

Thomas Braun: 'Ga toch fietsen!' De metamorfose van een dikke veertiger. Uitgeverij Nieuw Amsterdam, Amsterdam 2011. ISBN 9789046809778 (Gewichtsproblemen/Geestelijke gezondheid/AG/1) Zie ook www.nieuwamsterdam.nl en www.thomasbraun.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Ervaringsverhaal van journalist Thomas Braun over de problemen die hij als veertiger kreeg met zijn gewicht als gevolg van een onverschillige levenshouding, teveel roken en drinken. Geen echt patiënt ervaringsverhaal, maar erg informatief over het ontstaan van gewichtsproblemen bij mannen, angsten en levensstijlen die gewichtsproblemen bevorderen.

Over de schrijver: Thomas Braun is geboren in 1966, getrouwd met Anne en vader van Max en Micky. Hij is journalist en werkte als redacteur/ verslaggever voor diverse publiekstijschriften. Ook schreef hij columns voor dagbladen en magazines. Hij werkt momenteel als redacteur bij een uitgeverij aan de rand van Amsterdam. Ga toch fietsen is zijn eerste boek.

Korte beschrijving: Journalist Thomas Braun beschrijft hoe hij zich net als vele van zijn leeftijdgenoten terugtrekt in het schuurtje om biertjes te drinken. Daarnaast rookt hij veel, eet vet en heeft een onverschillige levenshouding ontwikkeld. Hij is niet echt bereikbaar voor vrouw en zoon. Zijn vrouw bekent later overwogen te hebben om van hem te scheiden.

Thomas Braun besluit er wat aan te doen. Hij wil met een groep mannen de hoogste en steilste bergen van Europa beklimmen. Daarvoor gaat hij in training, hij stopt met roken, drinkt slechts af en toe een glaasje wijn en eet verantwoord. Hij neemt een abonnement op het fitnesscentrum en gaat na verloop van tijd samen met zijn coach op de racefiets. Thomas Braun schrijft humoristisch en met zelfspot over zijn overgewicht, verslavingen, angsten, relatieproblemen en de poging om daar mee af te rekenen. Hij licht toe hoe hij door hard te gaan fietsen zijn leven weer inhoud heeft gegeven, zijn levenshouding veranderd is. Niet alleen weet hij de bergen te beklimmen, ook worden Anne en hij na zeven miskramen nog een keer ouder : Micky wordt geboren.

Wat viel op: Hoe Thomas besluit van de 'schuurbcultuur' af te zien. Een stap waardoor hij niet alleen van zijn overgewicht afkomt, maar ook zijn huwelijk redt en zijn leven meer inhoud geeft. Ongetwijfeld zijn er meer mannen die zijn levensstijl herkennen en zo overgewicht creëren.

Citaten: Pag. 9: 'Niet zo lang geleden zag ik de film *All Stars* op tv. Peter Paul Muller, Kasper van Kooten, Thomas Acda. Frisse dertigers, losjes in het overhemd bungelend als een parasol in een te grote voet. En nu? Veertig, vet en vadsig. Sloom. Zullen ze ook een tuinhuisje hebben? Drinken zij ook in twee uur een krat leeg? Ook rokers? Vast. Paffers is in dit kader misschien een beter woord. Puffende paffers van dik veertig. Geen land mee te bezeilen. Mensen zoals ik.'

Pag. 37: 93,4. Even eraf. Opnieuw erop. 93,6. Wat? Nog zwaarder? Nog één keer dan: 93,6. Ik schrik van de ijskoude mededeling van de weegschaal. Alsof je vriendin zegt: ik maak het uit. (...) Hoe kan een vent van 187 pond in vredesnaam op de racefiets van amper 10 kilo de bergen over klimmen?

Dat moet dus anders. (...) Die moet niet tijdens een Champions Leaguewedstrijd twee pakken bastognekoeken tussen zijn vullingen proppen. Die moet niet dagelijks, bij wijze van ontbijt, een pak hagelslag aan zijn mond zetten. Die moet niet de

chocolade-euro's van zijn zoon opvreten.(...)'

Pag. 118: 'Saai. Wat mij nou saai lijkt, bedenk ik als ik het telefoongesprek met mijn voormalige drinkebroer Nardus heb beëindigd, is een leven zonder angsten. Gek toch. Ik zou er een moord voor doen om niet meer bang te zijn tijdens eenzame routes op de fiets, maar als ik helemaal niet meer bang ben, kan ik dan nog wel presteren? (...) Maar godallemachtig, wat is het moeilijk om de angst in de ogen te kijken. Ik ben er inmiddels voor in therapie.'

Pag. 187: '*You did it*,' zegt-ie zachtjes. Ik pak mijn telefoon. Hebben we hier bereik, hier in Utopia, op 2800 meter hoogte? 'Met Anne.' Ik moet spontaan janken. Eerst kleine hikjes, dan barst ik uit. 'Tom, ben jij dat? Tom? Tommie?' Al snotterend krijg ik er met moeite een 'ja' uit. (...) 'Ik sta...ik sta...ik sta op de Stelvio!'

Recensies: Zie <http://www.thomasbraun.nl/?p=299>:

© NUsport/Hendrik Meijnders : '(...) De schrijver neemt zichzelf vooral niet te serieus, waarmee weer eens wordt bewezen dat zelfspot een even zeldzaam als fijn goed is. (...) Uiteindelijk bereikt Braun op beide bergen de top. Zoals dat hoort in 'feel good books'. Maar dat is het belangrijkste niet. Of zoals Braun het zelf schrijft: "Fietsen heeft van mij een beter mens gemaakt." De transformatie 'van-tot' is een vrolijk proces om te volgen. Uitstekend opgeschreven, met hier en daar een overbodige zijstap (Springsteen op Pinkpop) en af en toe iets té belerend (in telefoongesprek met voormalig drinkebroer).'

Nees de Bondt : 'Op aanraden van een collega, een stevige veertiger die net weer was gaan fietsen en al wat kilootjes kwijt is ben ik het boek gaan lezen, zeer herkenbaar vertelde hij me. Ik lees nooit, kijk veel plaatjes lekker makkelijk, maar ik ging toch op vakantie en nam het boek mee. Nooit geweten dat een boek zo snel uit kon zijn, wat zeg ik, het was een spiegel waarin zoveel herkenning zat, vooral dat bier. (...)'

Inmiddels een aantal toertochten ingeschreven en het plan zeker in 2012 de Alpe d'Huez te doen en als de kans er even in zit zou de Tour voor Life wel een droom zijn. En het boek Thomas is een film waard !'