

*Jerry Goossens & Dokter Frank van Hellemond*

**HET  
GROTE  
OUWELULLEN  
BOEK**

**HOE DE MIDLIFE  
MAN DE KLOK WEER  
TERUG DRAAIT**

**KOSM • S**

# **HET GROTE OUWE- LULLENBOEK**

**HOE DE MIDLIFEMAN  
ZICHZELF OUD MAAKT EN DE  
KLOK TERUG DRAAIT**

Jerry Goossens en  
dokter Frank van Hellemond

**KOSM • S**

# INHOUD

## Introductie 7

Een kleine, persoonlijke inventarisatie 9

Kaalheid: de handen in het haar 18

Oudere jongeren/jongere ouderen 39

Mark Tuitert: 'Ik werd een lamledige versie van mezelf' 61

Penopauze: de kanarie in de kolenmijn 70

De prostaatclub 83

Seks: blauwe pillen op het nachtkastje 90

Bewegen, of de pandemie van het zitten 98

Waarom is bewegen eigenlijk gezond? 112

Hoeveel moet je bewegen om een beetje gezond te blijven? 121

Hoeveel moeten we bewegen: the sequel 132

Het brein: witte stof tot nadenken 136

Het buikje (van Batman) 142

De blokjesbuik 151

Voeding: vet, eiwitten en koolhydraten 153

Afvallen: waarom diëten (niet) werken 167

Het McDonald's-dieet 173

Midlifecrisis: is dit alles? 190

Tot slot 201

Register 203

# INTRODUCTIE



**E**en jaar na de eerste Nederlandse coronabesmetting somde *NRC Handelsblad* de statistieken droogjes op: 72 procent van de covid-patiënten op de intensivereafdelingen was man. Driekwart van alle ic-patiënten had overgewicht. Hun gemiddelde leeftijd was 65.

7

Het inktzwarte beeld dat die ene alinea oproept, sluit naadloos aan bij het gangbare idee over mannen van middelbare leeftijd. Als je de veertig bent gepasseerd, zo wordt algemeen aangenomen, zijn mannen *over the hill*. Vanaf dat moment moeten zij zich schrap zetten voor de fysieke aftakeling die met het vorderen van de jaren alleen maar zal versnellen. Ze worden dikker, trager, slapper, kaal en seksloos – een schim van de kerels die ze ooit waren – om ten slotte aan chronische ziekten ten prooi te vallen.

Dat is het schrikbeeld waarmee ze zich geconfronteerd zien als ze wat ouder worden. De penopauze. De midlifecrisis. En velen van hen leggen zich erbij neer. Ach ja, de leeftijd hè? Het heeft geen zin je daartegen te verzetten.

Maar is die aftakeling eigenlijk wel zo onvermijdelijk?

Het antwoord op die vraag luidt: nee, beslist niet. Natuurlijk, het menselijk lichaam verandert voortdurend, vanaf het moment van conceptie tot we na de dood zijn vergaan. En dus worden er bij het ouder worden verschillen zichtbaar. Het haar wordt grijs en/of het valt uit, er verschijnen rimpels op het voorhoofd en zonder bril is

de krant ineens onleesbaar. Allemaal waar. Maar het lichaam is verrassend veerkrachtig. En als je het een beetje onderhoudt, kun je die aftakeling niet alleen tot staan brengen, maar zelfs terugdraaien. De ingrijpendste ‘verouderingssymptomen’, van het soort dat mannen op de intensive care van het ziekenhuis doet belanden, blijken niet zozeer het gevolg te zijn van het verstrijken der jaren, maar van levensstijl. Wij maken *onszelf* voortijdig oud.

8

In dit boek beschrijven we de fysieke transformatie die een man na zijn veertigste doormaakt. Waarom krijgt 80 procent van alle mannen op enig moment last van kaalhoofdigheid, is dat proces te stoppen en moet je dat eigenlijk wel willen? Waar komt dat buikje ineens vandaan, waarom ondermijnt dat de gezondheid en hoe kom je er weer vanaf? Hoe zit het met testosteron en de prostaat, en hoe beïnvloeden die ons seksleven. Enzovoort.

Daarnaast staan we uitgebreid stil bij de ernstige gevolgen van ons zittende bestaan in combinatie met ons voedingspatroon. Alle gebaseerd op de laatste wetenschappelijk inzichten en met hulp van experts uit de medische/academische wereld. Mede dankzij hen kunnen we voor eens en altijd een einde maken aan fabels die vooral op internet blijven rondzingen.

Zo op het oog klinkt dat misschien als taaie kost. Maar zoals de titel al doet vermoeden is *Het grote ouwelullenboek* beslist niet zwaar op de hand. Eerder opgewekt, en gelardeerd met smeuije anekdotes, persoonlijke verhalen en zo nu en dan een grap. We ontdekken dat Arnold Schwarzenegger aan obesitas leed toen hij in de jaren zeventig tot Mister Olympia werd gekroond, dat tijdige castratie de beste manier is om kaalheid te voorkomen en dat je gegarandeerd kilo's kunt afvallen met het McDonald's-dieet.

Ook de conclusie van het boek is een vrolijke, namelijk: met een beetje inspanning kunnen we ouder worden *zonder oud* te worden. Zodat we fit, slank en actief aan de tweede helft van het leven kunnen beginnen.

# EEN KLEINE, PERSOONLIJKE INVENTARISATIE



- Een pijnlijke rechterschouder. Vermoedelijk het resultaat van een valpartij, al jaren terug, die in een sluimerende blessure moet zijn geresulteerd. Nooit last van gehad. Tot een jaar of drie geleden, toen het in de sportschool ineens pijn begon te doen. ‘Frozen shoulder,’ diagnosticeerde dokter Google na enig zoeken. De fysio was het daar niet mee eens. Wat het dan wel is, weet ik nog altijd niet. Het is een zeurend, alledaags pijntje geworden, dat mij verhindert om op mijn rechterschouder te slapen, maar waar ik verder weinig last van heb. Soms kraakt mijn schouder!
- Ik haat het woord ‘buikje’. Het reduceert een man tot een eunuch: zacht, week, seksloos, aaibaar. Toch is het niet anders. Boven de broekriem groeit een vlezig heuveltje. Bescheiden in omvang – althans, dat houd ik mijzelf voor – maar onmiskenbaar. Het is een hardnekkig geval dat zich niet eenvoudig laat wegsporten. Als ik iets aan mijzelf kon veranderen, zou dat het zijn. Voor het voltooien van dit boek wil ik er vanaf zijn.
- Niets verraadt de leeftijd zo genadeloos als het leesbrilletje. Ik heb het zo lang mogelijk vermeden. Maar toen ik de berichtjes op mijn telefoon niet meer kon lezen zonder mijn arm als een selfiestick maximaal uit te strekken, heb ik de strijd gestaakt. Sindsdien dijt het aantal leesbrilletjes hier in huis – € 3,50 bij het Kruidvat – zo snel uit dat het soms lijkt alsof ze zich voortplanten.

- De baard is peper-en-zoutkleurig, maar op mijn hoofd blijft de opmars van de grijze haren vooralsnog beperkt tot een enkele verstekeling. Er zijn mensen – mannen, bedoel ik – die mij ervan verdenken mijn haar te verven, maar dat is jaloezie. Ook het kalen blijft beperkt tot een bescheiden schemergebiedje op de kruin. Wat een aanvullende verklaring voor die jaloezie zou kunnen zijn. Verder worden mijn wenkbrauwen kleiner en borsteliger. Ik ben bang dat ik, net als Frits Bolkestein, met twee van die langharige cavia's boven mijn ogen eindig.

10

Het is een schaderapport waarmee ik, in het jaar dat ik 55 werd, niet ontevreden hoeft te zijn. Ik ben de wilde jaren ogenschijnlijk zonder al te grote kleerscheuren doorgekomen. Ik heb geen chronische aandoeningen of ernstige blessures, ben sterker en fitter dan ik twintig of zelfs dertig jaar geleden was. Zelfs al ben ik in elk van die jaren steeds een kiloetje aangekomen. Ik loop 11 kilometer per uur – 12, als ik echt optimaal ben getraind, deadlift 130 kilo en *bench* er 80. Cijfers waar serieuze atleten en Arie Boomsma besmuikt om zullen gnuiven. Maar anders dan zij zet ik er niet alles voor aan de kant. Ik houd van een biertje, of twee en spuug niet op een pizza. De balans, zo fluistert mijn innerlijke zenmeester, is alles.

Dat ik er überhaupt over nadenk, is relatief nieuw. Net als veel andere mannen heb ik er tot mijn veertigste op los geleefd, zonder rekening te houden met de mogelijke consequenties. Daarbij gelden een aantal verzwarende omstandigheden. Zo werd ik geboren in een gezin waar iedereen altijd rookte. Mijn ouderlijk huis stond permanent blauw van de sigarettenrook, evenals de familiebolide op zestien uur durende vakantieritten naar Zuid-Frankrijk. Ik was elf toen ik van een passieve roker in een actieve veranderde. Pas op mijn veertigste maakte ik de laatste uit.

Gezien de hoeveelheid tabak die er bij ons thuis verstoekt werd, mag het geen verbazing wekken dat lichaamsbeweging niet hoog op de agenda stond. Mijn moeder tenniste een blauwe maandag en ik heb een jaartje op judo gezeten. Verder dan de oranje slip ben ik nooit gekomen.

Waar ik mij wel in verloor, was de muziek. Of eigenlijk: de rock-

'n-roll. Of nog beter: de punk. Als twaalfjarige richtte ik met vrienden van school onze eerste band op. We noemden ons Red Riot, een verwijzing naar een nummer van The Clash, en konden met uitzondering van drummer Evert geen van allen spelen. Ongehinderd door de meest basale muzikale bagage, oefenden wij eens per week in de schuur van mijn ouders. We traden gedurende ons bestaan hooguit drie keer op, waaronder op een huiskamerfeestje van een klasgenote die later tot de gevreesde filmrecensent van *NRC Handelsblad* zou opgroeien. Drummer Evert had al snel genoeg van onze onkunde en verliet Red Riot. Maar het zaadje was geplant. En vanuit de schuur van mijn ouders verhuisden wij naar een oefenruimte in een kraakpand. Daar konden we ongestoord herrie maken, in een poging onze instrumenten onder de knie te krijgen. Gezond was het er uiteraard niet. Er werd onbekommerd gedronken en gerookt. Van serieuze drugs hielden we ons gelukkig verre, maar de uit duivenvoer geteelde wiet ging er met vuilniszakken tegelijk doorheen.

11

De achtereenvolgende bandjes waarin ik speelde, gingen het steeds beter doen. In de beste periode traden we elk weekeinde minstens een keer op. In de kleedkamers stond altijd een goedgevulde koelkast op ons te wachten. Het avondeten deden we meestal in de lokale snackbar. En na afloop van een optreden, op weg naar huis in een gammal huurbusje, gingen we niet zelden nóg een vette bek halen. Zo was een optreden in Amsterdam niet compleet zonder een nachtelijk bezoek aan de befaamde Barbarella-snackbar op de Van Woustraat, specifiek vanwege de Barbarellaburger, die vanuit een automatiekluijke werd geserveerd. Wonderlijk genoeg bleven alle bandleden graatmager.

Na de middelbare school besloot ik, nog altijd ondergedompeld in de rock-'n-roll, journalistiek te gaan studeren. Zeker toen – we spreken de tweede helft van de jaren tachtig – was dat een bedrijfstak waarin de gemiddelde levensverwachting aanmerkelijk lager lag dan in andere beroepen. Niet alleen omdat onverschrokken collega's vermoord werden tijdens het uitoefenen van hun beroep of sneuvelden in conflictgebieden, maar vooral vanwege stress, tabak, alcohol, slaapttekort en een bijna absoluut gebrek aan lichaamsbeweging. Op alle redacties waar ik ooit werkte, werd onbekommerd



gedronken, gerookt en doorgehaald.

Letterlijk het enige dat ik in die jaren aan sport deed, was een voetbaltoernooitje waarin ik ongetraind, met profieloze gympies op nat gras uitkwam voor het inderhaast samengestelde team van mijn toenmalige stamcafé. Langer dan tien minuten heb ik het niet volgehouden. Al kwam dat ook door het intimiderende spel van het uit de kluiten gewassen kroegelftal waartegen we het moesten opnemen. Die zouden ons wel eens even onder de grasmatten schoffelen. Mij niet gezien. Langs de lijn lonkten een biertje en een sigaretje.

12

Het contrast met de jeugd van dokter Frank, coauteur van dit boek, kan nauwelijks groter zijn. Frank, telg uit een artsengeslacht, was als klein kind al gek van sport. Alle sport. Dammen, pingpongen, paardensport, schermen: als er op televisie ook maar iets van werd vertoond, zat hij aan het scherm gekluisterd. Op zesjarige leeftijd kwam hij uit voor de F-pupillen van de Utrechtse voetbalvereniging Kampong. Tegelijkertijd begon hij met tennis. 'Mijn familie was helemaal niet sportief. Mijn moeder tenniste een beetje en mijn vader werkte alleen maar. In de jaren zestig heeft hij één keer meegedaan aan een voetbaltoernooi voor artsen. Die arme man kon twee weken lang niet lopen van de spierpijn. Ik weet niet waar het vandaan komt, maar ik heb sport gewoon altijd mooi gevonden.'

Op zijn zestiende hing Frank zijn voetbalschoenen (tijdelijk) aan de wilgen. Niet omdat hij in beslag werd genomen door seks, drugs en rock-'n-roll. Maar omdat hij de vreugde van het duivenmelken – de duivensport! – ontdekte. Na het atheneum vervulde Frank zijn militaire dienstplicht bij het korps commandotroepen in Roosendaal. Een bikkelharde opleiding. Van de 165 jongens uit zijn lichterding die eraan begonnen, haalden er 32 de eindstreep. Waaronder Frank. Ter vergelijking: toen ik 'voor mijn nummer' moest opkomen, deed ik halfslachtige pogingen om te worden afgekeurd. Zelfs dat mislukte. Maar tot mijn grote vreugde werd mij medegedeeld dat ik 'buitengewoon dienstplichtig was', waardoor veertien maanden militaire tucht mij bespaard zijn gebleven. Frank daarentegen, leerde tijdens zijn opleiding tot commando zijn fysieke grenzen kennen: 'Die eerste vier maanden waren echt loeizwaar. Weinig slaap, eten

of drinken. Veel opdrukken, optrekken, lange marsen met volle bepakkings. Je werd daar tot het uiterste gedreven. Niet iedereen trok dat, maar mij gaf het een soort Rambo-jongensgevoel: goh, als ik dát toch eens haal. Dat geeft een enorme *boost* aan hoe je fysiek in het leven staat. Geen berg is meer te hoog, geen training meer te zwaar. Een rugbywedstrijd is dan ineens een leuk tijdverdrijf. Sinds mijn diensttijd heb ik nooit meer *niet* getraind.'

Nadat hij afzwaaide ging Frank geneeskunde studeren (en rugby-en), waarna hij zich specialiseerde in, hoe kan het ook anders, sportgeneeskunde. Hij werd clubarts bij FC Utrecht, werkte als hoofd van de afdeling sportgeneeskunde in een sportziekenhuis in Doha, de hoofdstad van Qatar, en inmiddels is hij onder andere werkzaam bij de Sportartsen Groep van het OLVG-West in Amsterdam en als sportmedisch begeleider van het Nationaal Ballet.

Dat onze paden zich ooit kruisten, is puur toeval. Maar dat wij, de sportman en de anti-sportman, elkaar gevonden hebben in een gedeelde belangstelling voor gezondheid, fitness en beweging, heeft alles met het vorderen der jaren te maken. Leeftijd is de grote gelijkmaker.

Ik heb lang gedacht dat ik onsterfelijk was; een onhebbelijkheid-je dat je een bijwerking van een gelukkige fysiek zou kunnen noemen. Ik was jong, slank en met uitzondering van een sporadisch seizoensgriepje, nooit ziek. Mijn lichaam herstelde gemakkelijk van doorgehaalde nachten en het bijbehorende alcoholmisbruik. Ik had laconieke, of beter: lakse, domme, kortzichtige opvattingen over ziekte en gezondheid. Zo meende ik dat hart- en vaatziekten niet zo'n *big deal* waren. Vooruit, dan kreeg je een keer zo'n hartaanvalletje. Kwestie van een paar weekjes herstel en dan kon je er weer als vanouds tegenaan, toch?

Je zou het de definitie van privilege kunnen noemen: omdat ik toevallig een gunstig lot uit de genenloterij had getrokken, kon ik mij geen voorstelling maken van mensen die het minder hadden getroffen.

Maar de tijd geneest naast alle wonden ook sommige vormen van onnozelheid. Mijn onsterfelijkheid bleek van tijdelijke aard. Een di-

recte aanleiding voor dat besef was er niet, anders dan het inzicht dat ik mezelf een voortijdig graf zou inroken als ik zo doorging. Op de avond van mijn veertigste verjaardag – als ik dit schrijf exact vijftien jaar, acht dagen, twaalf uur en vijftien minuten geleden – maakte ik mijn laatste Marlboro uit. Dat klinkt heel gedecideerd, en dat was het ook wel, maar er gingen meerdere, mislukte pogingen aan vooraf. Ook toen al had ik kinderen en was ik ervan doordrongen dat mijn tabaksverslaving op termijn ellendige gevolgen zou hebben. Maar kennelijk moest ik eerst veertig worden voor ik dat besef definitief in daden kon omzetten.

14

Frank, die ondanks het hierboven beschreven ideale-schoonzonen-leven jarenlang filterloze Gauloises rookte – één sigaret was voldoende om de longen te asfalteren – stopte op zijn drieëntwintigste. Toch realiseerde ook hij zich rond zijn veertigste met een schok dat er een uiterste houdbaarheidsdatum op het leven zit. Dat vanaf een zekere leeftijd zowel cardiovasculaire aandoeningen als kanker op de loer liggen, en gezondheid helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Dat uiterekend een arts de middelbare leeftijd moet bereiken om tot dat inzicht te komen, vond ik ironisch. Maar Frank wil daar niets van weten: ‘In principe werk ik alleen met gezonde “patiënten”.’

Nou zijn een goede conditie en een verstandige leefstijl geen garantie tegen voortijdig onheil. Bijna iedereen kent verhalen uit zijn/haar directe omgeving, van mensen die op (relatief) jonge leeftijd overlijden, terwijl ze nooit gerookt hadden, geen druppel dronken en een actieve levensstijl hadden. Dat zijn de verdrietige gevallen bij wie het levenseinde al in het genoom besloten ligt. Geen levensstijl die dat kan veranderen. Het omgekeerde verhaal kennen we ook allemaal: de spreekwoordelijke opa die na een leven van zuipen en roken kerngezond 95 werd.

Bewegen en gezonde voeding hebben deels dan ook een bezwerende functie om het onheil op afstand te houden, vergelijkbaar met de rituele dansen die inheemse Amazonevolkeren uitvoeren. Al die joggers die ’s zondags door het bos draven, proberen Magere Hein voor te blijven. Een bij voorbaat verloren wedstrijd. Want uit-

eindelijk moeten wij er allemaal aan geloven. Niet voor niks luidt het spreekwoord: hardlopers zijn doodlopers.

En ik kan het weten, want ik ben er ook een. Nadat ik stopte met roken en mijn geplaagde longen een heel klein beetje op adem waren gekomen, viste ik een ouwe trainingsbroek achter uit de kast en toog ik op afgetrapte gympies naar het park om een rondje rond de vijver te rennen (disclaimer van dokter Frank: nooit op ondeugdelijk schoeisel gaan hardlopen, dat vergroot het risico op blessures aanzienlijk). Dat ene rondje werden er twee, en drie, en vier, tot na twaalf rondjes die vijver mij de keel begon uit te hangen en ik een hardlooproute van vijf, tien en uiteindelijk vijftien kilometer uitstippelde. Ik had gympies en trainingsbroek ingewisseld voor een *dry fit* shirtje, bijpassende short en een paar Nike Lunar Glide-schoenen.

15

Mijn omgeving sloeg het met open mond gade. De man die de dag voorheen in de tuin begon, met een kop koffie en een eerste Marlboro, hoestend in zijn badjas, stond nu voor dag en dauw op om te gaan rennen. Niet alleen thuis, maar ook op vakantie of tijdens stedentripjes. Langs de oevers van de Donau in Wenen, door de bergen in Ligurië, over de Promenade des Anglais in Nice, in de vloedlijn van de Noordzee.

Hardlopers voelen nogal eens de aanvechting om te evangeliseren. Ze schrijven allerlei heilzame effecten toe aan het lopen: ze leven langer, gezonder en gelukkiger, ze zijn slanker, slapen beter en hebben tot op hogere leeftijden betere seks. Soms lijkt het een seculiere religie, dat hardlopen. Met de zogenoemde *runner's high*, de gelukzalige stoot endorfine die een uurtje hardlopen zou vrijmaken, als sacrament.

Enfin, ik zal u verdere details besparen. Late bekeerlingen als ik hebben al helemaal de neiging door te schieten in hun geestdrift en daar wordt niemand wijzer van. Maar de ontdekking dat ik het kón, en dat ik op mijn leeftijd en met mijn atletisch uitgedaagde achtergrond in staat bleek om mijzelf fysiek te verbeteren, was een enorme eyeopener. Oud worden we allemaal en zelfs de fanatiekste hardlopers hebben niet het eeuwige leven. Maar voor wie zich niet

zonder slag of stoot gewonnen wil geven, valt er nog een wereld te winnen.

Daar gaat dit boek over. Voorbij de grapjes over de ‘penopauze’ en de clichés over de midlifecrisis – waar wij onszelf natuurlijk óók schuldig aan maken – onderzoeken we wat de man in de tweede helft van zijn leven aan fysieke of psychologische veranderingen kan verwachten. Of die tot staan te brengen of misschien zelfs *omkeerbaar* zijn. En moet je dat laatste eigenlijk wel willen? Een six-pack op je veertigste, vijftigste of zelfs zestigste is geen fysieke onmogelijkheid. Maar als je ziet wat je ervoor moet doen, en vooral: moet laten, denk je er wel twee keer over na.

16

In *Het grote ouwelullenboek* dompelen we ons opgewekt, en onder permanente medische begeleiding van dokter Frank, onder in de wereld van de midlife.

Klopt het dat kaalheid ‘een keuze’ is? Worden mannen als ze ouder worden inderdaad aantrekkelijker? En houden vrouwen van een drooggetraind lijf of verkiezen ze een *dadbod*? Wat gebeurt er met je metabolisme? Moeten we allemaal aan de testosteron? En houdt regelmatig seks problemen onder de gordel op afstand?

Al die vragen zullen aan de hand van de laatste wetenschappelijke inzichten worden beantwoord. Daarbij zullen er enkele mythes en fabels sneuvelen. Verder dragen we methodes aan om met sport, voeding, een enkele prothese en een goed humeur het schaderapport zo lang mogelijk beperkt te houden.

---

**H**et Goede Doel, de nederpopband die in de jaren tachtig knoeperds van hits scoorde met nummers als ‘België’, ‘Vriendschap’ en ‘Een eigen huis’, had een liedje op het repertoire staan waarin een zinsnede voorkwam die mij als puber bijzonder aansprak en die mij altijd is bijgebleven. ‘Sport, weg met sport. Niets is gezond waar je moe van wordt,’ zong Henk Westbroek, die ook de tekst schreef.

Het was een opmerkelijk nummer. Temeer omdat Westbroeks muzikale partner bij Het Goede Doel, componist Henk

Temming, jeugdspeler bij FC Utrecht was. Temmings vader, Henk senior, had als prof zelfs het eerste elftal van die club gehaald en was na zijn voetbalcarrière een sportzaak begonnen in het hartje van Utrecht. Was dat misschien de reden waarom het liedje nooit officieel is uitgebracht? Ik had het destijds van de radio opgenomen, waar de band het live speelde, maar het stond op geen van hun albums.

‘Ik heb een hekel aan de verafgoding van sport,’ zegt Westbrook veertig jaar later. ‘Het was grappig bedoeld, satirisch. Maar we hebben het in vier verschillende arrangementen gespeeld, die ons geen van allen lekker lagen. Daarom hebben we het nooit opgenomen. Dat had dus niks met de sportieve achtergrond van Temming te maken. Het nummer was juist een favoriet van hem.’

17

---

**E**en clubje kerels, waaronder Frank, besloot om iedere dinsdagavond te gaan squashen. Voor de vorm nodigden ze mij ook uit. Ik had nog nooit een bal geslagen, maar besloot voor de gezelligheid een keer mee te gaan. Ik bakte er niets van, werd in alle potjes afgedroogd. Vermoedelijk kwam daarmee mijn verborgen masochistische natuur boven, want ik besloot te blijven. Sommige van mijn medespelers, waaronder wederom Frank, konden mijn gekruk na verloop van tijd niet meer aanzien en gingen met links spelen in de hoop dat het de eindstand wat minder voorspelbaar zou maken. Tevergeefs. Zelfs met de verkeerde hand lieten ze mij alle hoeken van de squash court zien. Niet lang daarna viel ons squashgroepje uit elkaar. Niet omdat ik niet kon winnen, maar omdat de anderen niet van mij konden verliezen. Uiteindelijk is winnen zonder strijd erger dan een zwaarbevochten verliespartij.

# KAALHEID: DE HANDEN IN HET HAAR



18

‘Ik ben vroeg kaal geworden. Dat het niet lang op zich zou laten wachten heeft er altijd al ingezet, maar dat het zo vroeg zou gebeuren kwam toch als een verrassing.

Dit is de geschiedenis van mijn kaalheid, en ik ben niet van plan hierna ooit nog één woord op papier te zetten.’

Aldus begint auteur Marek van der Jagt zijn roman *De geschiedenis van mijn kaalheid*, die in het jaar 2000 verscheen. De jury van de Anton Wachter-prijs, die elk jaar het beste debuut bekroont, had Van der Jagt al tot winnaar uitgeroepen, toen ze erachter kwam dat Marek van der Jagt een pseudoniem was van Arnon Grunberg, die de prijs al eens had gewonnen. Terwijl je toch maar één keer kunt debiteren. Ruim twee decennia na het verschijnen van *De geschiedenis van mijn kaalheid*, in het jaar dat Van der Jagt/Grunberg vijftig werd, beschikt de schrijver nog altijd over een machtige bos krullen op het hoofd.

De geschiedenis van onze *collectieve* kaalheid begint veel eerder. Ruim 3571 jaar geleden, om exact te zijn. De zogenoemde *Papyrus Ebers*, een Egyptische papyrusrol uit het jaar 1550 voor Christus, geldt als het oudste medische document ter wereld. Deze medische encyclopedie bevat beschrijvingen van ruim zevenhonderd kwalen, variërend van ingegroeide teennagels tot een krokodillenbeet, plus de bijbehorende behandelingen. En ja, ook de oude Egyptenaren werden al geplaagd door kaalhoofdigheid. De *Papyrus Ebers* suggereert een aantal remedies. Allereerst moest de zonnegod Ra met een

rituele bezwering gunstig worden gestemd, waarna de hoofdhuid behandeld werd met een crème vervaardigd uit een mix van dierlijke vetten: nijlpaard, krokodil, kater, slang en ibis. Haarwater werd geproduceerd door de pennen van stekelvarkens te koken. Het resultaat diende gedurende vier dagen op het hoofd te worden aangebracht. Ook de poot van een vrouwtjes-hazewindhond, in olie gebakken met de hoef van ezel, zou de haargroei bevorderen. Dat de effectiviteit van al die behandelingen ook in de achttiende dynastie niet optimaal was, mag blijken uit het feit dat de farao's al pruiken (en valse baarden) droegen.

Hoewel dermatoloog Ids Boersma verderop in dit hoofdstuk zal beweren dat kaalheid 'een keuze' is, zijn er in de 36 eeuwen die sinds de *Papyrus Ebers* zijn verstreken nauwelijks resultaten geboekt. Wie bij de drogist of op internet naar middeltjes tegen kaalheid zoekt, struikelt over wagonladingen shampoos, lotions, pillen, crèmes en poeders die wat betreft samenstelling en werkzaamheid nauwelijks onderdoen voor dat Egyptische haarwater met stekelvarkensextract. In Amerika worden kwakzalvers nog altijd *snake oil salesmen* (slangenolieverkopers) genoemd, naar de louche marskramers die in de negentiende eeuw oliën van dubieuze herkomst aan de man brachten als het wondermiddel dat een einde zou maken aan alle kwalen, waaronder kaalhoofdigheid.

Maar anno 2021 bieden (online) drogisten nog altijd middeltjes aan met namen als *Abyssinian Oil*. Dat is geperst uit Ethiopisch mosterdzaad – de naam Abessinië verwijst naar het oude Ethiopische keizerrijk – en belooft een hoge concentratie erucazuur, de essentiële vetzuren omega 6 en omega 9, tocoferolen en fytosterolen. Dat klinkt allemaal heel indrukwekkend. Maar erucazuur komt ook gewoon voor in oer-Hollands koolzaad en is bij consumptie giftig, terwijl essentiële vetzuren juist moeten worden ingenomen willen ze heilzaam zijn. Net als tocoferolen, beter bekend als vitamine E, en fytosterolen, een verzamelnaam voor plantaardige cholesterolachtige stoffen. Enig effect op de haargroei, of zelfs maar de kwaliteit van het resterende haar, is nooit aangetoond. Was dat wel het geval, dan zou je evengoed de inhoud van een kuipje margarine over je hoofd kunnen uitsmeren.



Maar de miljarden die wereldwijd worden uitgegeven aan goeddeels waardeloze 'haargroeimiddelen' tonen aan hoe enorm de wanhoop is. Grote groepen mannen zijn bereid om alles te proberen, vermoedelijk zelfs stekelvarkenslotion en hazewindenpoot, als het de kans op een golvende bos haar ook maar enigszins zou vergroten.

De realiteit is dit: *alopecia androgenetica*, erfelijk bepaalde mannelijke kaalheid, is het zwaard van Damocles dat iedere man boven het hoofd hangt. Zoals bij vrijwel alles in het leven zijn ook bij dit gevoelige onderwerp de kaarten ongelijk geschud. Er zijn jongens die op de middelbare school al last krijgen van een dramatisch uitdunnende haardos en tachtigplussers met wuivende grijze manen. Een schrale troost voor de vroeg kalenden onder ons is dat *gemiddeld* iedereen een keer aan de beurt komt. In West-Europa houden de percentages vrijwel gelijke tred met de leeftijdscurve. Van alle twintigjarigen vertoont zo'n 20 procent kaalheidsverschijnselen, bij vijftigjarigen is het de helft en bij zeventigjarigen heeft 80 procent er last van. Mannen met Oost-Aziatische genen ontspringen de dans het vaakst, op de voet gevolgd door mannen met Afrikaanse (haar) wortels, terwijl het bij Kaukasische en vooral Arabische mannen juist vaker voorkomt.

20

PATROON VAN KAAL WORDEN



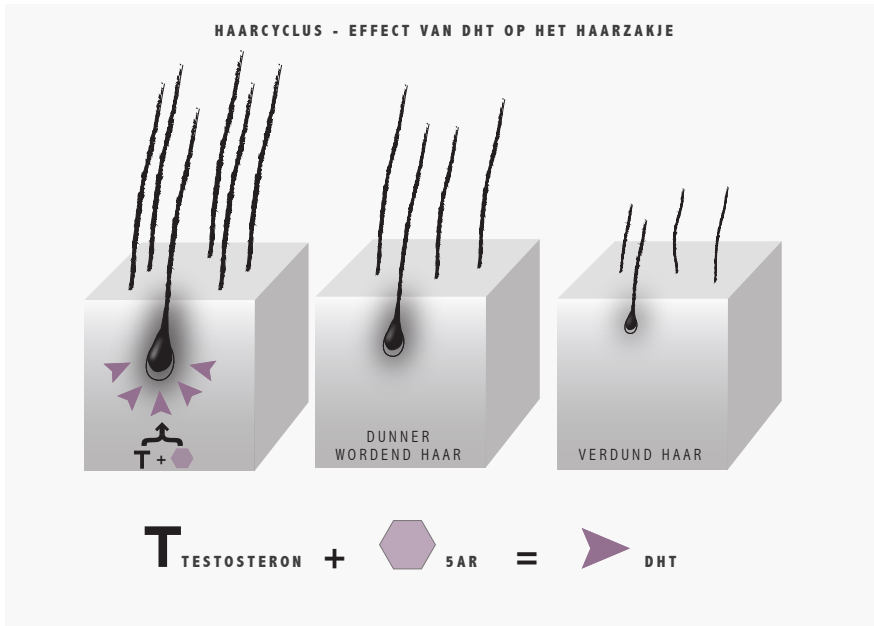
Hoewel er dus verschillen zijn, is de gemene deler een genetisch bepaalde gevoeligheid voor een omzetting van testosteron. Dat is, als bekend, het belangrijkste mannelijke geslachtshormoon. Het wordt in de bijniere en de testikels aangemaakt, waarna het aan de bloedbaan wordt afgegeven. Daar bindt zo'n 98 procent van het testosteron zich aan twee eiwitten, respectievelijk *albumine* en geslachtshormoon-bindend *globuline*. Die eiwitten kunnen we voor dit moment even laten voor wat ze zijn. Want als we een schuldige moeten aanwijzen, is het die lullige 2 tot 3 procent testosteron die zich *niet* bindt. Dit 'vrije testosteron' wordt alleen actief als het in aanraking komt met zogeheten androgene receptoren: cellen die reageren op mannelijke hormonen. Die bevinden zich in het hele lichaam, en dus ook in de hoofdhuid. Zodra het testosteron daarmee in contact komt, wordt het door een enzym genaamd *5-alfa-reductase* omgezet in een variant die *dihydrotestosteron* (DHT) heet. En door een wrede speling van het lot zijn sommige haarfollikels daar gevoelig voor.

Haar groeit in drie fasen. Tijdens de actieve, zogenoemde *anagene* fase, groeit het gedurende een periode van twee tot zeven jaar. Tijdens de daaropvolgende *catagene* fase krimpt de follikel gedurende één tot twee weken, waardoor het haar uitvalt. In de vijf tot twaalf weken die de *telogene* fase in beslag neemt, komen de follikels tot rust, waarna het hele proces opnieuw begint. Je zou het een vorm van verharen kunnen noemen, net als bij dieren. Met als grootste verschil dat die verschillende fasen op het menselijke hoofd door elkaar heen lopen. Terwijl de ene follikel nog in anagene fase is, verkeert de andere al in telogene fase. Wat voorkomt dat we al onze hoofdharen in één keer kwijtraken. Onder 'normale' omstandigheden is zo'n 90 procent van het haar lekker aan het groeien, terwijl 1 procent rust en het resterende deel zich in de overgangsfase bevindt.

Enfin, we moeten nog even door deze zure, biochemische appel heen bijten. Want bij mannen die daar erfelijke aanleg voor hebben, verstoort DHT die groeifase. Het zorgt ervoor dat de groeicyclus steeds korter wordt en dat de haren dunner worden, tot het moment dat er helemaal geen haar meer wordt aangemaakt en de



follikels krimpen of zelfs afsterven. Omdat het haar een beperkt aantal groeicycli heeft, is het na de laatste definitief einde oefening. En helaas is dat een onomkeerbaar proces waartegen geen haargroeimiddel of -lotion opgewassen is.

22



In de populaire tv-serie *Game of Thrones* speelt die Ierse acteur Conleth Hill Lord Varys: de meester-manipulator die achter de schermen van King's Landing alle geruchten en roddels registreert om die op later moment strategisch te kunnen gebruiken. Hill (1964) beschikt nog altijd over een volle kop met (grijs) haar, dat aan de start van ieder draaiseizoen tot op het kleinste stekeltje werd verwijderd. Het cliché dat je moet lijden voor je kunst werd pijnlijk geïllustreerd door zijn glimmende biljartbal. Dan behoor je tot het selecte clubje gelukkigen dat ongevoelig is voor DHT, moet je voor je werk je hoofd helemaal gladscheren.

Daarbij is de kale kop van Varys ook nog eens volstrekt onrealistisch. Dat is natuurlijk een kulargument voor een fantasyserie waarin draken rondvliegen en gewelddadige ijszombies op wereldheerschappij uit zijn. Maar toch. Varys is een eunuch, een op jeugdi-



**IS KAALHEID 'EEN KEUZE'? WAAROM WORDEN WE NIET DIK ALS WE OUDER WORDEN, MAAR OUD ALS WE DIK WORDEN? KLOPT HET DAT REGELMATIGE SEKS PROSTAATPROBLEMEN OP AFSTAND HOUDT? OVER AFVALLEN MET HET MCDONALDS-DIEET, TESTOSTERON, SPIEROPBOUW EN DE EEUWIGE KWESTIE: WORDEN MANNEN MET HET VORDEREN DER LEEFTIJD ECHT ALLEEN MAAR AANTREKKELIJKER?**

Het zijn de vragen waarmee Jerry Goossens en Frank van Hellemondts aanklopten bij hoogleraren, medici en (ervarings)deskundigen als professor Erik Scherder, Olympisch kampioen Mark Tuitert en Armand Bettonviel, sportvoedingsdeskundige van topvoetballers en -atleten. Om tot de conclusie te komen dat de meeste kwaaltjes en aandoeningen die we met middelbare leeftijd associëren te voorkomen of omkeerbaar zijn. Mannen kunnen sterker, sneller, fitter worden dan ze ooit waren, domweg door in beweging te blijven.

*Het Grote Ouwelullenboek is een opgewekt, beslist niet tobberig boek, waarin met de nodige zelfspot ernstige onderwerpen worden behandeld. Met de laatste wetenschappelijke stand van zaken als uitgangspunt.*



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen

