



MAATSCHAPPELIJK



Fitte vijftiger **Ab Hoogland** vertelt zijn eigenzinnige, indringende verhaal over zijn herstel van een herseninfarct.

Voorjaarse Brainpower

De zon was net op toen de wekker ging. WTF. Het was 6.30 uur en ik drukte de wekker op snooze. Wat voor dag is het vandaag? Oh ja, Koningsdag. Willy is jarig. Al jaren zoek ik met mijn zoon – en dochter mocht ze tijd en zin hebben – een illegaal plekje op de Leidse vrijmarkt. Ik had dit jaar besloten – gezien het digitale tijdperk – mijn rijke LP- en CD- collectie voor een grijpstuiver aan te bieden. LP's met grote emotionele waarde (o.a. New Gold Dream – Simple Minds) overigens wel achtergehouden. De digitale revolutie had zelfs mij bereikt – Spotify gebruik ik dagelijks. Wat leesboeken, (paardrij)kleding en twee Miro-posters completeerden ons Koningsdagaanbod. Behangen met oranje accessoires (zonnebril, shirt en strik) stalden we onze buit uit op onze vertrouwde illegale plek aan het begin van de Breestraat. Ik had mijn 'Speed your love' maxi-single van de Simple Minds nog niet neergelegd of we werden vriendelijk doch dringend verzocht door wat overenthousiaste Oranje-dienders deze plek te verlaten. Op praktisch datzelfde moment werd mijn zoon – zonder veel woorden – in een politiebusje gestopt. Ik bleef verbouwereerd achter. Voor het stadhuis werd hij er hardhandig weer uitgegooid. Daar mochten we blijkbaar wel staan. Op zich een mooie plek onder de trappen van het historische stadhuis van Leiden maar onze plek was het niet. De sale van mijn muzikale collectie maakte veel goed. Het zorgde voor vele geanimeerde gesprekken over de muziek uit de jaren '80. De sound van een langspeelplaat overstijgt nog steeds de digitale versie. Het gebruikersgemak is van ondergeschikt belang. De beleving

is nog altijd geweldig. Net als Koningsdag. Lang leve de koning. Net als op koningsdag maakte ik – na mijn herseninfarct – ook weer voor het eerst mijn opwachting in het wielerve-loton. De route Intense – een bescheiden 80 km – van de Gran Fondo Rosa-reeks leek mij een lekkere afstand om mij weer in het peloton te melden. In de duinen tussen Scheveningen en Noordwijk had ik mij in alle rust afgebeeld. Het decor in de buurt van Arnhem was Nationaal park de Veluwezoom en de Nederrijn. Gesoigneerd – gepimpte Specialized Allez Epic met matching zwart-witte sokken – verscheen ik met fietsmaten Berco en Joris aan de start in Oosterbeek. Ik vertelde hen op voorhand dat ze niet op mij hoefden te wachten. Ik heb daar zelf een bloedhekel aan, maar na iedere klim – onder andere de Posbank – stonden ze mij toch geduldig op te wachten. Misschien wel in opdracht van mijn vrouw die zich toch lichtelijk zorgen maakte. Tijdens de korte klimmetjes kon ik merken dat ik een klein jasje had uitgedaan. Ik vloog niet meer zo makkelijk de berg op. Op het vlakke kon ik redelijk bijblijven behalve als Berco de tijdrtritmodus aanzette. Ik moest uiteindelijk passen terwijl twee pittige dames en Joris zich kranig weerden in zijn achterwiel. Gelukkig miste hij steevast de uitgepjlde route wat mij in staat stelde weer aan te sluiten. Moe gestreden kwamen we over de finish waar de rondemissen ons warm verwelkomden. Het festivalsfeertje – biertafels, zon, muziek, drank (o.o weliswaar) en patatje oorlog – had ik gemist. Een mooiere rentree had ik mij niet kunnen wensen. Ab+

COLUMN

Hans Böhm
Freelance publicist



APK voor de mens



Je bent moe als je aan iets begint en je bent nog steeds moe als je klaar bent. Kent u dat gevoel? Het is geen zware vermoeidheid, gewoon een beetje moe van lijf en leden in het algemeen. Je kunt er gewoon mee doorgaan maar dan word je op den duur een beetje meer moe. Het is nu al bijna dertig jaar geleden dat ik een ingeving kreeg toen ik mijn auto van de jaarlijkse APK-keuring ophaalde. Olie ververst, motor en remmen nagekeken, banden bijgevuld,

ruitenwissers vernieuwd en nog wat kleine verbeteringen hier en daar. "Zo, die kan er weer tegen voor een jaar." Waarom deed ik dat niet voor mezelf? Ik heb ook een motor en leidingen en een beetje te veel van dit en iets te weinig van dat.

Ieder jaar gaan we twee weken naar een kuuroord. We zijn al geweest in Engeland, Turkije, Portugal, Nederland, Montenegro maar de laatste jaren is Slovenië de bestemming. Ieder kuuroord heeft zijn eigen filosofie: soms met de nadruk op het lichaam (voedsel en activiteiten), soms op de geest (meditatie en wandelingen) maar het is altijd een mix van inspanning/ontspanning. Een kooroord geeft je meer energie, je voelt je beter, alsof je batterijen weer zijn opgeladen. We komen net weer fris en fit terug, dat vermoeide is weg. De telefoon gooi ik bij aankomst gelijk in de kluis en ik heb geen dagboek bijgehouden maar hier een globale beschrijving van wat je te wachten staat.

Op de eerste dag word je gewogen en doorgemeten en door een inspanningstest weet je wat de beste hartslag is om je doel te bereiken: afname vetmassa, toename spiermassa, verbetering conditie en/of meer mentale energie. Dat doel wordt ook besproken met een diëtist waarna de keuken gedurende je gehele verblijf jouw persoonlijke maaltijden bereidt. De kuurdagen zijn goed gevuld en onder begeleiding doe je op je eigen tempo en op je eigen kracht aqua-joggen, krachttraining, Pilates (spieroefeningen, houding, ademhaling), ligfietsen in een warmtecabine, Nordic-walken (in de nabije bergen) en krijg je dagelijks gehele lichaamsmassages, pakkingen en warmwaterbaden. Ondanks de vele inspanningen krijg je geen spierpijn door al die behandelingen.

Na een kuur wegen we wat kilo's minder en voelen ons energiek: de bloeddruk is sterk verbeterd en het bloed zelf stroomt makkelijker door de aderen want je cholesterol is meetbaar verminderd en je kleren zitten weer wat beter. Dat houden we redelijk vol tot het eind van het jaar. Maar dan komen de maanden met de zware kost en rond de jaarwisseling de vele feesten en partijen en recepties. Ja, dat heeft ook zijn charme, dat willen we ons niet ontfagen. Je kunt een strakke levensstijl wel als vast regiem hanteren maar dat past niet zo bij ons. Dus ieder jaar rond maart/april wordt het weer tijd voor de volgende kuur, een algemene periodieke keuring (APK) voor lichaam en geest.