofmethod 2020g** – Wimhofmethod : ‘Conditions’ URL: <https://www.wimhofmethod.com/conditions> [geraadpleegd 07.08.2020].

**Hof 2019** – Wim Hof, Tom Bilyeu “Anyone Can Do It!” WIM HOF Explains The CRAZY POWER Of The Human Mind!’ YouTube geüpload door Team Fearless, 21.03.2019, URL: [https://www.youtube.com/watch?v=Fqofl\\_nR7tU](https://www.youtube.com/watch?v=Fqofl_nR7tU) [geraadpleegd 08.08.2020].

**Hof 2018** – Wim Hof ‘Wim Hof | It Takes Only 2 Days!’ YouTube geüpload door Video Advice, 24.09.2018, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=0R5UbCwR2zA> [geraadpleegd 08.08.2020].

**Gunter 2020** – : Jennifer Gunter (2020) “Goop’s pseudoscience ministry comes to Netflix’ URL: <https://www.statnews.com/2020/01/17/goop-pseudoscience-ministry-comes-to-netflix/> [geraadpleegd 08.08.2020].

**de Visser 2014** – Ellen de Visser: ‘Trainen in de kou heeft invloed op immuunsysteem’. In: *Volkskrant* 06.05.2014. URL: <https://www.volkskrant.nl/wetenschap/trainen-in-de-kou-heeft-invloed-op-immuunsysteem~b34d60d6> [geraadpleegd 08.08.2020].

**Oost en Sahadat 2020** – Georgia Oost, Ianthe Sahadat: ‘Alleen als het ijs- en ijskoud is’. In: *Volkskrant* 17.01.2020. URL: <https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/alleen-als-het-ijs-en-ijskoud-is~bdc3f046/> [geraadpleegd 10.08.2020].

- Duin 2016a** – Roelf Jan Duin: ‘Oefeningen iceman Wim Hof eisen slachtoffers’. In: *Het Parool* 28.05.2016. URL: <https://www.parool.nl/nieuws/oefeningen-iceman-wim-hof-eisen-slachtoffers~be5fa5d0/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Duin 2016** – Roelf Jan Duin: ‘Iceman'-oefening eist opnieuw leven’. In: *Het Parool* 02.07.2016. URL: <https://www.parool.nl/nieuws/iceman-oefening-eist-opnieuw-leven~bd0a4600/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Duin 2016b** – Roelf Jan Duin: ‘Oefeningen iceman Wim Hof eisen slachtoffers’. In: *Het Parool* 28.05.2016. URL: <https://www.parool.nl/nieuws/oefeningen-iceman-wim-hof-eisen-slachtoffers~be5fa5d0/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Caiola 2017** – Sammy Caiola: ‘Breath-holding, Meditation Leads To Two Drowning Deaths’. In: *Capradio* 28.07.2017. URL: <https://www.capradio.org/articles/2017/07/28/breath-holding-meditation-leads-to-two-drowning-deaths/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Kilimanjaro trek guide 2020** –Z. n. : ‘Acclimatization and Altitude Sickness on Kilimanjaro’. URL: <https://www.climbkilimanjaroguide.com/acclimatization-kilimanjaro/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Mitchelmore 2015** – Ian Mitchelmore: ‘Iceman wins 26th world record as he runs up Mount Kilimanjaro in just 31 hours and 26 minutes’. In: *Mirror* 23.01.2015. URL: <https://www.mirror.co.uk/news/weird-news/iceman-wins-26th-world-record-5031479> [geraadpleegd 10.08.2020].
- van Erp 2015** – Pepijn van Erp: ‘‘Iceman’ Wim Hof over the top’. In: *blog Pepijn van Erp* 25.01.2015. URL: <https://www.pepijnvanderp.nl/2015/01/iceman-wim-hof-over-the-top/> [geraadpleegd 10.08.2020].
- Elkind 2008** – Peter Elkind: ‘‘The trouble with Steve Jobs’. In: *CNN* 05.03.2008. URL: [https://money.cnn.com/2008/03/02/news/companies/elkind\\_jobs.fortune/index.htm](https://money.cnn.com/2008/03/02/news/companies/elkind_jobs.fortune/index.htm) [geraadpleegd 11.08.2020].
- Pam 2016a** – Max Pam: ‘De methode-Hof begint te lijken op religie’. In: *Volkscrant* 07.07.2016. URL: <https://www.volkscrant.nl/nieuws-achtergrond/de-methode-hof-begint-te-lijken-op-religie~b55f7949/> [geraadpleegd 11.08.2020].
- Pauw en Witteman 2014** – Jeroen Pauw en Paul Witteman: ‘Iceman Wim Hof en Wubbo Ockels over de Hof-methode’. 04.02.2014. URL: <https://www.bnnvara.nl/pauwenwitteman/videos/258284b> [geraadpleegd 11.08.2020].
- Pam 2016b** – Max Pam: ‘De methode-Hof begint te lijken op religie’. In: *Volkscrant* 07.07.2016. URL: <https://www.volkscrant.nl/nieuws-achtergrond/de-methode-hof-begint-te-lijken-op-religie~b55f7949/> [geraadpleegd 11.08.2020].
- van Erp 2016** – Pepijn van Erp: ‘‘Wim Hof’s Cold Trickery’. In: *blog Pepijn van Erp* 01.01.2016. URL: <https://www.pepijnvanderp.nl/2016/01/wim-hof-method/#update04072016> [geraadpleegd 11.08.2020].

**Lataster en Pollux 2014** – Vivian Lataster en Frans Pollux: ‘‘The Iceman uit Sittard zorgt voor medisch wonder’. In: *Limburg* 20.05.2014. URL: <https://11.nl/the-iceman-uit-sittard-zorgt-voor-medisch-wonder-23407>  
[ geraadpleegd 11.08.2020].

**Packman 2018** – Asher Packman: ‘‘Following My Breath’. 12.01.2018.  
URL: <https://www.wimhofmethod.com/blog/following-my-breath>  
[ geraadpleegd 11.08.2020].

## **Anotace**

**Jméno autora:** Adam Kolář

**Název fakulty a katedry:** Filozofická fakulta Palackého v Olomouci, Katedra nederlandistiky

**Název bakalářské práce:** Wim Hof – Het fenomeen De „Ice Man“

**Anglický název bakalářské práce:** Wim Hof – The phenomenon The „Ice Man“

**Český název bakalářské práce:** Wim Hof – Fenomén „Ice Man“

**Vedoucí diplomové práce:** Drs. Bas Hamers

**Počet znaků:** 73 844

**Počet stránek:** 30

**Počet příloh:** 4

**Počet použitých titulů:**

a) literární zdroje: 3

b) internetové zdroje: 51

**Klíčová slova:** Wim Hof, De Wim Hof Methode, Media, Bovenmenselijke prestaties, welzijn, ademhaling, koudtherapie, wetenschap

**Krátká charakteristika:** Tato bakalářská práce se zabývá nizozemským guru Wimem Hofem, a jakým způsobem je vyobrazován v médiích. Wim Hof je známý pro svou Wim Hofovou metodu, která je založená na dýchacích cvičeních, otužování a meditaci. Poslední roky se z ní stal světový fenomén, nicméně je spojovaná s kontroverzí. Lidem buď život zachraňuje, nebo v jistých případech je o něj připravuje. Tato práce dává jeho metodu do různých kontextů, aby člověk mohl nabýt o ní a o Wim Hofovi samotném objektivní úsudek.



## Summary

This bachelor thesis is devoted to the controversy associated with Wim Hof and his method. He and his method have gained in popularity in recent years. The method is based on three pillars – meditation, breathing exercises and cold exposure. The goal of this method is mental well-being and better immunity. This method is not only beneficial, but also can be harmful. Inappropriate practice caused the death of 4 people.

Some people practice this method on a daily basis and have positive experiences with it, while others are skeptical of it and have their justifications for it. For the most part, their views are influenced by the media. This thesis deals with the ways in which Wim Hof is portrayed in the media.

The work is divided into three chapters. The first chapter aims to describe the historical context that broadens the way one looks at Wim Hof. It deals with superhuman performances associated with meditation, fasting and breathing techniques in religious circles. There are also mentioned charitable activities in connection with extreme sport performances and people who earned money on circus and freak shows. The last point of the first chapter is the scientific and commercial context of Wim Hof's method. The second chapter discusses Wim Hof's life, his life mission, Innerfire, and the challenges for the general public. The development and principles of its method are also described. The third chapter deals with Hof's reputation in the media. Negative and positive newspaper articles, Hof's marketing strategy and the responsibility which he and his company take over for their actions are analyzed.

## Resumé

Tato bakalářská práce je věnována kontroverzi spojenou s Wimem Hofem a jeho metodou. On a jeho metoda nabyli za poslední roky na popularitě. Metoda je založena na třech pilířích – meditace, dýchací cvičení a otužování. Cílem této metody je duševní pohoda a lepší imunita. Tato metoda není pouze blahodárná, ale také škodlivá. Nevhodné praktikování zapříčinilo smrt 4 lidem.

Někteří lidé tuto metodu praktikují denně a mají s ní kladné zkušenosti, jiní zase jsou vůči ní skeptičtí a mají pro to svá opodstatnění. Z velké části jsou jejich názory ovlivněny médii. Tato práce se zabývá právě způsoby, jakými je Wim Hof vyobrazován v médiích.

Práce je rozdělena do tří kapitol. První kapitola má za úkol popsat historický kontext, který rozšíří pohled, jakým se člověk na Wima Hofa dívá. Pojednává se v ní o nadlidských výkonech spojených s meditací, pústem a dýchacími technikami v náboženských kruzích. Dále jsou zmíněné charitativní činnosti ve spojení s extrémními sportovními výkony a lidé, kteří vydělávali na cirkusových show a panoptikách. Posledním bodem první kapitoly je vědecký a komerční kontext Wim Hofovy metody. Druhá kapitola rozebírá život Wima Hofa jeho životní misi, podnik Innerfire a výzvy pro širokou veřejnost. Dále je popsán vývoj a podstata jeho metody. Třetí kapitola se zabývá Hofovou reputací v médiích. Analyzují se negativní a pozitivní novinové články, Hofova marketingová strategie a zodpovědnost, kterou přebírá za jeho činy.