

A close-up portrait of a woman with blonde hair, smiling slightly, wearing a blue collared shirt. The image is positioned on the left side of the page, partially overlapping the title.

Verval

“IK BEHANDEL MIJN LICHAAM ALS EEN TEMPEL. GEZOND ETEN, SPORTEN, HARDLOPEN, VOLDOENDE SLAPEN. EN WAT KRIJG IK TERUG? EEN BOUWVAL MET ACHTERSTALLIG ONDERHOUD EN EEN ABONNEMENT OP VERVAL.”

‘Hatsjoe! Nondeju... niet wéér,’ mompel ik terwijl ik naar de doos tissues grijp. Mijn neus loopt. Mijn keel kriebelt. Mijn hoofd voelt alsof er een complete fanfare doorheen marcheert. Alweer. Verkouden. Eerst een hoestje. Dan een niesje. Verdulleme. Ik eet gezond. Groenten. Fruit. Eiwitten. Vitamines. Drie keer per week sporten. Eén keer per week hardlopen. Ik drink voldoende water. Slaap op tijd. Meestal dan. Je zou denken dat mijn lichaam inmiddels een soort Zwitsers uurwerk is. Nee.

‘Vroeger’ had ik nooit iets. Nóóit. Ik kon een avond doorzakken, vijf uur slapen en gewoon functioneren. Ik hoor mezelf praten en denk: ‘vrouw, stel je niet zo aan.’

Ben ik ziek. Ben ik moe. Heb ik te hard getraind. Of is dit gewoon wat ze bedoelen met ouder worden? Dat laatste vind ik persoonlijk een nogal onbeschofte ontwikkeling. Niemand heeft mij hierover geïnformeerd.

Bij **TOP** hebben we gelukkig meer grip op zaken. Een container die vertraging heeft, kunnen we traceren. Een schip dat niet op tijd aankomt, heeft meestal een verklaarbare oorzaak. Een storing in een systeem lossen we op. Mijn lichaam heeft geen verwachte aankomsttijd van herstel. Mind: ‘we gaan sporten.’ Body: ‘geen denken aan.’

Ik moet accepteren dat gezond leven geen garantiecertificaat is. Dat vier keer per week sporten

niet betekent dat je nooit meer verkouden wordt. Dat rust nemen soms verstandiger is dan koppig doorgaan.

Verstandige woorden. Verschrikkelijk irritant.

Ik kijk naar mijn sportschoenen. Morgen weer hardlopen? Misschien. ‘Vroeger had ik nooit iets,’ mompel ik nog. ‘En een strakke huid en geen leesbril.’ Blijkbaar is mijn houdbaarheidsdatum nog prima. Alleen begint de verpakking wat gebreken te vertonen. Eerst eens kijken of ik zonder gehoest mijn zelfgemaakte cappuccinootje kan drinken.

Liefs, Hetty