GATVER, GYM!

JA, EEN JEUGDTRAUMA

Midas Dekkers háát sport. Net als sportverdwazing en de sportschool. De auteur van *Lichamelijke oefening* uitputtend geïnterviewd door *Humo*'s Diederik van den Abeele.

TEKST **DIEDERIK VAN DEN ABEELE** FOTOGRAFIE **FRISO KEURIS**

HOMO ADIDAS

CITAAT UIT ZIJN nieuwe boek *Lichamelijke oefening*: 'Iedere keer schrik je toch weer. Je wandelt in het bos. Aangemoedigd door de zon in de takken, het gejubel van de merels, een vroege hommel, staan je ogen en oren wijd open, en vooral ook je hart. Verzoend met het bestaan heb je filters en veiligheden uitgeschakeld 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 in je oor en daar hobbezakt hij alweer verder. Laatst weer. Verbijsterd keek ik hem na. Op de rug van zijn trainingspak stond zijn artikel des geloofs: *survival of the fittest*. Hoe dom kan een mens zich sporten!'

Het kan niet anders of daar schuilt een groot jeugdtrauma achter. 'Ik houd inderdaad heel slechte herinneringen over aan mijn schooltijd, toen ik verplicht werd twee of drie uur per week te turnen. De lijfstraffen waren allang afgeschaft, maar ik vond gymnastiek persoonlijk een veel grotere marteling dan een stevig pak slaag. Je werd gedwongen je lichaam in de meest onnatuurlijke bochten te wringen, over bokken te springen, in rekken te klimmen, rare pasjes te maken, te hardlopen tot je pufte en te voetballen tot je viel.

'Maar het ergste voor jongetjes van mijn postuur was de wraak die de neanderthalers uit de klas tijdens de turnles op de bollebozen konden nemen. De allergrootste neanderthalers vonden ons - de kleine jongetjes met brilletjes - zielig en lieten ons met rust, maar de nét niet allergrootsten, die binnen de hiërarchie van de neanderthalers problemen hadden en dat niet met de andere neanderthalers konden uitvechten, namen ons heel graag te grazen onder het mom van een sportief spelletje voetbal. Ik huilde gegarandeerd iedere avond voor de gymnastiekles. Ik hoef vandaag maar het linoleum van een gymnastiekzaal te ruiken en ik herinner me, alsof het gisteren was, de panische angst van toen.'

In uw boek vraagt u zich af of sport wel op school thuishoort. 'Ik denk dus van niet. Net zo min als tangodansen, pindapellen of pimpampetten. Ik heb in principe niks tegen sport, maar ik zou het wel heel prettig vinden als het tot zijn ware proporties zou worden teruggebracht, namelijk een *spelletje*. Er is niks mis met spelletjes, maar ze mogen niet bepalen hoe het echte leven er moet uitzien. De Romeinen zeiden het al: 'Mens sana in corpore sano.' Een gezonde geest in een gezond lichaam. Om het volk in beweging te krijgen beroepen artsen en ambtenaren zich op een drogreden uit voorwetenschappelijke tijden, die als een mantra wordt herhaald. Nog nooit is een positief verband tussen de omvang van je biceps en die van je verstand aangetoond. De gedachte dat een gezonde geest alleen in een gezond lichaam zou willen wonen, wordt toegeschreven aan de Romeinse dichter *Juvenalis*. Maar zo heeft die man dat nooit bedoeld.

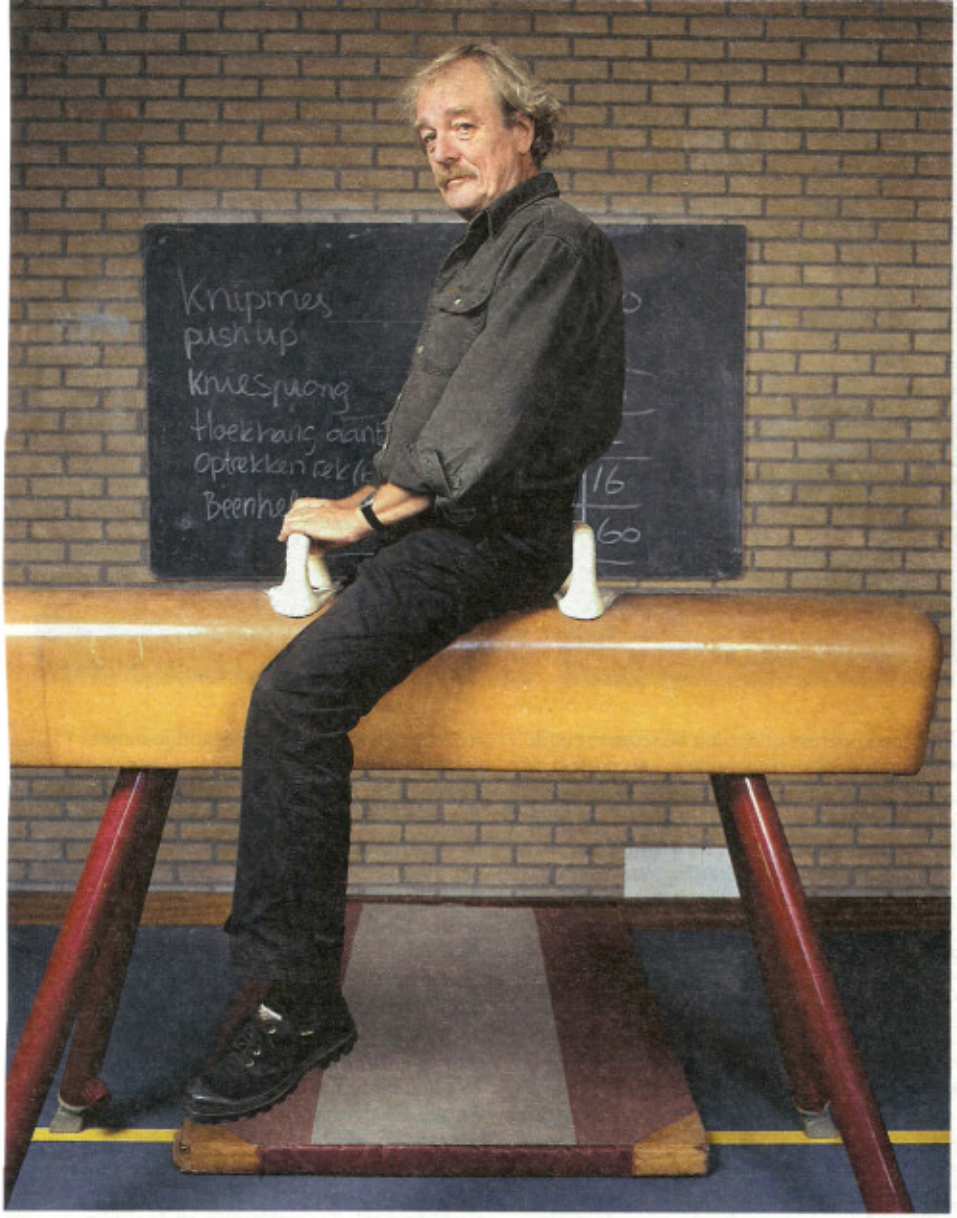
'Kijk naar *Stephen Hawking*, de zwaar gehandicapte wetenschapper die nauwelijks zijn wenkbrauwen op kan trekken, maar wel één van onze grootste natuurkundigen is. Het gaat om de computer, niet om het tafeltje waar hij op staat. Er is geen enkele reden om aan de verstandelijke vermogens van een lichamelijk gehandicapte te twijfelen - tenzij hij aan de Paralympics mee wil doen, natuurlijk; zonder benen hoor je net zomin thuis op een olympiade als zonder tanden op een missverkiezing.

'Wat is dat toch voor een merkwaardig masochisme om uit te willen blinken in dat wat je nu net niet kunt? Zangers zonder stem staan voor gek in *'Idols'*, het nieuws wordt gelezen door een stotteraar, mensen zonder handen verkopen met de voet geschilderde kaarten. Wie zijn talenten wil uitbuiten, moet geen tijd verknoeien met zijn onvermogens. Het doorzettingsvermogen van paralympische atleten is meer dan prijzenswaardig, maar heeft met topsport niets van doen: het is een aantekening voor vlijt, niet voor gymnastiek.'

U beweert dat sport niet natuurlijk is. 'Als andere beesten klaar zijn met hun dagelijkse bezigheden, gaan ze zeer beslist niet sporten. Een konijn doet niet aan sport: met bonzend hartje zit het in een nog niet tot golfterrein verbulldozerd stukje natuur te wachten tot de joggers met hun gifpaarse pakken eindelijk zijn opgehoepeld, zodat het zijn eten bij elkaar kan scharrelen. Als er iemand een hekel heeft aan sport, is het wel de natuur.

'Fervente duursporters beweren dat je van langdurig sporten op een natuurlijke, gezonde manier 'high' wordt. Sport als een natuurlijke drug.

'Om het voortdurende gejammer van het lichaam, dat tijdens langdurig sporten pijn lijdt en ermee op wil houden, het zwijgen op te leggen, geven de hersenen opdracht tot het aanmaken van opiaten: een stof die verwant is aan de morfine die je je hoogbejaarde moeder laat geven om pijnloos, op zoete wolken drijvend, dood te gaan. Diezelfde endorfines worden ook op andere momenten aangemaakt, bijvoorbeeld als



je ten prooi valt aan een leeuw en vluchten noch vechten meer zin heeft. Dan overvalt je dezelfde onverschilligheid als die van een muis die zonder tegenspartelen in de bek van een kat is beland.

'Maar natúúrlijk is het je lichaam er nooit om te doen geweest je te belonen als je jezelf over je eigen toeren jaagt. Er is geen enkele muis die zich met opzet herhaaldelijk in de tanden van een kat stort omwille van de kick. Mensen daarentegen betalen grif voor achtbanen, bungeejumping, gevaarlijke klimpartijen en parachutesprongen om de heerlijke doodsangstdrug op te roepen. Dat het bij sport wel degelijk om verdovende middelen gaat, blijkt wanneer je er opeens mee ophoudt. Een marathonloper die met trainen stopt, krijgt onthoudingsverschijnselen, als de eerste de beste junk of alcoholist.'

Over junks gesproken: sport wordt vaak aangewend om verslaafden weer op het rechte pad te krijgen. 'Sport zou goed zijn voor de wilskracht, en wilskracht zou mensen op het rechte pad houden: dat is de theorie. Maar onderzoek heeft anders uitgewezen.

'Van sport worden wonderen verwacht. Heb je een stel lastige jongeren, laat ze sporten en ze leren wat discipline, samenhorigheid en teamgeest zijn. Sport verbroedert en verbraaft. Een brave geest in een gezond lichaam, dát is het ideaal. Uiteraard heeft sport een goed effect op hangjongeren: die jongeren vervelen zich gewoon, en als je ze iets te doen geeft, vervelen ze zich niet meer. Waarom zou dat perse moeten gebeuren door middel van sport? Je kunt ze toch ook iets nuttigs laten doen? Aan een doelpunt heeft niemand iets.'

De belangrijkste reden waarom zoveel mensen aan sport doen, naast de ontspanning en het plezier dat ze eraan beleven, is omdat het 'goed is voor de gezondheid'. 'In de fitnessclub is het ideaal: een beter lijf. Maar daar is het te laat voor. Ons bouwplan is genetisch vastgelegd: voor echte veranderingen is het bij je geboorte al te laat. Aan de architectuur valt niets meer te veranderen; hooguit kun je een nieuw behangetje nemen, of je kunt het hele huis witten om het groter te laten lijken. Als echte klussers, die elke zaterdag bij de Gamma hun schrootjes en structuurverf kopen omdat verhuizen er niet in zit, puffen de sportschooljongens twee keer per week onder hun gewichten om er nog iets van te maken. Maar gebruik je een mes veel, dan wordt het bot. Alles slijt. Kijk maar in een bejaardentehuis: stratenmakers en betonvlechters zijn daar niet oververtegenwoordigd.

'Als het goed is, worden je spieren net zo hard opgebouwd als de versleten onderdelen worden afgebroken. Maar sporters nemen geen genoegen met goed, ze willen béter. Je hoeft maar een klein beetje méér op te bouwen dan er wordt afgebroken en je wordt, zo niet vroeg dan wel laat, een wandelende spierbundel. Maar hoe krijg je je lichaam zo gek om zo te gaan woekeren? Door het te *pesten*. Trainen is verstoren. Gebruik je je spieren regelmatig op meer dan halve kracht, dan denken ze dat er iets aan de hand is. Zoals een wond wondweefsel gaat vormen, zo gaat een overbelaste spier extra spierweefsel vormen. Het is een wanhoopsdaad om de verstoring het hoofd te bieden. Maar ook aan wanhoop komt een eind: meer dan een derde van je aangeboren vermogen train je er nooit bij, al ga je op je kop staan.

'Terwijl de bodybuilder zich pronkend voor de spiegel draait, kijkt Moeder Natuur hoofdschuddend toe. Van het gezonde streven naar harmonie is bij een topsporter niets over. Hij traint wat trainbaar is – spierkracht, uithoudingsvermogen – en bidt dat de ontrainbare rest dat goedvindt. Als een Smartje met Ferrari-motor komt hij met zichzelf in botsing.'

Veel mensen doen aan sport om af te vallen. 'Ja, maar niets doen kost óók energie: da's handig om te weten voor mensen die af willen vallen. Al span je je nog zo in, de helft van wat je afvalt komt van niks doen. En er is meer goed nieuws: of je nu tien kilometer

→→→

hardloopt of tien kilometer wandelt, het vreet evenveel calorieën, je hebt immers evenveel arbeid verricht. Waarom lijkt het dan toch of het rennen meer inspanning vereist? Omdat je die tien kilometer sneller hebt afgelegd. Maar als je een uur rent en dan een uur niets doet, had je net zo goed twee uur kunnen wandelen. Dat is goed nieuws, want hollen en joggen hebben een groot nadeel: je wordt er moe van.

'Het lichaam geeft er eerder de brui aan dan de geest. Op je werk, bij een spelletje, zelfs in de liefde is de grote spelbreker vroeg of laat de vermoeidheid. Je wordt stijf op de verkeerde plaatsen. Je geest wil verder, maar je lichaam stopt. Om je geest een lesje te leren doet moe zijn zeer.

'Er bestaan heel veel misverstanden over afvallen. Veel mensen hebben gewoon geen aanleg voor dun zijn. De genen in je lichaam stammen nog uit de tijd dat er lang niet altijd genoeg te eten was. Ze hebben het lichaam zo ingesteld dat je veel eet als er genoeg is; wat je niet nodig hebt, sla je op als vet. Ga je nu hard lopen, dan wordt dat vet voorlopig gespaard: er zijn nog wel andere reserves te vinden. Daarom krijgt menigeen van lijnen eerst een vogelkoppie en stakerige vingers voor er ook maar iets van zijn buik of heupen afgaat.

'En worden de vetreserves eindelijk afgebroken, dan weet het lichaam één ding met grote zekerheid: er is een hongersnood uitgebroken. Niet de calorieëntabel of de *Libelle* of de dokter, maar je hersenaanhangsel bepaalt wanneer er hoeveel gegeten wordt en waar dat wordt opgeslagen. Gemiddeld gaat er jaarlijks duizend kilo eten om in ons lichaam. Om niet aan te komen of af te vallen, moet daarvan precies evenveel tot je lichaam worden verbouwd als er wordt afgebroken. Een foutje van 25 gram per dag, en je komt in een jaar tijd al negen kilo aan. Probeer je die eraf te gymnastieken, dan raakt de instelling van je hersenaanhangsel nog verder uit balans. Het lichaam gaat nog zuiniger met de vetvoorraad om, de lichaamsthermostaat wordt nog een graadje lager gezet, en de weerzin tegen beweging neemt alleen toe. Wat op zichzelf een geringe opgave lijkt loopt uit op een titanenstrijd tegen je eigen genen. Dat win je nooit, want die genen hakken al miljoenen jaren met dat bijltje. Je leven lang lijnen zonder talent voor dunte is zoiets als levenslang pianoles voor iemand zonder aanleg voor muziek: een marteling voor jezelf én voor je omgeving. Een strijd zonder genade.'

U schrijft: 'Wat ik aan sport het meest vrees, is de overwinning.' 'Zodra ze de bal erin hebben of het record is gebroken, barsten sporters uit in een bezeten vreugde. Voetballers bespringen elkaar als geile bavianen, zwemmers verdrinken bijna in hun overwinningsroes. Dwaas zwaaien de helden op het ereschavotje met hun bloemen, als een kleuter met zijn tekening. Stel je voor dat een geleerde zo mal gaat doen na een geslaagd experiment. Zo'n man mompelt hooguit eens 'eureka' en neemt 's avonds bij het eten een extra glaasje wijn.

'Dat gedrag is voor de volksgezondheid heel nadelig, omdat er tegenover elke winnaar massa's verliezers staan. Mislukken neemt epidemische vormen aan. En elke mislukking is een scherf van het zelfvertrouwen, elke medailleloze wedstrijd een dreun op de moraal. De volksgezondheid staat op het spel, zowel lichamelijk als geestelijk.

'Om te voorkomen dat de sport de natie demoraliseert, zijn de afdelingen, klassen en divisies uitgevonden. Wie in de tweede klasse het onderspit delft, kan in de derde klasse tot kampioen worden uitgeroepen. Zo is bijna iedere sporter verliezer en winnaar tegelijkertijd. Als sukkel kun je van je medesukkels winnen, als mislukkeling van een nog grotere mislukkeling. Op de Paralympics spelen eenbenigen tegen eenbenigen, mongolen tegen mongolen, blinden tegen mensen die niet kunnen zien. Zo kan iedereen een medaille bemachtigen. Maar de waarde van een medaille zit 'm er nu juist in dat er maar weinigen zijn die zoiets moois aan de muur mogen hangen. Als iedereen een beker wint, ben je niet op het sportveld, maar op een kleuterpartijtje.'

U vergelijkt hedendaagse sportstadions met de freakshows van vroeger. 'Net zoals in de freakshows van weleer zit je in het stadion naar de uitersten van onze soort te kijken, naar karikaturen van de mens. Is het zoveel menswaardiger een levend skelet over de marathonfinish te zien strompelen, een menselijke beer een gewicht te zien heffen, mannen van meer dan twee meter lang te zien basketballen, een heel stel *missing links* te zien *baseballen*? Elke zondag worden onder het uiten van oergeluiden ballen door dikschedeligen ingekopt, elk jaar gedragen supporters zich als neanderthalers die naar Cro-Magnonmensen kijken. En eens in de vier jaar viert de wereld de *Greatest Show on Earth:* de Olympische Spelen. Negers uit de diepste binnenlanden van Afrika strijden er samen met Tartaarse worstelaars, vrouwen met de - afgeschoren - baard, afgerichte turnkleuters, de sterke man en de dikke kogelstootdame. Wie de ernstigste afwijking heeft, maakt de grootste kans om te winnen. Komt dat zien!

'Wat ik persoonlijk het ergste vind, zijn die kleine meisjes wier hele jeugd is afgepakt in naam van de sport: ze staan versuft en verdwaasd op het podium met een grote bokaal in hun handjes, terwijl ze eigenlijk met een leuke knul plezier zouden moeten maken. Steeds meer meisjes en vrouwen die zich door hun coaches laten africhten op de brug of aan de ringen, vertonen samenhangende klachten: de *atletische triade*. Als eerste vallen vaak eetstoornissen op, de *anorexia athletica*. Om met de turnkampioenschappen mee te komen, moet je als meisje tenger zijn, dat scheelt in optilbaarheid.

'Mede door het uitmergelen van het prille lichaam raakt de hormoonhuishouding in de war: dat is het tweede probleem. De eerste

NATUURLIJK MOET HET LICHAAM VEEL BEWEGEN, MAAR DAT HOEFT NIET IN ANGSTAANJAGENDE KLEUREN GEKLEED, OP LUCHTKUSSENSCHOENEN EN MET EEN CHRONOMETER IN DE HAND

ongesteldheid komt vaak één, soms twee jaar later dan bij vriendinnetjes die liever lezen. Het is alsof je een rups opzettelijk belet vlinder te worden tot hij midden in de winter, ijskoud, ontpopt. Maar ook bij volwassen vrouwen bemoeit de sport zich met de cyclus. Drie uur per week sporten kan al genoeg zijn om op de gekste tijden te gaan bloeden, of helemaal niet, of een beetje, of iets daartussenin.

'Dat gedonder met hormonen leidt ten slotte tot het derde lid van de triade: botontkalking. Gezonde botten bestaan uit levend weefsel in een dynamisch evenwicht: het wordt net zo hard afgebroken als het weer wordt opgebouwd. Dat evenwicht staat onder hormonaal toezicht. Vandaar dat vrouwen na de overgang soms botten krijgen zo broos als schoolkrijt. Sporten kan net zo erg zijn als de overgang. Van veel trainen en weinig eten krijg je al jong de botten van een oud wijf.'

Uw beste argument om aan te tonen dat sport niét gezond is, zijn de vele blessures, maar vooral de talrijke doden als gevolg van sportbeoefening. 'Elk jaar vallen in Nederland honderdvijftig mensen tijdens het sporten plots dood neer. Meestal zijn het middelbare mannen die zo nodig moesten voetballen of trimmen.

'Eén voordeel hebben de nadelen van sport: ze zijn gemakkelijk te meten. Als je tenminste een lange meetlat hebt, want het gaat alleen in Nederland al om 2,5 miljoen blessures per jaar. In Amerika zijn dat er twintig miljoen. Elk jaar gaat de helft van alle sporters stuk. Ruim een derde van de slachtoffers moet naar de dokter. Gemiddeld raak je om de duizend uur sporten één keer geblesseerd. Hoe vaak precies, dat hangt van de tak van sport af. Wil je je dokter goed leren kennen, ga dan skiën. Een skiër gaat tien keer sneller stuk: eens in de honderd uur. Stel, om het nog duidelijker te maken, dat je met z'n tienen een week uit skiën gaat. Sta je vijf uur per dag op de latten, dan mag je erop rekenen dat er twee à drie gewond raken en er één het ziekenhuis in moet.

'Of je van sport gezond of invalide wordt, is een gok waarvan de uitslag pas aan het eind van je leven bekend wordt gemaakt. Maar er is een bevolkingsgroep die niets heeft in te brengen: de kinderen. Zij worden vanaf de kleuterleeftijd onderworpen aan een stelsel van lichamelijke tucht. Onder wettelijke dwang van de leerplicht, die daar nooit voor bedoeld kan zijn, ondergaan ze een lichamelijke dril. Daarbij lopen ze reëel gevaar op blessures waar ze nog jaren, zo niet een leven lang, onder gebukt kunnen gaan. Liefst 80 procent van alle gymnastiekblessures doet zich voor tijdens de verplichte les op school. Als je kind elders zo'n risico op ongevallen zou lopen, was de wereld te klein, maar gymnastiek heeft een onaantastbare status bereikt omdat het zo gezond zou zijn. Zou het de scholen ernst zijn met de gezondheid van hun leerlingen, dan zouden ze de Mars- en Nuts-automaten weghalen en minder vette rommel verkopen in de kantine.'

Kán een mens volgens u wel aan zijn gezondheid werken? 'Een beetje wel, ja. Daarom is het verstandig weinig alcohol te drinken, niet te vet te eten, geen drugs te gebruiken en af en toe eens lekker te wandelen in de vrije natuur. Maar de belangrijkste factor heb je niet onder controle: erfelijkheid. Verder moet je veel geluk en weinig pech hebben: niet thuis zijn als er brand uitbreekt, het vliegtuig dat neer zal storten missen, op tijd weten waar en wanneer er een oorlog of epidemie uitbreekt.

'Een mensenlichaam is niet gebouwd voor een rugbywedstrijd, een marathon of een afmattende training. Onze reserves zijn bedoeld voor af en toe een uitbarsting – bij gevaar, of om partners mee te imponeren – niet voor dagelijks gebruik. Het is handig als een auto 200 kilometer per uur kan rijden, maar onverstandig om dat steeds te doen. Natuurlijk moet het lichaam veel bewegen, maar dat hoeft niet in angstaanjagende kleuren gekleed, op luchtkussenschoenen en met een chronometer in de hand. Gebruik je spieren waarvoor ze bedoeld zijn: ademhalen, lopen, voedsel door de darmen pompen, praten, friemelen, eten zoeken, kinderen baren, een poppenhuis timmeren, de laatste adem uitblazen.

'Moderne mensen doen met hun lichaam twee keer het verkeerde: eerst een hele dag zoutzakken op een kantoorstoel, ergonomisch gevormd zodat geen spier iets te doen heeft, en dan, na een even futloze autorit, als een gek sportend in de hoogste stand. De meeste mensen hoeven daarvoor niets te doen, alleen iets te laten. Rijd geen auto, kijk geen tv, computer niet. Zo ga je vanzelf meer lopen, haal je iets uit een kast, timmer je wat, en wandel je nog eens naar een postkantoor. Sporten is nergens voor nodig. Wat nodig is, is vijf keer per week een halfuurtje bewegen, of als het kan een uurtje. Fietsen of wandelen is mooi genoeg.'

Wat kan de overheid doen om mensen op een gezonde manier in beweging te krijgen? 'Om mensen uit hun luie stoel te krijgen, moet je ze niet laten sporten, maar de wereld zo inrichten dat ze als vanzelf in beweging komen. In werkelijkheid verwent de overheid mensen met autowegen, liften en internet tot ze geen poot meer uitsteken. Werkpaarden zijn tot luxepaarden verworden, niet omdat ze te lui zijn, maar omdat de stal zo comfortabel is.

'Niet zo lang geleden kreeg een mens gewoon voldoende lichaamsbeweging door middel van zijn werk. Je moest erheen fietsen, dan tilde en sjouwde je wat, voor je koffie ging je naar het koffiehuis, e-mailen was er niet bij, en tot slot ging je naar huis om de kolen van de zolder te halen en wat gras uit de berm te snijden voor het konijn. Vandaag voldoen zelfs mannen met het beweeglijkste beroep van tegenwoordig — boer — nog maar voor 65 procent aan de minimumeisen voor normaal bewegen. In de bouw komen ze ook nog boven de 50 procent, maar een bankbediende blijft op 30 procent steken.

'Het volk moet meer bewegen, maar het land wordt door de regering geheel voor auto's ingericht. De burgers eten te vet en bewegen te weinig, maar wie laat naast de snelweg de wegwijzers richting McDonald's zetten? Wie heeft de trappen in overheidsgebouwen door roltrappen vervangen? De burgers slapen niet genoeg, maar wie verzint steeds weer smoezen om de vliegvelden uit te laten breiden? Wie bouwt de natie om tot een luilekkerland en maant de bevolking vervolgens er niet van te snoepen? Heel het volk is als een kat op het spek gebonden. Het foute eten en de bewegingsarmoede zijn uitgelokt door een overheid die zwaar tillen verbiedt, ergonomische bureaustoelen verplicht stelt, buslijnen opheft en niets tegen reclame voor junkfood onderneemt.'

Besluit? 'Als je de statistiek van leven en dood bestudeert, blijkt sport niet veel uit te maken. Je wordt er nauwelijks ouder van en de maanden die je wint, heb je besteed aan sport. Er zijn maar twee beproefde manie-

→→→

ren om ouder te worden. De eerste is oude ouders hebben: een hoge leeftijd is erfelijk. Je kunt je vader en moeder niet zorgvuldig genoeg kiezen. Rest de tweede methode, waarop je veel meer invloed hebt: volg onderwijs. Hoe meer hoe beter. Uit elke statistiek, van waar ook ter wereld, uit welke tijd dan ook, blijkt dat mensen met de hoogste opleiding het gezondst leven en het laatst sterven, omdat ze meer kansen krijgen, betere beroepen hebben, meer geld verdienen, gezonder eten, juistere keuzes maken. Als je in je geest investeert, wordt je lichaam vanzelf beter beheerd. Met een universitair diploma wordt een man in Nederland gemiddeld vijf jaar ouder dan zonder; bij vrouwen is het voordeel 2,5 jaar. Hoogopgeleide mannen leven liefst tien jaar langer zonder lichamelijke beperkingen dan ongeschoolden, en dat verschil neemt nog toe als je ze naar hun beleving vraagt: dan voelen mannen met alleen lagere school zich liefst zestien jaar korter gezond. Vrouwen kunnen er veertien gezonde jaren bij leren. Dat zijn enorme verschillen. Daar is niet tegenop te sporten.

'Als ik minister van Volksgezondheid was, stuurde ik mijn onderdanen niet naar de sportschool, maar naar een echte onderwijsinstelling. Met het aan sport uitgespaarde budget vulde ik de schamele twintig miljard euro aan die Nederland momenteel aan onderwijs uitgeeft. Dat verdient zichzelf terug, want elk jaar dat iemand op school zit, maakt hem economisch 6 à 8 procent meer waard. Van onderwijs word je ook socialer: hoogopgeleiden zijn actiever in verenigingen, doen meer aan politiek, stelen minder in winkels en plegen minder geweld.

'Los van alle statistieken en argumenten pro en contra zijn er ook mensen die het gewoon prettiger vinden in grotemensenkleren naar het theater te gaan, een boek te lezen of een cryptogram op te lossen dan in korte broek te zweten en te joelen. Wanhopig zoeken zij 's zondags op de televisie een programma zonder sport, elke maandag weer gooien ze teleurgesteld de halve krant ongelezen weg. Stiekem, als niemand het hoort, hopen ze dat hun land nu eens geen kampioen wordt. Terwijl andere mensen op het sportveld aan hun gezondheid werken, lezen zij in boeken waarom dat niet nodig is. Zij kennen het geheim van gezondheid: ze doen gewóón.'

■

Midas Dekkers, **Lichamelijke oefening,** Uitgeverij Contact, € 29,90
ISBN 9025427332

FILMWEEK

SAMENSTELLING CLEMENTINE VAN WIJNGAARDEN

Live-action trauma

'Een over het hoofd gezien meesterwerkje van een Nederlander in Hollywood', roemde VARA TV Magazine de animatiefilm Osmosis Jones (2001) eerder. Hoe kijkt maker Piet Kroon terug op die film?

OSMOSIS JONES — ZONDAG
> VERONICA **18:55 UUR**

ACHT UUR *SHARP* IN LOS ANGELES. Piet Kroon was eigenlijk alweer vergeten dat er een journalist zou bellen. 'Zo vroeg, dan denken we hier altijd dat er iets is gebeurd in Holland.' Holland — zo noemen Nederlanders in den vreemde hun voormalig thuisland vaak. Kroon zit al weer elf jaar in Amerika. Je hoort het niet aan hem, maar bij de eerste vraag zegt hij: 'Ik zeg het even in het Engels, dat is makkelijker', daarna is zijn Nederlands accentloos.

Kroon (1960), een *self-taught animator*, vertrok in 1995 naar Verenigde Staten. Hij had toen al in Londen gewerkt voor Steven Spielberg aan *Fievel Goes West* en prijzen op zak voor de korte animatie *DADA*. In de VS ging hij aan de slag bij Warner, op de animatieafdeling. Ondertussen werkte hij aan een eigen film, *T.R.A.N.S.I.T.* die, eenmaal voltooid, hoge ogen gooide op de internationale festivals. Vervolgens mocht hij — er ging wat 'zelfpromotie' aan vooraf— op de *development* afdeling van Warner een project uitzoeken om zelf te regisseren. Dat werd *Osmosis Jones*. 'Een leuke en simpele premisse: stel dat lichaamscellen karakters zijn en een lichaam ziek wordt. Hoofdpersoon: een wit bloedlichaampje. Met dat simpele concept zag ik een soort *Beverly Hills Cop* voor me, een politieactiekomedie maar dan in het menselijk lichaam.'

■■■

AL VANAF HET BEGIN was het de bedoeling dat *Osmosis Jones* live-action elementen en animatie zou mixen. 'Je zou een kleine introductie krijgen van de persoon in wiens lichaam we terecht komen. Heel af en toe zou de camera er van buiten naar kijken. Jeuk aan zijn oksel — in en uit. Heel simpel,' zegt Kroon. Dat werd wat groter toen de studio besloot om de Farrelly-broertjes (*There's Something About Mary*) aan te trekken om het live gedeelte te filmen, met Bill Murray als hun hoofdpersoon. 'We kwamen er niet goed uit hoe ver het moest gaan; voor wie we de film moesten maken. Het onderwerp had geen hoog schattigheidgehalte, maar Warner durfde het ook niet aan om er een volwassen-animatie van te maken. Zouden die er wel voor naar de bioscoop komen? Toen de broers erbij kwamen, werd het live-action gedeelte belangrijker. Ze zeiden, en daar hadden ze wel gelijk in, dat je moest weten van wie het lichaam was.'

En zo worden we geïntroduceerd bij Frank (Bill Murray), alleenstaand — zijn vrouw is overleden aan vetzucht — met een tienerdochter die zich grote zorgen maakt om zijn gezondheid. Hij houdt van eten. Vet, veel eten, fastfood. Na het nuttigen van een ei dalen we af in zijn lichaam. Een prachtig onder leiding van Kroon geanimeerde stadsjungle met snelwegen naar de vitale organen, waar cellen rondrijden in auto's en met helikopters rondvliegen en waar in de hersenpan een heuse burgemeester het lichaam bestuurt ('Wat doet u aan de woningnood', 'We zijn bezig met de bouw van een derde onderkin'). Maar je komt ook weer vaak uit het lichaam, bij Frank. Te vaak, vindt Kroon. 'Wij holden in de animatie en in de live-action werd het tempo er gelijk weer uitgehaald.' Kroon heeft wel gezien hoe dat kwam. 'Bill Murray is een grappige man,