

# ‘Ik ben van: meten is weten’

FRANK JONKERS  
INTEGRAAL THERAPEUT

### Geboortedatum?

'22 april 1966.'

### Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Dat was 135 kg, bij een lichaamslengte van 1.85 cm. Dat was rond het jaar 2000. Ik had toen nog een eigen IT-bedrijf. Ik rookte, dronk alcohol en at best "gevarieerd": pizza's, shoarma, snackbar. Het was erin geslopen. Uiteindelijk kreeg ik de rekening gepresenteerd: ik was snel buiten adem, had beginnende hart- en vaatziekte, prediabetes. Ik heb op gegeven moment de knop omgezet. Ik ben weer gaan bewegen en wilde beter gaan eten. Maar de huisarts adviseerde maaltijdvervangers. Dat leek me niet de oplossing. Op Internet ben ik toen verder gaan zoeken.'

### Wat vond je?

'Niet zoveel informatie als je nu kunt vinden, maar ik stuitte toch op fascinerende dingen. En die stonden haaks op wat de huisarts zei. Ik dacht: al is maar 50% waar van wat ik hier lees ... Ik wilde daar meer van weten. Zo startte mijn speurtocht, en die leidde onder andere naar de orthomoleculaire geneeskunde. Ik heb

## 'Mijn huisarts wuifde dat weg'

een cursus gedaan en ben het op mezelf gaan toepassen. Ik merkte gigantisch grote verschillen. Mijn huisarts wuifde dat weg: die vond dat allemaal "toevallig". Maar ik viel af, werd steeds gezonder, mijn klachten verdwenen. Andere mensen vroegen: "Hoe heb je dat gedaan?" Zo kreeg ik meer proefkonijnen. En toen zag ik dat het bij veel meer mensen werkte. Zo ben ik op het spoor beland waarop ik nu nog zit. Ja, vanuit een IT-achtergrond.'

### Hielp die achtergrond?

'Ja. Ik hield me destijds met mijn ICT-bedrijf bezig met IT-netwerken. We ontwikkelden firewalls en dergelijke. We leverden apparatuur om netwerken te scannen. Als een netwerk werd aangevallen of er ging iets fout, ging je kijken: wat gebeurt er precies? En vervolgens: hoe kun je een preventief pad maken om dat te voorkomen? We gingen heel rationeel, logisch te werk. Maar dat miste ik in de reguliere gezond-

heidszorg. Daar was het vooral: trial and error. Men geeft medicatie: werkt medicijn A niet, dan gaan we door tot Z. Werkt dat ook niet, dan proberen we een operatie, of een combinatie van beide. Meer wordt er eigenlijk niet gedaan. Dat heeft me gemotiveerd om allerlei opleidingen te gaan volgen en deze richting op te gaan. Het werd echt mijn passie.'

### En zo kreeg je in 2011 een nieuw beroep?

'Ja. Ik ben in Heemskerk een praktijk gestart. Eerst als gewichtsconsulent. Inmiddels ben ik integraal therapeut. Mijn praktijk heet 'Bodyswitch', wat verwijst naar het omzetten van de knop. Wat ik doe, is een combinatie van orthomoleculair, fytotherapie, mindset en beweging. Ik ben geïnteresseerd in leefstijlfactoren die ervoor zorgen dat we gezond worden en blijven. Rond 2013 ben ik lid geworden van de Maatschappij tot Bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde (MBOG). Daarna wilde ik fytotherapie erbij doen, en darmtherapie. Vanuit de IT-wereld heb ik meegereguleerd: meten is weten. Daarom ben ik ook met laboratoria gaan werken die gespecialiseerd zijn in onder andere voedingsstoffen- en ontlastingsonderzoek. Alleen zó kom je te weten: welke processen gaan fout? Want als je de oorzaak weet en je kunt dat aanpakken, dan is het ziektebeeld opgelost. Dat is ook de discussie die ik iedere keer moet voeren met bijvoorbeeld huisartsen die mij betichten van kwakzalverij.'

### Hoe reageer jij daarop?

'Dan zeg ik: "Joh, laten we het verhaal eens omdraaien. Hoe lang is deze patiënt al klant bij jou?" Dan denken ze na, en zeggen bijvoorbeeld: "Twintig jaar". Dan antwoord ik: "En je hebt het probleem nog niet opgelost - hoe kan dat dan?" Als je iemand vraagt om je huis te schilderen en het is na twintig jaar nog steeds niet gebeurd, wat is er dan aan de hand? Een geneeskunde die niet zoekt naar de oorzaken, zorgt er uiteindelijk voor dat we die hoge zorgpremie moeten blijven betalen en blijven aanmodderen.'

### Welke visie stel jij daar tegenover?

'Zorg dat patiënten het ziektebeeld weer kunnen omkeren, dat ze zelf de regie krijgen. Dat is onze visie. Zorg ervoor dat de patiënt zelf weet wat hij moet doen, door educatie. Vanuit de geschiedenis is de dokter een soort leraar, die de patiënt wijsheid bijbrengt over zijn lichaam en hoe hij dat gezond kan houden. De laatste honderd jaar is die aanpak door de komst van de farma totaal verwaterd.'

### Wat ondermijnt onze gezondheid vooral?

'Een stapeling van factoren. Zoals gebruik van zuivel en gluten. Maar ook alle toxines en pesticiden in de gangbare voeding, zoals glyfosaat. Dat zit bijna overal in, en ondermijnt onder meer de darm. Denk ook aan zware metalen, zoals kwik en cadmium. We hebben nu ruim negen miljoen chronisch zieke mensen in Nederland. Dat is meer dan de helft van de bevolking. Ik eet zelf uit mijn biologische moestuin, van 300 m<sup>2</sup>. Er staat klein fruit: bramen, bosbessen, frambozen. Ik heb fruitbomen staan. Ik heb nu ook een glazen kas neergezet, zodat ik het hele jaar door kan oogsten. Daar staat postelein in, spinazie, dat soort dingen. De vriezer lag aan het begin van de winter vol met 60 kg eigen snijbonen, sperziebonen, broccoli, bloemkool, boerenkool. Het is ook leuk om te doen. Mijn zoon zegt: "Het is wel hard werken voor je eten, hè pap". Het gaat niet altijd gemakkelijk. Zelf trekt-ie gewoon een paprika van de plant en eet die op. Zo is hij opgevoed. Krijgt hij een paprika uit de winkel, dan zegt-ie: "Deze smaakt heel anders". Alles wat op de vollegrond groeit, is veel smaakvoller en gezonder dan wat groeit op glasmatten.'

### Terug naar je praktijk: er zijn nu zestien Bodyswitch-vestigingen. Waar wil je heen?

'De ambitie is om de grootste aanbieder te worden van leefstijl-geneeskunde, via een franchise systeem. Alle Bodyswitch-praktijken werken vanuit dezelfde visie. Er zijn te veel eilandjes, niet alleen in de reguliere geneeskunde maar ook in het complementaire veld. Ons doel is zoveel mogelijk samen te werken. Er wordt heel veel gedaan in orthomoleculaire praktijken, maar daarbij zijn ook dingen die ik te vaag en zweverig vind. Ik ben van: meten is weten. Ik denk dat je daarmee ook het beste de aansluiting vindt bij de reguliere sector. Dan spreek je namelijk dezelfde taal. In onze visie past bioresonantie er daarom niet bij. Ongeacht of het wel of niet werkt, want bioresonantie kan goede resultaten geven. Maar ik kan het niet uitleggen aan een huisarts: die vergelijkt het met een wichelroede.'

### Wat kun je wel uitleggen?

'Gedegen bloedonderzoek, ook al gaat dat onderzoek verder dan wat de huisarts zelf aanvraagt aan bepalen. Dan kan ik uitleg geven over de parameters, over wat er precies bepaald is. En dan vind je aansluiting bij zo'n arts. En als ik dan ook nog periodiek meet bij die klant en laat zien dat de bloedwaarden verbeteren, dat de ontstekingen weggaan en klachten verminderen ...

Dan zegt zo'n huisarts of medisch specialist: "Hé, dat is interessant om te zien". Niet elke arts staat daarvoor open, maar je vindt veel sneller aansluiting. Op deze manier proberen we dus te werken vanuit onze praktijken. Artsen reageren niet altijd meteen enthousiast, maar dat hoort erbij.'

### Geef eens een voorbeeld?

'Sicco Weertman. Hij is nu onze arts in Amsterdam, waar hij een Bodyswitch-praktijk heeft. Ik kwam oorspronkelijk met hem in contact via een patiënt, bij wie ik verder bloedonderzoek wilde laten doen. Weertman, die destijds huisarts in opleiding was, reageerde ongeveer zo: En wie ben jij dan wel? Een leuke kennismaking was dat. Maar we zijn bij elkaar op de koffie gegaan. We hebben hele gesprekken gevoerd en vele afspraken gehad. Hij raakte gefascineerd: "Hé, dit heb ik helemaal niet gehad in

## 'De situatie rond vitamine D is zelfs dramatisch'

mijn opleiding?" Er ging een wereld voor hem open. Ook doordat hij mijn boek (*Kerngezond!*) las, dat in 2014 is verschenen, waarbij hem opviel dat het onderbouwd is met vele onderzoeken. Uiteindelijk heeft hij voor ons concept gekozen zodat hij mensen echt kan helpen om gezonder en beter te worden.'

### Je krijgt sowieso de wind mee, want de leefstijl-geneeskunde zit in de lift.

'Ja. Maar pionieren blijft altijd lastig: je moet een lange adem hebben en ontmoet veel weerstand. Maar ik denk altijd: als je veel weerstand krijgt, ben je op de goede weg. Er zijn nog steeds veel artsen die boos worden als je met de patiënt medicijnen afbouwt. Terwijl ik denk: laten we dat nou met z'n allen zoveel mogelijk proberen. Zelf werk ik veel met chronische en auto-immuunziekten, zoals de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, reuma wat vaak weer een bijkomend ziektebeeld is. Niet elke maag-darm-leverarts is meteen enthousiast over wat ik doe.'



Meer informatie: [www.bodyswitch.nl/heemskerkerk](http://www.bodyswitch.nl/heemskerkerk)

### *Jij werkt met suppletie. Veel leefstijlartsen wijzen dat af. Begrijp je dat?*

'Nee. Ik vind dat vreemd. De rapporten over de tekorten in de voeding zijn bekend, al jarenlang. Als de grond weinig selenium en magnesium bevat, hoe kunnen planten dat dan opnemen? De situatie rond vitamine D is zelfs dramatisch. Huisartsen doen daar vaak niks mee, en weigeren zelfs om te handelen als ik hen de uitslagen laat zien: "Ach, het is goed". Dan zeg ik: "Nee, het is niet goed, want die patiënt heeft grote problemen!" Heeft iemand reuma? Kijk als eerste naar vitamine D. Verstrek dat als er tekorten zijn. Ik begrijp het niet als artsen tegen supplementen zijn. Kijk naar Covid-19: we geven nu honderden miljoen euro's uit aan vaccins. Je had de hele bevolking voor veel minder geld gratis vitamine D kunnen geven en een goede multi, voor het hele jaar. Daarmee had je gigantisch veel problemen opgelost. Zo kunnen veel ouderen met een hoger vitamine D-gehalte ineens zonder rolator.'

### *Heb je vanochtend zelf voedingssupplementen genomen?*

'Ja. Ik gebruik veel supplementen. Mensen vragen dan: "Ben je ziek?" Dan zeg ik: "Nee, maar dat wil ik ook zo houden". Ik wil gezond oud worden. Dat is een beetje mijn doelstelling. Ik neem elke dag zo'n zestig tot tachtig tabletten/capsules. Het begint met een goede multi. Ik slik daarnaast calcium, magnesium en zink, ook omdat ik geen zuivel gebruik. Ik neem een aantal supplementen om mijn darmen op orde te houden. Daarbij moet je denken aan kruidenpreparaten. Ik slik een hoge dosis vitamine D. Ik neem vitamine C met quercetine, zeker nu in deze tijd met de virusinfecties die rondgaan. Ik slik resveratrol, vitamine E, een vita-

mine B-complex en vitamine B12. Daarmee heb ik de belangrijkste supplementen wel genoemd, denk ik. Ik test ook één keer per jaar bij mezelf de bloedwaarden, om te kijken of ik nog goed zit met mijn doseringen. Soms doe ik ook een ontlastingsonderzoek. Mijn auto gun ik ook elk jaar een APK-keuring, dus waarom mezelf niet.'

### *Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?*

'Ik zou eerst een goed team om me heen formeren. Daarna zou ik insteken op gezondheid, in plaats van op het ziektemodel. Ik zou zorgen dat alle huisartsen met leefstijl aan de slag zouden gaan, zodat medicatie het laatste behandeld stadium wordt. Dat zou veel weerstand oproepen bij de farmaceutische sector, en ook vanuit de Europese Unie. Vandaar dat ik eerst een

## ‘Wij zijn gebonden aan een wurgcontract’

goed team om me heen zou formeren. Ik zou ziekenhuizen reorganiseren tot gezondheidshuizen. Zorgverzekeraars zouden vanuit een ander perspectief moeten gaan vergoeden. Het betekent ook dat alle internisten zouden moeten worden bijgeschoold. Ik denk eigenlijk dat alles op de schop zou moeten. Mijn zoon-tje heeft veel lego. Als-ie iets niet mooi vindt, breekt hij het af. Daarna bouwt hij alles opnieuw op. Dat moeten we met de gezondheidssector eigenlijk ook doen. Hoe het nu is - dat staat op instorten. Als het een bedrijf zou zijn geweest, was het allang failliet. Alleen: wij zijn gebonden aan een wurgcontract. Ieder jaar moeten we meer zorgpremie betalen, maar niemand is tevreden. Je krijgt niet wat je wilt. Hoe kan het eigenlijk dat we nog betalen? Patiënten worden geschoffeerd in de zorg. Hoe kun je dan toch nog klant blijven? Dat verbaast me zo. Als ik dat bij mijn IT-bedrijf had gedaan, had ik geen klant overgehouden.'

### *Heb je nog een advies voor de lezers?*

'Eet biologisch. Dat is de basis. Daarnaast adviseer ik mensen om zuivel achterwege te laten, net als gluten. Dan hou je de darmen gezond: caseïne uit zuivel tast de darmwand aan. En gluten doet dat ook.'