



Persbericht

Koud douchen leidt tot 29 procent minder ziekteverzuim

AMC toont aan: bij 30 seconden al hogere energie-beleving

Dagelijks koud afdouchen leidt tot 29 procent minder ziekteverzuim. Dat blijkt uit onderzoek door het Amsterdam Medisch Centrum (AMC), dat een groep van ruim 3000 personen een maand lang monitorde. De resultaten worden vandaag gepubliceerd in het wetenschappelijke online magazine PLOS ONE.

Het onderzoek onder de naam Cool Challenge ging van start op 1 januari 2015 en duurde 90 dagen. De onderzoeksgroep bestond uit 3018 relatief gezonde proefpersonen. Deze groep werd gelijk verdeeld over vier groepen: één groep nam dagelijks een warme douche zoals ze gewend was, drie andere groepen douchten na afloop hiervan de eerste 30 dagen koud af (gedurende 30/60/90 seconden). Deelnemers van de vier groepen beantwoordden per mail vragenlijsten en hielden bij hoeveel dagen ze zich ziek meldden of klachten hadden.

Resultaten

De resultaten waren opvallend en hoopgevend en worden vandaag gepubliceerd in het wetenschappelijk online-magazine PLOS ONE:

- 29 procent minder ziekteverzuim bij de koud-douchers
- Algehele toename in beleving energieniveau
- Of je 30, 60 of 90 seconden koud doucht maakte geen verschil, het effect begint al bij 30 seconden
- 79% volbracht de dagelijkse koude douche gedurende 30 dagen
- Meer dan 90% nam zich voor koud te blijven douchen
- Meer dan 60% douchte ook 3 maanden na de start van het onderzoek nog koud af

Samenwerking

Het onderzoek vond plaats op initiatief van G. A. (Geert) Buijze, orthopedisch chirurg i.o. aan het AMC. Buijze was vanuit persoonlijke ervaring op de hoogte van de positieve effecten van koud douchen. Hij zag deze ervaringen echter niet gestaafd door wetenschappelijke feiten, dus besloot hij een onderzoeksteam samen te stellen. Betrokkenen: het Coronel Instituut voor Arbeid en Gezondheid; de Clinical Research Unit AMC; Slotervaart Ziekenhuis. Verantwoordelijk voor de organisatie van de Cool Challenge waren Linda Koeman van Ice.Club en Koen de Jong van Sportrusten.

Noot voor redactie: voor interviews, een kopie van het onderzoek en meer informatie kunt u contact opnemen met:

- Geert Buijze, onderzoeksleider g.a.buijze@amc.uva.nl | 020-5669111 AMC buro communicatie
- Koen de Jong, Sportrusten koen@sportrusten.nl | 06-38899730
- Linda Koeman, Ice.Club linda@ice.club | 06-13541964