

# 'De STEENTIJD maakt je gezond'

**KERKDRIEL** • Vergeet alle moderne gemakken en vooral al het moderne eten. Pas door terug te gaan naar de barre omstandigheden van de steentijd kun je echt gelukkig en gezond worden. Een groep van tien proefkonijnen probeerde dit tien dagen lang uit in de Pyreneeën. 'Het eten van een zelfgedood everzwijn is gewoon een stuk gezonder.'

LUUK KORTEKAAS

Ze had, vers terug van tien dagen ruig overleven in de Pyreneeën, een verjaardag. Maar anders dan anders liet Willeke van den Oord (25) zonder moeite alle zoetigheid op tafel staan.

„Normaal snoep ik alles wat los en vast zit. Nu heb ik niet eens naar een gebakje gekeken. En vandaag voel ik nog steeds de aandrang niet. Het klinkt ongelooflijk, maar in tien dagen heb ik een heel andere kijk op mijn gezondheid en mijn leven gekregen.”

Die tien dagen van ongekende omkeer bracht Willeke met negen anderen door onder zware omstandigheden, in een afgelegen deel van de ruige bergen van de Pyreneeën. „Ik sliep op stenen, we plukten bramen en amandelen en we slachtten het later te eten vlees zelf. In het begin zag ik er erg tegenop, zeker omdat we elke dag ook dertig kilometer moesten lopen. De eerste twee dagen zat ik ook gewoon te trillen vanwege het suikertekort. Maar vanaf de derde dag ging ik me steeds beter voelen, steeds fitter. En zo voel ik me nog steeds.” Wettig en



**WILLEKE UIT KERKDRIEL VOELT ZICH VEEL BETER NA PRIMITIEF VERBLIJF IN PYRENEEËN**

Willeke van den Oord heeft in de Pyreneeën geleerd haar kostje bij elkaar te scharrelen. FOTO COR DE KOCK



**Professor Leo Pruimboom wil aantonen dat zelfredzaamheid gezond kan zijn en klachten kan voorkomen.**

overtuigend bewijs voor de stelling dat leven zoals onze voorouders dat deden echt bijdraagt aan een betere gezondheid, is dat natuurlijk nog niet. Maar voor de leider van de welhaast prehistorische expeditie, professor Leo Pruimboom (50), is het

wil aantonen dat 'zelfredzaam en zelfvoorzienend leven' aandoeningen als overgewicht, prediabetes, depressies en andere gezondheidsklachten kan voorkomen en genezen.

„Om erachter te komen of dat echt zo is, heb ik vooraf van alle deelnemers bloed afgenomen en hun lichaamstemperatuur en hun psychologisch welbevinden gemeten. Er gingen zowel gezonde als niet helemaal gezonde deelnemers mee, zoals mensen met pijnklachten, chronische vermoeidheid en prediabetes. Alle deelnemers vertel-

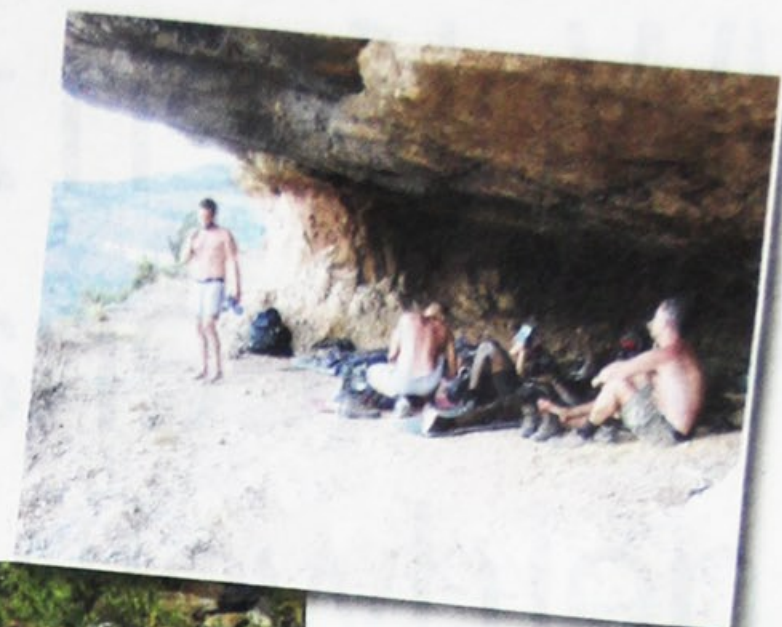
veelzeggend. Hij

den zich beter te voelen. Eén deelnemer, een verstokte roker, had totaal geen trek meer in een sigaret. Met het onderzoek wil ik aantonen dat dit niet heel even duurt, maar dat de gezondheidsverbetering langdurig is.”

Voedsel vinden was uiteraard de uitdagendste opgave. Een everzwijn werd volgens Leo gevangen in een val in de grond.

Daarna werd het dier, 'dat een ontzettend lieve snoet had', gekeeld. Een geit, een schaap en vier konijnen werden onderweg aangeschaft om de 'onderzoeksubjecten' tot voedsel te dienen.

„Dat vond ik wel even slikken,”



De tien deelnemers aan de proef sliepen op en onder stenen. FOTO WILLEMEN VAN MELLE

zegt Willeke. „Gelukkig maken konijntjes niet zoveel geluid. Maar als die slagader wordt doorgesneden, maken ze nog een soort stuiptrekkende beweging. Dat is niet zo fijn om te zien.”

Verder werden bladgroentes, wat fruit, knoflook, ui en eieren gegeten en werd er vooral ontzettend veel gedronken. Bronwater, uiteraard.

Leo Pruimboom, woonachtig op de Canarische Eilanden en werkzaam in de psycho-neuro-immunologie voor de universiteiten van Girona in Spanje en Graz in Oostenrijk, bekostigt het onderzoek uit eigen zak. Hij noemt het niet zo zeer terug naar de steentijd, maar terug naar vroeger.

„Het is nog niet zo heel lang dat wij ons als mensen totaal afhankelijk hebben gemaakt van anderen. Tot tweehonderd jaar geleden moest je zelf je kostje maar bij elkaar zien te scharrelen. Dat betekent dat je een andere instelling hebt en ook dat er heel andere eisen aan je immuunsysteem worden gesteld.”

Leo Pruimbooms doelstellingen zijn zeer ambitieus. Wat hem betreft gaan we straks bij wijze van spreken allemaal in de zomer een dag of wat leven zonder alles wat we de laatste twee eeuwen hebben uitgevonden.

Hij hoopt dat zijn onderzoek, klaar in 2013, straks zo overtuigend is, dat de zorgverzekeraars hun cliënten met de genoemde klachten er zelf naartoe sturen. „Je kunt het zien als een grote beurt voor het lichaam, om weer helemaal bij te komen. Dus stuur je lichaam en ook je geest er elk jaar heen, zoals je je auto na 20.000 kilometer naar de garage stuurt.”