

Ons contact is altijd even hartelijk", vertelt de 67-jarige fysiotherapeut en acupuncturist.

Hoewel Van den Branden op geen enkele wijze een vergelijking wil trekken met Schwarzenegger, bestaat er een belangrijke overeenkomst tussen beiden. En wel de liefde voor bodybuilding. Daarmee kwam de Zeeuws-Vlaamse sportfanaat per toeval in aanraking.

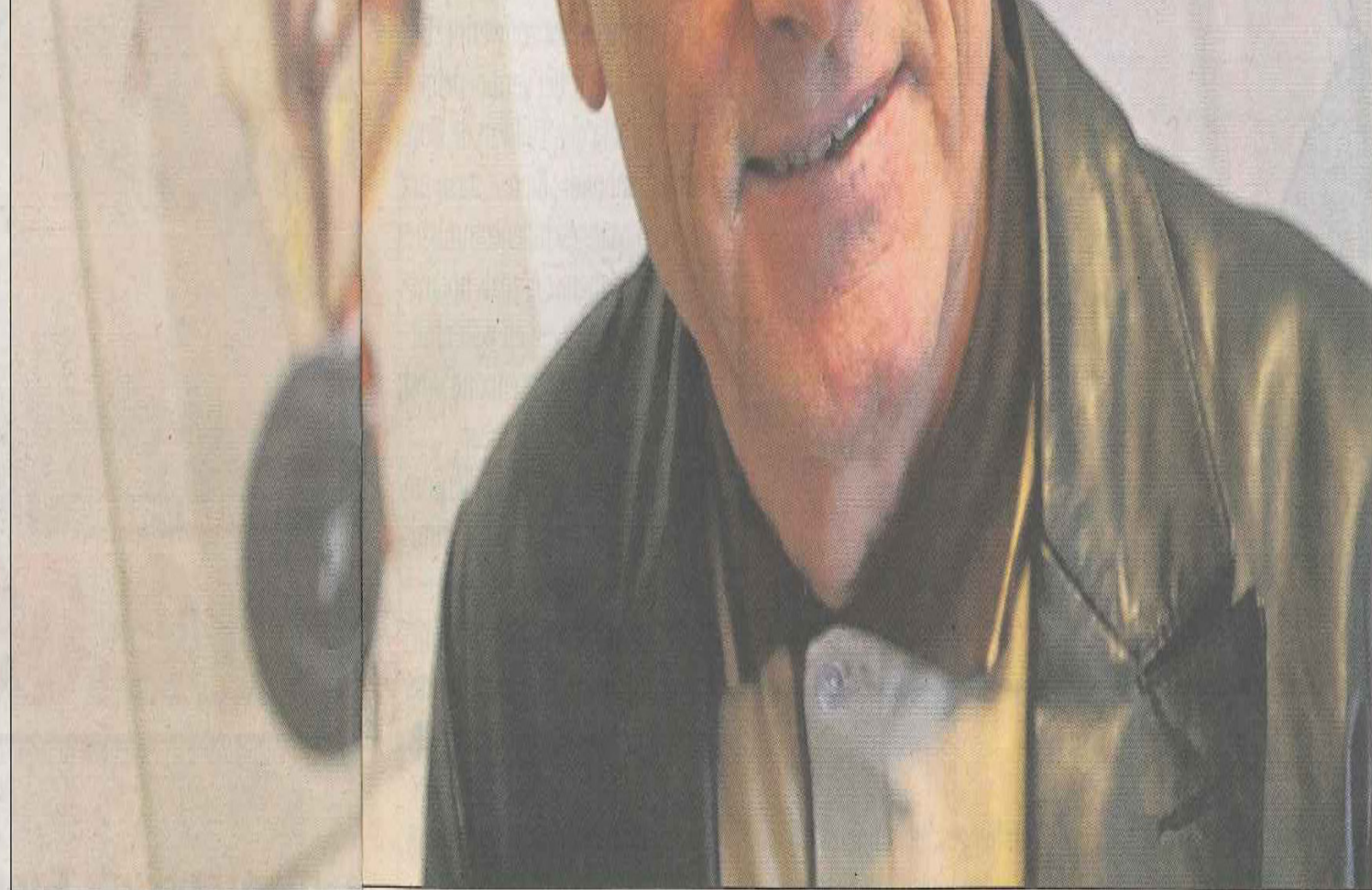
Ooit gaf hij uit hoofde van zijn beroep een lezing voor een Belgische krachtsportvereniging. Sindsdien is het balletje gaan rollen. „Ik heb een poos fanatiek getraind. Zonder veel succes trouwens. Gaandeweg kwam ik terecht in bestuursfuncties.”

Van den Branden was dik 32 jaar voorzitter van de Nederlandse Body Building en Fitness Bond (NB-BF). Ruim een jaar geleden zette hij er een punt achter. Diverse kwesties binnen de internationale bond IBBF, waarbij de NBBF is aangesloten, lagen daaraan ten grondslag. Die hadden te maken

dere wereldbond, strijdt de NBPF voor een schone sport. Van den Branden berijdt daarnaast een ander stokpaardje. Hoewel spierversterkende oefeningen in elke sport tegenwoordig gemeengoed zijn, ziet hij krachttraining ook als een belangrijk onderdeel van een gezondere leefstijl. Als voorbeeld noemt hij mensen die te zwaar zijn en willen afvallen. „Die mensen zijn niet alleen gebaat bij goede voeding en beweging, maar ook bij krachttraining. Ze raken daarvoor vooral vet kwijt en geen spiermassa, waardoor hun gezondheid met sprongen vooruitgaat.”

Volgens Van den Branden is er in zijn 'gezondheidsmissie' een schone taak weggelegd voor de medische sector. Mede vanwege zijn belangstelling voor orthomoleculaire geneeskunde, waarin wordt getracht chronische ziektes te voorkomen door de toediening van een uitgekiende hoeveelheid voedingsstoffen of -supplementen, ijvert hij voor een meer preventieve genees-

kunde. Oftewel: er moet veel meer aandacht komen voor de relatie tussen ziektes en voeding. „Dit is nog altijd een onontgonnen gebied. Er valt een wereld te winnen. Want artsen weten veel te weinig van voeding, terwijl het vaak een bron van gezondheidsproblemen is”, legt hij uit.



Walter van den Branden is de grondlegger van de nieuwe bodybuildingbond NBPF. Inzet: Een foto uit 2009 met Van den Branden en Arnold Schwarzenegger tijdens de jaarlijkse Arnold Schwarzenegger Fitness Week in de Amerikaanse stad Columbus (Ohio). Op dit sport- en fitnessfestijn komen zo'n 150000 mensen af. foto Peter Nicolai

Van den Branden zag vanwege zijn activiteiten voor zijn sport reeds alle uithoeken van de wereld. Die reizen waren stuk voor stuk een verrijking van zijn leven. Hij houdt regelmatig lezingen over de drie-een-

heid gezondheid, preventie en kracht. Die voerden hem recentelijk naar de sportuniversiteit van Peking - waar hij sprak over het effect van omega drie vetzuren op de celmembranen bij lichaamsin-

spanning - en Zhengzhou. „Een vorm van erkenning”, zegt hij daarover. „Want als je verhaal tot weerklank leidt op gerenommeerde instituten zoals in Peking ben je een aardig eind op de goede weg.”