Internet Clippings
Persbericht Koud Douchen

September-oktober 2016

Door Pitch Communicatie & PR

Dagelijks een koude douche nemen is gezond. © ANP

Wie elke dag even een koude douche neemt, is minder lang en minder ernstig ziek dan wie dat niet doet.

DOOR: REDACTIE 15 SEPTEMBER 2016, 21:19

Dat blijkt uit een onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC), waarvan de resultaten donderdag verschenen zijn in het wetenschappelijke tijdschrift PLOS ONE. Het gaat om een eerste oriënterend onderzoek, dat is gebaseerd op antwoorden die ruim drieduizend vrijwilligers invulden.

Volgens onderzoeker Geert Buijze zijn de resultaten "dermate interessant dat we verder onderzoek willen doen naar de werkzaamheid. Kennelijk doet het koude douchen iets met het afweersysteem, maar we weten niet wat. We hopen het

Koude douche leidt tot minder ziekteverzuim

donderdag 15 september 2016 | 19:48

Foto: ANP

Deel

NOORD-HOLLAND Wie elke dag even koud doucht, meldt zich minder snel ziek.

onbegrijpelijk'
File door ongeluk A2
EU steunt MH17-onderzoek

Buitenland
Robert Courts wint zetel
Verkoper verovert harten Pakistan
Actie extremisten in Irak
Zuid-Afrika wil uit ICC
Tyfoon Haima eist levens
Filipijnen blijft verbonden aan VS
Trump en Clinton grappen
Europa wil 'verdeeltactiek' Rusland pareren
Inbreker bakt naakt eieren
Walen blokkeren CETA

Telesport
Verstappen: 'Klaarwakker blijven in...
Mourinho: 'Ik weet hoe goed Pogba is'
Van Dijk baalt na 'frustrerende' avond...
Pogba: 'Van Persie is geweldig'
PEC wil snel naar

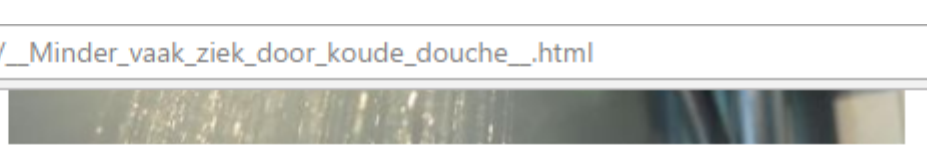


Foto: Dijkstra b.v.

Minder vaak ziek door koude douche

15 SEP 2016 René Steenhorst

AMSTERDAM - Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot die opmerkelijke conclusie komt het het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam na een test onder ruim 3000 proefdouchers. De onderzoekers denken dat het afweersysteem wordt gestimuleerd door de korte koude plens water.

Vier groepen testpersonen deden mee: de eerste groep douchte gewoon, de andere drie groepen moesten dagelijks 30, 60 of 90 seconden een koude waterhausse doorstaan. De deelnemers hielden drie maanden achtereen bij hoe zij zich voelden na de koele of warme spoelbeurt, en of er daarna al dan niet een ziekmelding volgde.

Het AMC zegt wetenschappelijk warm te zijn gelopen voor dit onderzoek, vanwege de groeiende aandacht voor het koude-

www.nieuwsbank.nl/inp/2016/09/15/Y027.htm/Koud-douchen-leidt-tot-minder-ziekt

te maken. Ook voor follow-ups, pitches en korte videoproducties.

Nieuwsbank

waar uw nieuws meerwaarde krijgt

PERSBERICHT

Share Recommend Share 2 G+1 0

Koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim

Datum nieuwsfeit: 15-09-2016

Bron: AMC

Zoek soortgelijke berichten

Koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim

EMBARGO TOT 15 september 2016, 20.00 uur

Amsterdam, 15 september 2016

Elke dag even koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift

Cool Challenge deel 6 - De resultaten

15 september 2016 | Joris Janssen | Proefkonijn

Anderhalf jaar geleden deed ik als naïeve, nietsvermoedende stagiair van *New Scientist* mee aan de Cool Challenge. Gisteren zijn de resultaten van het onderzoek bekendgemaakt: koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim.

Het was november 2014. Op de computerschermen van redactie van *New Scientist* verscheen rechts onderin een notificatie. In de redactiemailbox kwam een e-mail binnen van arts-onderzoeker Geert Buijze van het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam. Daarin kondigde hij aan dat hij met een onderzoek naar de effecten van koud douchen zou beginnen. Mede geïnspireerd door de capriolen van Wim 'The Iceman' Hof – voor wie baantjes trekken in Arctisch ijswater een koud kunstje is – wilde Buijze bekijken wat het effect van een dagelijkse koude douche is op normale

wetenschap

Koud douchen? Goed voor jou en voor je baas

Maartje Geels, 15 september 2016 - 20:15

Betreft AMC Onderzoek

Deel op

Een maand lang koud douchen: de meesten klinkt het als een ware straf in de oren, maar toch gaven maar liefst drieduizend vrijwilligers zich er in januari 2015 voor op. En niet zonder resultaat. Als je koud doucht, is de kans dat je je ziek meldt op je werk ongeveer dertig procent kleiner. Dat blijkt althans uit onderzoek van AMC-promovendus Geert Buijze dat deze week is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Plos One*.

www.metronieuws.nl/nieuws/extra/2016/09/koude-douche-dan-ben-je-minder-vaak-ziek

Koude douche? Dan ben je minder vaak ziek

15 september 2016 om 21:59 door Wouter van Loon

10

0

Foto: ANP

Het is één van grootmoeders wijsheden: een koude douche is goed voor je afweersysteem. Nu blijkt uit **onderzoek van het Academisch Medisch Centrum** (AMC)

www.rtlnieuws.nl/gezondheid/even-doorbijten-minder-ziek-door-koud-douchen

Topnieuws

Nederlandse dood door ongeluk met trein in Indonesië

IS neemt wraak in Iraakse stad Kirkuk

Treinsurfende vloggers moeten voor straf praten met machinist

Rutte blijft hopen op oplossing Oekraïne-verdrag

Bandenbranche laat kunstgrasvelden gratis testen

'Stop met stunten, minimumprijs voor bier'

15 september 2016 20:47

Even doorbijten: minder ziek door koud douchen

0 0 0

© Getty Images

www.rtlnieuws.nl/nieuws/laatste-videos-nieuws/koud-douchen-is-gezond-nee-dat-doe-ik-niet-veel-te-koud

Topvideo's

Voetbal saai? Met deze regels wordt het een stuk spannender

Megavondst enorme slag in strijd tegen illegale vuurwerkhandel

Exclusief: Giel laat nieuwe album Anouk horen

Opvolger Martin Garrix staat al klaar:

16 september 2016 00:13

Koud douchen is gezond? 'Nee, dat doe ik niet, veel te koud'

0 0 0

Douche je koud, dan ben je minder vaak en minder lang ziek. Dat blijkt uit onderzoek van het AMC.

KOUD DOUCHEN

Vet verbranden onder de douche

Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek van het Academisch Medisch Centrum. Uit een experiment waarbij een groep mensen gewoon warm moest douchen en andere groepen langere of kortere tijd koud, blijkt dat mensen die koud douchten minder heftig ziek ziek en dat hun ziekteproces sneller voorbij was. Daardoor meldden zij zich 29 procent minder vaak ziek dan de warme douchers.

De voordelen van koud douchen zijn voor mij niet nieuw. Ik doe het zelf al jaren. Het is ook een belangrijk onderdeel van SLIM. Koud douchen helpt namelijk niets alleen voor een beter afweersysteem, het helpt je ook bij afvallen. Een koude prikkel activeert namelijk ons bruine vet. Bruin vet, een overblijfsel uit onze babytijd, verbrandt het gewone witte vet, waar we graag van af willen. Hoe dit werkt?

Het lichaam van een pasgeboren baby is door de dunne huid en weinig beharing nog niet goed in staat om zelf op temperatuur te blijven. Babylichamen bestaan daarom voor maar liefst vijf procent uit bruin vet. Bruine vetcellen zitten boordevol kleine energiecentrales, mitochondriën genaamd. Door kou worden deze mitochondriën geactiveerd. De actieve mitochondriën, verbranden het gewone witte lichaamsvet, het vet waar we graag van af willen, en door dit proces warmt het lichaam op. Zo zorgt het bruine vet ervoor dat een baby bij kou niet onderkoeld raakt.

Deze strategie gebruiken we ook in SLIM. Als volwassenen hebben we nog maar een klein beetje bruin vet in ons lichaam zitten, voornamelijk tussen de schouderbladen. Door koud te douchen, activeren we dit vet en gaat het wit vet verbranden. Is dat geen makkelijke manier om af te vallen? En je bent ook nog eens meteen goed wakker en het helpt je afweersysteem

https://www.nrc.nl/nieuws/2016/09/16/koud-douchen-gezond-niet-zo-snel-4314554-a1521823

Koud douchen gezond? Niet zo snel.

Mensen die koud douchen zouden minder vaak ziek zijn. Maar op de onderliggende studie valt veel aan te merken.

Sander Voormolen 16 september 2016

www.nieuws.be/nieuws/Koud_douchen_leidt_tot_minder_ziekteverzuim_!_5f47ee45.aspx

Rondleiding
doe de tour

Checkta!
lokaliseer live-nieuws

Volg ons op Facebook en Twitter

Koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim

– 16 september '16

Elke dag even koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift PLOS ONE. Onderzoeker Geert Buijze: "Dagelijks koud douchen is gezond. Dat geldt voor de vitale groep mensen die we hebben onderzocht. Voor mensen met ernstige gezondheidsklachten geldt deze conclusie niet, die hebben we niet meegenomen in ons onderzoek." Dat meldt het AMC.

ontvoerende ouder.
(ANP)

Dagelijks een koude douche leidt tot minder ziekteverzuim

Het is even doorbijten, maar die koude plens zorgt voor een betere weerstand. Dat blijkt uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC), gehouden onder ruim drieduizend vitale vrijwilligers. Na analyse bleek dat de mensen die koud douchten zich niet minder ziek voelden, maar wel dat de ziekte minder ernstig was en sneller verliep. Het gevolg was dat deze mensen zich minder dagen (29 procent) ziek meldden dan de mensen die warm douchten. Het maakte daarbij niet uit hoe lang ze douchten.
(Het Parool)

tafel

21.10.2016 - De drie presi
tussen Trump en Clinton n
zijn: afgelopen nacht moes
wat met elkaar tijdens een

nieuws buitenland USA 2

REAGEER • DELEN

**Win 2 x 2 vliegtic
Krakau en word

HELP: KOUD DOUCHEN BLIJKT ECHT GOED VOOR JE

Karlijn Meinders
vrijdag 16 september 2016, 7:51

Foto: ANP

LUISTER Geert Buijze, orthopedisch chirurg in opleiding.

Elke dag een koude douche leidt tot minder ziekte

Delen

Griep en verkoudheid

Griep of verkouden? Lees er alles over in onze special.

Naar Special »

Meer in deze special

- Tips tegen keelpijn
- Vaak verkouden
- Verkouden en toch lekker slapen
- Kou: 7 vragen over rillen en trillen
- Gemberthee

Alles in deze special »

Laatste nieuws

Minder ziekteverzuim door koud douchen

Ilona Meernik | Nieuwsbericht van: 16-09-2016

Elke dag even koud douchten leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift PLOS ONE.

"Dagelijks koud douchen is gezond. Dat geldt voor de vitale groep mensen die we

Koud (af)douchen: ECHT ZO GEZOND?

journalist HEDWIG WIEBES

12 REACTIES

vrijdag 16 september 2016

Nou, we kunnen er niet meer omheen; de douchekraan kan op standje koud, want koud douchen; dat werkt heel veel beter dan het slikken van een halve pot vitaminepillen of het opeten van een slordige dertig sinaasappels, zo blijkt uit onderzoek dat vandaag verschijnt in het Amerikaanse tijdschrift PLOS ONE. Het ziekteverzuim van koud-douchers ligt namelijk 29 procent lager dan bij 'warm-douchers'! Echte weerstand bouw je dus op in de douchecabine. De ijskoude stralen (waar je natuurlijk liever niet aan denkt) zijn en ware boost voor je lijf. Dus even tanden op elkaar en draaien maar...

MEER LEZEN

WAAROM KOUD (AF)DOUCHEN GOED VOOR JE IS

1. PORIËN

Velen van ons genieten dan misschien intens van een hete douche, onze huid maken we met zo'n stoombeurt niet blij. Andersom zorgt een koude

allemaal kan!
Defensie nieuws!

massaal zonnepanelen!...
Bijna Gratis Zonnepanelen

totdat je deze gadg
GadgetFans

Minder ziekteverzuim door koud douchen

Gezondheidsnet

Ilona Meernik
16-9-2016

DELEN
TWEETEN
DELEN
E-MAILEN

Elke dag even koud douchten leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift PLOS ONE.

https://1nieuws.be/help-koud-douchen-blijkt-echt-goed-voor-je/

accepteer

We komen er echt niet meer onderuit: koud douchen is goed voor je. Het werd al vaak beweerd en het blijkt nu ook uit een recent onderzoek van het AMC. Het ziekteverzuim van de koud-douchers lag 29 procent lager dan bij de warm-douchers. Je moet er ...
gerapporteerd door BNR Nieuwsradio
– Lees meer...

Bekijk Ook

https://drimble.nl/regio/noord-holland/amsterdam/38344151/s-ochtends-flink-chillen-onder-de-douche-leidt-tot-minder-ziekteverzuim.html

drimble

Zoek snel op plaats of onderwerp...

NIEUWS | 112 | 112-NIEUWS | 2eHANDS | AGENDA | BEDRIJF | FAILLIET | FAMILIE | INBRAAK | VACATURE | VERGUNNING

´s Ochtends flink chillen onder de douche leidt tot minder ziekteverzuim

Bron: Amsterdam FM 19 september 2016, 13:01

Amsterdam - 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. Het onderzoek vond plaats op initiatief van G. A. (Geert) Buijze, orthopedisch chirurg i.o. aan het AMC...

19 SEPTEMBER 2016
DOOR MARJOLEIN TERPSTRA

's Ochtends flink chillen onder de douche leidt tot minder ziekteverzuim

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.

Het onderzoek vond plaats op initiatief van G. A. (Geert) Buijze, orthopedisch chirurg i.o. aan het AMC. In Light legt hij in Jip en Janneke taal uit waarom koud douchen helpt.

Het volledige onderzoek leest je hier: https://www.ice.club//assets/uploads/2016/09/The-Effect-of-Cold-Showering-on-Health-and-Work.pdf

Meedoen aan kan hier: www.ice.club

MAANDAG 19 SEPTEMBER 2016

Delen

Waarom je elke dag koud zou moeten douchen

Tijdens een hittegolf is het zo erg nog niet om onder een koude douche te springen, maar ook als het minder warm is zou je dagelijks een koude douche moeten nemen; het is namelijk goed voor je gezondheid.

Aan de studie van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam deden drieduizend vrijwilligers mee. Zij werden in vier groepen verdeeld: een groep nam warme douches, de andere drie douchten gedurende dertig, zestig of negentig dagen koud.

Uit het onderzoek blijkt dat elke dag koud douchen iets doet met je afweersysteem; je bent minder lang en minder heftig ziek bent als je bijvoorbeeld griep krijgt. Onderzoeker Geert Buijze waarschuwt echter mensen met (ernstige) gezondheidsklachten: zij kunnen beter op de warme, aangename temperatuur douchen die ze gewend zijn.

ACTUEEL

Koud douchen: hoe lang per douchebeurt is zinvol?

RIANNE MARIJS DATUM: 20 SEPTEMBER 2016

Deel dit artikel:

Koud douchen

Door Redacteur Geplaatst op 21 september 2016 In Algemeen

Wie elke dag even een koude douche neemt, is minder lang en minder ernstig ziek dan wie dat niet doet.

Dat blijkt uit een onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC), waarvan de resultaten donderdag verschenen zijn in het wetenschappelijke tijdschrift PLOS ONE. Het gaat om een eerste oriënterend onderzoek, dat is gebaseerd op antwoorden die ruim drieduizend vrijwilligers invulden.
Volgens onderzoeker Geert Buijze zijn de resultaten “dermate interessant dat we verder onderzoek willen doen naar de werkzaamheid.

De vrijwilligers werden in vier groepen verdeeld. Na analyse bleek dat de mensen die koud douchten zich niet minder ziek voelden, maar wel dat de ziekte minder ernstig was en sneller verliep. Het gevolg was dat de mensen die koud douchten zich minder dagen (29 procent) ziek meldden dan de mensen die warm douchten.

Buijze: “Dagelijks koud douchen is gezond. Voor mensen met ernstige gezondheidsklachten geldt deze conclusie niet, die hebben we niet meegenomen in ons onderzoek.”

U kunt het hele artikel **hier** lezen.

Bron: Het Parool
http://www.parool.nl/amsterdam/elke-dag-een-koude-douche-leidt-tot-minder-ziekteverzuim~a4377533/

https://sport.nl/artikelen/2016/09/besluit-je-douchesessie-met-een-koude-plens

MENU

het overzicht

INLOGGEN

Besluit je douchesessie met een koude plens

25-09-2016 Redactie Geplaatst in Gezondheid +

Cool Challenge

Energieker

Halve minuut is genoeg

Koud blijven douchen

Nieuwe deelnemers gezocht

Voel jij je ook weleens futloos waardoor je echt geen zin hebt om te sporten? Of ben je regelmatig niet helemaal fit, zodat je je ziek moet melden op je werk en ook niet naar je training kunt? Er lijkt een makkelijke oplossing om je energieker te voelen en minder vaak ziek te zijn, eentje die je niet meer dan dertig seconden per dag kost: sluit je douchesessies af met een plens koud water.

Elke dag koud afdouchen leidt namelijk tot 29 procent minder ziekteverzuim en een algehele toename in de beleving van je energieniveau. Dat blijkt uit onderzoek van het Amsterdam Medisch Centrum (AMC) waarvoor een groep van drieduizend personen een maand lang gevolgd werd.

HOE GOED IS EEN KOUDE DOUCHE?

MAANDAG 26 SEPTEMBER 2016

Elke dag even koud douchen is gezond en leidt tot minder ziekteverzuim, bleek vorige week uit onderzoek van het AMC. Eerder bleek al eens dat zo'n dagelijkse koele start gunstig kan werken bij depressiviteit. Maar wat doet een plens koud water eigenlijk met de huid? Word je er weer strak en stralend van?

Lekker fris nieuws

Terwijl we een paar tropische nazomerdagen beleefden, was het wel een lekker fris berichtje vorige week in de media. Uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam onder gezonde deelnemers bleek dat een dagelijkse korte koude douche een gezonde uitwerking heeft; het zorgt namelijk voor minder ziekteverzuim. Het was overigens niet zo dat er ineens minder mensen ziek werden, maar ziekte verliep minder ernstig en langdurig bij de groep 'coole bikkels'. Kennelijk heeft koud douchen een positief effect op

Dit is waarom iedereen elke dag even koud zou moeten douchen

DOOR CAROLINE WALENKAMP

DEEL DIT ARTIKEL

Je moet er misschien niet aan denken, maar het is nu officieel bewezen: koud douchen is goed voor je gezondheid. Het goede nieuws: hoeveel minuten (of seconden) je dit doet, maakt niet uit.

Dat blijkt uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) uit Amsterdam. Elke dag even kort koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim. Hoe dat precies komt, is nog niet bekend. "Kennelijk doet het koude douchen iets met het afweersysteem, maar we weten nog niet wat", vertelt onderzoeker Geert Buijze aan het wetenschappelijke tijdschrift *Plos One*. Dat wordt nog verder onderzocht.

4 groepen

Na een campagne op radio en tv meldden ruim 4.000 vrijwilligers zich aan voor het onderzoek. Ruim 3.000 mensen deden uiteindelijk mee. Zij werden verdeeld in 4 groepen: 1 groep douchte gewoon, de

Social Media
Persbericht Koud Douchen

September-oktober 2016

Door Pitch Communicatie & PR

BNR Nieuwsradio
@BNR

Volgen

Het AMC onderzocht het en we komen er niet meer onderuit: koud douchen is goed voor je. bnr.nl/nieuws/wetensc …

RETWEETS 15 VIND-IK-LEUKS 12

23:02 - 15 sep. 2016

Amsterdam Nieuws
@Amsterdam_nws

Volgen

Minder vaak ziek door koude douche: Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot ... bit.ly/2cBnNRs

11:27 - 15 sep. 2016

E.Newsman
@NewsmanE

Volgen

Minder vaak ziek door koude douche: Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot ...

Minder vaak ziek door koude douche

Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot die opmerkelijke conclusie komt het het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Ams...

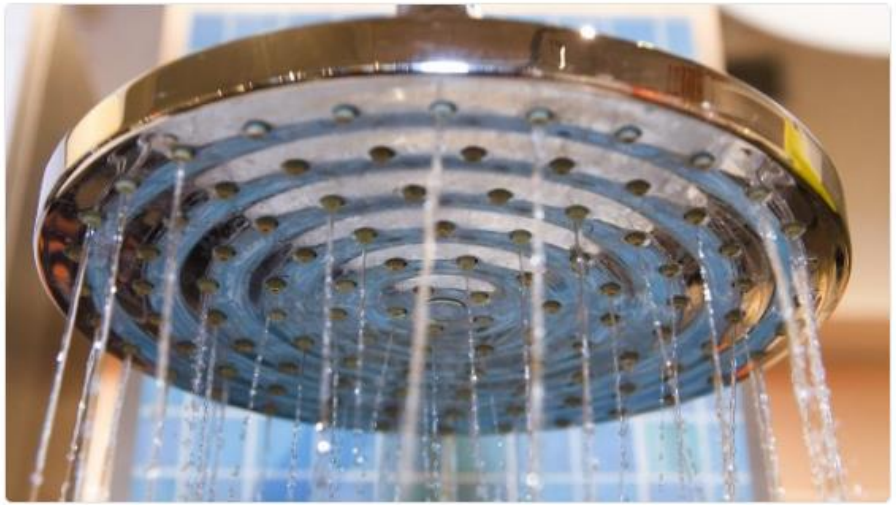
telegraaf.nl

11:14 - 15 sep. 2016

RTL Nieuws
@RTLnieuws

Volgen

Even doorbijten: minder ziek door koud douchen rtlnieuws.nl/gezondheid/eve …



RETWEETS 12 VIND-IK-LEUKS 13

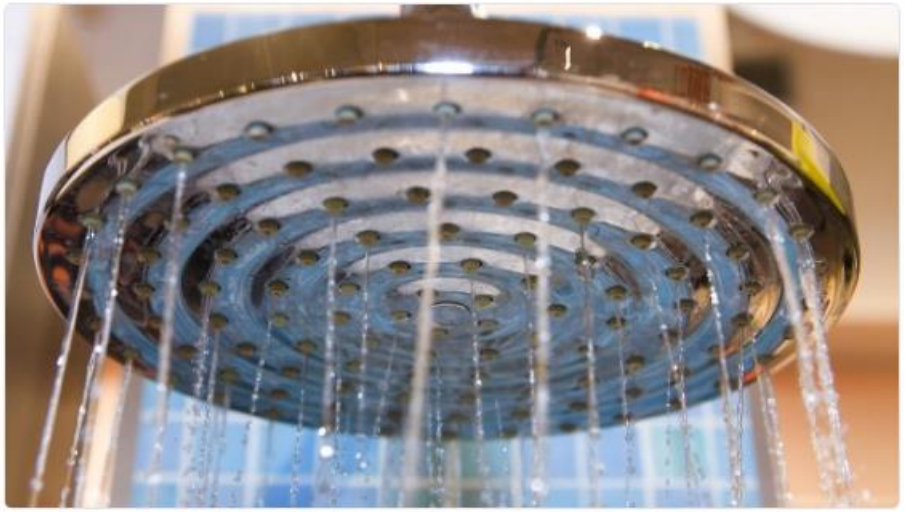
11:49 - 15 sep. 2016

12 13

NLNieuwsAlert
@NLNieuwsAlert

Volgen

RTLnieuws: Even doorbijten: minder ziek door koud douchen rtlnieuws.nl/gezondheid/eve … #NLNieuwsAlert



11:53 - 15 sep. 2016

De Telegraaf
15 september ·

Onderzoekers denken dat het afweersysteem wordt gestimuleerd door de korte koude plens water.

Minder vaak ziek door koude douche

Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot die opmerkelijke conclusie komt het het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam na een test onder ruim 3000 proefdouchers. De onderzoekers…

TELEGRAAF.NL

Leuk · Reactie · Delen

761 · Populairste reacties

176 keer gedeeld · 315 reacties

Schrijf een reactie…

Frans Roomer Minder vaak ziek klopt wel. Je krijgt direct een hartaanval
Vind ik leuk · Beantwoorden · 118 · 15 september om 21:06

19 antwoorden

Debbie Dijkstra-Vervoort Ik doe regelmatig aan wisseldouches. 10 sec goed warm en 10 sec koud. Dit 7 keer herhalen. Goed voor je lijf en zeker wanneer je tegen een verkoudheid aan zit.

Plus Magazine
@PlusMagazine

Volgen

Minder ziekteverzuim door koud douchen
bit.ly/2crhLJ3

RETWEET
1

12:23 - 15 sep. 2016

1

ZorgPortaal.nl
@ZorgPortaal

Volgen

Dagelijks koud douchen is voor de meeste mensen gezonder.....

Dagelijks koud douchen is voor de meeste mensen gezon...
Elke dag even koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wete...
zorgkrant.zorgportaal.nl

13:48 - 15 sep. 2016

1

RTL Nieuws
15 september ·

Even koukleumen blijkt best gezond.

Even doorbijten: minder ziek door koud douchen

Wie elke dag een koude douche neemt, heeft minder last van griep dan mensen die warm douchen.

RTLNIEUWS.NL

Leuk Reactie Delen

258 Populairste reacties

45 keer gedeeld 178 reacties

Eat.Pure.Love
15 september ·

29% MINDER ZIEKTEVERZUIM DOOR KOUD DOUCHEN

Wat zijn jullie ervaringen met koud douchen?

"De groep die koud doucht heeft 29% minder ziekteverzuim dan de controlegroep die gewoon warm blijft douchen."

AMC doet onderzoek naar koud douchen: 29% minder ziekteverzuim

Geert Buijze van het AMC doet onderzoek naar de effecten van koud douchen en doet spectaculaire ontdekkingen: o.a. 29% minder ziekteverzuim.

SPORTRUSTEN.NL

Leuk Reactie Delen

58 Populairste reacties

15 keer gedeeld 25 reacties

Schrijf een reactie...

Floor van Leeuwen Elke douche sluit ik koud af. Soms ff doorbijten, maar na het koude douchen op vakantie in Oostenrijk (daar is het water pas écht koud!!) valt het in NL wel mee. Het went echt. Lekker tintelfrisse start van de dag.

Daily News
@Daily_Newss

Volgen

Koud douchen is gezond? 'Nee, dat doe ik niet, veel te koud': Douche je koud, dan ben je minder vaak en minde... bit.ly/2czopbV

15:36 - 15 sep. 2016

newsmonkey
@Newsmonkey_BE

Volgen

Je wordt wel degelijk minder vaak ziek door te douchen met koud water bit.ly/2cbWmNx

RETWEET 1 VIND-IK-LEUKS 2

22:15 - 15 sep. 2016

1 2

Metro Holland
16 september ·

De wetenschappers willen het effect van koud water op het lichaam gaan meten in de hersenen.

Koude douche? Dan ben je minder vaak ziek

Het is één van grootmoeders wijsheden: een koude douche is goed voor je afweersysteem. Nu blijkt uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) uit Amsterdam dat een koude douche inderdaad een positief effect heeft...

METRONIEUWS.NL

Leuk · Reactie · Delen

297 · Populairste reacties

49 keer gedeeld · 128 reacties

Schrijf een reactie...

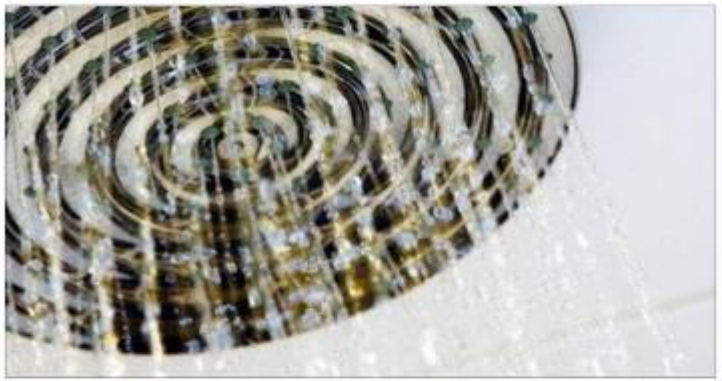
Lilian Boutkam Ik doe het nu al 3 maanden en moet zeggen ik voel me beter .mijn ketel is stuk dus moet gemaakt worden maar stel het elke keer uit dan denk ik dan sta ik er meteen weer een uur onder en doe ik nooit meer koud . Mijn haar is mooier , mijn huid . Heb gee... Meer bekijken

Vind ik leuk · Beantwoorden · 5 · 16 september om 8:29

1 antwoord

BNR Nieuwsradio
16 september ·

Oh oh, we kunnen er niet meer onderuit..



Help: koud douchen blijkt echt goed voor je

We komen er echt niet meer onderuit: koud douchen is goed voor je. Het werd al vaak beweerd en het blijkt nu ook uit een recent onderzoek van het AMC. Het ziekteverzuim van de koud-douchers lag 29 procent lager dan bij de...

BNR.NL

Leuk · Reactie · Delen

31 · Populairste reacties

11 keer gedeeld · 9 reacties

Schrijf een reactie...

Emile Bakker Dat kan beter.. gewoon een ngo hiervoor laten lobbyen om het verplicht te krijgen. Want met een koude douche red je natuurlijk ook de wereld!

Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 16 september om 9:40

Jos Bothe Bijkomend voordeel is dat het beter is voor het milieu en het bespaart ook op de energiekosten.

Supersnel Gezond
16 september ·

Een van de redenen waarom ik al heel lang koud douche na mijn bezoek aan Wim Hof http://ow.ly/CMtV304guE1

Minder vaak ziek door koude douche

Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot die opmerkelijke conclusie komt het het Academisch Medisch Centrum (AMC)...

M.TELEGRAAF.NL

Leuk · Reactie · Delen

31 · Populairste reacties

Schrijf een reactie...

Peter Lemmens Alleen als ie ijs en ijskoud is.
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 16 september om 16:39

Supersnel Gezond ❄ 👍
Vind ik leuk · Beantwoorden · 16 september om 16:47

LINDAnieuws
16 september ·

Even de tanden op elkaar, maar écht, het zal je goed doen.

Elke dag koud douchen leidt tot minder ziekte

Het is even doorbijten, maar koud douchen is écht goed voor je. Uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) blijkt dat zo'n dagelijkse opfrisser zorgt voor een betere weerstand.

LINDANIEUWS.NL

Leuk · Reactie · Delen

165 · Populairste reacties

26 keer gedeeld · 173 reacties

Schrijf een reactie...

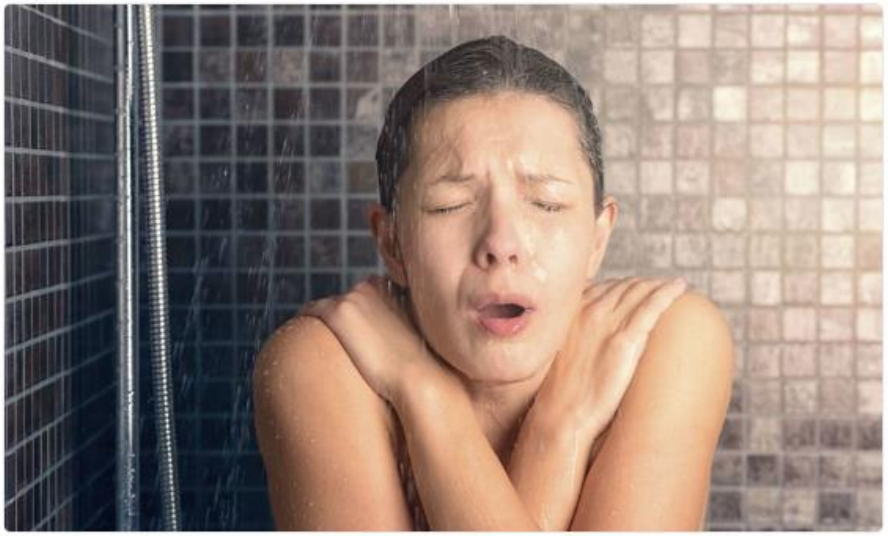
Deze reactie wordt ook op www.lindanieuws.nl geplaatst.

Mariette Reineke Sinds wanneer kunnen we niet zelf bepalen hoe warm of hoe koud we willen douchen? Mijn lichaam geeft het in ieder geval heel duidelijk aan.....warm! En mijn weerstand is beter dan ooit!
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 16 september om 19:30

Libelle
@Libelle

Volgen

Dit is waarom iedereen elke dag even koud zou moeten douchen. libelle.nl/lifestyle/mode …



01:14 - 16 sep. 2016

Gezondheidsnet
@GezondNieuws

Volgen

Minder ziekteverzuim door koud douchen: Elke dag even koud douchten leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijk...

Minder ziekteverzuim door koud douchen

Elke dag even koud douchten leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderd...

gezondheidsnet.nl

VROUW
@VROUW

Volgen

Brrr koud douchen! Toch is zo'n koude douche echt heel goed voor je

Hoe zit het nu echt met... koud douchen?

Nou, we kunnen er niet meer omheen; de douchekraan kan op standje koud, want koud douchen; dat werkt heel veel beter dan het slikken van een halve pot vitami...

vrouw.nl

RETWEETS 2 VIND-IK-LEUKS 2

02:27 - 16 sep. 2016

ZorgNL
@zorgnl

Volgen

Koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim: Elke dag even koud douchen leidt tot minder zie... tinyurl.com/zybuu7a by @medicalfacts

RETWEETS 2 VIND-IK-LEUK 1

01:45 - 16 sep. 2016

2 1

NRC Wetenschap
@nrcwetenschap

Volgen

Koud douchen gezond? Niet zo snel. Aan het douche-onderzoek mankeert veel.
nrc.nl/nieuws/2016/09 …

RETWEETS 4 VIND-IK-LEUK 1

03:54 - 16 sep. 2016

VROUW
16 september ·

Pagina leuk vinden

Sta jij wel eens onder een koude douche? Goed bezig!

Hoe zit het nu echt met... koud douchen?

Nou, we kunnen er niet meer omheen; de douchekraan kan op standje koud, want koud douchen; dat werkt heel veel beter dan het slikken van een halve pot vitaminepillen of het opeten van een slordige dertig sinaasappels, zo blijkt uit...

VROUW.NL

Leuk Reactie Delen

20 Populairste reacties

Schrijf een reactie...

Marjo Lein Sjoerd, allemaal goede redenen voor ons om met een koude douche te eindigen! Ik begin vanavond
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 16 september om 14:51
1 antwoord

Marie Louise Altyd op het laatst, beter voor je huid en in mijn geval heb ik daarna minder pijn
Vind ik leuk · Beantwoorden · 16 september om 13:08

Debbie Geertsma-Smit Ja ik ben er sinds 2 maanden ook mee gestart. Dacht als voorbereiding op de nieuwjaardduik .
En ik moet zeggen het voelt best wel goed.
Vind ik leuk · Beantwoorden · 16 september om 13:42

Anita Janssen Ja, altijd eerst warm, dan lauw en eindigen met koud. Even

NRC
16 september ·

Minder ziek door dagelijks koud afdouchen? Dat is de conclusie uit een onderzoek met ruim 3.000 gezonde vrijwilligers, maar is het waar?

Koud douchen gezond? Niet zo snel.

Mensen die koud douchen zouden minder vaak ziek zijn. Maar op de onderliggende studie valt veel aan te merken.

NRC.NL

Leuk · Reactie · Delen

40 · Populairste reacties

1 keer gedeeld · 48 reacties

Schrijf een reactie...

Marianne Hooijdonk Rond de 'Iceman' is een uitgebreid onderzoek geweest, waar wel degelijk heel gezonde en opmerkelijk goede resultaten zijn geconstateerd!
Ga maar eens voelen hoe het bevalt! Even ' erdoorheen' en dan wil je niet meer anders....

Vind ik leuk · Beantwoorden · 3 · 16 september om 21:22

Jack Man En een ijsje snelt heel snel als het buiten heel warm is.

Onderzocht door 5000 Nederlanders (eigen metingen) gedurende de hete weken in september. Behoeft uiteraard diepgaander vervolgonderzoek, maar

---

NRC
@nrc

Volgen

Koud douchen gezond? Valt wel mee
nrc.nl/nieuws/2016/09 …

VIND-IK-LEUKS
3

04:25 - 16 sep. 2016

3

NRC Slim Leven
16 september ·

Mensen worden minder ziek door dagelijks koud af te douchen, staat in een nieuw onderzoek. Het werd massaal overgenomen. Maar is het ook waar?

Koud douchen gezond? Niet zo snel.

NRC.NL

Leuk · Reactie · Delen

1 Populairste reacties

Schrijf een reactie...

Ward Schuuring Mark Kremer
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 16 september om 18:16

New Scientist NL
16 september ·

Onze 'naaktvlogger' Joris Janssen heeft de ontberingen onder de koude douche niet voor niets doorstaan. De resultaten van het 'oriënterende onderzoek' zijn binnen.

Cool Challenge deel 6 - De resultaten - New Scientist

Vandaag zijn de resultaten bekendgemaakt van de Cool Challenge: maakt koud douchen daadwerkelijk gezonder?

NEWSCIENTIST.NL

Leuk · Reactie · Delen

10

1 keer gedeeld

MSN.nl
16 september ·

Minder ziekteverzuim door koud douchen

Minder ziekteverzuim door koud douchen

Elke dag even koud douchten leidt tot minder ziekteverzuim. Dit blijkt uit een oriënterend onderzoek onder leiding van het AMC waarvan de resultaten donderdag zijn verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift PLOS ONE.

MSN.COM

Leuk Reactie Delen

35 Populairste reacties

2 keer gedeeld 17 reacties

Schrijf een reactie...

Willem van Hal Het enige wat ongezond is is ademhalen want ieder wezen die dit gedaan heeft is gestorven of zal sterven. Een idee voorals ze weer iets nieuws gaan verzinnen over de gezondheid

Vind ik leuk · Beantwoorden · 17 september om 8:43

---

ziekenhuis NL
@ziekenhuis_nl

Volgen

Koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim
bit.ly/2d3tg58 #zhsnl

RETWEETS
3

11:31 - 16 sep. 2016

3

Amsterdam Nieuws
@Amsterdam_nws

Volgen

Even doorbijten minder ziek door koud douchen: Wie elke dag een koude douche neemt, heeft minder last van gri... bit.ly/2cK882l

08:28 - 18 sep. 2016

1

WaarMaarRaar
@WaarMaarRaar

Volgen

Even doorbijten: minder ziek door koud douchen wmr.nu/99035

08:05 - 18 sep. 2016

Boost your health
18 september ·

HEALTH: Boost je immuunsysteem met koud douchen! ❤️

Brrr krijg jij ook de bibbers bij koud douchen? Dat hoeft helemaal niet! Je kunt het makkelijk opbouwen en het is een boost voor je immuunsysteem. Je wordt minder vaak ziek en staat iedere dag energiek op om de dag te beginnen. Wil jij dat ook? Lees dan gauw verder!

http://www.boostyourhealth.nl/health-boost-immuunsysteem-k.../

HEALTH: Boost je immuunsysteem met koud douchen! - Boost Your Health

Brrr krijg jij ook de bibbers bij koud douchen? Dat hoeft helemaal niet! Je kunt...

BOOSTYOURHEALTH.NL | DOOR MELINDA VAN ROSSEN

Leuk Reactie Delen

Marie Claire
@Marieclaire_NL

Volgen

Waarom je elke dag koud zou moeten douchen > ow.ly/eF7h304kW61

VIND-IK-LEUK
1

04:00 - 19 sep. 2016

In 28 dagen van gifbelt naar tempel
21 september ·

Ik zeg t al jaren! http://www.telegraaf.nl/
.../__Minder_vaak_ziek_door_koude_dou...

Minder vaak ziek door koude douche

Dagelijks een minuutje koud douchen zorgt voor minder ziekteverzuim. Tot die opmerkelijke conclusie komt het het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam na een test onder ruim 3000 proefdouchers. De onderzoekers...

TELEGRAAF.NL

Leuk · Reactie · Delen

30 Chronologisch

Evelien De Vries-Scholten Jolijn
Vind ik leuk · Beantwoorden · 21 september om 10:58

Marisa Bormans Evi Pattikayhatu
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 21 september om 12:15

Bryan Bry Florence Urlus
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 21 september om 12:36

1 antwoord

Margriet
21 september ·

Een echte opkikker in de morgen!

Koud douchen: waarom is het gezond?

Een warme douche mag dan wel ontspannend zijn, toch is het beter iedere ochtend koud te douchen. Wij geven je alle gezonde voordelen op een rij!

MARGRIET.NL

Leuk · Reactie · Delen

28 Populairste reacties

Schrijf een reactie...

Paulien Baker Orlando Baker
Vind ik leuk · Beantwoorden · 21 september om 16:46

Lucie Verhoeven Langzaam aan aan het proberen steeds kouder brrrr
Vind ik leuk · Beantwoorden · 21 september om 10:40

Corine Duhen Casper de Vries
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 21 september om 19:16

1 antwoord

Margriet

Margriet
23 september om 10:00 ·

Enneh... echt waar, je went aan de kou!

Koud douchen: hoe lang per douchebeurt is zinvol?

Het werd al langer beweerd en nu blijkt het uit onderzoek: van elke dag even koud douchen word je gezonder. Maar hoe lang moeten we daarvoor klappertanden?

MARGRIET.NL

Leuk · Reactie · Delen

27 · Populairste reacties

1 keer gedeeld · 6 reacties

Schrijf een reactie...

Evelien Veldhuizen Ik doe dit al zo lang als ik me kan herinneren! En echt, het went. 's Winters als het koude water nog kouder is, is het soms wel even doorbijten maar er is geen betere manier om wakker te worden. Doen!
Vind ik leuk · Beantwoorden · 23 september om 15:03

Bas Peeters Mijn broer Koen heeft dit lang gedaan tijdens een onderzoek, ik ga graag zwemmen in buitenwater als het koud is...
Vind ik leuk · Beantwoorden · 1 · 23 september om 21:08