

auteur Toine de Graaf



‘Luister naar de signalen van je lichaam’

ARD SCHENK
OUD-TOPSCHAATSER

Geboortedatum?

'16 september 1944.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat u ooit heeft gehad?

'Dat was 112 kg, bij een lichaamslengte van 192 cm. En dat zeg ik met enig schaamrood op de kaken. Ik was toen veel te zwaar. Dat was in de eerste vijftien jaar na het schaatsen. In die periode fietste ik vrij veel. In de lunchpauzes gingen we regelmatig hardlopen, om een beetje te blijven bewegen. Het had dus met name te maken met de Bourgondische leefstijl: te veel eten en drinken. Als we gezellig zaten, dachten we: slapen doen we wel als we oud zijn. Dus gingen we gewoon door, en dan de volgende ochtend om half acht weer op de praktijk. Ik had te weinig aandacht voor mijn leefstijl, zoals ik het nu zie.'

Wat weegt u nu?

'Ik weeg 88 kg, doordat ik nu veel meer let op wat ik eet én daarnaast beweeg. Dat doe ik elke dag. Vroeger nam ik wel eens een snelle maaltijd, de lekkere dingen en in zijn algemeenheid te véél. Je raakt gewend aan veel eten. Rond mijn 40e was ik groot en sterk. Ik fietste met groepjes, liep twee tot drie keer in de week hard. Als je veel beweegt, heb je ook energie nodig. Dus at ik veel. Maar als het bewegen wat minder was, bijvoorbeeld doordat het hardlopen blessures opleverde, bleef ik veel eten. En dat was dan tè veel.'

Beroep?

'Ik ben jarenlang fysiotherapeut geweest. Dat heb ik gedaan tot mijn zeventigste. Ook omdat ik het leuk vond, maar de belangrijkste reden dat ik zo lang ben doorgegaan had te maken met de leeftijd van mijn collega in de maatschap. Hij is vijf jaar jonger. We hebben de praktijk langzaam overgedragen aan jonge fysiotherapeuten die al bij ons werkten. De laatste jaren was ik daardoor al niet meer volledige dagen werkzaam.'

Hebt u een ontwikkeling gezien in klachtenpatronen, in al die jaren?

'Ja. Met name de laatste vijftien, twintig jaar heb ik gezien dat mensen met allerlei klachten kwamen gereleateerd aan leefstijl. Het ging dan voornamelijk om pijn. Die mensen waren dan verwezen door de huisarts, met pijn in de schouder, in de nek, in de lage rug. Als je ze dan ging onderzoeken, kon je niet zo gemakkelijk een verklaring geven voor die pijnklacht. Maar ik zag wel dat ze slecht bewogen, vaak veel te zwaar waren en een slechte leefstijl hadden. Niet alleen qua eten, maar

ze waren ook allemaal druk, druk, druk. Geen tijd voor rust, geen goeie balans in het leven. Dan stelde ik zo'n patiënt voor om eens voorzichtig aan die leefstijl te

'Er komt hier geen verkeerd voedsel over de drempel'

gaan werken. Als men dat wel wilde, liet ik zo iemand bewegen in de beschermde omgeving van onze trainingszaal. Het grappige was, dat mensen dan soms al na een paar keer zeiden: "Het lijkt wel of de pijn naar de achtergrond verdwijnt". Als ze die leefstijl dan een beetje overnamen, waren ze na zes of acht weken ongeveer klachtenvrij.'

U hebt de leefstijlproblematiek dus zien opkomen?

'Ja. Veel klachten waarmee mensen werden verwezen, bleken voor een belangrijk deel leefstijlproblematiek. Het lichaam gaf hun steeds weer waarschuwingen, maar ze luisterden daar niet naar. Het begint vaak met een soort van vermoeidheid. En als je dan niet luistert, komt het lichaam op gegeven moment met zwaarder geschut: pijn.'

Het heeft uw visie op fysieke problemen veranderd?

'Ja, zeker. Ik heb zelf trouwens ook mijn waarschuwing gehad: een herseninfarct, twintig jaar geleden. Dat was in de hersenstam. Een duidelijke waarschuwing, maar het viel op zich allemaal nog mee. Ik kreeg problemen met mijn lichaamsbalans en zien. Na zes of acht weken werd ik 's morgens wakker, keek uit het raam en dacht: *hé, ik zie weer één horizon* - na dat infarct zat daar een beetje een knik in. Ik heb toen ervaren dat het lichaam een heel groot herstelvermogen heeft.'

Na die waarschuwing hebt u uw leefstijl verbeterd?

Ja, ook met de hulp van mijn vrouw Carolien. Wat eten betreft, is het hier allemaal *Champions League* niveau. Er komt hier geen verkeerd voedsel over de drempel. Maar mijn start was ook goed: ik ben op een boerderij grootgebracht. Er was een moestuin en een moeder die daarmee kookte: het eten kwam gewoon uit die tuin. Ze bakte ook zelf brood. In de beginfase van mijn leven was dat allemaal in orde. Maar in de fase daarna, toen ik de wereld over ging trekken ...



Het zal je misschien vreemd in de oren klinken, maar voeding was bij het schaatsen en de training een ondergeschoven kindje. Als je ziet wat er nú allemaal bekend is over voeding. Wij deden daar destijds helemaal niets aan. Ons ontbijtbuffet in Scandinavië bestond bijvoorbeeld uit lekkere salades met sauzen aangemaakt

‘Ik besteed iedere dag zo’n twee uur aan bewegen’

met mayonaise en ketchup, noem maar op. We trainden stevig, dus dat kon wel. Maar uiteindelijk beïnvloedt dat je smaak, dus wat je lekker vindt. En daarmee ben ik in de periode na het schaatsen de verkeerde kant op gegaan.’

Juist door topsport bent u qua voeding op een dwaalspoor beland?

‘Ja, en toen heeft het lichaam me uiteindelijk gewaarschuwd. Dat is ook een beetje het bijzondere van topsport. Het is prachtig als je daar goed in bent en veel kunt trainen. Maar: trainen betekent dat je niet luistert naar de signalen van je lichaam. Want dat lichaam raakt vermoeid, je verzuurt, krijgt pijn in je spieren. En je hoofd zegt: “Ga door”. Of anders zegt je trainer dat wel: “Doorgaan in die houding, diep buigen!” Je moet

steeds sterker worden, en daar is geen einde aan. Maar het luisteren naar signalen schakel je als het ware uit, als je echt heel goed en zwaar traint. Dat leer je dan ook uit te schakelen. Langdurig trainen geeft wel weer een beetje het geluksgevoel door de endorfinen, maar dat is op een heel laag niveau. Dat geldt ook alleen voor bepaalde vormen van training. Maar bij krachttraining en tempotraining, dus het zwaardere werk, luister je helemaal niet meer naar de signalen van je lichaam. Je kijkt in feite alleen naar het prestatieniveau.’

Tegenwoordig luistert u beter?

‘Ja. Ik ga bijvoorbeeld regelmatig met een groepje jongens mountainbiken in de duinen. Ik probeer dan rustig te fietsen, op een niveau dat je denkt: ik kan nog een beetje praten, kijk wat om me heen. Die belasting is dan meer dan genoeg.’

Bent u jaloers op hoe topschaatsers nu worden begeleid op het gebied van voeding?

‘Nee. Ik ben wel zo reëel om te zeggen: het is nu een andere tijd. Ik heb destijds mijn sportieve carrière gehad en daar ontzettend veel plezier en ook gezelligheid aan beleefd. Bovendien: het keurslijf waarin schaatsers nu zitten, is heel wat heftiger dan waar wij in zaten. En zeker de manier waarop ik het gedaan heb. Dat was veel meer met plezier en genieten van de dingen waar je goed in bent. En nu is dat wel heel sterk geprofessionaliseerd. Dat is het in feite.’

Veel topschaatsers slikken voedingssupplementen. Hoe kijkt u daar tegenaan?

‘Een nuttige aanvulling. Ik gebruik ze nu zelf ook. Vanochtend ben ik de dag begonnen met twee grote glazen water en een groente-smoothie met winterpostelein, mango, stuifmeelkorrels en amandelmelk. En met voedingssupplementen: een vitamine B-complex, vitamine B12, vitamine D, vitamine C, zink, omega-3 en magnesium.’

Adviseert u dat ook aan mensen in uw omgeving?

‘Als mensen ernaar vragen, doe ik dat wel. Een voorbeeld. Twee of drie keer per jaar komt een groep schaatsers weer bij elkaar, en dan gaan we een dagje fietsen: gezelligheid, sterke verhalen - je kent dat wel. Dan praat je ook over dingen. Als mensen dan vragen hebben over voeding, ga ik daar wel op in. Mijn visie is: als je naar een hoger niveau wilt, zeg maar: naar de *Champions League*, dan moet je biologisch gaan eten en voedingssupplementen gebruiken. Een aantal van die jongens traint trouwens nog behoorlijk zwaar. Naar mijn gevoel eigenlijk tè zwaar. Dat is een beetje de

DRIE KEER OLYMPISCH GOUD ...

Schaatser Ard Schenk behoort tot onze legendarische sporthelden. Hij werd vier keer wereldkampioen allround schaatsen. Daarnaast won hij tijdens de Olympische Spelen in het Japanse Sapporo (1972) drie gouden medailles. Het hadden er zelfs vier kunnen zijn, als hij niet ten val was gekomen op de 500 meter. Schenk grossierde ook in wereldrecords: hij reed er achttien gedurende zijn carrière. Hij was ook de allereerste schaatser die onder de vijftien minuten reed op de 10.000 meter en de 1500 meter binnen de twee minuten.

De jaren waarin Schenk zijn schaatssuccessen vierde, staan ook bekend als het tijdperk van 'Ard en Keessie'. Met Keessie wordt Kees Verkerk bedoeld, zijn belangrijkste Nederlandse rivaal op het ijs. Schenk en Verkerk waren tijdens hun schaatsloopbaan immens populair in Nederland en werden beschouwd als ware volkshelden. (Bron: wikipedia.nl)

misvorming van die topsporter van ooit. Die denkt dat het zwaar moet, want die heeft nog steeds het gevoel dat-ie de beste moet zijn. Dan gaan 60-plussers met een groepje fietsen en voor je het weet wordt er 40 km per uur gereden.'

Wat is uw grootste ergernis op het gebied van voeding?

'De adviezen die centraal worden gegeven - of het nu de Schijf van Vijf is of andere voedingsadviezen - worden veel te sterk gestimuleerd of zelfs geregeerd door de voedingsindustrie. De maatschappij zit nu eenmaal zo in elkaar, maar daar zou meer verantwoording moeten zijn vanuit de politiek. Door de moderne techniek weten we langzamerhand wel een beetje hoe de wereld draait. Hoe dingen verlopen en waarom bepaalde beslissingen genomen worden en andere beslissingen niet of uitgesteld worden, wordt beïnvloed door een geweldige lobby. Als in Brussel tweeduizend lobbyisten rondlopen voor de voedingsindustrie en de farmacie, dan is het duidelijk welke richting de wereld op gaat. Dat is een enorme beïnvloeding. Maar gelukkig kun je ook in onze maatschappij nog je eigen leven inrichten.'

Hoe moet dat dan?

'Zelf je prioriteiten stellen. Besluiten wat je belangrijk vindt, en dat dan gaan doen. Dat betekent dat je daar extra energie in moet stoppen. Van die 24 uur in een dag moet je er misschien gewoon twee of drie echt

besteden aan jezelf. Dat wil zeggen dat je genoeg rust neemt, dat je goede voeding koopt, klaarmaakt, rustig opeet én ontspant. Elke dag ga ik eruit. Ik ga naar het strand om te wandelen, of naar het bos of ga fietsen. Twee keer in de week probeer ik ook nog wat spiertraining te doen. Dan ga ik op de fiets naar een fitnessclub. Ik besteed iedere dag zo'n twee uur aan bewegen.'

Het levert wat op: u oogt véél jonger dan 73 jaar.

'Ja, dat is dan het gevolg. Dat is een beetje genetisch bepaald, maar voor een belangrijke deel heeft dat ook met leefstijl te maken. Als je niet te veel overgewicht hebt en regelmatig buiten beweegt en in de natuur bent, zal dat toch zijn invloed hebben.'

Wat zou u doen als u morgen minister van VWS werd?

'Ik zou in overleg gaan met mijn collega van onderwijs om ervoor te zorgen dat het bewegingsonderwijs op de basisscholen, de middelbare scholen en de beroepsopleidingen terug zou komen. Gewoon: twee uur per week lichamelijke opvoeding. Het jong menskind wil spelen, rennen en vliegen. Natuurlijk: inmiddels zijn er andere mogelijkheden voor vermaak. Maar daarom is het des te belangrijker dat kinderen meer instructie krijgen over bewegen, zich daarin kunnen ontwikkelen en misschien op latere leeftijd aan sport of een bewegingsactiviteit verbonden blijven. Daarnaast zouden kinderen meer instructie moeten krijgen over voeding, als tegenhanger tegen alles wat aangeboden wordt. Kinderen vinden het leuk om dingen te weten, om te gaan koken en bakken. Dus instructie in voeding via leuke lessen, zodat ze te weten komen wat kruiden zijn en wat een mango, een courgette of bleekselderij is. Italiaanse kinderen weten dat nog wel een beetje. Daar wordt er toch op een andere manier mee omgegaan. Ik wil niet iedereen over één kam scheren, maar hier hangen ze met een zak chips voor de tv. En daardoor krijg je niet vreselijk veel informatie over wat voeding precies is. Terwijl het één van de belangrijkste zaken is. Daar zou ik als minister mijn invloed op uit gaan oefenen.'

Hebt u nog een voedingsadvies voor de lezers?

'Goede voeding is eigenlijk heel simpel: dat komt van een boom of een struik, uit de aarde of uit de zee en het is niet bewerkt. Dat is goede voeding, vooral als het van biologische oorsprong is. Als je die zaken bij het kopen en klaarmaken van je voeding in de gaten houdt, doe je het goed.'