

## In gesprek met Marijke Helwegen



beeld Sandra Hermann

01 maart 2016, 19:31  
Martha Aalbers

**Vroeger wilde ze graag non worden, het rijke roomse leven sprak haar bijzonder aan. Toch sloeg Marijke Helwegen-Mulders (67) een andere weg in. Jarenlang was ze het gezicht van de cosmetische industrie. Tegenwoordig is ze gastspreker en ceremoniemeester voor bedrijven en particulieren. Hoe denkt Helwegen over gezondheid, geloof, geld en geluk?**

### gezondheid

'Ik heb jaren op heel hoge hakken gelopen, hierdoor is een stuk bot naast mijn grote teen gaan groeien, een hallux valgus. Er kwam artrose boven op de voet bij. Ik heb het vier jaar genegeerd, maar onlangs is dat stuk bot afgezaagd en moest ik zeven weken in het gips. Ik heb verder nog nooit in het ziekenhuis gelegen en ben gelukkig goed gezond. In mijn toenmalige functie van ambassadeur voor de cosmetische industrie deed ik de public relations en heb ik een aantal cosmetische ingrepen laten doen. Je hoort er appetijtelijk uit te zien en je moet wel weten waar het over gaat als je voorlichting aan vrouwen geeft. Elke morgen maakt mijn man anderhalve liter smoothie van rauwe rode biet, winterpeen, rauwe broccoli, banaan, sinaasappel, biologische citroen met schil, kiwi, gember en extra vierge olijfolie. Twee glazen voor hem en vier voor mij voor de hele dag. Ik ontbijt met havermout, skyr (een IJslands melkproduct) en banaan. Mijn lunch is een salade met ei of vis en 's avonds eet ik groenten met aardappels en weinig vlees.'

### geloof

'Ik ben praktiserend rooms-katholiek. Het geloof in God is een baken in mijn leven, een ijkpunt dat mij rust geeft en een voorbeeld is voor een goed leven, voor mijzelf en de ander. Ik geloof in goed en kwaad, dat er een afrekening met het kwaad zal komen. Ik kom uit Limburg en wilde vroeger non worden, maar mijn ouders vonden dat geen goed idee. Ik had een heerroom in het klooster van Wittem, professor doctor Mulders, waar we vaak op bezoek gingen. Dit is het helemaal, dacht ik vaak over dat rijke roomse leven. Nu ga ik naar de St. Jansbasiliek in Laren. Ik vind het heel leuk om voor christelijke vrouwen lezingen te geven, en zou dat graag meer willen doen. Mijn lezing gaat over schoonheid en de Bijbel en van daaruit over oordelen en vooroordelen. Jezus veroordeelde niet, maar ging juist om met een vrouw als Maria Magdalena.'

### geld

'Voor mijzelf geef ik niet veel uit. Kleding voor grote gala's wordt meestal gesponsord door bedrijven. We hebben een grote tuin van 3000 vierkante meter die onderhouden wordt door een hovenier. Dat is duur. Ik heb een kater en een poes, die beide al op leeftijd zijn en geregeld hoge kosten met zich meebrengen. Overal in de tuin heb ik nestkastjes; ik voeder de vogels het hele jaar door, dan komen ze ook bij je nestelen en broeden. Er komen vogels als de grote bonte specht en de ijsvogel; onze tuin is een aards paradijsje. Ik koop graag boeken. Pas kocht ik in de Hermitage een boek over de Romanov-familie. Van Dominique Miermont lees ik *Eine beflügelte Ungeduld*, een biografie over Annemarie Schwarzenbach, een Zwitserse journaliste die fel tegen het naziregime schreef.'

### geluk

'Ik zou willen zijn als de heilige Franciscus van Assisi; ik heb een onvoorstelbaar diepe liefde voor dieren. Heel ongelukkig word ik van dierenleed, waar ook ter wereld.'

'P.S.: Wat niet veel mensen van mij weten, is dat ik in feite heel degelijk, serieus en behoudend leef, maar dat het kind in mij nog steeds aanwezig is in blijmoedigheid en ondeugendheid.'