EEN WEEK LANG LEVEN ALS EEN

OERMENS

"Kakken in de tuin? Geen dénken aan!"

Het was u misschien ontgaan, maar de oermens en zijn jager-verzamelaarsgewoonten zijn hip dezer dagen. Heeft u ooit al van een paleodieet gehoord? Van zijn dieet tot zijn manier van lopen: zet er 'paleo-' van Paleolithicum, de oude steentijd, voor en het wordt plots een rage. Maar houdt dat wel steek? "Van Steenkiste, zoek het eens uit en word oermens", galmt door het redactielokaal. Oké baas, hier is het verslag van een week moderne neanderthaler spelen.

Tekst: Matthieu Van Steenkiste / Foto's: Kris Van Exel

Het is maandag 15 april en ik ben aan het doodgaan. De trainingssessie van *de paleofitness* werd al eerder 'intens' genoemd en dit bevestigt het op pijnlijke wijze. Alleen al de opwarming is bijna ondraaglijk: om alles even 'los te gooien', laat Crossfitcoach Kennard Van Messem ons eerst in berenpas (schouders ver over de polsen, benen gestrekt) de zaal oversteken en terugkeren in krabpositie (wandelen in een soort brugstand). Mijn polsen begeven het bijna van de druk. Zouden de oermensen uit het Paleolithicum dit ook hebben moeten doen?
Dan valt het stuk krachttraining nog mee. Kennards assistent leert me gewichtheffen. Ik blijk al een behoorlijke basistechniek te hebben en ik steek achteloos 45 kilo in de lucht. Maar niets heeft me voorbereid op de work-out die daarop volgt. In vijftien minuten word ik verondersteld om vijf keer dat gewicht op te heffen, vierhonderd meter te lopen, mezelf twintig maal op te trekken aan ringen en dat alles dríé keer te herhalen. Ronde 1 valt mee, een tweede gaat al moeizamer. Nog eens? Een echte martelgang. Dit is paleofitness, een hedendaagse vertaling van het gezonde bewegingsprogramma van de prehistorische man.

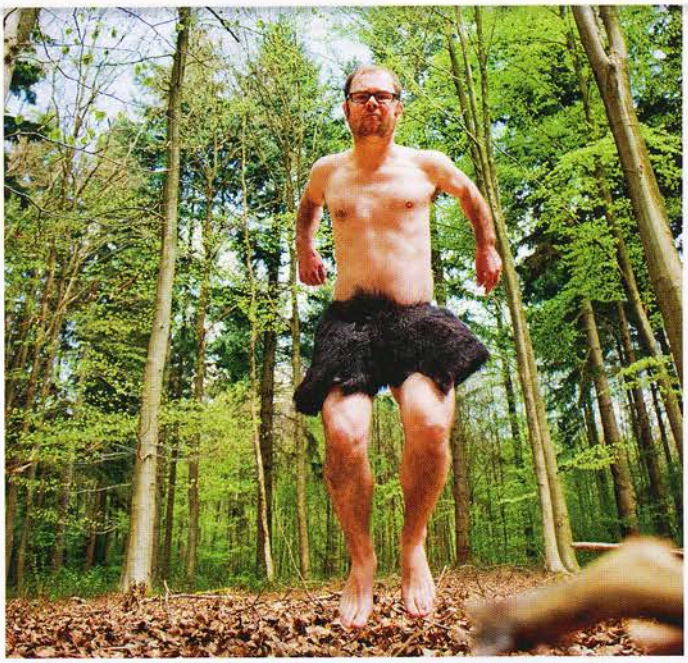
Terug naar de habitat

Heel die oermenshype draait om de redenering dat onze verre voorouders in harmonie met de natuur leefden en we sindsdien ver zijn afgedreven. Onze habitat bestaat nu uit glas en beton en in ons voedsel herkennen we nog nauwelijks de oorsprong. Geen wonder dus dat we allemaal ongezond zijn en sterven aan kankers en hartaanvallen. "Wie gezond wil leven," zegt het adagium, "moet terug naar de praktijken van onze voorvaderen, die hun vlees zelf bij elkaar jaagden en hun groenten uit de grond trokken."
Die filosofie van het paleodieet vinden we ook terug in de korte, explosieve bewegingen van de paleofitness. Onze voorouders liepen immers niet voor de lol als kippen zonder kop rond: ze spaarden hun energie tot het juiste moment om bijvoorbeeld een chargerende oerbuffel te kunnen ontwijken.
KENNARD: "We gaan eigenlijk terug naar het natuurlijk bewegingspatroon van de holbewoners: hurken, dingen optillen, slingeren,... Dat bootsen we na met simpele moderne hulpmiddelen zoals ringen en stokken. Het gaat erom dat je je eigen lichaam leert kennen en correct beweegt. Die impact zie je ook in het dagelijkse leven. Je lichaam zal beter reageren en sneller recupereren."
Daar merk ik nochtans niets van. Twee dagen nadien schelden de spieren van mijn bovenarmen me nog uit. Kennard lacht. "Van deze eerste training zal je inderdaad nog zwaar afzien, maar je lichaam past zich snel aan. Het gaat sneller dan met een gewone fitness."
Je kunt dan ook maar beter voorbereid zijn op een aanvallende sabeltandtijger of ander groot ongedierte. Maar het knaagt wel: dit was binnenwerk, met schóénen aan. Een authentiek oergevoel houdt een mens er niet aan over. Ik wil meer. Ik wil de wind in mijn oren, de wereld onder mijn naakte tenen. Een oerman zal ik worden, verdomme!
Ter voorbereiding besluit ik om al eens blootsvoets naar de krantenwinkel te wandelen op een warme lentedag. Ik voel me vooral héél erg idioot, zeker omdat ik boven die naakte Hobbitpoten een lange broek draag. Als ik de krantenwinkel binnenstap, twijfel ik: hoor ik mijn voeten nu ook af te vegen of ga ik zo binnen? Ik schuifel even voorzichtig over het tapijt en koop de P-magazine. Bij het terugwandelen gaat het me beter af. Dat blotevoetengedoe voelt zelfs best aangenaam, zolang je tijdig de hondendrollen weet te vermijden. Frodo zou trots op me zijn.

Oerdames in berenvel

Het paleodieet blijkt nog mee te vallen. Kort samengevat luidt het: eet vlees, groenten en noten, maar vermijd pasta, brood, aardappelen en onnatuurlijke suikers. Niets met een streepjescode en dus geen junkfood meer, daar kunnen we mee leven. Maar geen pasta, rijst of brood? Zelfs dat valt al bij al nog mee. Op het internet zijn er genoeg recepten te vinden en ik laat me vrolijk inspireren.
Paleo-spaghetti, bijvoorbeeld! Geen pasta? Dan maken we toch gewoon slierten gestoomde courgette? Deze chef-kok draait er zijn hand niet voor om. En het tekort aan aardappelen vangen we gewoon op met een puree van zoete aardappelen. Die mogen namelijk wel. *Easy peasy!*
Bij de lunch wordt het lastiger, want dan is dat broodverbod pas echt vervelend. Géén américain, garnaalsla of ook maar een sneetje kaas? Mijn wereld stort in. Een goeie kom dampende soep kan gelukkig wel, maar met dat alleen stel ik me niet tevreden. Iets met vlees, groenten en eieren dan maar, alles samen in een smakelijke frittata. En ik word ook de kampioen van de slaatjes.
Konijnenvoer, maar voor een beetje degelijk onderzoek heb ik alles over. Ik ben namelijk een held.
Toch is het concept nogal vaag, want al snel blijkt dat er ongeveer evenveel visies op het paleodieet zijn als volgers. Ik besluit hulp te zoeken en schrijf me in bij paleodatingsite PaleoConnect. Ik kijk er al naar uit om kandidates in berenvel te kunnen keuren, maar eerst moet ik vervelende vragen beantwoorden. De lijn van mijn dieet? Euh... 'Gewoon paleo' bestaat blijkbaar niet. Dan maar '50% Paleo/Primal' (het verschil tussen beide is de visie op vetten).
"Dit is louter voor onderzoek, schat", zweer ik, terwijl ik instel dat ik op zoek ben naar vrouwen tussen 21 en 36 jaar. "Waarom zoek je dan geen mannen?", klinkt het pesterig terug. Omdat harige poten niet zo mooi staan onder een berenvel, natuurlijk. Mijn pittige fantasie wordt alweer in de kiem gesmoord: niemand draagt op de foto's iets zinnenprikkelends. Als ik de profielen mag geloven, is paleo een zaak van wereldverbeterende trienen en vrouwen in de menopauze.
Soms nemen de onlinediscussies onder paleoliefhebbers trouwens hilarische vormen aan. Mag alcohol? "Neen!", gilt de ene. "Ja maar, dieren worden soms ook dronken door gefermenteerd fruit!", argumenteert een ander. Ze vinden ▶

een compromis: wijn mag, want dat is gewoon gegiste druiven. Ik ben voor: niemand pakt mijn glas wijn af en al zeker geen holenmens.
Elders stuit ik op een debat over bacon. Mag dat wel? Iemand zou graag willen van wel, want hij eet zo graag taco's en aangezien die schelpen van graan gemaakt worden, heeft hij een alternatief nodig: taco's van bacon.
Interessant! Ik probeer het thuis uit door sneetjes bacon te bakken op een vorm van aluminiumfolie in de oven. Mijn 'schelp' valt bijna uit elkaar, maar we zetten stug door. Het resultaat smaakt nog, al heb ik mijn twijfels bij de hoeveelheid vet vlees die ik zo binnenspeel.
Er worden grenzen getrokken. "De witte toiletpot is een kwade, luie uitvinding", lees ik op een blog over paleokakken. Jawel: een echte oermens hurkt zoals op een Frans toilet en veegt zijn gat af met zijn linkerhand. Het lief ziet het niet zitten. "We hebben geen moestuin aangelegd om als toilet te gebruiken. Het is al erg genoeg dat onze poezen dat erin zien."
Maar probeert u het thuis dus vooral zelf eens: uw stoelgang zou in die gehurkte houding vlotter moeten verlopen. Kijk nadien wel een beetje uit met welke hand u uw broodje vastneemt.



"Jawel, een echte oermens hurkt zoals op een Frans toilet en veegt zijn gat af met zijn linkerhand."

Dansen! Trippelen!

Op *www.PaleoConnect.com* gebeurt er niets. Ik ben al dagen geregistreerd, maar geen enkele charmante holbewoonster heeft me al gecontacteerd. Naast me hoor ik een schamperend gesnuif. Dan maar verder werken aan mijn conditie. Nog even en ik heb een goddelijk paleolijf waarvoor zelfs Jane haar Tarzan zou laten staan.
Aan de rand van het Meerdaalwoud spreek ik af met Bert Poffé van Inuksuk, een echte oerman die me de trucs van het sporten in het wild zal bijbrengen. Hij sleept me diep het bos in. "Daar begint het al mee", glimlacht hij. "Een wandeling door het bos biedt een kans om op een hert te stuiten. Dat geeft me al het gevoel dichter bij de natuur te komen." Helaas heeft uw dienaar de elegantie van een mammoet en geruisloos wandelen door loof lukt niet: zulke beesten maken zich dan snel uit de voeten.
In het midden van het woud gaan de schoenen uit. Auw? Neen. "Je zult merken dat je anders gaat stappen", zegt Bert. "Veel voorzichtiger: je tast als het ware even voor je je voet neerzet. Lopen gaat ook als je dat met kleine pasjes doet." Samen lopen we een glooiend bospad op en af. "Eigenlijk moet je dansen. Trippelen tussen de obstakels." Ik voel me lichter dan ooit, een dartel hertenjong tussen de bladeren, maar Bert is strenger: "Ik hoorde de grond daveren. Opnieuw!"
Nog eens de helling op, alweer in die verschrikkelijke berenpas. Hier worden persoonlijke grenzen verlegd, 't is maar dat u het weet. Is dit nu natuurlijk? Ik heb er mijn twijfels bij. Bert schakelt over ▶

"IN HARMONIE MET DE NATUUR? NIETS VAN!"

Wie alvast niet overtuigd is van heel de paleorage, is evolutionair bioloog Marlene Zuk, die er het boek *Paleofantasy: What Evolution Really Tells Us about Sex, Diet, and How We Live* over schreef. We bellen haar in haar kantoor aan de universiteit van Minnesota, waar ze in het College of Biological Studies werkt.

Hoezo, het paleodieet zit fout, mevrouw Zuk?

MARLENE ZUK: "Kijk, ik vind het geen slecht idee dat mensen zich buigen over menselijke evolutie en hun biologie proberen te begrijpen. Maar er is wel die verkeerde neiging om de mensen van lang geleden, of dat nu de eerste landbouwers waren of de jagers-verzamelaars, te beschouwen als compleet in harmonie met hun leefomgeving en dat wij gedegenereerden daarnaar terug moeten. Dat is een compleet willekeurige keuze: we weten niet eens zoveel over die mensen!

»Geen enkel organisme heeft ooit een moment bereikt waarop het perfect aangepast is aan zijn omgeving. Er zijn altijd compromissen: dingen kunnen snel veranderen, maar andere niet, waardoor weer iets anders beperkt wordt. Als je ontwikkelt tot een wezen dat bijvoorbeeld meer van een bepaalde chemische stof heeft, dan wil dat zeggen dat je minder van de andere zult hebben. Er bestaat dus niet zoiets als de perfecte aanpassing."

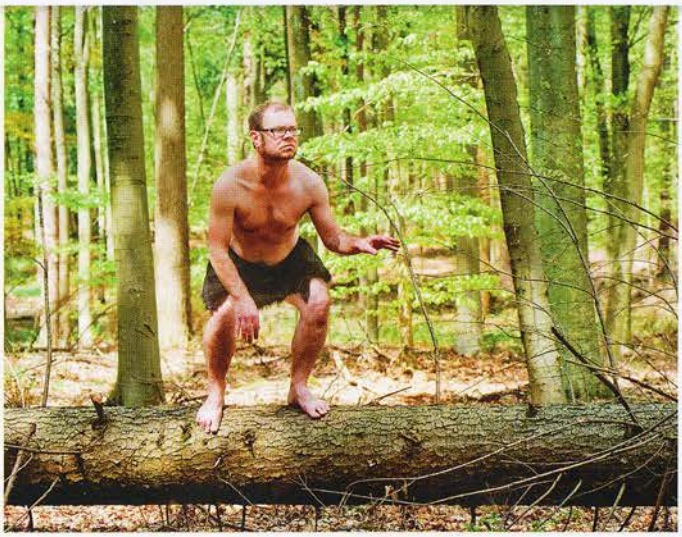
U zegt zelfs dat we hernia's krijgen omdat onze ruggengraat nog uit onze vissentijd stamt?

ZUK: "Ooit waren wij inderdaad vissen en sindsdien hebben we ons stukje bij beetje aangepast aan leven op het land. Onze ruggengraat zou nog altijd het liefst van al zwemmen, onze longen zijn gegroeid uit wat ooit kieuwen waren.

»Maar die oorspronkelijke vissenbouw blijft wel. Het is altijd behelpen gebleven met een lijf dat achterliep op de feiten: het lichaam moest altijd knutselen met de organen die het al had om die iets nieuws te leren. En dus werden kieuwen longen en leerde onze ruggengraat rechtop te lopen. Nooit werd er zomaar iets nieuws gecreëerd, het was altijd iets voorbijgestreefds aanpassen aan de nieuwe toestand. Als ik je verplicht om een kruiwagen te bouwen zonder dat je naar de winkel mag voor de juiste onderdelen, zul je ook moeten improviseren en pakweg het deksel van een vuilbak als wiel inschakelen. Zo is het met een lijf ook: er is geen organen- of skeletwinkel, dus je moet wat al bestaat zo plooien en bijsturen dat je het voor nieuwe doeleinden kunt gebruiken. En perfect zal dat nooit zijn.

»Er bestaat dus niet iets als een moment waarop we volledig in harmonie zijn geweest met onze omgeving. Ook die paleomensen moesten het doen met een gebrekkig lichaam dat niet helemaal ingesteld was op wat ze moesten doormaken."

Coach Bert Poffé (rechts) leert Matthieu de berenpas.



naar een andere oefening: samen naar boven lopen en een steen naar elkaar gooien: lopen zonder naar je voeten te kijken en je hand-oogcoördinatie oefenen.
Een volgende oefening werkt daarop verder. "Je kunt natuurlijk met je hoofd naar de grond wandelen, maar dan zie je niets van wat er rond je gebeurt. Je moet kunnen wandelen op blote voeten terwijl je oogcontact blijft maken."
Hij strekt zijn stok uit. "Die stok is een obstakel dat je moet leren ontwijken terwijl je naar mij blijft kijken." "Eitje", denk ik, maar Bert laat de stok razendsnel stijgen, dalen en draaien. Bliksemsnel moet ik beslissen: duiken of springen? En waar land ik zonder me te bezeren? Ik huppel op en neer als stond de vloer in brand. "Ook dit is dansen", klinkt het. Het wordt nog gekker als ik halverwege een beweging mij moet bedenken doordat onze oer-leraar zijn stok plots doet stijgen. "Daar had ik je even", grijnst hij: "'t Is een plezante oefening, hè? Het lijkt allemaal eenvoudig, maar doe dit allemaal na een uurtje lopen en het is ineens allemaal zo simpel niet meer", benadrukt hij nog fit, terwijl ik al half op mijn adem trap.
Springen dan. "Dat moet je goed gecontroleerd kunnen doen", legt de avonturier uit. "Stel je maar eens voor dat je wordt achtervolgd door een woeste horde neanderthalers met stenen knotsen en links een mammoet komt aangestormd. Je enige optie is het ravijn over te springen en te landen op een smalle richel. Dan mag je niet wankelen bij het landen."
Een zwak punt voor mij, zo blijkt.

"Zo'n holbewoner kon ook niet elke dag een impala omleggen. Soms lukte het niet en had je honger."

Ik slaag er niet in pal op mijn twee vlakke voeten neer te komen. Deze held sterft bij zijn eerste sprong en blijft dat doen. Ik zou waardeloos zijn bij de jacht op berggeiten.
We trekken dieper het bos in, tot we een kloek stuk boom spotten. "Het leuke is dat je op een andere manier naar een bos kijkt. Je bent voortdurend aan het scouten naar elementen waarmee je kunt oefenen. Zo'n boomstam kun je bijvoorbeeld oppakken en zo snel mogelijk naar een bepaald punt dragen, waarna je in berenpas terugkeert en je boomstam opnieuw gaat halen in krabstand. Zover raken we niet. Wat Bert met gemak op zijn schouder geladen krijgt, is voor mij een onwrikbaar gewicht. Langer dan een halve minuut ermee blijven staan, is er te veel aan. Ik zal nog veel moeten trainen om een Stonehenge recht te krijgen.

Rauwe chocolade

Als we het bos uitwandelen, vraag ik mijn coach wat hem op het paleopad heeft gebracht. "Mijn reizen", klinkt het. "Ik ben al jarenlang bezig met avontuurlijke expedities en dan ga je automatisch de natuur ontdekken. Het is logisch dat je in je dagelijks leven en training daar ook naar op zoek gaat. Fysiek bezig zijn én de natuur leren kennen en waarderen is ook kindvriendelijk. Wat ik met jou gedaan heb, doen mijn kinderen ook met mij. Je zou er trouwens versteld van staan hoeveel mensen niet al lopend een steen heen en weer kunnen gooien. Die natuurlijke skills hebben we niet meer en dat is veelzeggend. Het is nochtans laagdrempelig: je kunt deze oefeningen in je tuin doen. En dan is er nog die bijna spirituele dimensie. De wandeling in het bos, het wild kunnen zien,...

»Maar ik heb het niet voor dat paleo-etiket. Om maar te zeggen: dit *(neemt een reep chocola)* is ook 'paleo'. Echte chocolade, zonder toegevoegde suikers en met pure cacao. Het is zelfs rauw te noemen. Mijn gezin kiest vóór gezonde voeding: we eten zo weinig mogelijk suiker, geen aardappelen of pasta, maar veel fruit en groenten. Ook vlees, ja, maar het is een misvatting te denken dat je dan hele lappen rauw vlees verorbert. Integendeel: ik ben met jagers op pad geweest en weet hoe moeilijk het is om een stukje vlees op je bord te krijgen. Zo'n oermens kon ook niet elke dag een impala omleggen. Soms lukte het niet en dan had je honger."

Zo eenvoudig

Maandag 22 april. Ik ben nu een week oermens geweest. Ik heb op blote voeten de redactievergadering betreden, getraind volgens mijn functioneel bewegingspatroon en gegeten als een holbewoner. Maar voel ik me anders? Nauwelijks. Dat sporten heeft me ondanks alle leed deugd gedaan, dat wel. En wat ook opviel: zonder 'vullers' als pasta, aardappels of rijst voel ik me niet meer slaperig of overladen na de maaltijd. Dat moet ik onthouden. Maar afgevallen ben ik niet.
Ik sta er ook alleen voor. Het Lief is maar al te blij dat die week van gekkigheid voorbij is en op PaleoConnect blijft het stil. Ik doe een laatste *search* naar geestesgenoten, maar in heel België is er niemand die voldoet. Ik voel me eenzaam. "Hou er dus maar mee op", klinkt het streng tegenover me. Ja. Maar niet helemaal. Op blote voeten blijf ik bij gelegenheid lopen. Maar de P waar dit artikel in staat, haal ik deze week toch weer gewoon op schoenen.
Uiteindelijk lijkt het allemaal een kwestie van gezond verstand, kleine dingen die je een tikje gezonder doen leven. Het is wat Bert me zei net voor we afscheid namen: "Als je acht uur per dag in een kantoor zit, heb je geen voeling meer met de natuur. Dan thuiskomen, je schoenen uitschoppen en met je blote poten in de aarde staan, kan dan enorm deugd doen. Als jij in je moestuin met je handen in de aarde wroet, ben je ook met de natuur bezig. Het is echt zo eenvoudig." ■