



De mens achter ... is een serie diepte-interviews met bekende of markante mensen. Het gaat in deze gesprekken niet om wat de personen doen, maar om wie ze zijn. Het gaat dus ook niet om de buitenkant, maar juist om die zo interessante binnenkant. Trainer, coach & directeur Frank Rekers van 4Human Training & Coaching, ditmaal in de rol als interviewer, sprak dit keer met Frank van Berkum, bekend als Dr. Frank.

De mens achter ...

Frank van Berkum



TEKST: FRANK REKERS FOTOGRAFIE: EBEL-JAN SCHEPERS

Ik had een openhartig gesprek met iemand met een missie, met een mens die zich vol passie heeft gestort op het welbevinden van de mens. Het werd een ware beleving door de verhalen en inzichten die ik kreeg voorgeschoteld van Dr. Frank en vanwege de culinaire hoogstandjes. En dat André Hazes de grondlegger is van de naam Dr. Frank was één van de vele verrassingen deze avond.

Dr. Frank (1956) is deskundige op het gebied van voeding, overgewicht en diëten. Dr. Frank van Berkum is internist en verbonden aan de Ziekenhuis Groep Twente (Locatie Hengelo). Hij schreef meerdere boeken waaronder de bestseller en het best verkochte Nederlands boek in 2010 'Gezond slank met Dr. Frank'. Meer dan 250.000 exemplaren zijn ervan verkocht. In zijn nieuwe boek 'Gezond slank met Dr. Frank deel 2' gaat hij verder in op als je eenmaal bent afgevallen. Dr. Frank is ook de afval-expert in het reallifeprogramma De Afvallers XXL bij SBS 6. Hier gaan 36 duo's de strijd aan met overgewicht. Frank is getrouwd met Penny en heeft een zoon (Bas) en een dochter (Claire), hij is geboren in Rotterdam en woont in Twente.

Als jij je zou willen typeren in een aantal kernwoorden?

"Ik ben, altijd enthousiast, ik ben voor alles in en ben ongelofelijk nieuwsgierig naar mensen. Niet bedreigend. Ik ben low-profile en laat me aanspreken in je en jij taal".

Chef de Cuisine Lars van Galen prikkelde onze smaakpupillen met de volgende overheerlijke amuses. Een romige soep van bloemkool met schuim van hazelnoot,

schuim van rode biet met gepofte kasha en ravioli van zuurkool met gerookte paling en vanille.

Wat kun je vertellen over je jeugd?

"Ik kom uit Rotterdam. Vanaf mijn 11e wist ik al dat ik dokter wilde worden. Mijn opleiding tot arts en internist heb ik ook in Rotterdam gedaan, in het Academisch ziekenhuis Dijkzigt. Mijn boodschap is ontstaan in mijn spreekkamer. Ik was gewend om pillen voor te schrijven en behandelde suikerziekte maar door overgewicht te behandelen, verbeterde de suikerziekte veel meer en heb me door die ervaringen veel meer gericht op preventie. Ik wil het de mensen naar de zin maken. Dat is wat ik van de daken wil schreeuwen".

Ik beschouwde het als een compliment, een geuzennaam

Aan welke criteria moet een afslankdieet voldoen?

Volgens Dr. Frank moet je afslanken op een leuke manier, anders hou je het niet vol. "Als eerste, het moet werken. Na een week moet je op de weegschaal resultaat zien. Het is motiverend als elke week de weegschaal en kilo'tje minder aangeeft. Als tweede, het moet lekker zijn. Dat hoeft ik

hier bij Bloemenbeek al helemaal niet uit te leggen maar eten is leuk, lekker en eten is emotie. Een dieet duurt zo'n 10 weken, 5 tot 10 % moet je afvallen als je gezondheidswinst wilt boeken. Je moet het vol kunnen houden en dat gaat het beste als het lekker is. Als derde, het moet alle ingrediënten bevatten die een mens nodig heeft om gezond te kunnen functioneren, zoals verzadigde vetten, voedingsvezels, vitamines en mineralen en eiwitten. Koolhydraten zijn brandstof en geven energie. Eiwitten zijn bouwstoffen en geven een verzadigd gevoel. Als vierde, een dieet moet ook na 5 of 10 jaar gezond zijn. Iedereen kan wel een dieet bedenken dat nu werkt maar dat over 10 jaar problemen geeft".

Hoe is de naam Dr. Frank ontstaan?

Een bijzondere openbaring volgde er voor me. "André Hazes was één van mijn patiënten. André lag in ziekenhuis Twente in Hengelo onder een valse naam 'In het Veld'. André was een emotioneel mens. Hij omhelsde me wel eens, want zo was-ie, ongepolijst. En hij noemde me geen Frank maar Dr. Frank, ik beschouwde het als een compliment, een geuzennaam. Vanaf dat moment was het Dr. Frank, met dank aan Dré dus".

Welke advies heb je over eten?

"Ik ben een fan van het mediterrane dieet. Dus meer groente eten, minder melk producten maar geitenkaas. Veel noten, minder rood vlees en olijfolie. Eet bijvoorbeeld 10 gram bittere, pure chocola per dag. Het houdt hart- en vaatziekten buiten de deur en bestrijdt chronische vermoeidheid. Ik ben een fan van groene thee. Het is goed

DE MENS ACHTER

voor je gezondheid en wetenschappelijk onderzoek heeft ook hiervan aangetoond dat het hart- en vaatziekten tegen gaat. En twee glazen wijn per dag is goed. Maar niet zo handig als je wilt afvallen”.

Dr. Frank ruikt en proeft de Portugese wijn Alberque do Bonjardim, touriga nacional en tinta roriz uit 2006. Kenmerkend is dat deze wijn van Nederlandse wijngoedeigenaren is, namelijk de familie Lenders. “Eten is een sociale gebeurtenis. Eten is meer dan alleen maar voedsel tot je nemen. Als mijn kinderen komen besteed ik meer aandacht aan het eten en serveer een lekker wijntje”.

Hoe zie je de toekomst als het om voeding gaat?

Op een prachtige wijze wordt met een witte handschoen ondertussen uitgeserveerd een terrine van heilbot met kreeft, zeesla en komkommer-dillesaus. “Ik denk dat we op een keerpunt zitten. We gaan steeds meer kijken naar onze voedingsketen. Ik denk dat we meer aandacht gaan besteden hoe bijvoorbeeld ons vee te eten krijgt en hoe we daarmee omgaan. Wij leven in zo’n indrukwekkende en overweldigende overvloed, we moeten terug naar schaarste. Dan zullen we lichamelijk beter gaan functioneren”.

Wat heb je met Twente?

“Ik heb heel veel met Twente. Ik ben een 100 % import Twentenaar. Getrouwd met een Twentse. Ik ben enerzijds trots dat ik in Rotterdam geboren ben, daar heerst een no-nonsense mentaliteit en dat geldt ook

voor Twente. Ik heb iets met de Twentse ‘kieken wat het wordt’ uitdrukking. Het is een stuk beschaving. Daarnaast vind je in Twente loyaliteit. We hebben hier respect voor iemand die iets kan, iemand die een vak beheerst en dat gaat door rangen en standen heen”.

Hoe blijf jezelf vitaal?

“Ik sport drie keer per week één uur. Ik heb een trimfiets thuis en in het ziekenhuis. Iedere zaterdag werk ik buiten in mijn tuin”.

In mijn werk is er geen beperking, er is altijd wat te doen

Wat is je eigen vitaliteit op basis van 0 tot 10?

“Geestelijk zit ik op een 9. Eigenlijk ben ik een workaholic. Lichamelijk zit ik op een 7,5 en kan het beter, ik ben op de goede weg”.

Een workaholic?

Voordat hij een de gebraden reerugfilet met een ring van knolselderij en jus van rode port tot zich neemt antwoord hij.

“Ja, vroeger werkte ik maar door. Ik wilde alles weten en me verdiepen. Soms is er al weer een dag, een week of een maand voorbij. In mijn werk is er geen beperking, er is altijd wat te doen. Iedere dag nieuwe wetenschappelijke weetjes, en alles is boeiend”.

Hoe is dat nu?

“Naarmate ik ouder ben, ben ik beter naar mijn lichaam gaan luisteren. Ik werk wel elke avond om o.a. mijn mail te beantwoorden.

Waar kun je echt van genieten?

Dr. Frank begint met het culinaire. “Rode wijn, een Chardonnay, chocola, nootjes, de natuur. Ik word gelukkig als ik ’s nachts een uil hoor. Of als er onweer is en ik zit op mijn overdekte terras en ik zie de bliksem. Ook geniet ik van muziek, zowel klassieke muziek als bijvoorbeeld de Rolling Stones en ik geniet van een goed boek”.

Geloof je in een leven na de dood?

Frank kijkt bedenkelijk en verwoord beeldend: “Als ik na mijn dood mijn ogen open zou doen en daar staat dan een beschaafde man met een grote grijze baard die mij ontvangt, dan sla ik een zucht van verlichting. Als hij dan ook nog een goed glas wijn schenkt knuffel ik hem maar een uur later wil ik wel een pittige discussie waarom ik zoveel leed zie in het ziekenhuis”.

Je hebt zo’n passie en roeping, waar komt dat vandaan?

“Ik leid aan het hulpverleningssyndroom. Dat is typisch iets voor artsen, we kunnen geen nee zeggen. Ik ben geprogrammeerd om mensen te helpen. It’s a way of life. Het is ook fijn om te doen”.

Waar kun jij je heel erg boos over maken?

“Valsheid en oneerlijkheid. Mensen die bewust anderen in kwaad daglicht willen stellen. Daar heb ik een hekel aan. Mijn levensmotto is ‘Do no harm’, beschadig niet”.

En dan tussendoor kwam Minister van Onderwijs, Cultuur en wetenschap Van Bijsterveldt op bezoek bij Bloemenbeek. Bloemenbeek staat bekend dat hier bij regelmaat bekende Nederlanders vertoeven om te genieten van de culinaire



hoogstandjes en de rust. Dr. Frank maakt van de gelegenheid gebruik om zijn nieuwste boek aan haar te overhandigen. Vol enthousiasme nam ze dit in ontvangst.

Hoort mentaliteit en fysieke vitaliteit hand in hand te gaan?

“Ja, een belangrijk deel van wat ik doe is om mentaal te kijken naar iemand zoals jij dat als mentale coach doet. Eigenlijk doen we het zelfde. Fysiek en gedrag gaan hand in hand. Bij mij presenteren de mensen zich alleen fysiek en dan volgt gedrag. Jij begint bij gedrag. Belangrijkste is dat mensen resultaat willen zien. Overgewicht gaat eigenlijk over gedragsverandering. Voeding is secundair”.

Hoe belangrijk is gastvrijheid?

“Dat is ongelofelijk belangrijk”. Hij geeft een voorbeeld. “Mijn auto is in behandeling bij Munsterhuis. Zij hebben gastvrijheid hoog in het vaandel staan. Ze kennen mijn naam en weten wie ik ben. In het ziekenhuis ben je vaak niet meer dan “Piet Ponsplaat”. Naarmate ik meer ervaring heb als dokter kan ik me steeds beter toeleggen op het bejegenen van de mensen. Dat is nog veel leuker dan behandelen”.

Zoek meer in de
kwaliteit en minder
in de kwantiteit

Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

“Empathie en daarna eerlijkheid”. Dr. Frank geeft een mooi voorbeeld waarom hij empathie hoger heeft staan dan eerlijkheid. “Er was eens een patiënt die ging sterven en zij vroeg me: ‘u gelooft toch wel? Als ik een antwoord had gegeven zou ik hebben gezegd, ‘ik weet het niet’, maar vanuit een empatische ingeving heb ik gezegd, ‘ja, ik ben ook gelovig’. Dat was voor

haar vond ik op dat moment een beter antwoord”.

Waar moeten we lichamelijk rekening mee houden?

“Ons menselijke lichaam is zo geniaal en het kan verschrikkelijk veel hebben. Totdat het in de problemen komt. Dat gaat vaak geleidelijk. Dan wordt een lichaam ongelofelijk kwetsbaar en dan kom ik om de hoek kijken. Na je 50ste kom je in een kwetsbare leeftijd. Er zijn maar een aantal zaken die je als mens in de hand hebt. Voeding, roken, alcohol, beweging, de hoeveelheid stress en de hoeveelheid slaap die je hebt. Daarin heb je invloed”.

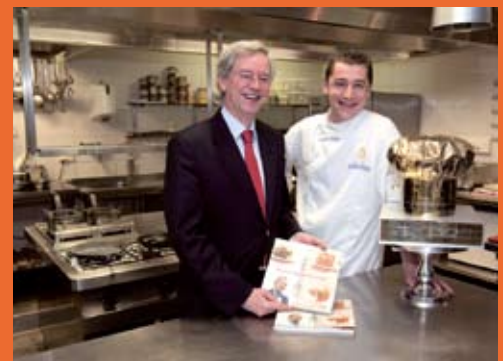
Wat zou je aan de lezer mee willen geven?

“Zoek meer in de kwaliteit en minder in de kwantiteit. Proef bewust en met aandacht. Het zit hem in de schaarste en in de beperking”.

Het nagerecht bestond uit een salade van vers fruit met een sorbet van zwarte thee. Daarbij was een passende Mas de Mas, Maury, grenache noir 2006 Languedoc-Roussillon uit Frankrijk.

Dr. Frank verder: “Ik heb veel meer geleerd van mijn patiënten dan in de schoolbanken. Ik ben wel cum laude afgestudeerd. Dankzij mijn patiënten ben ik een beter mens geworden”. Daarmee zegt hij eigenlijk dat hij geworden is tot wie hij is in en tot relatie met een ander. Naast zijn gedrevenheid om mensen te willen helpen wil hij dit delen, delen en nog eens te delen. Zoals hij zelf zegt: “Ik word betaald om in de zielen van mensen te mogen kijken en dat vind ik fantastisch. Iedere keer ben ik weer dankbaar. Mensen zijn tegen mij zo open en eerlijk”. Dit keer was ik uitverkoren om een stukje in de ziel van Dr. Frank te mogen kijken en dit te mogen beleven. Dat was fantastisch en ook ik ben dankbaar voor je openheid en eerlijk. Dank je wel Frank, Frank.

Tot ziens, Frank Rekers ■



Gouden Koksmuts 2011

Wedstrijdkok Lars van Galen van Landhuishotel De Bloemenbeek in De Lutte heeft op 10 januari jl. De Gouden Koksmuts 2011 in de wacht gesleept. Van Galen is dolgelukkig met de prestigieuze prijs. ‘Dit is megatop. De winnaar stak er volgens jurylid Sergio Herman met kop en schouders boven uit. ‘Hij heeft een mooie stijl en smaakbeleving’, vond de driesterrenkok. De 32-jarige Van Galen werkt ruim drie jaar voor Landhuishotel De Bloemenbeek in De Lutte.