

'Van wandelen krijg ik een vol hoofd'

Interview met Midas Dekkers



Midas Dekkers schopt met zijn boek 'Lichamelijke oefening' tegen zere benen. Hij toont daarin zijn afschuw over de 'Homo adidas'. Dekkers pleit voor onthaasting, zinvolle vrijetijdsbestedingen en voor een andere manier van vakantie vieren. Hoogste tijd voor een gesprek met de bekendste bioloog van Nederland.

Tekst: Huub ter Haar Fotografie: JanJaap Zeydner

Wanneer is uw afkeer tegen sport begonnen?

'Ik heb niet zozeer een afkeer. Ik verbaas me over het belang dat sport in onze maatschappij inneemt. Je kunt nergens meer lopen of je komt iemand in een paars pak tegen. Je kunt geen krant openslaan of je kunt de helft weggooien. In het weekend hoef je de radio of tv niet aan te zetten of het gaat over sport. Ik nam aanvankelijk aan dat het een van God gegeven iets is. Totdat me duidelijk werd dat anderhalve eeuw geleden er helemaal geen sport bestond. In de Middeleeuwen kon je gewoon de krant lezen en de televisie aanzetten, dat was geen enkel probleem. Ik vind het opmerkelijk dat een activiteit, waaraan de mensheid vanaf de Grieken vijftien eeuwen lang geen behoefte heeft gehad, in onze tijd dergelijke uitwassen aanneemt.

Nu heerst het merkwaardige misverstand dat je door een gezond lichaam te hebben, ook een gezonde geest zou hebben. Elke uitzending over voetbal op televisie logenstraft deze bewering. Voetballers slaan zoveel waanzin uit, zij hebben buitengewone gezonde lichamen, maar dat heeft geen enkele gezonde invloed op hun geest! Omgekeerd: mensen die goed bij hun geest zijn, zorgen uiteraard goed voor hun lichaam. In de praktijk kun je beter voor je geest zorgen, dan komt het met het lichaam vanzelf wel goed.

Plezier is volgens u een goede reden om aan sport doen. Het nutteloze is het aardige eraan. Dat betekent dat mensen het ook kunnen laten. Maar waarom mogen mensen geen plezier beleven aan een half uurtje rennen in het bos?

'Die mensen mogen best wel een half uurtje rennen. Het enige vervelende is dat mijn plezier van wandelen in het bos voorgoed vergald wordt als ik werkelijk om de twee-drie minuten een idioot in een verkeerd gekleurd pak langs zie komen. Of bejaarden met nordic-walking stokken! Zelfs als ik hoog in de bergen helemaal alleen ben, en net een euforisch gevoel begin te krijgen, komt er iemand aan een touwtje langs, die aan een scherm hangt ... Dat ze mijn gevoel verstoren is nog daar aan toe, maar al die beesten in dat bos vinden het ook maar niks.'

'De overheid moet geen sprookjes verkopen over de relatie tussen sport en gezondheid.'

De overheid brengt ons stevast de boodschap om gezond te eten en voldoende te bewegen.

Daar is toch niks op tegen?

'Ieder mens is verantwoordelijk voor zijn gezondheid. Maar voor de volksgezondheid is de regering verantwoordelijk. De regering onttrekt zich echter aan zijn verantwoordelijkheid, want die maakt ons wijs dat de gezondheid van het Nederlandse volk de verantwoordelijkheid van ieder van ons afzonderlijk is. Als het slecht gaat met de volksgezondheid is dat niet de schuld van de regering, maar komt het doordat jij en ik niet genoeg gehold hebben en niet vies genoeg gegeten hebben.

In de rapporten over de volksgezondheid worden alle statistische vallen betreden. Ze blijven vaak steken in correlaties. Je ziet inderdaad dat mensen die sporten, gezonder zijn als groep dan de groep mensen die niet sporten. De vraag is echter of mensen gezonder zijn omdat ze sporten, of sporten ze omdat ze gezond zijn? In het algemeen gaan mensen sporten als ze lekker in hun vel zitten. Dan heb je zin om te bewegen. Maar als jij met een zware griep of kater in bed ligt, dan is lekker een rondje trekken in het bos wel het laatste waar je behoefte aan hebt.

Vroeger, toen jij en ik nog jong waren, als je dan ziek was, dan kwam de dokter in zijn witte jas en die zei dan als eerste - nog voordat ie je had onderzocht - dat je in ieder geval drie weken rust moest houden. Na het onderzoek voegde

hij daar nog aan toe 'plat en bewegingsloos!'

Nu komt de dokter en roept ongezien dat je meer moet bewegen en gezonder moet eten. Er zijn twee mogelijkheden: of de dokters van vroeger waren gek of de dokters van nu zijn gek. En, die patiënt die plat lag is gek of die nu als een bezetene rent is gek. Uit louter opportunistische redenen heb ik voor de tweede mogelijkheid gekozen!

Uit onderzoek blijkt dat chronische aandoeningen in hogere mate voorkomen kunnen worden als je een fysiek actieve leefstijl hebt. Dát kunt u toch niet ontkennen?

'Dat ontken ik wél. Ik ontken dat het is aange-toond. Je kunt aantonen dat mensen met een actieve levensstijl minder chronische aandoeningen hebben, maar je moet dan ook nog eens het oorzakelijk verband aantonen, en ook nog in de goede volgorde. Is het bijvoorbeeld zo dat mensen met chronische ziekten daar meer aanleg voor hebben? Die hebben misschien al vroeg in hun leven ook wel minder zin om actief te zijn.'

Wat is dan uw boodschap aan de overheid die al die campagnes op ons afvuurt?

'Dat ze ons geen sprookjes moeten verkopen over de relatie tussen sport en gezondheid. Met zekerheid is aangetoond dat jaarlijks één tot twee miljoen mensen met een sportblessure bij de dokter komen. Dan gaat het heus niet alleen maar om een tenniselboogje. Er zijn ook mensen bij die op hun veertiende uit de ringen zijn



gedonderd en die de rest van hun leven met een dwarslaesie in een karretje mogen doorbrengen. Een groot deel van onze invaliden is dat geworden door het beoefenen van sport. Dat je van sport buitengewoon ongezond kunt worden, zo zelfs dat je er dood van gaat is wel duidelijk, want bij menige grote marathon valt er wel eentje dood neer.

Of sport gezond is, is dus nog maar de vraag. Daar zijn alleen nog maar onduidelijke onderzoeken over verschenen. De overheid stoelt wat al te enthousiast met statistieken. Het enige waarvan je gezonder, ouder, gelukkiger en wijzer wordt, is goed onderwijs. Geestelijk onderwijs. Hoe langer je op school hebt gezeten, hoe gezonder en gelukkiger je wordt. Dat geldt voor individuen, groepen en hele naties.'

Regelmatig bewegen is niks mis mee, volgens u. Maar waar ligt de grens tussen bewegen en sporten?

Elk mens en elk beest beweegt uit zichzelf. Alleen als ie er behoefte aan heeft. Vroeger kwam iedereen op een normale manier aan de portie beweging, om even je oma te bezoeken of te voet naar je werk of naar de winkel te gaan. Totdat de overheid de maatschappij zo ging inrichten dat het niet meer nodig was om te bewegen. Een kantoorpikkie moet nu vanaf zijn Vinexwijk in de auto naar zijn werk, waar hij automatisch met de lift zo naar boven gaat, en dan moet ie de hele dag op zijn stoel blijven

'Ik vind wandelen een van de leukste dingen die er bestaan.'

zitten. Die stoel heet 'ergonomisch' te zijn. Dat is de ergste vorm van sadisme, want je hoeft daarin werkelijk geen spier meer te bewegen. Dan, aan het eind van wat toch een 'werkdag' heet, pleit diezelfde overheid voor 'onnuttige' vormen van beweging: sport! Er zijn echter zoveel nuttige vormen van beweging, want er moet zo verschrikkelijk veel gedaan worden in deze wereld: mensen verzorgen, monumenten opknappen, enzovoort. Waar zijn de mensen die deze taken op zich kunnen nemen? Die zitten in sportscholen volstrekt nutteloos hun energie te verspillen!

Hoe is uw eigen bewegingspatroon?

'Ik leef normaal. Als je wilt zorgen dat je voldoende beweegt, moet je nooit je rijbewijs halen en bijvoorbeeld een oud bootje aanschaffen. Maak je over mijn bewegingsarmoede maar geen zorgen. Leven zonder auto is al een enorme stimulans om voldoende beweging te krijgen. De meeste mensen denken bij 'bewegen' direct aan een korte broek aantrekken en buiten hard gaan hollen. Dat getuigt van onbegrip van de werking van het menselijk lichaam. Kijk, de meeste energie verbruik je gewoon door te leven. Die sportjongens denken dat als ik zit, dat ik zit te niks. Maar in mijn lichaam zijn onafgebroken intensieve chemische processen bezig, daar zijn de Akzo en de Staatsmijnen

niks bij. Ik verbruik heel veel energie. Als ik mijn verwarming twee graden lager zet, kan ik rustig op mijn stoel blijven zitten, want dan verbrand ik nog meer dan die enthousiasteling die buiten aan het hollen is.'

U houdt in uw boek een pleidooi voor een trager leven. We stellen onszelf veel te veel doelen. Ga eens een dag niks doen en in bed liggen. Als we wat langer vrij hebben, vliegen we naar bestemmingen elders, vaak ver weg. Hoe viert u vakantie?

Thuis. Ik woon in een mooi huis, in een prachtig stadje, aan het water. Ik leef in het welvarendste land ter wereld. Tijdens vakantie heb ik eindelijk tijd om daar van te genieten. Dat neemt niet weg dat ik wel weet dat ik het gevaar loop om een zonderling type te worden. Om het jaar ga ik wel eens ergens heen voor mijn opvoeding. Ik vind wandelen een van de leukste dingen die er bestaan. Het menselijk lichaam is gebouwd op wandelen. Dat is de meest natuurlijke beweging die we kennen. Je kunt wandelen, in tegenstelling tot al die stomme sporten, tot in het oneindige volhouden. Er is geen grens, je longen en hart houden het allemaal bij. Je houdt het allemaal lekker in beweging. Je moet een auto niet twintig jaar in de garage laten staan, je moet er af en toe in rijden anders wil ie niet starten. Dat wil niet

zeggen dat je moet doen alsof het een racewagen is, dan is ie binnen de kortste keren over de kop. Dat is wat veel sportlui doen; die jagen het lichaam over de kop. Kijk elke maandag maar in de krant. Ik heb nooit een blessure, want ik wandel.

Van hardlopen krijg je een leeg hoofd, maar van wandelen krijg ik een vol hoofd. Ik ervaar wandelen als heel stimulerend voor het krijgen van zinnige gedachten. Neem de wijze stoa, de Griekse filosofen: die wandelden. Waar wordt het in de politiek bekoststofd? Niet in rengangen, maar in de wandelgangen. Alleen minister Gerda Verburg van landbouw loopt hard! Ik houd mijn hart vast voor het platteland.'

Wat wilt u met uw boodschap bereiken? Wat is uw droom?

Het kernbegrip voor mij is 'harmonie'. Dat was het gek genoeg ook al bij die oude Griekse sporters, die streefden naar harmonie tussen lichaam en geest. Dat is één. Ik heb het ook over de harmonie tussen de mens en zijn omgeving. Mensen zijn zo in elkaar gezet dat ze aan hun omgeving zijn aangepast. Elk mens, dier of plant is op zijn gelukkigst als hij in overeenstemming is met het milieu waarin hij leeft. Nu proberen een hoop mensen op een wanhopige manier de mens te veranderen. Denk aan al die 'make-me-over' programma's. Of aan die hordes die zich door middel van sport proberen op te rekken. Veel verstandiger zijn de pogingen om je omgeving te veranderen, want dat is ons mensen nou eenmaal gegeven, in tegenstelling tot dieren. Naar mijn smaak hebben we onze omgeving een beetje verkeerd gemanipuleerd. We hebben van onze omgeving een obesogene samenleving gemaakt; die alleen maar prikkels geeft om niet te bewegen en veel te eten, waarna er kunstmatig prikkels gegeven moeten worden om wel te bewegen.

Waar het mij om gaat is dat de mensen niet meer opletten. Kijk nou eens naar een mus die aan het pikken is. Die pikt twee keer en kijkt dan 27 keer in rondte, pikt twee keer en kijkt dan weer 27 keer om zich heen. Dat vinden wij dan een zenuwachtig beestje. Of een konijn dat midden in het veld zit. Als dat niet voortdurend oplet, is het binnen twee minuten het haasje. Wij gedragen ons precies omgekeerd. Je hebt van die 'couch potatoes', van die indolente mensen. Die zijn uitgezakt, letten niet op, zijn niet attent. Dat is de basis van vettigheid, lam-lendigheid en veel a-sociaal gedrag.

Ik verlang naar een omgeving die zo ingericht is dat mensen als vanzelf bewegen en zich daar zo plezierig bij voelen dat ze niet zo vaak hoeven te rennen of te vliegen.' ♦

Homo adidas

'Iedere keer schrik je toch weer. Je wandelt in het bos. Aangemoedigd door de zon in de takken, het gebel van de merels, een vroege hommelt, staan je oren en ogen wijd open en vooral ook je hart. Verzoend met het bestaan heb je filters en veiligheidsuitgeschakeld om de natuur beter in je op te zuigen. En dan gebeurt het. In een flits van foute kleuren word je omvergelopen door de lelijkheid in mensengedaante, puffend als een lekke band, de blik dof als een beslagen bril. Homo adidas. Een gekraak van takken, een vette hijg en daar hobbezak hij alweer verder. (...) Op de rug van zijn trainingspak stond zijn artikel des geloofs: survival of the fittest. Hoe dom kan een mens zich sporten?'

in: Lichamelijke oefening, Uitgeverij Contact Amsterdam, 2006