

Oerfit Altena

‘Op blote voeten door de uiterwaarden’

Laat de term ‘intermittent living’ vallen en Dinant van Drunen (42) gaat los. Van prikkelmomenten tot immuunsysteem, van ijsbaden tot vitagenen en van dorststelsel-reset tot voedingsinterventies – dit is zijn terrein. De eigenaar van OerFit Altena in Almkerk, ook kind van de streek, hanteert een holistische kijk in de overtreffende trap: bij het uitoefenen van fysiotherapie en klinisch-psychische neuro-immunologie kijkt hij naar het geheel van voeding, leefstijl, stress, gezonde slaappatronen en het immuunsysteem van de mens.

Tekst: André van der Vlerk • Fotografie: Arnold Reyneveld

Dinant was 25 jaar lang ‘behoorlijk’ astmapatiënt en gebruikte de ene na de andere puffer. De medicatie gaf weliswaar enige verlichting, maar maakte hem ook immuun. Een geïnteresseerde duik in de orthomoleculaire geneeskunde verschaftte hem een essentieel inzicht: bijna negentig procent van de lichamelijke klachten is voedingsgerelateerd. “Ik gooide de suikers, het zuivel en de lege carbs eruit en binnen twee weken functioneerde ik beter.”

Prikkels

Met het nieuwe inzicht was ook een droom geboren: Oerfit Altena. Achter *intermittent living* schuilt het concept dat iedereen voor een fitter bestaan af en toe – gematigd en kortstondig – terugkeert naar patronen en overlevingssystemen uit de oertijd, vertelt Dinant van Drunen. “Vroeger moesten we weer en wind trotseren om aan voedsel te komen, nu vliegen we naar de koelkast als

onze maag rammelt. Vroeger liep de mens urenlang onherbergzame terreinen af op zoek naar een waterbron, nu draaien we bij dorstgevoelens de kraan of een fles cola open. Hitte, bijvoorbeeld de sauna, is alleen een positieve prikkel als er niet meteen een verkoelend dompelbad achteraan komt. En andersom is een ijsbad dat pas als er niet de warmte van een bubbelbad tegenover staat. Bij *intermittent living* wordt de hypermoderne omgeving op gezette tijden ingeruild voor oeroude prikkels. Deze zijn nodig om de prikkels van deze tijd – vooral psycho-emotionele stress – te counteren. Hier wordt je lichaam weerbaarder van.”

Schelpen en brandnetels

Abracadabra? Niet voor Dinant en een groeiende groep cliënten die onder zijn begeleiding bijvoorbeeld een weekend de natuur in duiken. Niet alleen honger en dorst, ook kou,

hitte, lichaamsbeweging en zelfs het oplopen van beperkte huidschade zijn prikkels die de vitagenen stimuleren. “We trekken onze schoenen uit, lopen op blote voeten door de uiterwaarden of over bospaden, met het risico dat we ons bezeren aan schelpen of brandnetels. Normaliter bedenken we van alles om ons daartegen te beschermen, terwijl we ons vroeger in de natuur ook gewoon krasten of verwonden aan van alles en nog wat. Door ons zo maximaal tegen gevaren van buitenaf te beschermen, komt het gevaar van binnenuit.”

Argusogen

Hoewel de tijden voor OerFit Altena in positieve zin veranderen, wordt de alternatieve of complementaire geneeskunde nog altijd vooral met argusogen bekeken, niet in het minst door de reguliere zorg. “De moderne geneeskunde heeft ons ver gebracht”, zegt Dinant. “We zijn



in staat hartkleppen en gewrichten te vervangen, maar als je het hebt over chronische en levensstijlgerelateerde ziektebeelden zijn we nauwelijks een stap verder gekomen. Alles draait om symptoombestrijding en het verstrekken van medicijnen. Soms natuurlijk noodzakelijk, maar pas nadat er eerst naar voeding, stress, slaappatroon en lichaamsbeweging gevraagd is. Anders kan ik net zo goed naar een drugsdealer gaan. Wat is nou de échte oorzaak, die vraag is belangrijk.”

Dezelfde intentie

Dat de zorg zoals we die kennen ‘regulier’ wordt genoemd en zijn aanpak van stressreductie, voedingsinterventie en aanpassing van slaappatronen wordt beschouwd

als alternatieve of aanvullende zorg, dat gaat er bij Dinant moeilijk in. Halverwege het gesprek verontschuldigt hij zich. Want hij wil er ook weer niet met gestrekt been in gaan. “Ik geloof niet dat er ook maar één arts is met onwil. We hebben allemaal dezelfde intentie: mensen helpen en genezen. Feit is dat er een kentering gaande is: steeds meer mensen, en trouwens ook artsen, zien de waarde van klinisch-psychische neuro-immunologie en *intermittent living*.”

Selectie zorgverzekeraars

Zorgverzekeraars stellen zulke hoge eisen, dat zorgaanbieders vaak hooguit een kwartier per cliënt hebben, stelt Dinant. Reden voor OerFit Altena om Van der Nat te

vragen verzekeraars te selecteren, die redelijke tarieven hanteren, zonder aanvullende eisen, om zo de cliënt meer tijd en aandacht te kunnen geven. Dinant: “Dat zijn verzekeraars die zeggen: vanuit de beroepsgroep moeten jullie al voldoen aan kwaliteitseisen en bijscholingsverplichtingen, daarom stellen wij geen aanvullende eisen. Dat is een prettige manier van werken. Samen met Van der Nat hebben we in de regio informatiebijeenkomsten gehouden. Mensen zijn daarna overstapt naar een zorgverzekeraar met een net contract. Ze krijgen meer zorg en betalen minder. Overal win-win dus.” ●

Oerfit Altena, Almkerk, oerfitaltena.nl