

# Z. Van gembergrog tot lisdoddepluis: tips tegen koude vingers

## WEG MET DIE KOUDE HANDEN

Wandelen of fietsen in de kou doet een mens goed. Maar zodra je koude handen krijgt, is de lol er gauw van af. Met deze tips van experts houd je ze lekker warm.

NANDA RAAPHORST

Je hart vormt, samen met het bloed, de centrale verwarming van je lichaam. Het pompt het (warme) bloed naar de vitale organen zodat die optimaal kunnen functioneren. Bij kou moeten de uitstekende delen – handen en voeten – het ontgelden. De bloedvaten trekken er samen, waardoor de doorbloeding tijdelijk vermindert. Minder warm bloed in handen en voeten maakt dat ze koud voelen.

Koude handen weer opwarmen is lastig en kost energie. Veel efficiënter, en minder pijnlijk, is het om die koude handen te voorkomen. Oma's middeltjes, zoals vaseline, urine, aardappelschillen, komen hier niet aan bod, wel vroegen we doorgewinterde 'buitenmensen' naar hun warme-handen-tips.

### Meerdere laagjes

Schrijver en avonturier Myra de Rooy weet waarover ze het heeft als het gaat om kou trotseren. Ze trok solo

door de Noorse sneeuw en kampeerde bij min 34 graden. En ze was erbij toen de eerste Nederlandse vrouwenexpeditie in Nepal op ruim 7000 meter hoogte in ijzige kou haar bivak opsloeg. „Haal bij kou het onvolprezen laagjesprincipe uit de kast”, zegt De Rooy. „Met meerdere lagen over elkaar valt er te reguleren. Zorg wel dat de laagjes niet te krap aansluiten, dat is funest voor de doorbloeding.”

Lucht is een goede isolator. Het lichaam zorgt ervoor dat luchtlaagjes tussen verschillende lagen kleding verwarmd worden. Hoe meer laagjes kleding, hoe beter de isolatie. Om koude handen te voorkomen helpt het om dunne onderhandschoenen onder je gewone handschoenen te dragen. Vervang eventueel je gewone buitenste handschoenen door de wind- en waterdichte variant.

### Draag wanten

Wanten zijn warmer dan handschoenen; je vingers zitten bij elkaar en houden elkaar warm. Als vulling gebruikt expert René Nauta, eigenaar van EXTRA bushcraft, geen onderhandschoenen maar het pluis van een rijpe lisdoddekolf (rietsigaar).

Zijn tip voor die koude armstrook tussen (te) korte handschoenen en (te) korte mouwen: „Knip van een oude wollen sok het gedeelte voor de tenen af en verpak je pols ermee.”

### Geen katoen, maar wol

De Rooy: „Zorg dat je handen droog zijn. Dat is essentieel, want vochtige vingers, bijvoorbeeld van zweet, koelen razendsnel af. Wol biedt uitkomst, zoals merinowol. Door de vochtregulerende eigenschappen ga je minder snel zweten.”

In tegenstelling tot katoen voert wol vocht van het lichaam af, waar-



▲ De doorbloeding stimuleren helpt om warme handen te houden. „Ga een potje stampvoeten, molenwieken met je armen of schaduwboksen”, tipt avonturier Myra de Rooy. FOTOGETTY IMAGES

door je lichaam beter op temperatuur blijft. Nauta: „Katoen zit lekker, maar is in de koude maanden een slechte keus. Het verwarmt niet, houdt geen warmte vast en als het vochtig is (regen, zweet) koelt katoen heel snel af.”

„Jeuken, zoals bij de wollen truien die oma vroeger voor je breide, is verleden tijd”, zegt Coen Weesjes, bergwandelaar en fotograaf. „Al jeukt wol altijd nog wel een klein beetje. Maar dat is goed, het gekriebel op je huid door die kroezende eigenschap zorgt er juist voor dat de bloedsomloop gestimuleerd wordt.”

### Blijf bewegen

De Rooy: „Het is belangrijk dat je blijft bewegen om de bloedcirculatie op gang te houden. Voorkom afkoelen door een simpele workout: een potje stampvoeten, molenwieken met armen of schaduwboksen. Beweeg je vingers en masseer je ledematen.”

Weesjes: „Wat ook helpt: met hangende armen je schouders optrekken en ze weer laten vallen, een paar keer achter elkaar. Dat scheelt gevoelsmatig een paar graden!” Nauta: „Verwarm je polsen (de aderen) door er een mok warme drank tegenaan te houden. Stop je handen onder je oksels om ze op te warmen.”

In geval van een noodsituatie, zo-

### ‘Knip van een oude wollen sok het gedeelte voor de tenen af en verpak je pols ermee’ – RENÉ NAUTA

als onderkoeling, tipt De Rooy de ‘huid-op-huid-methode’: jezelf als kachelkje inzetten om de ander te verwarmen. Bij ‘normale’ winterse omstandigheden betekent dat: iemand's handen onder jouw oksels of tussen je bovenbenen stoppen.

### Kruidendrank

Om koude handen te voorkomen kun je ervoor zorgen dat ze van binnenuit goed doorbloed blijven. Daar weet Yvonne Maessen, eigenaar van biologisch kruidenbedrijf Het Kruidenrijk, wel raad mee. „Gebruik de kracht van verwarmende kruiden en specerijen, als warme drank in de vorm van kruidenthee of grog. Of als medicijn in de vorm van kruidentinctuur. Een heerlijke verwarmende thee bestaat uit lindebloesem en vlier, met een beetje tijm of pepermunt erbij voor wat pit. Gember en rozemarijn zijn ook heel verwarmend, alleen voor mensen met hoge bloeddruk niet zo geschikt. In het eten kun je natuurlijk verwarmende pepers en knoflook gebruiken.”

### Wisselbaden

Het allerbeste middel om de doorbloeding te verbeteren is volgens Maessen het wisselbad: „Begin met een handbad met warm water, 10 tot

15 minuten tot alles goed doorwarme is. Dan kort in koud water, afkoelen en weer terug naar het warme water. Dat herhaal je een paar keer en het liefst eindig je met koud. Tot slot de voeten of handen inwrijven met verwarmende St. Jansolie.”

### Een plens koud water

Steeds populairder wordt de onderdompeling: het heel jaar in zee, meer, sloot of kanaal duiken. Ook De Rooy doet eraan mee: „Zwemmen in buitenwater geeft een kick, tintelende tenen en vingers, rode konen en geheid een voldaan gevoel.”

Opper-koudwaterbader is Wim Hof, die in samenwerking met het Radboud Ziekenhuis al zeven jaar onderzoek doet naar de effecten ervan. Het idee: door ademhalingsoefeningen en koudegewinningsoefeningen kun je, net als een spier, je mindset trainen om je temperatuur vast te houden. Dieper ademen veroorzaakt een andere lichaamschemie, waardoor je beter bestand wordt tegen de kou en allerlei aandoeningen. „A cold shower a day keeps the doctor away”, aldus onze Ieman.

### Hulpmiddelen

Ondanks alle goede en goedbedoelde tips zijn er soms toch hulpmiddelen

nodig om het verschil te maken. En die zijn er:

■ De handschoenen met thermo-voering of zilverdraad (zilvergaren zou warmteverlies beperken).

■ Handschoenen met verwarmingselementen (druk op de knop en je handschoenen worden warm).

■ De chemische handwarmers (hot-packs/warmtepads: verpakking eraf en door aarakking met zuurstof ontstaat warmte)

■ Koolstofstaafjes (gloeiend in een doosje).

### Omarm de kou

Leuk, al die technische snuffjes. Maar dé tip tot slot van Myra de Rooy: „Probeer de kou gewoon eens uit. Eet voldoende, stop een thermoskan gemberthee in je rugzak en ga wandelen. Het grootste risico is dat je verslaafd raakt aan die wondere koude wereld.”

