SHOWNOTES VAN AFLEVERING #88 VAN JE LEVENSSTIJL ALS MEDICIJN

In deze aflevering van Je Levensstijl als Medicijn staat warmtetherapie centraal, waaronder sauna, infrarood en warm bad. De centrale boodschap is dat niet de vorm, maar de fysiologische dosis warmte telt: gezondheidsvoordelen treden vooral op wanneer de kerntemperatuur met minstens ±0,5°C stijgt, idealiter meerdere keren per week.

Die temperatuurstijging lokt een reactie uit die sterk lijkt op een milde aerobe inspanning: bloedvaten verwijden, de hartslag stijgt en de doorbloeding neemt toe. Grote observationele studies (o.a. uit Finland) tonen dat regelmatige saunagebruikers een lager risico op cardiovasculaire sterfte hebben, wat deze cardiovasculaire invalshoek plausibel maakt. Warmte kan dus een aanvulling, maar geen vervanging, zijn voor beweging.

Daarnaast wordt uitgelegd dat hogere temperatuurstijgingen (≈1°C) de aanmaak van heat shock proteins (HSP's) stimuleren. Dit zijn beschermende eiwitten die cellen helpen omgaan met stress en beschadigde eiwitten herstellen — een mechanisme dat ook in fundamenteel biomedisch onderzoek goed beschreven is.
De aflevering benadrukt terecht dat warmte geen spiermassa opbouwt, maar mogelijk wel herstel, doorbloeding en slaapkwaliteit ondersteunt.

Claims rond detox, groeihormoon en insulinegevoeligheid worden genoemd, maar vragen meer nuance en context, omdat de wetenschappelijke onderbouwing hier minder eenduidig is dan bij cardiovasculaire effecten.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #88 VAN JE LEVENSSTIJL ALS MEDICIJN

- Zie warmtetherapie als een aanvulling op beweging, niet als vervanging.
- Richt je op regelmaat: 2–3 keer per week levert meer op dan sporadisch “extreem” gaan.
- Je hoeft geen extreme sauna’s: ook infrarood of een warm bad kan werken, mits voldoende opwarming.
- Stop bij duizeligheid, misselijkheid of hartkloppingen — meer is niet beter.
- Verwacht geen wonderen voor vetverlies, spiergroei of “detox”, maar wel mogelijk betere doorbloeding, ontspanning en slaap.
- Bij hart- en vaatziekten: overleg altijd met je arts en kies voor milde, goed verdraagbare warmte.

“HET IS NIET DE SAUNA, MAAR DE TEMPERATUURSTIJGING VAN JE LICHAAM DIE HET VERSCHIL MAAKT.”

“WARMTE WERKT ALS EEN MILDE CARDIOTRAINING — MAAR ZONDER SPIEROPBOUW.”

“VANAF EEN HALVE GRAAD OPWARMING SPREEK JE JE BLOEDVATEN AAN; VANAF ÉÉN GRAAD OOK JE CELLULAIRE STRESSBESCHERMING.”

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #88 VAN JE LEVENSSTIJL ALS MEDICIJN

De aflevering is sterk in het cardiovasculaire verhaal, dat ook het best onderbouwd is in de literatuur. Tegelijk worden sommige claims te vlot veralgemeend. Zo is “detox via zweten” fysiologisch beperkt (lever en nieren blijven dominant), en uitspraken over 16-voudige groeihormoonstijging zijn context-afhankelijk en niet klinisch vertaald. Ook verbeteringen in insulinegevoeligheid en mitochondriale functie zijn voorlopig vooral indirect of experimenteel onderbouwd.

Binnen de bredere levensstijlgeneeskunde sluit deze aflevering goed aan bij eerdere thema’s in de podcast rond stress, slaap en cardiovasculaire gezondheid, maar warmte blijft een ondersteunende prikkel, geen kerninterventie zoals beweging, voeding of slaap. De nuance dat dosis, context en persoon allesbepalend zijn, verdient blijvend aandacht.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

JORIS GEERTS

HET GESPREK BELUISTEREN:

#88 WARMTETHERAPIE