



HET MOET
ALLEMAAL PASSEN

ANDERS MAG
HET NIET MEEDOEN



Westerbroeken in Elp is best een heel lange weg, met opmerkelijk weinig huizen. Geen, om precies te zijn. Behalve Westebroeken 1 dan, maar daar was ik al voorbij gereden omdat ik het niet als woonadres herkende.

Tien minuten later dan de afgesproken tijd arriveer ik dan toch bij het vreemde, lage gebouw, omheind met een hoog metalen hek, in the middle of nowhere – een uitdrukking die tegenwoordig te pas en te onpas wordt gebruikt, maar hier volstrekt op zijn plaats is. Achter het gebouw staat een enorme loods, in de tuin een tweetal yurts – traditionele ronde nomadententen – er lopen her en der wat mensen over het erf, ik word vrolijk begroet door een hond.

Het is het domicilie van Dick Oosterwijk en zijn bedrijf Elpine (voorheen: Boost), een centrum voor persoonlijke training, voedings- en lifestyleverbetering. ‘Making people feel better,’ is het motto. In de ruimste zin van het woord.

Ik word verwelkomd met een joviaal ‘Wil je ook wat eten? Ik wou net gaan lunchen.’

Dick Oosterwijk neemt me mee naar de keuken en bakt twee eieren voor me.

‘Mensen moeten meer eieren eten. Vroeger dachten ze dat dat slecht voor je was, maar dat is volstrekte onzin. Een volwassen mens moet minstens een eitje per dag eten. Liever een paar meer. Ik zelf eet er drie per dag en ik heb een cholesterolgehalte waarvan mijn huisarts schrok: hij wist niet dat het zo goed kon zijn. Cholesterol heb je nodig: het is een belangrijke grondstof voor je hormonen, je celwanden, de signaaloverdracht in je hersenen.

Hormonen zijn de basis voor heel veel processen. Je ziet het aan mensen die cholesterolverlagers gebruiken: die maken geen spierweefsel aan, zijn erg onvrolijk, hebben geen seksdrive meer. Testosteron is heel belangrijk voor de levenslust van mannen én vrouwen.’

De uitgesprokenheid waarmee Oosterwijk zijn stelling poneert blijkt tekenend voor de persoon die hij is: recht voor zijn raap en gáán voor waar hij in gelooft.

Acht jaar geleden, na een succesvolle carrière van 25 jaar in de IT sector, gooide hij zijn leven drastisch om.

‘Het bedrijf waarvan ik mede-eigenaar was werd verkocht. Ik was vijftig en stond voor de keuze: doorgaan, of iets anders gaan doen. Ik had best door willen gaan, ik vond mijn werk leuk. Maar achteraf ben ik heel blij met mijn beslissing, want wat ik nu doe is vele malen leuker. Omdat het meer rechtstreeks toegevoegde waarde heeft. Ik ben telkens met één individu bezig en zie heel direct de vorderingen.’

Van de IT naar sport en gezondheid?

‘Zo’n grote stap was dat in feite niet. Ik werkte dan wel in de ICT, maar was daar terechtgekomen via een opleiding tot medisch informaticus. En van jongs af aan ben ik bezig geweest met mijn eigen gezondheid en voeding. Ik deed aan topsport, ik was hardloper op de middellange afstand, trainde acht keer in de week en moest enorm goed op mijn voeding letten. De interesse is er altijd geweest.

Meteen nadat ik gestopt was met mijn bedrijf begon ik als sportinstructeur bij Achmea Health Centers, als RPM (spinning) instructeur.

Voor ik het wist gaf ik acht uur les per week. En omdat je als instructeur harder moet fietsen dan de rest, ging ik acht keer per week tot op het bot.

Heel erg goed voor de gezondheid is dat niet, weet ik inmiddels. Maar het resulteerde er wel in dat ik binnen drie maanden een geweldige conditie had. En dat was nodig, om even de overgang naar een nieuw leven te ‘boosten’.

Regelmatig gebeurde het dat mensen na de les van hun fiets stapten, naar me toe kwamen en zeiden: “Ik heb hier en daar pijn” en ik merkte dat het meestal helemaal niet zo ingewikkeld is om dat op te lossen en vooral: dat ik het heel erg leuk vind om te doen.

Ik ben een opleiding gaan doen tot sportmasseur, om mijn kennis van de fysiologie en anatomie aan te scherpen en beter te leren voelen wat er aan de hand is.

Dat voelen was ik een beetje kwijt geraakt, in de jaren daarvoor. Ook al werkte ik dan aan de softe kant van de IT, Sales/Marketing en HRM, ik zat toch de hele dag in mijn hoofd. Ik moest een stukje naar beneden, meer 'in mijn beleving gaan zitten', zogezegd. En dat ging opmerkelijk makkelijk.

Inmiddels hadden we in ons huis in Borger een fitnessruimte gebouwd van 5 bij 6 meter, waar mijn vrouw Astrid yogalessen gaf en ik mensen persoonlijk trainde en adviseerde. 's Morgens om 7 uur kwam de eerste winkelier al trainen, en meestal hadden we 's avonds om 8 uur nog een klant: het begon zowaar op een bedrijf te lijken. We gingen uitkijken naar een plek om dat uit te breiden en verder vorm te kunnen geven.'

En toen vonden jullie.... dit.

'Ja. Sinds het voorjaar van 2010 zijn we eigenaar van dit voormalige gasmengstation van de Gasunie. Een terrein van 2,3 hectare, met 660 vierkante meter kantoorruimte en een loods van 450 vierkante meter.

Toen we het gingen bekijken..... het was ongelooflijk. Het zag het er niet uit. Er woonde een hele kolonie dieren, onder andere een kerkuil die werkelijk alles had ondergescheten. Alles was wit en er lagen werkelijk honderden uilenballen. We hebben een uilenkast gebouwd in de loods. Daar zit-ie nu. Afgelopen jaar hadden we er twee jonge uiltjes bij.

Het gebouw had lang leeg gestaan. Veel achterstallig onderhoud. Maar wel heel veel mogelijkheden op een prachtige, rustige plek. "Het is perfect,' zeiden Astrid en ik tegen elkaar. We nemen het."

Het dak is vervangen inmiddels, het pand verbouwd. Het kantoorcomplex herbergt nu een sportzaal, yogaruimte, een grote saunaruimte, een industriële keuken – geschikt voor grote groepen – en een aantal huis- en slaapkamers. Het gebouw is volkomen ecologisch verantwoord en CO2-neutraal met een dito duurzame inrichting; alles wat er staat stond er al, komt van de kringloop of is gekregen .

'We stoken volledig op hout; in elke ruimte staat een houtkachel. De radiatoren die er nog zaten zijn aangesloten op de houtvergasser in de loods. Die gebruik ik als er niet genoeg zonnewarmte is voor mijn douchewater en cv. Een geweldig industrieel ding, dat draait op 700 graden.

Naast twee hectare akker heb ik 5 hectare bos. Want als je op hout stookt, moet je dat ergens vandaan halen. Zo'n bos moet zo groot zijn dat het duurzaam kan; voor iedere tak die je verbrandt moet er datzelfde jaar een tak terug groeien, dan leg je evenveel CO2 vast als je de lucht in jaagt.

Ik heb het groen en duurzaam vrij ver doorgevoerd, ik heb 10 thermische panelen op het dak die de warmte opvangen en direct mijn water in sturen en nog eens 94 panelen die elektriciteit opwekken.

Het is een heel andere manier van leven, je krijgt een heel andere awareness.

Als drie dagen de zon niet schijnt en ik stook die vergasser niet op, dan moet ik dus koud douchen. Dat is de consequentie.

En zo is het toch ook!

We zijn daar met z'n allen zover van af geraakt: je draait de kraan open en gaat vervolgens een half uur onder de douche staan. Dat intussen je banksaldo naar beneden loopt en je CO2-overschot naar boven, dat heb je volledig losgekoppeld. We zijn het verband kwijt geraakt.

Als er hier iemand te lang onder de douche staat dan sleur ik hem er onder weg.

Ja, ik moet straks weer een halve kuub hout in dat ding stoppen.'

Oosterwijk woont zelf in een van de Yurts op zijn terrein. De bodem is bedekt met Perzische tapijten, kriskras over elkaar heen, net zoals de bedoeïenen dat doen.

'Ik heb nooit lekkerder geslapen dan in een Yurt. Die geïsoleerde huizen van tegenwoordig zijn helemaal niet goed voor je, ik voel dat nu.

Ik heb het nooit meer koud. Doordat we onze huizen centraal verwarmen, en het dus altijd en overal lekker warm is, schakelen we onze interne thermostaat uit. Het is harstikke gezond om over een koude gang te lopen en in een koude slaapkamer te slapen, zoals vroeger, in huizen waar de kamers met kachels werden verwarmd.'

Het moet wennen zijn geweest, van een luxe leven naar buffelen.

‘Ja, maar nee. Ik heb er geen minuut spijt van gehad. Ik vond dat het anders moest, ik had er de middelen voor, dus ik heb de sprong gewaagd.

Ik ben een ram. Doldriest. Maar mijn ascendant is maagd, die zorgt ervoor dat dingen niet uit de hand lopen. Ik neem veel risico’s maar uiteindelijk gaat er niet zoveel mis. Ik wist dat het hard werken zou worden, maar ik voel me steeds sterker.

Ik ben momenteel een tweede keuken aan het bouwen met elementen die ik uit ons vorige huis heb meegenomen. Die ademt dus nog een beetje de luxe van mijn oude leven. Maar ik heb er niets meer mee. Weet je wat het is? Ik wil het niet meer: de leegte van het steeds maar meer willen.

Ik heb de verleiding kunnen weerstaan om bitcoins te kopen. Inmiddels had ik het tienvoudige kunnen hebben, maar ik wil het niet meer.

Steek je geld in dingen die de wereld beter maken. En misschien lijkt dat in eerste instantie economisch niet handig, ik zeg: toch maar doen, want de euro kan zomaar omvallen, de gaskraan kan zomaar dichtgaan. En dan wil ik graag mijn kas, mijn fruitboomgaard, mijn bos, mijn zonnepanelen.’

Gaat het mis?

‘Tsja, ik weet het natuurlijk ook allemaal niet. Ik leef op deze manier, omdat ik de gedachtegang charmant vind. Ik denk niet dat het perse mis gaat, wel dat het in de komende tientallen jaren heel stevig gaat veranderen. Ik ben beïnvloed door een handvol mensen: Hans Sibbel, Martijn Aslander, mensen die net als ik twijfels hebben bij wat er gebeurt in de wereld. We vertellen elkaar verhalen en krijgen daardoor steeds stevigere ideeën over welke kant het op gaat.

En het is natuurlijk ook een vorm van zelfbevlekking: we bevestigen elkaar in onze ideeën. Dat is niet erg wetenschappelijk; ik heb voor dit concept gekozen, dus sta ik erachter, vanzelfsprekend.

Maar toch: Ik ben niet de enige hè. Ik zie het gebeuren. Steeds meer mensen krijgen het besef dat het anders moet. Er zijn zoveel overgangen te zien! Van masculien naar feminien, van geld naar reputatie, van eigendom naar toegang. Niet stelen, lekker delen.’



‘Ik ben een ram. Doldriest. Maar mijn ascendant is maagd, die zorgt ervoor dat dingen niet uit de hand lopen. Ik neem veel risico’s maar uiteindelijk gaat er niet zoveel mis.’

Oosterwijk baseert zich in zijn beroep als lifestyletrainer op de wetenschap, boeken en zijn eigen ervaringen en inzichten.

‘Ik heb de laatste jaren ongelofelijk veel geleerd. Over trainingsprincipes, onder andere. Je moet nooit langer trainen dan 30 minuten. Je maakt dingen stuk als je langer traint en je en hebt minstens 3 dagen nodig om te herstellen. Als je kort maar heftig traint, hoef je niet te herstellen, je hormoonspiegels gaan omhoog in plaats van naar beneden, je blijft chemisch in balans. En daar begint het feest: als je hormonen, die chemicaliën in je lijf, in balans zijn.

Er zijn in feite maar drie oorzaken van lichamelijk niet lekker functioneren. We doen fysiek steeds minder, we eten niet het goede voedsel en we zien het belang van een geestelijke uitdaging niet.

Ik pak alle drie aan. Je hebt er niets aan om te trainen, maar intussen niet ook naar je voeding te kijken. En naar je geestelijke blokkades. Ik ben geen psycholoog, ik train mensen fysiek en na een tijdje komen we dicht bij elkaar. Dan gaan we elkaar begrijpen. Ik leer iemand kennen en vervolgens gebruik ik mijn kennis en ervaring om te kijken of hij of zij door een klein beetje anders te leven, door kleine veranderingen aan te

brenghen, een groot verschil kan maken. Vaak is dat mogelijk; door bijvoorbeeld geen tarwe meer te eten. Mensen kunnen 10 kilo afvallen in 3 maanden door alleen maar geen tarwe meer te eten. Of zich stukken beter gaan voelen van voedingssupplementen. Ik geloof heilig in de geneeskrachtige eigenschappen van geelwortel, kaneel, cat's claw, gember.

Het is opmerkelijk hoeveel je ontdekt als je receptief bent.

Ik lees veel en alles wat ik aan info krijg op dit gebied neem ik mee.

Maar het moet allemaal passen, anders mag het niet meedoen.

Ik ben enorm geïnterigeerd door de Ayurveda. Die wijsheid gaat al 4000 jaar mee, hè. Dat zegt iets. De Ayurveda deelt mensen in een aantal typen in. Door naar iemand te kijken en vijf controlevragen te stellen weet ik vrij snel hoe iemand in elkaar steekt.

Kort door de bocht, er zijn bijvoorbeeld snelle en langzame mensen. Langzame mensen moeten pittig eten: pepers en gember. Snelle mensen hebben meer baat bij rustiger voeding: avocado, pompoen.

Het is allemaal zo logisch als je nadenkt. In de winter hoeven we hier in Nederland helemaal geen fruit te eten. In de winter moeten we bruine bonen eten en prei en uien. Dat wat er is. Het is bizar dat we dat fruit allemaal laten invliegen. Het slaat nergens op.

En die schijf van vijf, die kan ook echt door de plee.

Als je je toch perse ergens aan vast wilt houden, zorg dan voor zoveel mogelijk kleur op je bord. Hoe meer verschillende kleuren er op je bord liggen, hoe beter.

En breng kleur in je leven! Neem risico's. Dan blijf je wakker en vrolijk.'

CONCEPT EN TEKST: ELVENSTONE FOUNDATION/TEKSTIEF