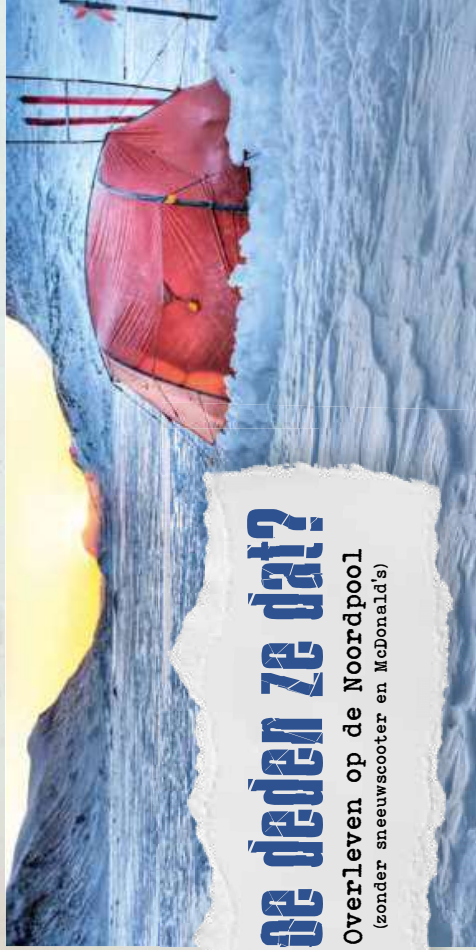




Hoe deden ze dat?

Overleven op de Noordpool
(zonder sneeuwcooter en McDonald's)

In het Noordpoolgebied is het leven hard voor plant, mens en dier. Toch lukt het vaak een manier te vinden om te overleven in de barre kou. Door klein te blijven, op zeehonden te jagen of jezelf bepaalde ademhalingstechnieken te leren. En als het einde der tijden daar is, zal juist dit gebied wel eens onze redding kunnen zijn.

Er zijn tegenwoordig zo'n 4 miljoen Noordpoolbewoners. Zij leven in het Noordpoolgebied, ook wel Arctica genoemd, dat rondom de Noordpool ligt, ten noorden van de Noordpoolcirkel op 66° 30' noorderbreedte. Ze wonen in verwarmde huizen, doen hun (dure!) boodschappen in de plaatselijke supermarkt en gaan naar McDonald's, chatten met hun vrienden en kijken tv. Ze werken soms voor de gemeente of geven les, rijden auto, hebben een koffiezetapparaat en doen aan sport. Niks bijzonders dus.

Nanook of the north

Maar toch... Het blijft fascinerend, (over)leven

film kreeg later ook veel kritiek. Nanook bleek in het echt Allakariallak te heten, zijn vrouwen Nyla en Cunayou bleken helemaal zijn vrouwen niet te zijn (maar die van de filmmaker zelf), en het jachtgeweer van Allakariallak werd speciaal voor de film ingewisseld voor een ouderwetse harpoen. Ach, de film blijft een parel! Alleen al de openingsscène, waarin de hele familie van Nanook uit zijn kajak kruipt, is gedenkwaardig.

Een koud kunstje

'Nanook' en zijn familie hadden zo hun methoden om warm te blijven, van generatie op generatie doorgegeven. Dieren als zeehonden, walrussen en kariboes (rendieren) speelden daar een grote rol in. En in onze tijd lukt het ook heel aardig om een beetje op temperatuur te blijven in de extreem koude poolgebieden. Een kwestie van fossiele brandstoffen vooral. Maar het kan ook anders. Wim Hof (jawel, een Nederlander) beklom de Mount Everest in korte broek en op blote voeten, zwom op de Noordpool in z'n zwembroek onder een dikke ijslaag door en is wereldrecordhouder in ijs staan (1 uur, 44 minuten en 22 seconden). En dat kan iedereen leren! Het begint allemaal met ademhaling, zegt hij. "Door een goede ademhaling kun je je adem langer inhouden en maak je bewust contact met je hart, autonome zenuwstelsel en immuunsysteem. Ook heeft het een positieve invloed op je bloedcirculatie." Heb je die ademhaling onder de knie, dan moet je gaan oefenen. Iedere dag even koud afdouchen bijvoorbeeld. Een koud kunstje, vindt The Icedman.

Overleven dóór de Noordpool

Overleven op de Noordpool is één ding, overleven dóór de Noordpool een tweede! Wat blijkt? Het is ook dé plek waarop de hoop van de mensheid gevestigd is als er een ramp uitbreekt. Want daar waar haast geen zaadje wil ontkiemen is de Wereldzadenbank gevestigd.

Zoveel mogelijk plantzaden, dus ook veel voedselgewassen, zijn 120 meter diep opgeslagen op het eiland Spitsbergen. 1,5 miljoen zaadmonsters liggen er al. Waarom juist hier? Om meerdere redenen. De aardkorst is hier stabiel, er is geen militair conflict in de buurt, de permafrost houdt de monsters koud en de locatie blijft droog, ook als de zeespiegel stijgt door het smelten van de ijskappen. Een mooie paradox!

De schijf van één

De schijf van vijf, wie is er niet mee grootgebracht? Het Voedingscentrum geeft hiermee te kennen wat een gezond dieet is. Heel veel groente en fruit (en maar een klein beetje vlees of vis) is het advies. Want daarin zitten veel voedingsstoffen, zoals vitamine C. Maar hoe zit het dan met de Eskimo's? Vallen die bij bosjes ten prooi aan scheurbuik, zoals de zeebonken van de VOC? Gelukkig niet! Er blijkt voldoende vitamine C te zitten in rauwe zeehond, kariboelever, zeewier en muktuk (rauwe walvishuid en -blubber). Omdat ze het vlees rauw en vaak bevroren eten blijven de vitamines goed bewaard, in tegenstelling tot de soms tot snot gekookte spruitjes in de Hollandse pan...

MEER WETEN?

- Met eigen ogen zien hoe Nanook een zeehond vilt? Kijk Nanook of the North (1922) van Robert J. Flaherty op YouTube.
- Nieuwsgierig naar het leven van jonge Eskimo's anno nu? Kijk Secret Eskimo Escape (ook wel: Escaping Alaska, TLC, 2014).
- Zelf leren extreme kou te weerstaan? Volg een workshop bij The Icedman: www.innerfire.nl. Hier vind je ook een documentaire van VICE over Wim Hof.