

Theo Richel wil nog 80 jaar leven, en hij is al 31

Vrijdag op Radio 1 in Het Gebouw, zo tussen 9 en 10 uur, de nieuwe rubriek **Het Proefkonijn**. Een programma van Theo Richel onder het motto: Hoe word ik 110 jaar. Zo oud wil de maker namelijk worden. Richel: 'In Het Gebouw zal ik verslag doen van mijn onderzoeken in medisch en gerontologisch Nederland om te zien wat mijn kansen daarvoor zijn.'

In Nederland bedraagt de gemiddelde leeftijd op het ogenblik zo'n 74 jaar. Potentieel kan een mens echter 110 jaar of zelfs ouder worden. Er zijn veel sterke verhalen in omloop over Russen en Pakistani die superhoge leeftijden bereiken, maar die claims zijn in onderzoek voor de bijl. gegaan. In Japan leeft nu een



Kloofje in oorlel: hart- en vaatziekten?

man met een bewezen leeftijd van 120 jaar: hij wordt beschouwd als de oudste mens ter wereld. Dat is tevens zijn beroep, want als dank voor de publiciteit die hij oplevert heeft zijn dorp hem op de loonlijst gezet. Hij verdient zelf nog wat bij door vier tientjes te vragen voor een interview.

Foto: Gees van Hemen

Ik wil 110 jaar worden en in 'Het Gebouw' zal ik verslag doen van mijn onderzoeken in medisch en gerontologisch Nederland om te zien wat mijn kansen daarvoor zijn. Ik zal dat doen via reportages, maar ook 'via veel onderzoek, zoals: kan ik mijn lichaams-cellen met chemische conserveringsmiddelen beschermen tegen kanker door straling of gevaarlijke chemicaliën, of: kan ik met vitamines mijn cholesterol-gehalte omlaag krijgen. Of: betekent dat sneetje in mijn oor dat ik een hoger risico op hart- en vaatziekten heb? Maar ik loop vooruit, want eerst moet ik uitleggen waar ik dit voor velen idioot idee vandaan heb gehaald om zo oud te willen worden.

Vele mensen menen dat

11

ouderdom hoe dan ook verbonden is met kreupelheid, ziektes en gefluister over euthanasie in de hoek van de kamer. Dat is orzinnig: we worden weliswaar gemiddeld 74 jaar, maar zo'n gemiddelde zegt weinig over de uitschieters: er bestaat een categorie mensen die ouder dan 100 jaar wordt, met behoud van gezondheid. Ik wil geen gemiddelde zijn, ik ga onderzoeken wat ik moet doen om tot die uitzondering te behoren. En of dat dan leuk is? Met behoud van gezondheid volgens mij wel. Een vergelijking: wledenkende mensen vinden al lang dat werken alleen maar zin heeft, zolang je het als zinvol ervaart. Sommige mensen vinden werkloosheid op hun 30ste een zegen, en anderen vinden het op hun 65ste een levensverkortende straf. Laat zij die sterven willen vooral sterven, want ik heb geen belang bij hun overleving. Ik vind leven leuk, en ik denk dat ik voldoende ideeën en plannen heb om dat tot mijn 110e jaar vol te houden. Nu gaat het er om: kan dat?

We zijn de laatste jaren overspoeld met sombere mededelingen aangaande

onze gezondheid: we wandelen over grond die afgevuurd is met kankerverwekkende akeleghed, we ademen sterk verontreinigde lucht in, de watervervuiling heeft het geschopt tot in onze moedermelk, en de berichten over straling waren zo angstaanjagend dat je toch betwijfelt of het als omwonende van een kerncentrale, wel zin heeft om te stoppen met roken.

Er worden miljoenen in onderzoek gestopt om te kijken of al dat dreigende nieuws ook effectief en naspourbaar in gezondheidschade wordt omgezet. Het aantal onderzoeken dat daarin slaagt is nogal beperkt. Of beter: vanuit de wetenschap wordt steeds duidelijker dat de milieuvervuiling nauwelijks de sterkte statistieken beïnvloedt. Het lijkt voorlopig alsof we de giftige stortplaatsen en dergelijke op tijd hebben ontdekt, vroeg genoeg om grootschalige gezondheidsellende te voorkomen. De mogelijkheid van calamiteiten blijft echter, altijd, wat we ook doen.

Het is niet de bedoeling om de protesten tegen de milieuvervuiling te diskwalificeren - dat milieu moet

schoon - maar onze gezondheid is daarvoor op dit ogenblik niet het beste argument. Door de druktemakerij over de 'toekomstige doden' door straling en gif worden de mensen die nu liggen te sterven door allerlei andere oorzaken in de steek gelaten, en is de aandacht weg van al die uiteindelijk fatale ziektes die we betrekkelijk eenvoudig zouden kunnen voorkomen. Steviger gezegd: ik denk dat je meer voor de gezondheid van de mensen doet door nu het Koningin Wilhelmina Fonds te steunen dan de Vereniging Milieudefensie. Als het gaat om infectieziekten dan is de gastgastheergedachte redelijk ontwikkeld: we ademen allemaal gevaarlijke bacteriën in die cholera, longontsteking en dergelijke kunnen veroorzaken. Toch worden we niet ziek omdat we weten dat het niet alleen gaat om de gast, de bacterie, maar ook om de weerstand van de gastpersoon. Zolang diens weerstand in goede conditie verkeert krijgen de kwaadwillende bacteriën geen kans.

Het is vreemd dat deze gedachte in het geheel geen

toepassing heeft gekregen in de discussie over de gif en straling, er wordt gesuggereerd alsof een mens na contact met gif of straling weinig anders overblijft dan te wachten: krijg ik kanker of niet?

Het medisch wetenschappelijk onderzoek van de laatste jaren heeft een vrucht aan positieve gegevens opgeleverd over wat een mens zelf aan zijn gezondheid kan doen teneinde ziektes als kanker en hart- en vaatziekten te voorkomen. Zo waren er tal van experimenten bij dieren met de meest afgrijpselijke gifstoffen om te kijken of het lukte die 'tegen' te houden. Vaak lukte dat, en soms bewerkstelligden die stoffen bij andere dieren zelfs een verlenging van hun gemiddelde leeftijd. Of dat ook bij mensen lukt is een vraag die ik in Het Gebouw hoop te beantwoorden.

Het vreemde is dat dat onderzoek de afgelopen jaren nauwelijks in het nieuws kwam. Het is mijn ervaring als journalist en voormalig milieu-activist dat 1) die bron van informatie gewoon niet geraadpleegd werd en dat 2) als er al positief nieuws door-

drong, dat op het paranoïde af gewantrouwd werd. Goed nieuws was bijna per definitie van een sussende onbenullige overheid afkomstig of van veronderstelde 'elektrofascisten' die hun kerncentrales wilden slijten. Dat was en is natuurlijk ook vaak zo, maar het valt niet te ontkennen dat er ook een boel is veranderd. Door het gedram van de milieubeweging zijn de veiligheidseisen voor bijvoorbeeld het gebruik van bestrijdingsmiddelen dusdanig verscherpt dat ik liever verstandig bespotten groente eet dan het vaak verfenste spul uit de biowinkel.

Gemiddeld worden we 74 jaar. Zo'n gemiddelde heeft, zo blijkt mij uit vele gesprekken, een zeker gewicht, mensen verwaren het met normaal, en denken: laat ik me daar maar naar schikken. Uit wetenschappelijk onderzoek komt naar voren dat de kloof tussen de gemiddelde leeftijd en de maximaal mogelijke misschien wel overbrugbaar is. Dat je door het nemen van bepaalde maatregelen allerlei akeleghed ziektes kunt voorkomen, en misschien

zelfs wel die klok van Magere Hein een beetje kunt tegenhouden. Voor mij zal dat inhouden dat ik vrolijk onbenullige overheid afkomstig van allerlei pillen en preparaten, mezelf als proefkonijn ga gebruiken. De klok stilzetten kan ik niet, maar misschien kan ik hem wel wat langzamer laten lopen.

Ik denk dat het in ieder geval de moeite van het proberen waard is. En natuurlijk hebben al die slimmen gelijk die na een brainwave grijnzend zeggen: 'Ha, en als je nu onder een auto komt?' Die mensen hebben gelijk, naarmet ik ouder word, neemt de kans op ongevallen toe. Wat dacht u van deze: Er is berekend dat halverwege de volgende eeuw de aarde getroffen zou kunnen worden door een meteorietenregen waarbij de gemiddelde meteoriet ongeveer een voetbalveld zou kunnen bedekken. Of deze 'Canterbury Swarm' inderdaad doel zal treffen is nog de vraag, maar als het gebeurt ben ik een eind in de 90. Ik weet nu nog niet of ik dan een helm koop of toch zeg: het is wel mooi geweest.

T.R.