**Gevaren van de fitnesscultus**

**door Gerard Feller**

De fitness is nog steeds in opmars. Honderdduizenden Nederlanders trekken dagelijks de loopschoenen aan. Bodybuilding is geen sport meer, maar een manier van leven. In de voeding cultus is het tijdperk van de vitamineoorlogen en het "restaureren" van bedrijfsmatig verwerkt voedsel begonnen. Bedrijfsleven en media zijn inmiddels ook geïnfecteerd met het "fitness/gezondheidsvirus."

Fitness is big business geworden. Alleen al in de Verenigde Staten wordt 17% van het bruto-nationaal-produkt uitgegeven aan gezondheid. Fitness neemt een steeds belangrijker plaats in de vrijetijdsmaatschappij in en wordt in het tijdvak van de "nieuwe rationaliteit" gekoppeld aan de preventieve gezondheidszorg. Is fitness wel zo gezond? Hoe moet je als christen hier tegenover staan?

**Eigentijds**

De opkomst van fitnesscentra past geheel in het ontwikkelingsproces van de samenleving en de steeds meer op zichzelf gerichte mens. Er heeft een opmerkelijke verschuiving plaatsgevonden van sociale, groepsgerichte sporten naar meer individualistische, tot een prestatieve beweegcultuur. Onder het mom van commerciële gezondheid ontwikkelen de fitnesscentra zich van achteraf gelegen zaaltjes en "omgeturnde" fabriekshallen tot volwaardige "sporting"-clubs. De centrale filosofie is de holistische benadering, waarin elementen van fitness, aerobics, voeding en welzijn de centra tegen het vroegtijdig afhaken van deelnemers moet beschermen.

Ook is er een duidelijke ontwikkeling in de zgn. high technologie. De wens van de hedendaagse yuppie, n.l. zoveel mogelijk conditie krijgen in de minste tijd, wordt hier ingewilligd. In de jaren zeventig werden er alleen maar halters, fietsen en gewichten gebruikt. Rond 1978 kwamen de eerste apparaten op de markt die voor een gelijkmatige belasting zorgden. Nu zijn er computergestuurde apparaten, die op grond van een individueel programma, gevoed door persoonlijke gegevens, zoals leeftijd, geslacht, gewicht, lengte, trainingsvoorkeur, etc. een gevarieerde belasting mogelijkheid geven. De hartslag en ademhaling worden op een tevoren bepaalde frequentie, door het belasting niveau aangepast. Dit alles, terwijl op een beeldscherm de " Col d'Aubisque" verschijnt, waarop de gebruiker zichzelf moeizaam omhoog ziet gaan. Natuurlijk is deze apparatuur · f100.000, - nog een extremiteit, maar het geeft duidelijk aan, hoe de dwangmatige, moderne, egocentrische mens in zijn verkeerde denken over gezondheid gevoed wordt.

**Voeding**

De voeding cultus is een belangrijke loot aan de "fitness-boom". De nieuwe trend is light of demi-veg(half-vegetarisch). Van vetrijke producten als chips, vleeswaren en mayonaise worden light-varianten gemaakt en men wekt de indruk dat je er slank van wordt. Bij de demi-veg-aanhangers is er zowel zorg voor het gezonde lijf, als voor het betere milieu. Scharreleieren en scharrelvlees horen erbij, net als volkorenmacaroni.

Alle tekenen wijzen erop dat de hausse in vitaminepreparaten uit de Verenigde Staten overwaait naar Nederland. Bijwerkingen van te veel vitamines (zoals B3 en B6) zijn nauwelijks bekend. Menige reformwinkel houdt zijn alternatieve nering winstgevend door de verkoop van capsules boordevol instant-gezondheid.

Een vergelijkbare goudader is de sportbranche. Je kunt geen bal meer in beweging brengen, tenzij je eerst je prestatiecurve opkrikt door een preparaat. Volgens een officiële notitie van WVC leidt de vitaminiseren van de samenleving tot wildgroei en windhandel. Zo is er een lucratieve meerwaardemarkt ontstaan, de toekomst van het vitaminiseren van magnetronvoedsel lijkt nabij. Natuurlijk is het belang van goede en gevarieerde voeding niet te onderschatten, maar ik wil wijzen op de veelvoorkomende uitwassen en eet-fixatie, dat leidt tot het denken: Wat ik eet, ben ik.

**Runner's high**

"Verder komen!!", dat is de dagelijkse obsessie van vele langeafstandslopers. Naar schatting joggen, trimmen en rennen Eén miljoen Nederlanders. Bij velen worden de afstanden steeds langer en komt men in de roes van veel lopen en weinig eten. Het strakke ritme heeft een suggestieve uitwerking. Fantasie en waarneming vloeien door elkaar heen. In de loopliteratuur heet dit runner's high of jogger's high.Dit kan zeer verslavend werken. Callen (1983) vergeleek het met zelfhypnose. Dit gezien de voorstellingen en belevingen tijdens het lopen, gerelateerd aan de wijze waarop mensen onder hypnose gebracht worden. Diep en rustig ademen, ÈÈn punt fixatie (blik op oneindig) en een monotone herhaling van geluid. De verslavende werking heeft vele psychologen ertoe gebracht parallellen te trekken met anorexia nervosa, de zucht tot vermageren, die vooral bij adolescente meisjes voorkomt. Een ziekte van de jaren tachtig: fixatie op lichamelijke competentie en de neiging de prestatie (het dieet houden) steeds op te voeren. Zoals de steeds magerder wordende patiënt in de weer is met weegschaaltjes en grammetjes, zo loopt de fanatieke loper met stopwatch en kilometerteller op zak. Hyperactiviteit zou zelfs in 30-40% Eén van de eerste symptomen van anorexia kunnen zijn. Tenslotte zijn er de ontwenningsverschijnselen die op elkaar lijken.

Ook bij andere fitnessactiviteiten, zoals bodybuilding, zien we dergelijke processen. Deze streng ascetische levenshouding is kenmerkend voor veel mensen met identiteitsproblemen (b.v. voorkeursgroepen; adolescenten en mannen tussen 30 en 50 jaar) In Colossenzen 2:23 staat over al deze voedings- en ascetische fixatie: "Dit toch is, al staat het in een roep van wijsheid met zijn eigendunkelijke godsdienst, zijn nederigheid en kastijding van het lichaam, zonder enige waarde (en dient slechts) tot bevrediging van het vlees." Goede voeding en beweging is belangrijk in ons denken over gezondheid, we mogen het in dankzegging in ons leven brengen, maar gezondheid is bijbels in de eerste plaats gerelateerd aan de dingen die boven zijn, waar Christus is - en niet op de aarde.

**Ontmoetingsplaats**

Naast de psychische- en geestelijke gevaren nemen veel joggers vaak onverantwoorde risico's. Door ongetraindheid, slechte voorbereiding en slechte of helemaal geen begeleiding zijn blessures en klachten vaak onvermijdelijk. Er zijn 1,4 miljoen sportblessures in Nederland, waaronder een belangrijk deel door de fitnessrage. Gezondheidsrisico's blijven de laatste jaren gewilde onderzoeksobjecten. Veel onderzoekers publiceren tegenstrijdige rapporten. Sporten blijft gewoon gezond, hoewel niet veel gezonder dan het zangkoor of de toneelvereniging. Toch heeft ook het bedrijfsleven de weg naar de fitnesscentra gevonden. Men denkt er het ziekteverzuim mee terug te dringen.

Een andere niet onbelangrijke functie van fitnesscentra ligt in het sociale vlak. Het blijkt ook vooral voor jongeren een ontmoetingsplaats te zijn. Door de vele scheidingen en "alternatieve" relatievormen treedt ook in die zin steeds meer een individualisering van de maatschappij op. Alleen al tussen 1970 en 1982 groeide het aantal vrijgezellen in de Verenigde Staten van 10,9 tot 19,4 miljoen. De vraag is echter of een dergelijk milieu, waarin de lichaamscultus en het egocentrisme zo'n belangrijke rol spelen en waar relaties vaak kortstondig duren, wel een geschikte ontmoetingsplaats voor jongeren is.

**Lichaam als gebruiksvoorwerp**

In het denken van de fitness-cultus wordt de waarde van het lichaam afgemeten aan de dikte van de vezels van de skeletspieren en aan zijn "gebruikswaarde". Werken aan je lijf, is het motto. Onder het inspirerend voorbeeld van reclame en film wordt gewerkt aan het ideaalbeeld. Het doel heiligt de middelen. Hoewel de bodybuilders bij wedstrijden geen anabole steroïden mogen gebruiken, is dit toch bijna spreekwoordelijk geworden. Daarnaast staat er een uitgebreid scala van middelen ter beschikking aan deze lichaamstraining: eiwitpreparaten, vitaminecapsules, gruwelijke diëten en power voeding zijn een must om verder te komen. Bodybuilding is a way of life, waarin de wankele basis van zelfacceptatie gevormd wordt door bundels spieren in minuscule slipjes. Het lichaam is een statussymbool geworden, een gebruiksvoorwerp voor de egocentrische mens. Kunstmatig worden prestaties vereist die buiten alle proporties zijn. Ze worden zeker niet toegespitst op het natuurlijke, individueel functioneren, maar spelen in op de ambivalentie van de mens, die in zijn persoon verder gespleten wordt naar lichaam en geest.

In het Bijbelse denken wordt het lichaam niet als gebruiksvoorwerp of aanhangsel gezien, maar als een intrinsiek en integraal onderdeel van de menselijke persoon. De mens is niet alleen geest, hij is een wezenlijke eenheid van materie en geest. (1Thessalonisenzen 5:23) De menselijke persoon, en dus ook zijn lichaam, heeft een waarde in zichzelf. Het lichaam kan nooit gebruikt worden als alleen een middel en heeft nooit alleen nuttigheidswaarde. De waarde van de mens is nooit evenredig met de dwarsdoorsnede van zijn skeletspieren of hartfunctie, maar met het zich als mens aanvaard weten in het offer en leven van Christus.

De gevaren van de fitness-cultus zijn de gevaren van de moderne mens, die met zijn wetenschap en techniek niet alleen de wereld, maar ook zichzelf wil beheersen. Het leven echter is een gave van God en het doel is een leven in Christus. Bijbels denken Al tientallen jaren wordt gesuggereerd dat fitness het middel is voor een betere gezondheid. Ondanks de tegenstrijdige onderzoeken wordt fitness in het Westen alom gepredikt als het preventieve middel in de gezondheidszorg. Ongetwijfeld is het zo dat lichaamsbeweging zinnig is, mits functioneel en afgestemd op individuele behoeften. Bij lichaamsbeweging en sportbeoefening zouden ontspanning en sociale aspecten een belangrijker rol moeten spelen dan prestatiedrang en zelfontwikkeling.

Een betere medische en geestelijke begeleiding en voorlichting in die zin is in onze "vrije-tijds"-maatschappij dringend gewenst. Het kan nuttig zijn onder genoemde voorwaarden. Toch mag het ons niet verblinden voor de werkelijke prioriteiten en gezondheidsrisico's, zoals die bijbels getypeerd worden. Niet in een gespleten mensbeeld, maar in het licht van een drie-enige mens in relatie tot God. In de bijbel wordt veel gesproken over gezondheid, b.v. in het boek Spreuken.

**Enige verzen tot besluit:**

Spr.3:1-2: "Mijn zoon, vergeet mijn onderwijzing niet en uw hart beware mijn geboden, want lengte van dagen en jaren van leven en vrede zullen zij u vermeerderen."
Spr.3:7-8: "Wees niet wijs in eigen ogen, vrees de Here en wijk van het kwaad; het zal medicijn wezen voor uw vlees en lafenis voor uw gebeente."
Spr.10:27: "De vreze des Heren vermeerdert de dagen."
Spr.14:27: "De vreze des Heren is een bron des levens."

*Dit artikel is geschreven voor "Bijbel en wetenschap" van november 1989 door dhr. G.P.M. Feller.*

Gerard Feller 1989