

Marleen Finoulst bericht wetenschappelijk onderbouwd over gezondheid

# “We willen gezond leven aantrekkelijk maken”

**Gezond leven** Nuchtere en nuttige informatie geven over gezondheid, voeding, bewegen en psychologie. Dat is de ambitie van het maandblad *Bodytalk*. De redactie heeft een netwerk met wetenschappers van alle Vlaamse universiteiten. “We kunnen schrijven zonder rekening te moeten houden met de industrie”, zegt hoofdredactrice Marleen Finoulst. **Tekst Eric Bracke | Foto’s Jan Locus**



Marleen Finoulst, hoofdredactrice Bodytalk: “Mensen zijn bereid meer te betalen voor een gezondheidsblad zonder reclame.”

Volgens hoofdredactrice Marleen Finoulst is de afwezigheid van advertenties in *Bodytalk* de sterkste troef van het blad. “Bodytalk is ontstaan door de samensmelting van drie academische nieuwsbrieven. Uit een enquête van de uitgever bleek dat er voldoende mensen bereid waren te betalen voor een gezondheidsblad zonder reclame.” Het blad werd gelanceerd in september 2006. Finoulst kreeg 2 jaar de tijd om een markt te vinden. Dat is haar gelukt. “Vandaag maken we een bescheiden winst. Samen met de Franstalige tegenhanger *Equilibre* bereiken we 30.000 trouwe abonnees.”

## RECHT VOOR DE RAAP

De 3 oorspronkelijke nieuwsbrieven hadden ruim 5.000 lezers. Een deel van die lezers kwam niet meer naar *Bodytalk*. Finoulst: “Dat komt omdat we de academische inhoud hebben verbreed. We kozen voor een vulgariserende aanpak. De oorspronkelijke nieuwsbrieven waren niet ernstig genoeg voor de vakbladen, maar te taai voor het brede publiek. We hebben aan *Bodytalk* het thema psychologie toegevoegd, omdat we vaststellen dat mensen dat graag lezen. Er zijn nog andere bladen die daarop inspelen, maar bij ons moet het wetenschappelijk onderbouwd zijn.”

“Met ons blad proberen we gezond leven aantrekkelijk en hip te maken: eet elke dag groenten en fruit, en doe aan lichaamsbeweging. We willen tegengaan dat die boodschap afgezaagd klinkt. Mensen voelen zich ook schuldig omdat ze ongezond leven en proberen dat te compenseren door onder andere pillen te pakken. *Bodytalk* maakt zijn

lezers duidelijk dat de industrie daarop inspeelt door de boom van lightproducten en duur *functional food*. Wij bekijken de gezondheidsclaims van voedselproducenten kritisch. Ons standpunt is: eet gewoon gezond, dan heb je ook geen vitaminepillen nodig.”

“Als je afhankelijk bent van reclame is het moeilijk om zo iets vlakaf te verklaren. Maar wij kunnen schrijven wat we willen zonder dat we rekening moeten houden met de industrie. Zo heb ik vorige maand in mijn voorwoord verkondigd dat de bewering dat Yakult de weerstand vergroot, uit de lucht gegrepen is. Het kan positieve effecten hebben, maar wat betekent ‘de weerstand verhogen’?”

“Ook van dieetpillen durven wij te zeggen: dat is brol. Hetzelfde met dieetboeken die als zoete broodjes verkopen. Een dieetboek kan nuttig zijn, maar als je het nuchter bekijkt, zal je vaststellen dat een dieethype gewoon neerkomt op minder calorieën opnemen dan je verbruikt. Dan is het logisch dat je vermagerd. Maar het is bullshit dat je boterhammen met kaas of spaghetti met bolognaisesaus niet zou mogen combineren. Onze lezers appreciëren het dat we zeggen waar het op staat.”

#### DOELTREFFENDE REDACTIE

Naast ervaren journalisten schrijven er ook artsen, een seksuoloog, een diëtiste en een apotheker voor *Bodytalk*. De deskundigheid van de redactie is verzekerd. Finoulst, al 20 jaar actief in de medische pers, is zelf huisarts. “Natuurlijk hebben we ook een uitstekende eindredactie nodig. Je mag van academici niet verwachten dat ze allemaal vlot schrijven. Als we deskundigen interviewen, keuren zij de inhoud goed. Maar de vorm, de manier van formuleren is onze zaak.”

“Over nieuwigheden die hun nut nog niet hebben bewezen, schrijven we niet. We zullen ons altijd eerst bij specialisten aan de universiteiten informeren over wat die nieuwigheden waard zijn. Als er geen wetenschappelijke basis voor is, valt het onderwerp uit de boot. We hebben de alternatieve geneeskunde trouwens al een paar keer aangevallen in het blad en krijgen dan steevast een storm van reacties. Dat is typisch voor een sectaire sector. Wie kritisch is, tast het geloof van die mensen aan.”

“Maar we hebben evengoed al boze reacties gehad van de farma-industrie. Zoals toen ik had geschreven dat valpreventie belangrijker is bij osteoporose dan de medicijnen om botontkalking te voorkomen. Het is minstens even efficiënt om te zorgen dat oude mensen met broze beenderen niet vallen, door er bijvoorbeeld over te waken dat er geen



“We bekijken de gezondheidsclaims van voedselproducenten met een kritisch oog.”

losse tapijtjes of snoeren liggen. Dat zijn doeltreffende maatregelen die niets kosten, maar als je dat durft te zeggen, verwijten ze je pseudowetenschappelijk te zijn. Ik maak me daarover geen zorgen, er staan nog altijd enthousiaste wetenschappers achter ons blad.”

Over het preventiebeleid van de overheid zegt Finoulst dat het gebrek aan middelen

**“Als er geen wetenschappelijke basis voor is, valt het onderwerp uit de boot.”**

voor effectieve preventiecampagnes frustrerend is. “Er gebeurt wel wat rond bewegen en gezond eten op de werkvloer, maar het is nog te versnipperd. Er zou wat meer overkoepelende coördinatie mogen zijn. Opvolging is ook cruciaal als je resultaat wilt boeken. Wat niet helpt is een geïsoleerde campagne om meer groenten en fruit te eten, zoals gelanceerd in 2005 door toenmalig federaal minister van Volksgezondheid Rudy Demotte. Wel doeltreffend zijn de fruitdagen in de Vlaamse basisscholen. Kinderen brengen een dag van de week geen koeken, maar fruit mee naar school. Daardoor koopt men thuis meer fruit en blijktbaar eet ook de rest van het gezin na 2 jaar meer fruit. Dat schiet op.”

► *Bodytalk* heeft geen website. De inhoud van het laatste nummer vind je wel op [www.knack.be](http://www.knack.be) onder het kanaal ‘gezondheid’

► Reacties welkom op [www.weliswaar.be/forum](http://www.weliswaar.be/forum)