

Oud-judoka en sportarts **Jessica Gal** gidst ons langs haar mediafavorieten en inspiratiebronnen uit de wereld van sport en gezondheid. Een bijzondere reis die voert van kindsterretjes via Wim Kieft naar Wall-E.

INSPIRATIE-  
BRONNEN EN  
MEDIATIPS VAN  
JESSICA GAL

# De schoonheid van excelleren

**F**ris wit poloshirt, witte haarband om de smalle vlechtjes en daartussen dat opvallend knappe gezicht, strak en vriendelijk tegelijk. Jessica Gal (44) is niet iemand die je ongemerkt voorbijloopt op straat. Eén bonk kracht met onderzoekende ogen. Tijdens het interview denkt ze lang na over wat ze

wil zeggen, om vervolgens haar boodschap kracht bij te zetten met woorden als ‘fantastisch’ en ‘verschrikkelijk’.

Gal, van Hongaars-Amerikaanse komaf, werd in de jaren tachtig en negentig bekend als de kleine, felle judoka met het ingevlochten haar, die de ene medaille naar de andere haalde. Elf keer werd ze

Nederlands kampioen, vier keer Europees. Alleen het Olympisch metaal bleef uit. Na haar vierde poging, in 2000 in Sydney, stopte ze met judoën en ging in opleiding tot sportarts. Inmiddels heeft ze haar eigen sportmedisch centrum in Amsterdam en is ze veelgevraagd spreker en blogger over beweging en gezondheid.

**‘Het gaat mij  
erom dat  
iemand zo  
vroeg al ergens  
in uitblinkt’**



## **Kindsterretjes**

‘Ik was als kind gefascineerd door kindsterretjes. Shirley Temple bijvoorbeeld. Dat is van ver voor mijn tijd maar daar zag ik dan iets over op tv en dat vond ik fantastisch. Het ging me niet zozeer om dat dansen en zingen, maar om het verschijnsel dat iemand zo vroeg al ergens in uitblinkt. Ik kijk nog steeds graag naar mensen die ergens in excelleren, zoals Epke Zonderland. En dan zit de schoonheid voor mij niet in die turnoefeningen, maar in het feit dat iemand zoiets bijzonders kan. Dat hij niet de standaardroute heeft gekozen, maar in plaats daarvan tien, twintig keer per week iets is gaan doen totdat hij zich daarmee kon onderscheiden.

Als ik geen judoka was geworden, dan was ik waarschijnlijk ergens anders heel goed in geworden.

Die drang was er gewoon. En nog steeds. Ik wil een heel goeie arts worden. Dat zoek ik niet per se in een promotie of een hoge positie, meer in mezelf. Je kunt bij een consult gewoon volgens protocol werken; dan heb je in 90 procent van de gevallen gelijk en de rest zie je over een paar weken wel terug. Zo kan ik niet werken; ik wil het precies goed hebben.’



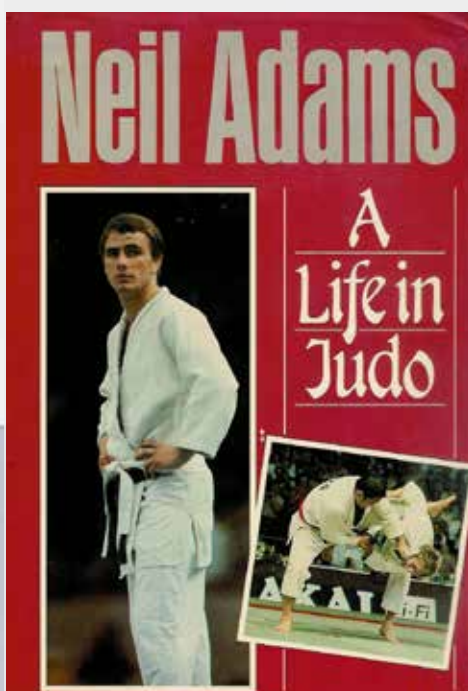
‘Hij was  
technisch  
briljant’

## A Life in Judo

### Neil Adams

‘Met mijn zus Jenny heb ik, in de tijd dat we nog samen trainden, veel zomerscholen bezocht waar grote judoka’s kwamen. De meest inspirerende voor mij was de Brit Neil Adams, die ook een boek heeft geschreven over zijn weg naar het wereldkampioenschap, *A Life in Judo*. Ik heb van heel veel mensen geleerd, maar ik denk toch het meest van hem. Hij was technisch briljant.

Ik mis het judo niet en ik heb niet de ambitie om topcoach te zijn. Maar ik zou nog wel iets willen doen met alle technische kennis die ik heb, zeker in het grondwerk. Soms vind ik het jammer dat ik daarvoor nog geen modus heb gevonden. Ik moet natuurlijk ook niet wachten tot ik 60 ben en als een omaatje op de mat sta.’



## Gella Vandecaveye

‘Mijn judocarrière is op de Spelen van 2000 in Sydney als een nachtkaaars uitgegaan en dat vind ik eigenlijk nog steeds moeilijk. Dat komt ook...’ Lange denkpauze. ‘Ik had destijds een eetstoornis. Dat wist niemand; ik ben er pas vorig jaar over gaan praten. Destijds vond ik het zelf niet zo dramatisch, maar achteraf denk ik dat het veel invloed heeft gehad op mijn geluk. Dat komt vooral door het isolement waarin je terecht komt. Ik had geen anorexia; dat zien mensen op een gegeven moment. Ik had eetaanvallen en dan gooide ik alles er weer uit. Daar kun je geen andere mensen bij gebruiken. Een paar dingen hebben me uiteindelijk het zetje gegeven om erover te gaan praten. Het eerste was een onderzoek dat ik vorig jaar heb gedaan naar de gevolgen van gewicht maken (afvallen voor een wedstrijd om in de gewenste gewichtsklasse uit te komen, *red.*) in het wedstrijdjudo. Als ik mensen daarover ging bevragen, vond ik dat ik zelf niet langer mijn mond kon houden. Het tweede was een reportage op de Belgische televisie waarin Gella Vandecaveye, een Belgische judoka tegen wie ik opkeek, vertelt dat ze boulimia heeft gehad. Ongelooflijk. Dat had ik nooit gedacht. Ik ontleende daar veel steun aan; haar verhaal is mijn verhaal. Daardoor besepte ik dat mijn verhaal voor andere judoka’s een opluchting kan zijn: ‘ik ben niet de enige’. Het is nog zo’n taboe, terwijl het veel voorkomt in de gewichtsklassensport. Het feit dat de stoornis meestal verdwijnt zodra de druk van gewichtsklassen wegvalt – zo ging het bij mij ook – is veelzeggend.

Ik wil trouwens niet dat het hele stuk over mijn eetstoornis gaat; dat is niet wie ik ben. Maar ik vind wel dat er meer aandacht moet komen voor eetstoornissen in de topsport. Artsen moeten er bij sportmedische keuring veel meer op bedacht zijn en beseffen dat je het – behalve dan bij anorexia – vaak niet aan de buitenkant kunt zien. Je moet de secundaire kenmerken gaan herkennen: een obsessie met eten, verstoord eetgedrag, terugtrekgedrag.’

‘Haar verhaal is mijn verhaal’



## Kieft

Michel van Egmond

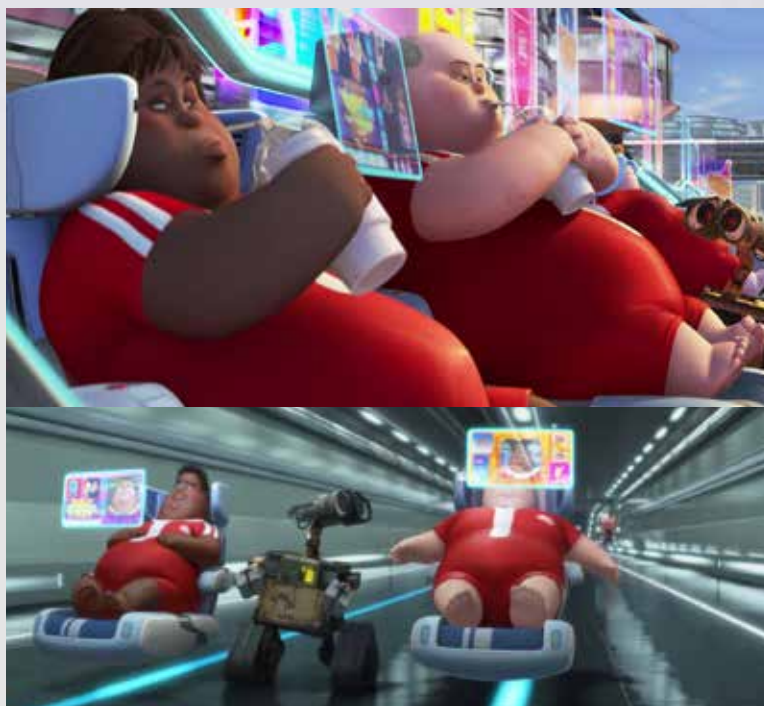
'Ik vond het boek van Kieft heel mooi. Hij vertelt openhartig over zijn cocaïneverslaving, zonder te dramatiseren of te relativiseren. Het is zoals het is. Het raakte me omdat ik altijd fan van hem ben geweest en net als de rest van Nederland geen idee hiervan had. Dat vind ik ook herkenbaar. Je hebt als topsporter een voorbeeldfunctie en mensen vormen zich een beeld van jou dat maar gedeeltelijk klopt. "Die heeft het goed voor elkaar." Terwijl je ondertussen ook met je eigen problemen worstelt.'

'Openhartig,  
zonder te  
dramatiseren'



'Mensen vormen zich een  
beeld van jou dat maar  
gedeeltelijk klopt'





## Wall-E

‘Ik kan me erg opwinden als mensen zeggen dat leefstijl eigen verantwoordelijkheid is en dat we de toename van diabetes en overgewicht met bewustwording kunnen tegengaan. Mijn zoontje van 8 zit het liefst achter een schermpje en eet het liefst snoep. Ik heb er een dagtaak aan om hem daarvan af te houden, want schermpjes en ongezond eten zijn overal. En als dat voor mij al moeilijk is, hoe is dat dan voor mensen die minder hoogopgeleid en sportief zijn? We creëren een wereld vol toxische prikkels – alles wat tot chronische ziektes kan leiden, is in wezen toxisch – en gaan vervolgens mensen leren om die prikkels te negeren. Dat is dweilen met de kraan open. Redeneer gewoon terug: kijk wat is er sinds de toename van de chronische ziektes allemaal is veranderd en pak dat aan. Stel grenzen aan de samenstelling en grootte van levensmiddelen, aan reclame en verpakking. Maak de trap gemakkelijker bereikbaar dan de lift, laat mensen hun auto zo ver van huis parkeren dat ze eerder de fiets pakken. Zorg gewoon dat het moeilijker wordt om ongezond te leven.

In de animatiefilm Wall-E is heel mooi uitgebeeld waar het met ons naartoe gaat als we niet ingrijpen. De aarde is door afval onleefbaar geworden en het robotje Wall-E moet de rommel opruimen. De mensen wonen ondertussen in de ruimte, waar ze zich in stoelen op lopende banden voortbewegen en fastfood eten.’

‘Het beeldt mooi uit waar het met ons naartoe gaat als we niet ingrijpen’

‘Een mooi overzicht van alles waar je van op aan kunt’

## Doe het zelf gezond

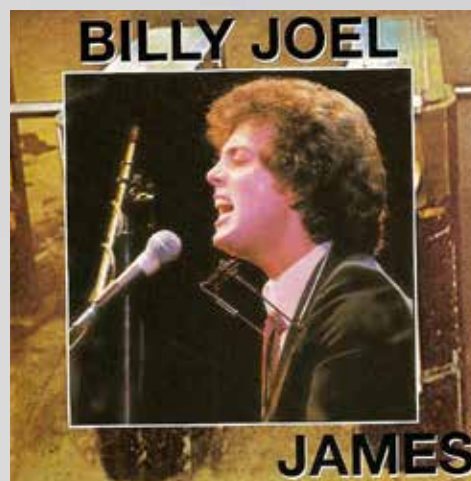
Tom Wiggers

‘Voor mensen die hun best doen om gezond te leven is het nog een hele kunst om te bepalen welke claims in de media je wel en niet moet geloven. Daarom vind ik *Doe het zelf gezond* zo'n goed boek. Tom Wiggers, basisarts en Nederlands kampioen hardlopen, heeft het geschreven voor een breed publiek, maar met een wetenschappelijke insteek. Alleen wat in de literatuur is aangetoond, staat erin. Daarmee is het een mooi overzicht van alles waar je van op aan kunt. Ik had het zelf wel willen schrijven.’





**‘Ik kijk graag naar mensen die ergens in excelleren’**



### **Zoetsappige liedjes**

‘Van zoetsappige liedjes word ik een beetje emotioneel en daar put ik dan kracht uit. Vroeger, voor wedstrijden, luisterde ik daarom altijd naar een cassettebandje met mijn favoriete ballads. *Honesty* en *James* van Billy Joel. *I’ll never love this way again* van Dionne Warwick. Patrick Bruel, Sweetbox, Laura Pausini. Ook André Hazes vind ik mooi. *Geef mij nu je angst*. Klinkt gek misschien, maar ik kan daar inspiratie uit halen.’

**‘Daar haal ik inspiratie uit’**

**BESTEL DE BOEKEN OP [MEDISCHCONTACT.NL](http://MEDISCHCONTACT.NL)**

**web**

Links naar de inspiratiebronnen, mediatips en favoriete videofragmenten van Jessica Gal en eerdere MC-artikelen waarin zij voorkomt, vindt u onder dit artikel op [medischcontact.nl/artikelen](http://medischcontact.nl/artikelen).