

Gekweld talent
Judee Sill
(1944-1979) ▶ 19

De Andere Agenda
Samen de nieuwe
wereld creëren ▶ 20

Help, de samenleving stort
in. Wat nu?
▶ 22

Doe Het Zelf
Vaatwaspoeder
▶ 23

Alistair Overeem | IKFOTOGRAFIE



“Geboren om mezelf vrij te vechten”

Zwaargewicht Alistair Overeem, meervoudig voormalig wereldkampioen kickboksen en MMA - gemixte vechtkunsten - vindt het, na alle angstcampagnes van de overheid, tijd voor een ander geluid. Hij wil de focus verleggen naar bewustzijn over gezondheid.

Danielle van Wallinga

Overeem (43) werd geboren in Engeland als zoon van een Jamaicaanse vader en een Nederlandse moeder. Na de scheiding van zijn ouders verhuisde hij op 6-jarige leeftijd met zijn moeder en broer naar Nederland, waar hij opgroeide in en rond Amersfoort. Aan het begin van zijn middelbareschooltijd ging hij een tijdje bij zijn vader in Engeland wonen, maar keerde al snel weer terug. “We hadden een moeilijke band.” Omdat de 13-jarige Overeem niet direct terug naar school kon, stuurde zijn moeder hem op pad om een baantje te regelen. Dat werd in-

“Na dat gevecht was het klaar. Mijn lichaam wilde niet meer.”

pakwerk in een fabriek, eindelijk dozen vullen voor 4,35 gulden per uur. Daar ontstond “de grote motivatie om onafhankelijk te worden en mezelf vrij te vechten, letterlijk en figuurlijk”, vertelt hij. Geïnspireerd door zijn oudere broer

Valentijn startte hij zijn vechtsportcarrière in kickboksen en MMA, de sport waarbij (bijna) alles mag.

Er volgde een succesvolle internationale carrière met een reeks overwinningen en verschillende wereldtitels. Zijn laatste gevecht was met kickbokser Badr Hari op 8 oktober 2022 in Gelredome in Arnhem. Na zijn overwinning op Badr Hari werd Overeem - *The Demolition Man* - twaalf maanden geschorst, omdat hij positief werd getest op het gebruik van een niet-prestatiebevorderend middel. Zijn overwinning op Hari werd teruggedraaid. “Na dat gevecht was het klaar. Mijn lichaam wilde

niet meer”, blikt hij terug. In oktober trok Overeem definitief de stekker uit zijn vechtsportcarrière van 25 jaar om meer tijd door te brengen met zijn drie dochters van 6, 7 en 17. Zijn woonplaats is officieel nog Miami, maar hij reist veel internationaal, met Amersfoort als thuisstad in Nederland.

Vervelen gaat hij zich niet. Hij wil wereldwijd het “bewustzijn over gezondheid vergroten”. Ook steunt hij de politieke partij Belang van Nederland als lijstduwer (zie kader op de volgende pagina).

▶ Artikel op P18

INTERVIEW MET OUD KICKBOKS- EN MMA-WERELDKAMPIOEN ALISTAIR OVEREEM

“De smartphone maakt je dom”

► Vervolg van P17

Jij hebt je erg uitgesproken in de coronacrisis. Waarom?

Er was een gezondheidscrisis, maar niemand had het over gezondheid. Sterker nog, de boodschap was: iedereen moet een prikje halen. Dat beleid werkte averechts, er stonden files voor de McDrive, terwijl de sportscholen dicht waren. We gingen massaal binnen zitten. Ik geloof in het vrijheidsprincipe. Grondrechten zijn geschonden, terwijl dat eigenlijk niet kan. Er zijn serieuze angstcampagnes gevoerd. Een overheid hoort perspectief en toekomst te bieden, van de burger te houden en die te supporten. Ik hou van mijn overheid, maar ik voelde geen wederzijdse liefde. Nu het achter de rug is, zou je verwachten dat het beleid geëvalueerd wordt, maar ik hoor helemaal niks. Intussen wordt iedereen armer, alles wordt duurder door inflatie en het bijdrukken van geld, is het aantal depressies enorm gestegen, vooral onder jongeren. En we sturen wapens naar Oekraïne en allerlei andere oorlogshaarden. Ik denk: laten we eerst even kijken naar de gezondheid van ons eigen land.

Hoe wil je bijdragen aan meer bewustzijn over gezondheid?

We zijn begonnen met een concept onder de niet-officiële naam ‘de gezondheidsbeurs’. Het idee is mensen wereldwijd op een interactieve manier helpen met het optimaliseren van hun gezondheid. Denk aan ijsbaden, trainingen, seminars, sportcompetities, beweging en trainingscoaches. De gedachte is: je kunt zelf iets doen om gezonder te worden, je hoeft daarvoor geen prikken te halen of afhankelijk te zijn van een arts.

Wat is dé manier om gezond te zijn?

One size fits all bestaat niet, maar voeding is voor iedereen belangrijk. Het verbaast me dat de meeste mensen daar zo weinig kennis over hebben. Als ik clickt-check in de supermarkt, zie ik veel dubieuze ingrediënten. Genetisch gemanipuleerd voedsel is ook ongezond. Mijn lichaam accepteert dat niet, het communiceert met mij en daar luister ik altijd naar. Het gros van de mensen staat niet in contact met zijn lichaam en blijft eten wat niet goed voor ze is. Een keertje is dat niet erg, maar als je dat tien, twintig jaar doet, dan word je ineens ziek door bijvoorbeeld een darm- of leveraandoening. Daar wordt te weinig naar gekeken. We zouden dus moeten beginnen bij de basis: wat is ons ideale voedsel?

“Ik wil me ervoor inzetten dat jongeren zich weer verbinden met hun kern: hun identiteit”

Je hebt zelf doping gebruikt. Dat is toch ook rotzooi?

Goede vraag. Synthetische middelen zijn absoluut niet gezond, punt. Je zet je systeem ertoe aan, in *hyperdrive*. Pas nadat ik in 2012 positief werd bevonden, werd ik me daarvan echt bewust. Ik zou voor de titel gaan, ik belandde in een

vrije val. Sponsors trokken zich terug en ik kreeg ook nog een blessure. Ik koos ervoor, door te gaan en gigantisch op de gezondheidstour te gaan. Dat was het keerpunt, mijn lichaam herstelde zich. Op die tour heb ik tien jaar lang kunnen pieken. Het is een leerweg met veel ups en downs geweest.

Je wilt vooral jongeren meer bewustzijn meegeven. Hoe?

Ik wil me ervoor inzetten dat jongeren zich weer verbinden met hun kern: hun identiteit. Neem gendertransities. Die jongeren krijgen hormonen toegediend. Dat kan even goed gaan, maar als je tien of twintig jaar verder bent, stuit je op problemen. Je hele systeem is dan uit zijn verband getrokken. Mensen die een gendertransitie ondergaan, wacht geen leuk lot. Je kunt niet echt van geslacht veranderen. Jongeren worden onder het mom van keuzevrijheid gestimuleerd dingen te doen die niet goed voor ze zijn, gepusht door woke en extremlinks gedachtegoed.

Hoe kijk je aan tegen de regenbooglobby en transgenders in de sport?

Voorgesteld: van mij mag iedereen zijn wie hij of zij wil zijn. Maar het

MIJN LICHAAM COMMUNICEERT MET MIJ EN DAAR LUISTER IK ALTIJD NAAR

is niet normaal dat vrouwen, die lang hebben gevochten voor een eigen plek in de maatschappij, nu soms letterlijk en figuurlijk weggekegeld worden door transgenders. Het is geen ontwikkeling om trots op te zijn, eerder achteruitgang. Het haalt al het leuke weg en er ontstaat een enorme poppenkast voor iedereen: de organisatoren, de vrouwelijke sporters, de transledenemers en de sponsors. In mijn vechtsportwereld is trouwens geen sprake van een regenbooglobby. Dat is een machowereld.

ongemerkt je mentale gestel. Blauw licht verstoort je dag-en-nachtritme. De smartphone trilt, flikkert en maakt je dom. Social media is funest voor je concentratieboog, want je hebt telkens iets nieuws nodig. Als je gewend bent telkens geprikkeld te worden, is tralen saai. Daar kom je pas achter als je je telefoon een maand weglegt en de tv negeert. Je krijg dan een bepaalde reset waar je heel erg van onder de indruk zult zijn. Lees een boek, maak een wandeling in de natuur. Op 1 december komt mijn app uit die telefoonverlaving gaat tackelen, onder andere door groepjes te vormen van mensen die elkaar steunen en verantwoordelijk houden. Tot nu toe heb ik al 150 mensen van hun telefoonverlaving afgeholpen.

Welke rol speelt spiritualiteit voor jou?

Ik denk dat een grotere vraag is: geloof je in God. Ja, ik geloof in God en daarmee in goed en kwaad. Voor mij is dat een soort cement, ik haal er veel kracht en richting uit, ook bij mijn keuze om de politiek in te gaan. ■

“Tijd voor een menselijke koers”

Alistair Overeem is door Wybren van Haga gevraagd lijstduwer te worden voor BVNLI. Hij zei ‘ja’. “Het is tijd voor een nieuwe koers. Mijn expertise in vechten en unieke kennis over herstel en het menselijk systeem kunnen zeker van waarde zijn voor deze politieke strijd”, vertelt hij. Volgens Overeem is het de laatste tien jaar ‘alleen maar slechter gegaan met Nederland’ en is het tijd voor een menselijke koers. “Ik vraag me nog steeds af hoe het kan dat D66 de een-na-grootste partij van Nederland is geworden. Sigrid Kaag is niet inspirerend, heeft niet echt een boodschap en is niet charmant. Waar komt die sprong in zetels dan vandaan? In de VVD zitten goede elementen, maar Mark Rutte is niet goed. En de fusie tussen de PvdA en GroenLinks ook niet, met Frans Timmermans als voorman. Het is allemaal vaag, afstandelijk, ver weg van de mensen en er is totaal geen samenhang.”