

Sundhed

I SAMARBEJDE MED
DANSKE REGIONER

LØB UDEN SKADER

Sådan letter du
overgangsalderen

SKØNNE RABARBER
I DET SALTE OG DET
SØDE KØKKEN

HJÆLP HJERTET
– SKÆR NED PÅ SALTET

Tag cyklen

– det er effektiv motion på vej til arbejdet

STUDIEVÆRT SISSE FISKER:

JEG HAR SVÆRT VED AT SIGE NEJ TIL EN UDFORDRING

VIND!
Ergonomisk stol
og skønheds-
produkter!

LÆSEREJSE



Sundhed
DET NYE HELSEMAGASIN

Læserejse-
rabat
20%
(er fratrukket)



7 DAGES KRYDSTOGT TIL ISLAND MED AFREJSE DEN 14.09.2013

OPLEV ISLAND OG FÆRØERNES PÅ KRYDSTOGT I NORDATLANTEN.

Vores læserejse giver jer mulighed for at kombinere store naturoplevelser på kort tid. I sejler fra Hirtshals til Island og krydser Nordatlanten i vikingernes oprindelige sejlroute og stopper kort undervejs på Færøerne på vejen op og ned. I overnatter ombord på MS Norrona under hele rejsen og I er garanteret indtryk, der sætter aftryk for livet.

LONELY PLANET HAR KÅRET ISLAND BLANDT VERDENS 10 BEDSTE REJSEMÅL I 2013

Storslåede, alsidige og inspirerende Island

Ild og is har skabt den fantastiske, vilde natur. Der er uendelige lavaørke-

ner og steder, hvor jorden koger. Der er fantastiske vandfald, frodige landskaber, geysere og gletchere. Der er billedskønne søer, hvor grønklædte klippeskær og småøer hæver sig op af det dybblå vand.

NATIONAL GEOGRAPHIC HAR KÅRET FÆRØERNE BLANDT VERDENS BEDSTE Ø DESTINATIONER

Færøerne består af 18 ø'er smukt beliggende i Nordatlanten. Her er trygt og naturen er smuk. Når MS Norrona lægger til på turen op og hjem, får I en mulighed for at snuse til Færøerne og opleve de unikke klippeøer i det uforudsigelige vejr.

PS: Vælger du at tage bilen med så bemærk at på Færøerne er mulighederne for at komme fra borde med egen bil påvirket af, hvorledes skibet lastes med fragt i forbindelse med hver eneste rejse. Derfor anbefaler vi at tage udgangspunkt i at bilen ikke kan forventes at kunne køre fra borde på Færøerne, og at tilmelde jer udflugter Smyril Line tilbyder - alternativt at benytte fordelene ved det gratis bustransportsystem, som tilbydes i Tórshavn.

PRIS

Læserejsetilbudspris pr person kr. 2195*
Læserejserabat 20% (er fratrukket)

AFREJSEDATO

14.09.2013

PRODUKT

- 7 dage krydstogt til Island med stop over på Færøerne
- Overnatning i 2 personers indiv. kahyt
- 6 x morgenmad
- 1 x Viking Buffet, fredag aften
- 1 x Viking Extra

TILKØBSMULIGHEDER

(IKKE MED I PRISEN)

- Pension ombord 3 x frokost og 6 x aftensmad kr. 1431 pr person
- Morgenmad onsdag kr. 99
- Udflugt mandag på Færøerne kr. 240 pr person
- Udflugt torsdag på Færøerne kr. 480 pr person
- Udflugt på Island kr. 486 pr person
- Udflugt på Island kr. 896 pr person
- 1 personbil med kr. 1295
- Afbestillingsforsikring 5% af rejsens beløb

KRITERIER*

Læserejsetilbudsprisen gælder, når 2 voksne rejser sammen

BETALINGSBETINGELSER

Betaling forfalder sammen med bestillingen

Tilbuddet udløber når udsolgt eller senest pr. 05.07.2013

Tilbuddet kan bestilles på tlf. 96558500 eller booking@smyrilline.dk nævn "Sundhed"



SUNDHED – det nye helsemagasin
Nr. 5. maj 2013, 3. årgang
ISSN 1904-7401
Forsidefoto: Jakob Carlsen

Udgiver

Magasinet Sundhed ApS
Store Kongensgade 72
1264 København K
Telefon 70 27 11 55
epost@magasinet-sundhed.dk
www.magasinet-sundhed.dk

Redaktion

Chefredaktør
Jesper Bo Bendtsen (ansv.)
Jesper.b@magasinet-sundhed.dk

Journalist Mette Staal Nielsen
mette.n@dgmedia.dk

Design og tryk

Datagraf Communications

Annoncesalg

DG Media as
Telefon 70 27 11 55

Pris og abonnement

Pris pr stk. 45,-
Årsabonnement (11 blade) 289 kr.
Tegn abonnement på
www.magasinet-sundhed.dk
eller på telefon 70 25 45 40

Næste udgivelse

31. maj 2013

LEDER

Spar salt og tid

‘Årh, vil du ikke være sød og række mig saltet.’

Denne sætning er fra og med i dag sat på den sorte liste i mit liv. Ikke fordi jeg ikke ønsker at spørge pænt, når jeg nu ønsker mig, at mine medspisere skal række mig saltet. Nej, det er fordi spørgsmålet kommer pr. refleks, som noget af det første, når vi sætter os til bordet – og typisk inden jeg har smagt på maden. Når det hører til en af denne verdens værste vaner, er det fordi, saltet er med til at give mig en forøget risiko for hjertekar-sygdom. Faktisk spiser vi herhjemme næsten dobbelt så meget salt, som det anbefales af sundhedsmyndighederne, og beregninger fra Hjerteforeningen viser, at hvis vi sænker saltindtaget med blot tre gram pr. person pr. dag, kan vi undgå 1.300 til 1.500 blodprovsrelaterede dødsfald om året.

Mine daglige tre gram findes næppe alene ved at ændre vaner ved spisebordet. Industrien, som står for den største saltsynder, har et kæmpeansvar for at bringe saltmængden ned i de forarbejdede varer, rugbrød, ost, pålæg m.m., som jeg køber. Men det er en start, og så kan jeg være lidt mere kritisk og læse ingredienslisterne igennem og gå efter varer med Nøglehulsmærket, når jeg handler i supermarkedet.

Et andet hjertesundt initiativ er årets cykelkampagne, Vi Cykler Til Arbejde, som kører her i maj. Sidste år deltog mere end 86.000 cyklister, som tilsammen tilbagelagde mere end 12,1 million kilometer i løbet af maj måned.

Målet er at få folk til at tage en omstigning fra bus og bil til den to-hjulede – både for miljøet og sundhedens skyld. Der er dog endnu en god grund – du kan nemlig spare en masse tid ved at kombinere sin transport med motion. På side 32 og frem får du en række tip til, hvordan du kan få pulsen lidt mere op, når du alligevel er på vej til og fra arbejde. En halv time hver vej, kan udløse en god times motion om dagen – og så har du sparet både kontingent til motionscenteret, tid på anden motion og miljøet for en masse udstødningsgasser. Det er jo hele tre ting på en gang.

God fornøjelse
Jesper Bo Bendtsen



SUNDHED – det nye helsemagasin samarbejder med:





10
Sisse Fisker

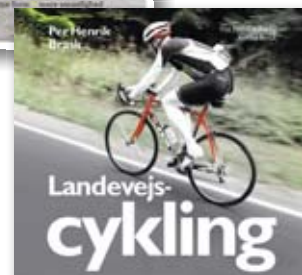


32
Gør pendlercykling til motion

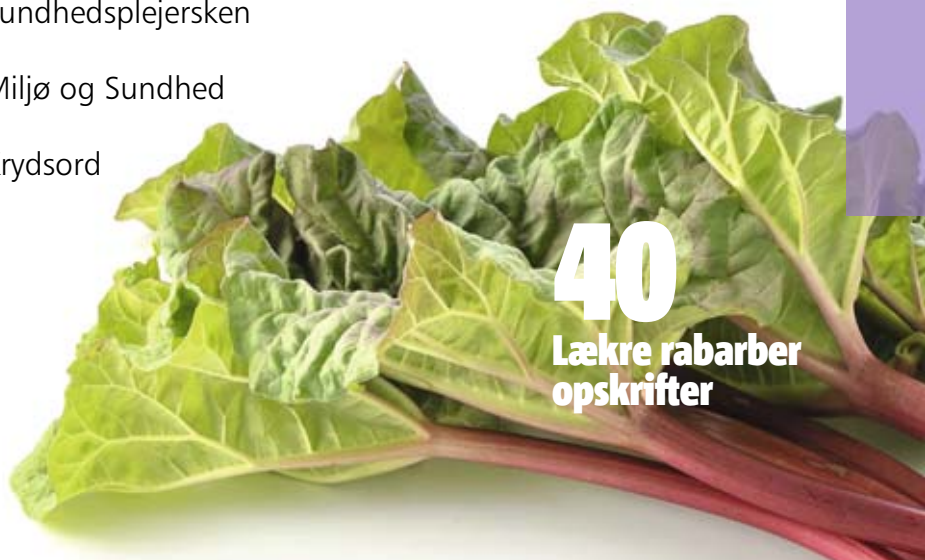


28
Pas på saltet!

- 8 Kort og godt
- 10 "Jeg elsker at konkurrere"
Interview med Sisse Fisker
- 16 Nye bøger om sundhed
- 18 KOL-patienten Søs: *Jeg ser muligheder frem for begrænsninger*
- 24 Kvinde, kend dine muligheder
- 28 Pas på saltet!
- 30 Løb og undgå skader
- 32 Gør din pendlercykling til motion
- 40 Mad: Rabarber er smagen af barndom
- 46 Sund shopping
- 48 Fra kiropraktoren
- 50 Nyt om kræft
- 52 Nyt fra Regionerne
- 54 Hos tandlægen
- 56 Ugeskrift for læger
- 58 Fra Lise-Lottes konsultation
- 60 Sundhedsplejersken
- 62 Miljø og Sundhed
- 64 Krydsord



**Nye bøger
om sundhed**
16



40
Lækre rabarber
opskrifter

Forvent mere af dine høreapparater!

Hørelsen er en af vores vigtigste sanser. Forvent kvalitet og uovertruffen lyd, der giver dig den livskvalitet, du fortjener.

Vi har de nyeste produkter fra Siemens, hvor du vil opleve en overlegen lyd kvalitet, som du ikke har oplevet før i dine høreapparater. Du får oven i købet små, elegante høreapparater i et smart design.

Kom ind og hør forskellen!

Bestil tid allerede i dag til et gratis høretjek på telefon 7070 2328 eller info@hca.dk



FULD FINANSIERING AF DINE HØREAPPARATER!
Nul udbetaling, nul renter og nul gebyrer!



Hørecentrene a/s
Telefon 7070 2328 • www.hca.dk

NY INDELING AF DIABETES 2-PATIENTER

Hidtil har man troet, at det typiske sygdomsforløb for en diabetes 2-patient begynder med udviklingen af insulinresistens, hvor kroppens insulin virker dårligere og dårligere, og insulinproduktionen først øges for derefter at falde og forårsage en stigning i blodsukkeret. Nu viser forskning dog, at det kun er 25 procent af diabetes 2-patienter, hvis sygdomsforløb starter på denne måde. Forskere har i alt kortlagt tre forskellige undergrupper af personer med type 2 diabetes. Gruppe nummer to har en lav betacelle-funktion, der medvirker til en for lav udskillelse af insulin, mens den tredje gruppe patienter har normal insulinudskillelse men en faldende virkning af insulin over årene. Forskerne fandt desuden tegn på, at defekten i insulinudskillelsen hos patienter i gruppe to sandsynligvis var medfødt, selv om sygdommen generelt opfattes som en livsstilssygdom. Det er håbet, at forskernes resultater og inddeling af diabetes 2-patienter i undergrupper kan føre til bedre behandling i fremtiden.

Kilde: Videnskab.dk



...du som pollenallergiker kan opleve en allergisk reaktion, når du spiser visse typer frugt, grøntsager, nødder eller krydderier? Fænomenet kaldes krydsreaktion og opstår, fordi kroppen ikke kan kende forskel på de allergifremkaldende stoffer, der findes i pollen, og stoffer i fødevarerne, der minder om dem.

Kilde: Astma-Allergi Danmark

TRÆN RYGGEN I BEDRING

Lider du af ondt i ryggen, er det bedste faktisk ikke at ligge stille. I stedet gavner det i langt de fleste tilfælde at styrke ryggen gennem træning. Der findes mange øvelsesvejledninger på Internettet, men nogle af de bedre og mere udførlige er Gigtforeningens, som du finder på www.gigtforeningen.dk/øvelser. Øvelserne er både forklarede punkt for punkt og vist udført på korte videoer, hvilket sikrer, at de udføres korrekt. Derfor kan også nybegyndere give sig i kast med træningen. På hjemmesiden findes desuden øvelser, der afhjælper hold i nakken samt smerter i blandt andet fod, knæ, hofte og skulder.



Spar penge på allergimedicinen

Pollenallergiker? Så har du nok allerede købt din første pakke allergimedicin. Men vidste du, at du får den billigste medicin på apoteket og ikke i supermarkeder og kiosker? Det skyldes primært, at du på apoteket kan få større pakninger af billigere kopimedicin, der virker ligeså godt som de dyrere mærkevarer, detailhandlen sælger. Faktisk er der en prisforskel på helt op til 76 procent per tablet.

Kilde: Danmarks Apotekerforening

62

procent af læserne på www.magasinet-sundhed.dk lader til at være en sund flok. De vurderer nemlig deres eget helbred til at være godt eller helt perfekt. Modsat mener kun cirka 13 procent, at deres helbred er ringe eller under middel. I denne måned spørger vi ind til jeres vaner med udendørs motion på hjemmesiden. Deltag på www.magasinet-sundhed.dk, når vi spørger:

Dyrker du motion i det fri som eksempelvis løb og cykling?

OmniKrill®

Den nye generation af Omega-3

OmniKrill® indeholder krill-olie fra den antarktiske krill (Euphausia superba). Olien tilfører kroppen de sunde Omega-3 fedtsyrer EPA og DHA i en ny form – nemlig som Omega-3 fosfolipider.

Sundhedsfremmende effekter

Omega-3 fedtsyrerne EPA og DHA bidrager til, at hjertet fungerer normalt. Desuden bidrager DHA til at vedligeholde et normalt syn og en normal funktion af hjernen.

Krill-olie i forhold til fiskeolie

Omega-3 fedtsyrerne i krill-olie er bundet til fosfolipider, der udnyttes bedre og hurtigere end Omega-3 fedtsyrer i fiskeolie, der er bundet til triglycerider. Studier indikerer, at OmniKrill® optages op til 50% bedre end almindelig fiskeolie.

OmniKrill® i forhold til andre krill-olie præparater

OmniKrill® indeholder, som det eneste præparat i Danmark, den originale NKO (Neptune) krill-olie. NKO-olien udvindes via en særlig patenteret skånsom proces, der betyder, at olien bl.a. indeholder væsentligt mere af antioxidanten Astaxanthin end andre krill-olie præparater. NKO-olien har ligeledes været anvendt i flere kliniske humane studier, der bekræfter en gavnlig effekt og høj optagelighed.

Beskyttende effekt via Astaxanthin – den røde olie

Det er antioxidanten Astaxanthin, der giver olien den røde farve. Den beskytter også olien mod iltning og harskning. Krill-olie har en antioxidativ effekt, der er 47 gange større end almindelig fiskeolie.

Bæredygtighed

Krill-olien der anvendes i OmniKrill® er fra bæredygtigt fiskeri. Dette bekræftes af den uafhængige organisation Friends of the Sea. Den internationale organisation Commission on the Conservation of Antarctic Marine Living Resources (CCAMLR) overvåger ligeledes, at fiskeriet af krill ved Antarktis foregår under bæredygtige vilkår.

Kvalitet og renhed

OmniKrill® har et usædvanligt flot totoxtal på 0,6! Standarden for kvalitetsolier til mennesker ligger på et totoxtal med en max grænse på 26-50.

Årets helsekostprodukt 2011

Helsekostbutikkerne kårede i 2011 OmniKrill® til årets produkt med følgende ord: God kvalitet, gavnlig effekt, omtanke for miljøet, højt indhold af aktive stoffer, innovativ og banebrydende.

Anbefalet dagsdosis voksne samt børn fra 11 år og derover: 1-2 kapsler.

Indhold	1 kapsel	2 kapsler
Neptune Krill-olie	400 mg	800 mg
Fedtsyrerindhold:		
Marine fosfolipider	160 mg	320 mg
- Heraf minimum 55% Omega-3 fosfolipider ¹		
Omega-3 fedtsyrer	120 mg	240 mg
- Heraf EPA	60 mg	120 mg
- Heraf DHA	36 mg	72 mg
Astaxanthin (antioxidant)	500 µg	1.000 µg

¹) Omega-3 fosfolipider er fosfolipider, hvor mindst en af de to mulige fedtsyrer er Omega-3. Neptune Krill-olie er fremstillet af Neptune Technologies & Bioresources Inc., Québec, Canada.

Ingredienser: 100% Neptune Krill-olie: Fedtekstrakt fra krebsdyret antarktisk lyskrebs (Euphausia superba). Kapsel: Fiskegelatine. Fugtighedsbevarende middel: Glycerol.



Krill, også kaldet lyskrebs, lever i store kolonier i havet omkring Antarktis – verdens reneste farvande.



Se renhedsanalyser for denne pakning på www.biosym.dk

I foråret 2013 lanceres kvalitetsmærket Biosym Pure®. Det giver forbrugerne mulighed for at undersøge renhedsværdierne på alle OmniKrill® præparater.



Omnikrill® Udnævnt til Danmarks bedste helsekostprodukt 2011

Små synkevenlige kapsler

OmniKrill®
fås i 2 størrelser.
60 stk. vejl. udsalg
kr. 199,-
150 stk. vejl. udsalg
kr. 399,-

Kan købes i helsekostbutikker og Matas.



Kompromisløs kvalitet fra Biosym
Biosym A/S • Tlf. 97 25 20 15 • info@biosym.dk • www.biosym.dk



JEG ELSKER AT KONKURRERE

Studievært Sisse Fisker har det meste af sit liv haft et passioneret forhold til sport og navnlig løb. For fire år siden tog træningen overhånd - hun stressede sin krop, så hun ikke kunne blive gravid. Lige nu er cyklen hendes foretrukne motion, og så drømmer den 36-årige nordjyde om at bestige et bjerg

Af Michael Holbek Jensen – Foto: Jakob Carlsen

Selv om Sisse Fisker med to små børn på hjemmefronten for tiden mest drømmer om sammenhængende nattesøvn, er det sværeste for hende at forestille sig et liv uden motion og konkurrence. Hun har nemlig dyrket idræt, så længe hun kan huske, og den har altid haft fast plads i hendes døgnrytme.

Det faldt naturligt i den lille by Tårs i Vendsyssel, hvor hun er vokset op, for sportshallen var det eneste sted at gå hen for områdets børn og unge. Sisse Fisker begyndte til håndbold, da hun var fem. Faren var meget entusiastisk på hendes vegne, og det passede hendes temperament godt at dyste med de andre og presse sig selv.

”Jeg gik til det hele – svømning, fodbold, badminton, volleyball – men håndbolden var det, jeg holdt fast i. Jeg spillede divisionshåndbold, indtil jeg var 19 år, og stoppede, fordi der gik studier, byture og rejser i den,” siger hun.

Siden, da hun begyndte at arbejde som journalist, kastede hun sin kærlighed på løb.

”Løb er så dejligt nemt. Man kan gøre det morgen, middag og aften, og

når man er ude at rejse, kan man have skoene med. Det har klart været den idrætsform, jeg har brændt mest for i mit voksne liv.”

Et konkurrencemenneske

Hun gennemførte sit første maraton i 2001. Det er blevet til fem i alt, og den største oplevelse var The Big Five Marathon i Sydafrika, hvor hun i sommeren 2008 løb de godt 42 km mellem giraffer, zebraer og sultne løver på den varme savanne.

”Løb er en super effektiv motionsform. Desuden kan jeg rigtig godt lide at være ude i naturen, så det er en optimal kombination,” siger Sisse Fisker.

”Jeg er et konkurrencemenneske. I starten ville jeg gerne gennemføre et maraton. Så ville jeg gerne under fire timer, og derefter ned på 3 timer og 45 minutter. På hvert eneste løbepas kan man konkurrere med sig selv. Især med alle de nye gadgets. Jeg elsker eksempelvis Endomondo, hvor man kan se den rute, man har løbet, og hvor hurtigt man har tilbagelagt den, hvor mange bakker og hvor mange kalorier, man har forbrændt.”



AF OG TIL GÅR DET GALT!



Så er det rart at have CEKURAs **personlige** alarmservice, som giver dig adgang til hurtig hjælp 24 timer i døgnet. Med et tryk på TRYGboksen er du straks i kontakt med vores søde og dygtige personale. Sammen vurderer vi, om du har behov for en ambulance, vagtlæge eller kontakt til dine nærmeste. Personalet har også tid til en god snak og en **beroligende** samtale.

Erik Abildstrøm er 79 år og bor på 15. år alene i sit hus.

Erik begyndte sidste efterår at føle sit utryk efter ubudne gæster og indbrud hos de nærmeste naboer. I december fik Erik et ildebefindende med forbigående lammelse af højre arm. De to alvorlige advarsler fik Erik og hans familie til at tilmelde Erik til CEKURAs personlige nødkald.

Erik Abildstrøm siger:

"Jeg er glad for at have CEKURAs personlige alarmservice. Det er meget beroligende, både for mig selv og for min familie. For man ved jo aldrig, hvornår der sker noget. Selvom man selv synes, man er en stor og stærk mand, så kan der hurtigt ske noget. Så er det rart blot at skulle trykke på en knap for at få hurtig hjælp. Uanset om man har fået ildebefindende eller der er ubudne gæster på vej."



CEKURAs service giver dig:

- Hurtig hjælp ved fald eller ildebefindende
- Sikkerhed for assistance 24 timer i døgnet
- Tryghed når du skal åbne for fremmede

Fakta om TRYGboksen:

- Kræver ikke kommunal visitation
- Tal med pårørende og Tryghedscenter samtidig
- Virker også på badeværelset og i haven

Bestil nu på telefon **32 31 60 50**
eller på www.cekura.dk



Jeg kunne næsten ikke lade være med at løbe om lørdagen, inden jeg skulle ud og løbe langt om søndagen

– SISSE FISKER



Den populære studievært fra DRs Aftenshowet har med egne ord løbet 'rigtig meget'. Som regel om morgenen, inden hun skulle på arbejde i DR Byen. Det er blevet til mange kilometer langs Islands Brygge, på Amager Fælled og ud til Amager Strandpark.

"Det er en god start på dagen, man får lige rensset hovedet. Men også en skøn måde at opleve naturen på. Jeg har også løbet meget i Dyrehaven både sommer og vinter," fortæller hun.

Afhængig af at løbe

Med fire maratonløb på få år blev det at løbe dog efterhånden lidt af en besættelse for Sisse Fisker.

"Ingen tvivl om, at jeg i en periode løb for meget. Jeg var totalt grebet af det, og fordi jeg er, som jeg er, blev jeg simpelthen så målrettet. Jeg løb og løb, ikke bare fire gange om ugen som andre normale mennesker, men seks gange, og

jeg kunne næsten ikke lade være med at løbe om lørdagen, inden jeg skulle ud og løbe langt om søndagen."

Var du afhængig af at løbe?

"Ja, på et tidspunkt var jeg nok. Men jeg var nok lige så afhængig af at nå målet. Det at opstille et mål og nå det. Det er ikke anderledes, end hvis det handler om arbejde eller familieliv. Når jeg sætter mig et mål, satser jeg alt på at nå det, for ellers er der ingen grund til at sætte sig et mål. Men jeg blev afhængig af det, for jeg fik jo også det der kick af adrenalin og endorfiner, som pumpede rundt i kroppen."

"Sammen med en diætist skruede jeg også op for den kost, der kunne optimere mine præstationer. Masser af protein og godt med kulhydrat dagen før et langt løb. Og ja, jeg kiggede altid på Gajolen i fem minutter, inden jeg spiste den."

Det er nu snart fire år siden, Sisse

Fisker indså, at løbetrangen havde taget overhånd. Hun ønskede sig brændende at blive gravid, men hendes menstruationer var uregelmæssige, og der var ikke bid.

"Jeg har aldrig fortrudt en løbetur, men når man dyrker så meget og så hård motion, kan det faktisk godt være, det kan blive lidt for meget. I hvert fald sagde min læge til mig: 'Du laver ikke andet end at arbejde og løbe, og din krop er totalt stresset. Du bliver nødt til at slappe lidt af, hvis du vil have et barn.' Så skar jeg ned og tvang mig selv til at ligge på sofaen. Efter to måneder blev jeg gravid! Det var ret sindssygt efter at have prøvet på at blive det i tre år."

Løb sat på stand by

Hun fødte sønnen Samuel i 2010, og meget hurtigt efter kom Isak. De to drenge har vendt op og ned på fokus i hendes liv.

ISLAND / Vestmannaøerne – bo på en gård



Mange af vore længere rejser til Island er udsolgt, og derfor udbyder vi hermed ture, inkl. varme kilder, vulkaner, gletsjere og et besøg på Vestmannaøerne. Vi bor bl.a. på en aktiv bondegård og får en lille lokal fortælling om livet på landet.

Dag 1: Den Blå Lagune, udstrakte lavafelter, en travetur ved Atlanterhavet og en hyggelig bondegård

Dag 2: gletsjeren Sólheimajökull, den lille by Vík og en tur i et varmt bassin omgivet af høje fjelde

Dag 3: Vestmannaøerne, søpapegøjer, vulkanen Eldfell og historien om søroverne, der bortførte 325 personer

Dag 4: Njáls Saga, gejseren Strokkur, vandfaldet Gullfoss og Islands symbolske hjerte Tingvalla

Dag 5: de islandske håndskrifter, det nye koncerthus Harpa, Nordens hus og en rundtur i Reykjavik

Dag 6: Reykjavik på egen hånd, fx kunstmuseer, den levende havn (hvalsafari?) og en fælles afslutningsmiddag

Dag 7: præsidentens officielle residens og kirke Bessastadir, byen med "små folk" og så er det forbi

Rejse nr. A-6: 16.7.-21.7. (Kastrup) * Rejse nr. A-7: 29.7.-5.8. (Kastrup) * Rejse nr. A-15: 30.7.-6.8 (Billund) *
Rejse nr. A-8: 13.8.-18.8. (Kastrup) *

Kr. 9.950 pr. person

IRLAND – Dublin og det nordvestlige Irland



Tag med til dejlige Dublin, til de største naturscenerier, til det yderste Irland og til historiske Derry, der er City of Culture i 2013. Rejseleder: Fhv. højskoleforstander, journalist
Christian Møller.

10 dage / 23.7.-1.8 2013

Kr. 11.900 i delt dobbeltværelse

FÆRØERNE – kunst og natur



Færøernes natur inspirerer kunstnere. Rejs og oplev det med Anders Errboe eller sangerinden Annika Hoydal. Også ture, hvor kunstneren Kári Svensson underviser dig i selv at male. Kontakt os for nærmere information.

Fx 31.8.-5.9. – **kr. 8.450** pr. person

FÅ PLADSER TILBAGE PÅ DISSE REJSER:

ISLAND med Vrå Højskole / 16.6.-29.6. 2013

FÆRØERNE med Vrå Højskole / 16.6.-28.6. 2013

ISLAND med Foreningen Norden, Årslev / 26.6.-6.7. 2013

ISLAND Natur, saga og kultur / 6.7.-13.7. 2013

ISLAND rundt / 11 dage / ekstra tur / 27.7.-6.8. 2013

Medlem af Rejsegarantifonden

NB: vil I hellere selv køre, så få et tilbud eller kig på hjemmesiden. Se også vores mange andre grupperejser.

www.kulturretur.dk

Tlf. 86 12 18 49
torben@kulturretur.dk

”Tidligere var jeg meget i kontrol. Min dag var meget planlagt efter, om jeg skulle løbe kort eller langt, og hvornår jeg skulle spise. Mine søndage var i faste rammer, for der løb jeg altid mellem 20 og 30 kilometer med Sparta. Nu er mine dage indrettet efter børnene – altså, hvornår de skal hentes og bringes, og hvornår vi skal i Zoologisk Have. Der er stor forskel på, hvordan jeg har det mentalt. I min ekstreme løbep periode var jeg mere fokuseret og i kontrol. I dag er jeg meget mere *loose* og tager tingene, som de kommer.”

Sisse Fisker har ikke droppet at løbe. Men knas med ryggen og en operation i benet har sat det på stand by. Hun glæder sig til at binde løbeskoene igen, men hun ved også, at det fremover kun bliver kortere ture.

”Når man først er varm, mærker man ikke, det gør ondt. Men jeg ved, jeg skal passe på. Jeg håber, jeg kan komme til at løbe eksempelvis fem kilometer, uden at det gør ondt. Og nu er benet snart i orden, og ryggen har det bedre. Foråret bliver godt for mig, kan jeg mærke. Nu skal jeg bare til at sove om natten, så jeg kan være frisk, smiler hun.

”Lige nu er cyklen min foretrukne træningsform. Jeg cykler næsten hver dag 14 kilometer til og fra job, og jeg glæder mig her i maj til kampagnen ’Vi cykler til arbejde’. Den har jeg været med i en del år. Jeg elsker at cykle, og det er simpelthen så nemt at komme rundt på den tohjulede. Det tager 20 minutter fra Vanløse til DR Byen, og det kan jeg jo ikke en gang gøre i bil i myldretiden. Så jo, jeg cykler meget,” siger hun.

Altid været en dårlig taber

Cykling er ikke nogen ny disciplin for den seje vendelbo. I 2007 og 2008 cyklede hun med Team Rynkeby til Paris – et velgørenhedsløb, der samler penge ind til kræftramte børn, og en tur på godt 1.200 km fordelt over en uge.

”Jeg har svært ved at sige nej til en udfordring, så det måtte jeg bare se, om jeg kunne.”

Og det var netop på en af disse ture ned gennem de europæiske bjerglandskaber, at Sisse Fisker fik sået frøene til sin næste store drøm – at bestige et bjerg.

”Det bliver ikke i år eller næste år. Men jeg kunne helt vildt godt tænke mig at prøve det. Det bliver ikke Mount Everest. Måske en alpetop, men endnu hellere vil jeg op på Kilimanjaro, det højeste bjerg i Afrika på 5.895 meter. Det skulle være en overkommelig opgave for en nybegynder.”

Når det skal være, kender hun også sig selv godt nok til at vide, at det kræver en stram målsætning, planlægning og træning. For er der noget, Sisse Fisker hader, så er det at give op eller tabe.

”Jeg er vokset op med at konkurrere, og en del af konkurrencen er jo, at man ind imellem taber. Jeg har altid været en virkelig dårlig taber – bare spørg min far hvor mange badmintonketsjere, jeg har knækket i Tårshallen, fordi jeg tabte!”

”For et par år siden var jeg på La Santa Sport og blev udfordret af en fyr, jeg ikke kendte. Så tabte jeg med ét point i femte sæt, og i løbet af kampen nåede jeg at smadre to kejsere. Det var så pinligt og så latterligt, men det er, fordi jeg bliver så grebet af det.”

Hun mener dog selv, hun er blevet lidt bedre til at tabe, og det er sikkert udmærket.

”Nu skal jeg jo være rollemodel for mine to drenge, så nytter det ikke,

at jeg splitter haven ad, når vi spiller fodbold. Men jeg bliver nok ikke hende, der lader mine børn vinde. Jeg bliver hende, der snyder mine børn i kortspil,” siger hun og griner. ■

▶ Blå bog

- Sisse Fisker er født i 1976 ved Tårs i Nordjylland og opvokset samme sted.
- 1992-1995: Hjørring Gymnasium
- 1997-2000: Akademiet for Kommunikation på Niels Brock.
- 2000-2001: Praktik på TV Danmark/Kanal 2 i Skovlunde.
- 2001-2006: TV 2 Sporten
- Siden 1. januar 2007: DR Aftenshowet som vært.

Desuden har hun deltaget i TV 2's 'Vild med dans', hvor hun i 2005 nåede semifinalen. Hun har været medvært sammen med lægen Peter Qvortrup Geisling i DR's sundhedsprogram 'Ha' det godt', lige som hun har dækket adskillige royale begivenheder på DR. Sisse Fisker var udsendt til sit første OL i London i 2012.

Hun gennemførte sit første maratonløb ved Copenhagen Maraton i 2001 som løbende reporter for TVDanmark. I sommeren 2008 løb hun The Big Five Marathon i Sydafrika – 42,2 km på savannen blandt vilde dyr. Hun har i alt løbet fem maratonløb.

Hun har deltaget adskillige gange i motionskampagnen 'Vi cykler til arbejde' med kolleger fra sine arbejdspladser TV 2 og DR. Hun er også med i kampagnen i år, hvor der tælles kilometer hele maj måned.

Sisse Fisker danner par med Sune Mogensen, og sammen har de drenge Samuel på tre år og Isak på halvandet. Familien bor i hus i Vanløse ved København.

▶ WWW

Læs flere spændende interviews med blandt andre Helle Hertz, Hella Joof og Jussi Adler-Olsen på www.magasinet-sundhed.dk

**Prøv Sedaforte
hvis du har
søvnproblemer**

Godnat og sov godt

Ligger du ofte, nat efter nat og har svært ved at sove? Vågner du flere gange i løbet af natten, eller sover du bare dårligt, er der nu hjælp at hente med naturmidlet Sedaforte.

Få din nattesøvn

Sedaforte er et plantebaseret sovemiddel med hele 3 udvalgte planter Kamille som gør at du lettere kan slappe af, samt planterne melissa og humle, som giver en god og stabil nattesøvn, så du kan vågne frisk og udhvilet.

Med Sedaforte får du en forstærket virkning, og dermed den bedste effekt.

Sov godt og bliv frisk

Sedaforte gør det lettere at falde i søvn, og når du sover, sørger produktet for, at du får en god og afslappende søvn, så du ikke vågner flere gange i løbet af natten.

Sov godt med Sedaforte

- Giver en rolig søvn**
- Virker afslappende**
- Sløver ikke**
- Gør dig udhvilet**

Nu sover jeg godt hver nat

"Nu sover jeg meget bedre og falder også hurtigere i søvn. Jeg vågner frisk og udhvilet og har fået mit aktive liv tilbage"



Sara Christensen, 45 år

Sedaforte virker afslappende og sløver ikke. Produktet er derfor en god og naturlig løsning til dig, der gerne vil have din gode nattesøvn tilbage og få en hel nats søvn, så du kan vågne frisk og udhvilet og være klar til en ny dag.

Er du træt af dine søvnproblemer så prøv Sedaforte og mærk selv forskellen.

Et godt tilbud

89⁰⁰

Halv pris

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk



Prøv Sedaforte - 60 dages forbrug for kun kr. 89,-

Prøv Sedaforte - 60 dage til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Sedaforte hver 2. måned for kun kr. 179,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk. Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Introvert i en ekstrovert verden



At være udad- vendt anses typisk for noget positivt, og mange introverte kæmper for at imødekomme de krav om at være glade og åbne, der stilles til

dem. Men måske er det i virkeligheden ikke noget dårligt at være introvert? Forfatter og blogger Anna Skyggebjerg har i mange år kæmpet med sin introverte personlighed og skjult, at hun har brug for at være alene og lade op efter sociale arrangementer; det er nemlig krævende for hende at være 'på'. I 'Introvert' fortæller hun om sine egne erfaringer, giver gode råd til andre introverte og påpeger, at der på arbejdsmarkedet – mod den gængse opfattelse – faktisk er brug for introverte mennesker, der er nærværende, kreative og fokuserede.

'Introvert – stå ved dig selv'

Af Anna Skyggebjerg

Rosinante

204 sider, kr. 249,95

Sund, slank, veltilpas



Det kan være svært at tabe sig uden at tage på igen. Det ved fitnessinstruktør og ernæringsvejleder Lene Hansson, som her giver et

bud på en effektiv omlægning af kost og livsstil. 'Slank nu! Smid de ekstra kilo og hold vægten' indeholder bl.a. en 30-dages kostplan og en række lette og overskuelige opskrifter på salater, supper, brød og meget mere. Fokus er på mættende men kaloriefattig kost, som giver et effektivt og vedvarende vægttab. Følger man kostplanen, der består af 80 procent raw food, kan man desuden opleve øget velvære i form af bedre søvn og en følelse af at være mindre træt og oppustet.

'Slank nu! Smid de ekstra kilo og hold vægten'

Af Lene Hansson

Lindhardt og Ringhof

176 sider, kr. 299,95

Motivation til motion



Ønsker du at få mere bevægelse ind i en travl hverdag, men ved du ikke helt hvordan? 'Dit suveræne liv' er inddelt efter de fire årstider og giver tips til træningsøvelser inde og ude – med

respekt for hver enkel årstids luner – samt vejledning til påklædning og udstyr. Fordi sundhed og velvære dækker over langt mere end motion, kommer Sara Beck også ind på vigtige emner som sex, søvn, stress og kost, der alt sammen påvirker vores velbefindende. 'Dit suveræne liv' fokuserer desuden på motivation og på, hvordan man holder fast i sit engagement. For det er nemt at ønske sig et sundere liv og en stærkere krop, men der kan være langt fra ord til handling. Bogen egner sig godt til de, der savner både viden, inspiration og et kærligt spark bagi.

'Dit suveræne liv'

Af Sara Beck

Lindhardt og Ringhof

200 sider, kr. 299,95



Ud på landevejen

Danmark er en cykelnation. Vi følger med i Tour de France, mange af os cykler til og fra arbejde, indkøb og fritidsaktiviteter, og flere og flere finder efterhånden også cyklen frem, når der skal trænes. I 'Landevejscykling' deler cykeleksperter og -entusiast Per Henrik Brask ud af sin viden om sporten og giver inspiration til både øvede cyklister og nybegyndere. Bogen byder på vejledning om grej, udstyr og påklædning samt instruktion i forskellige træningsteknikker. Gennem forfatterens egen kærlighed til cykelsporten inspirerer og motiverer 'Landevejscykling' til at komme ud i det fri og nyde naturen, mens man træner.

'Landevejscykling'

Af Per Henrik Brask

Nyt Nordisk Forlag

168 sider, kr. 249,95

Undgå syreskader på tænderne

Rigtig mange danskere drikker juice eller sodavand dagligt, og det er langt fra godt for tænderne. Ikke kun på grund af det høje indhold af sukker; syreholdige drikke som juice og sodavand slider nemlig på emaljen og giver skader på tænderne, uanset om man vælger et sukkerfrit alternativ eller ej. En undersøgelse foretaget af for tandpastaproducenten Zendium blandt 1000 danskere mellem 25 og 60 år viser, at kun cirka 20 procent tænker over syreindholdet i de fødevarer, de indtager. Men vil man undgå syreskader på tænderne, er det en god ide at tage sine forholdsregler.

Bedst er det at holde sig helt fra syreholdige fødevarer. Kan man ikke det, er et godt tip at skylle munden efter med vand, når man eksempelvis har drukket sodavand. Alternativt kan man børste tænder lige inden, man spiser eller drikker, da tandpastaen danner et beskyttende lag på tænderne.

Nye takter i skolegården

Danske børn bevæger sig for lidt, hvilket blandt andet kan føre til overvægt, nedtrykthed og dårlig koncentrationsevne. Det skal kampagnen 'Drøn på skolegården' ændre på. Det er Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse, der står bag. Kampagnen vil ændre på skolebørns inaktive vaner gennem små, innovative ændringer i skolegården, og en fokus på hvad skolerne kan gøre for at indbyde til mere leg og bevægelse. Udover at øge børnenes aktivitetsniveau skal kampagnen skabe ny viden, om hvordan fremtidens skolegårde indrettes bedst muligt.

17 ideoplæg er udvalgt til videreudvikling, hvoraf mindst fem projekter bliver realiseret. Det er kommuner og skoler over hele landet, der sammen har budt ind med visioner for deres skolegårde.

Du kan læse mere om 'Drøn på skolegården' på www.droen.dk

ONDT I RYGGEN?

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

Scan koden, og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.



Bevæg dig ind på jobogkrop.dk og se, hvad I kan gøre på arbejdspladsen.

Job&krop
-forebyg smerter
i muskler og led

KOL-patienten Søs:

Jeg ser muligheder frem for begrænsninger

Søs Hussmann lider af det usynlige handicap KOL, som medfører vejrtrækningsbesvær, og dermed begrænser hverdagen. Alligevel er glasset altid halvfylt. For med målrettet behandling og en positiv tilgang til tilværelsen får Søs mest muligt ud af livet på trods af sin kroniske livsstilssygdom

Af Pernille Marott - Foto: Sara Lindbæk

Søs Husmann på 62 år har ingen anelse om, hvornår hun blev syg. Men hun husker i detaljer, hvad der skete i tiden op til, hun fik diagnosen KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom).

”Jeg vidste godt, der var et eller andet galt, for jeg havde det ikke godt. Jeg havde svært ved at overkomme jobbet som lærer, for jeg blev let forpustet og havde ikke luft til at undervise en klasse. Samtidig havde jeg det ikke så skidt, at jeg ville gå til lægen,” husker Søs.

Lægehjælp blev alligevel nødvendig en aften i maj, 2008. På parkeringspladsen foran datterens hjem kunne Søs pludselig ikke få vejret og gik i panik.

”Det var en meget ubehagelig oplevelse. Jeg var ikke i stand til at flytte mig ud af stedet. Jeg kunne heller ikke

åbne min mobiltelefon, men begyndte i stedet at hyperventilere. På mirakuløs vis fik jeg råbt en cyklende dame an, som satte mig i forbindelse med min datter og en ambulance,” fortæller Søs om hændelsen for fem år siden.

Viden letter hverdagen

Fire gange det år oplevede Søs, at hun tabte pusten og måtte have lægehjælp. Det var dog kun den første gang, det skete, at hun blev direkte angst. De øvrige gange var hun langt bedre rustet til at tackle ubehaget.

Da hun efter anden indlæggelse fik diagnosen KOL, følte hun sig ikke kun forberedt på den nye situation, hvor hun kunne få svært ved at trække vejret; hun vidste også mere om, hvordan

”Jeg lever med et skjult handicap, der først bliver synligt, når jeg får problemer med at få vejret,” siger Søs Hussmann fra sit arbejde på skolebiblioteket, som hun stadig passer og trives med.





”

Jeg kan ikke fordrage, når folk pakker mig ind i vat.

– S ØS HUSMANN

hun skulle forholde sig til den.

”Et halvt år efter jeg fik diagnosen, blev jeg tilbudt rehabilitering. Det består både af fysisk træning, teori om kost, luftveje, angst og anatomi samt vejtrækningsøvelser og viden om, hvordan jeg skal tage min medicin. Forløbet tager syv uger, og jeg har netop været af sted igen, for det er vigtigt, hvis jeg skal finde livskvaliteten frem i hverdagen,” siger Søs.

Hendes lungekapacitet er netop blevet målt til 25 procent, og den arbejder hun målrettet på at bevare.

”Jeg kan ikke genvinde tabt lungevæv, men jeg kan arbejde på, at det, jeg har tilbage, bliver trænet, så det kan klare større belastninger. Her er motion det bedste redskab. Jeg har holdt mig i form med først fysio-pilates og nu en times fast ugentlig træning. Mit lærerjob er nu lavet om til et flexjob på skolebiblioteket, og det er også med til at holde mig i form. Og så er det selvfølgelig alfaførende, at jeg er stoppet med at ryge,” forklarer Søs.

Hun har lært at leve med sin kroniske sygdom, og hun gør det ved ikke at lade sig begrænse.

Find løsninger og lev livet

”Jeg kaster mig ud i opgaverne, og så tager jeg mine forholdsregler, før kroppen siger stop. Jeg har for eksempel ikke luft til at stå for frokosten til hele vores bofællesskab, når vi har arbejdsweekend, men jeg tager opgaven en gang imellem. Så finder jeg en løsning, hvor jeg starter om torsdagen med at forberede første etape, tager en ny del om fredagen og afslutter opgaven lørdag. Jeg lader heller ikke min sygdom begrænse mig, når det gælder rejser, men jeg sørger for, at der altid er en elevator på hotellet. Jeg har simpelthen ikke luft til at gå på trapper eller til at gå langt. På mit arbejde har vi løst det ved, at jeg har fået den parkeringsplads, der er tættest på hovedindgangen. Det gør arbejdsdagen meget lettere for mig,” siger Søs.

Søs smiler og afbryder samtalen for at gå ud og tage imod sine dagligvarer, som hun, for at lette hverdagen med KOL mest muligt, nu får leveret til døren. Hun har selv foreslået at komme i flexjob i stedet for at gå på pension, og hun står også selv bag forslaget om en parkeringsplads tæt på hovedindgangen.

”Jeg kan ikke fordrage, når folk pakker mig ind i vat og fortæller mig alt det, jeg ikke må af frygt for, at der sker mig noget. Samtidig er mit handicap oftest skjult, og derfor er det vigtigt, at jeg selv erkender, hvad jeg ikke kan som KOL-patient. Mit fokus er at finde løsninger, der gør hverdagen lettere og frem for alt at fokusere på de positive ting, som jeg fortsat har mange af,”

smiler Søs. ■



► Fakta

Om KOL

- Omkring 400.000 danskere har KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom), men de 200.000 er ikke klar over det. KOL kommer nemlig snigende, og er svært at opspore.
- Symptomerne på KOL er åndenød, der resulterer i problemer med at løfte og gå raskt til, samt hoste og ophostning af slim fra lungerne. Nogle har hyppige luftvejsinfektioner og oplever træthed og svækkelse af musklerne.
- KOL er en livsstilssygdom som eksempelvis type to diabetes. Det skønnes, at otte ud af 10 KOL-tilfælde skyldes rygning.
- I 2011 døde cirka 3.500 danskere af sygdommen, og dertil kommer i omegnen af 2.000 dødsfald, hvor KOL spiller en væsentlig rolle.
- En lungefunktionsmåling hos rygere eller ex-rygere kan vise, om man har KOL. Rygestop, motion og medicin kan øge livskvaliteten betydeligt.

.....
Kilde: Overlæge og professor Peter Lange, Institut for Folkesundhedsvidenskaber, Københavns Universitet.

KOL-patient blev fri for hosteanfald og medicin

I årevis døjede Jonna Nielsen fra Kolding med kraftige hosteanfald forårsaget af rygerlunger. Nu er hun imidlertid - efter seks måneders brug af danskproduceret luftrensere - blevet hostefri og kan undvære inhalationsmedicin.

Jonna Nielsen har røget det meste af livet - og gør det fortsat, selvom hun for år tilbage fik stillet diagnosen KOL (rygerlunger). Den 48-årige alenemor fra Kolding vil stadig gerne stoppe med at ryge, men mærker ikke længere meget til at være KOL-patient. De kraftige hosteanfald og afledte muskelsmerter er nemlig gradvis forsvundet i løbet af et halvt års tid. Vendepunktet blev et besøg hos frisøren.

- Hun har en luftrensere stående, som forhindrer de skrappe hårprodukter i at skabe et dårligt indeklima i salonen. Ifølge hende havde samme maskine hjulpet andre af med vejrtrækningsproblemer samt astmatiske og allergiske reaktioner, og hun mente, at luftrenseren også kunne hjælpe mig, siger Jonna Nielsen, der dog fra starten var skeptisk. - Jeg turde ikke tro på, at det lille apparat kunne gøre så stor nytte, beretter koldingenseren, der ikke desto mindre valgte at anskaffe to luftrenser af typen Jimco MAC 500, der er på størrelse med en skotøjsæske. - Det var først og fremmest i håb om, at de ville gøre en forskel for mine børn, der blev udsat for dårligt indeklima pga. passiv rygning og skimmelsvamp i hjemmet. Det gjorde udslaget, at forhandleren gav mig mulighed for at få en luftrensere uforbindende på prøve i 14 dage.

Aldrig mere hosteanfald derhjemme

Efter at have anskaffet luftrenserne kunne Jonna Nielsen hurtigt mærke en bedring. - Indeklimaet blev mærkbart bedre. Hosteanfaldene aftog i styrke, og de afledte muskelsmerter fortog sig. Alt i alt følte jeg mig langt bedre tilpas og fik mere overskud i hverdagen. I løbet af et halvt års tid ophørte hosteanfaldene helt, og det var ikke længere nødvendigt at bruge inhalationsmedicin. Til daglig mærker jeg ikke længere noget

til, at jeg har KOL, fortæller koldingenseren, der er i dag er fuldstændig medicinfri - bortset fra, når hun er væk hjemmefra i længere tid. - Når jeg er væk i flere dage, er det stadig nødvendigt at bruge inhalator. Jeg bliver tung i hovedet og hoster, men slet ikke så voldsomt som tidligere. Problemet kan løses ved at medbringe en af luftrenserne.



Jonna Nielsen

Dræber mikroorganismer og forbedrer indeklimaet

Jonna Nielsen glæder sig også over, at luftrenserne har forbedret indeklimaet og reduceret røggenene. - Luften føles mere ren og frisk, og vi mærker ikke længere en kraftig røgugt, når vi træder ind i huset eller snuser til vores tøj. Ikkerygere, der kommer på besøg, kan heller ikke lugte, at her ryges. Allermest vigtigt er det, at børnene ikke generes af røgen på samme måde som tidligere, siger hun.

Ifølge Kirsten Larsen fra AIR-TECH, som forhandler luftrenserne, eliminerer de bl.a. bakterier, skimmel og pollen og forebygger således også smitte med eksempelvis influenza. - Teknologien, som er patenteret af danske Jimco, har modtaget EU's miljøpris og anvendes af mange tusinde private, virksomheder og institutioner over hele verden. Ud over af personer med KOL, vejrtrækningsproblemer, astma og allergi benyttes de bl.a. til at fjerne lugtgener fra mados og brændeovne samt i sommerhuse, campingvogne og kældre, oplyser hun.

Fakta om luftrenseren Jimco MAC 500

- Afhjælper vejrtrækningsproblemer og hoste, samt øvrige reaktioner forårsaget af allergi, astma og KOL
- Reducerer lugtgener fra bl.a. rygning, brændeovne, fugt, inkontinens, madlavning og manglende udluftning
- Skaber et bedre indeklima og forebygger smitte



Ring til Kirsten
på telefon 4051 9933
og hør nærmere !

Sen diagnosticering koster milliarder

Tidlig sporing af KOL er afgørende både for den enkelte og for samfundet. Får sygdommen lov til at udvikle sig uden behandling, medfører det både forringet livskvalitet for den enkelte og en stor samfundsøkonomisk byrde, når flere og flere borgere kræver ekstra hjælp.

”En 40- eller 50-årig patient med diagnosticeret moderat KOL kan leve et godt liv med sin sygdom og lære at forebygge, at lungefunktionen forringes yderligere. Hvis sygdommen findes i tide, kan et langt og invaliderende sygdomsforløb altså forhindres. Vi ønsker derfor, at danskerne lærer at passe bedre på deres lunger og stiller krav til deres læge om at få foretaget den lungefunktionsmåling, der er nødvendig for at blive diagnosticeret med både KOL og en række andre lungesygdomme,” siger Anne Brandt, direktør for Danmarks Lungeforening.

Foreningen arbejder målrettet på, at Danmark får en national lungeplan, der blandt andet skal sikre, at KOL bliver opsporet i tide.

”I Danmark taber vi alt for meget sundhed ved dårligt koordinerede indsatser over for tusindvis af mennesker – både dem som er diagnosticerede med KOL, og dem som har KOL uden at vide det. Det er mennesker, som på grund af en kronisk sygdom mister leveår eller har en nedsat livskvalitet, så mange af dem må holde op med at arbejde alt for



En tidlig opsporing af KOL kunne ifølge Anne Brandt, der er direktør i Lungeforeningen, spare samfundet for milliarder af kroner.

tidligt. Det koster milliarder af kroner årligt. Tænk hvis vi kunne optimere tidlig opsporing af KOL og sætte ind sådan, at så mange patienter som muligt var velbehandlede og deres sygdom velkontrolleret. På sigt er det langt dyrere for samfundet at lade være, fordi det betyder, at patienter med kronisk sygdom bliver mere syge og skal i behandling,” siger Anne Brandt. ■

▶ WWW

Læs flere artikler om KOL og lungesygdomme på www.magasinet-sundhed.dk

Læs mere om hvad du kan gøre for at optimere din livskvalitet som KOL-patient på www.lunge.dk

Relaxator



KOL

Uro

Gigt

Panik

Hoste

Angst

Vrede

Stress

Astma

Allergi

Smerter

Snorken

Overvægt

Søvnapnø

Luftmangel

Højt Blodtryk

Søvnproblemer

Hjerteproblemer

Få det bedre - anvend en Relaxator!



Se mere på
www.KOL112.dk

Pris kr. 350 + fragt kr. 45 = kr. 395 indbetales til
Basisbank reg. 1671 - konto 0001059602



Livsstils
højskolen

www.livsstilshojskolen.dk

Gudum

Forkæl dig selv med et sommerkursus af en uges varighed

- 30/06 Den indre pilgrimsvandring
- 30/06 Kom på sporet med koret
- 07/07 Mindfulness og balance
- 07/07 Bliv dus med computeren
- 14/07 Sund og glad, også velegnet for udviklingshæmmede
- 21/07 Malerkursus, acryl
- 21/07 Bliv dus med computeren
- 28/07 Send din harmonika på højskole
- 04/08 Fasthold din livsstilsændring, også velegnet for tidligere kursister



Store
eneværelser
fri internet
bus til døren

Har du brug for mere og har du lyst til at lære noget om vanebrydning, livsstilsændringer, stresshåndtering, vægttab og forøget livskvalitet?

Har du lyst til at møde nye venner i et omsorgsfuldt og kærligt miljø?
Har du brug for time out?

Så tag på Livsstilshøjskolen Gudum

Kursusstart:

7 uger: 12/5, 3/11, 6 uger: 11/8, 22/9,
12 uger: 11/8, 13 uger: 22/9, 19 uger: 11/8



Højbjergvej 2 * 7620 Lemvig * Tlf.: 97 88 83 00 * info@livsstilshojskolen.dk

FÅ EN GOD NATS SØVN

Dohm lydterapi & bedside masker

Dohm er designet til at maskere (dække over) uønskede irriterende lyde også tinnitus, som forhindrer en god søvn eller afslapning. Dohm er forsynet med en blæser, der får luften til at give suselyde, når den presses ud af hullerne. Skaber ro i systemet. Se også vore mange andre løsninger til søvnforbedring på www.livingintime.dk



Pris
Kr. 895,-*

STRAM FIGUREN OP

Reviber Plus Vibrationstræner

Blot at stå på Reviber Plus' vippende plade giver kroppen vibrerende motion. Især ben, balder og centrale muskler aktiveres med mange fordele til følge: Muskelstyrke øges, fedtdepoter mindskes, bedre blodløb, større knogleintensitet og bedre kroppsbalance. Se video med Reviber Plus på vores hjemmeside www.livingintime.dk



Pris
Kr. 2.995,-*



STYRK DIN BLODCIRKULATION

Maxx Ultra Cirkulationstræner

Elektriske impulser fra Maxx Ultra stimulerer musklerne i læggene, og får dem til at trække sig sammen og slappe af. Dette aktiverer blodcirkulationen i benene og træner musklerne i læggene. Resultatet er en zoneterapeutisk behandling af hele kroppen. Anbefales også til diabetikere. Læs mere på vores hjemmeside www.livingintime.dk



Pris
Kr. 1.595,-*



Vores
åbningstider er
mandag til torsdag
fra 11 - 17, samt
efter aftale

Alle produkter
kan ses og købes i
vores Showroom/butik
på Peter Bangs Vej 105,
2000 Frederiksberg
Og hos visse forhandlere og
samarbejdspartnere rundt
om i landet, se listen på
vores hjemmeside

* Priser er inkl. moms, men ekskl. levering

LIVING IN TIME

Living In Time A/S
Showroom/butik Peter Bangs Vej 105 • 2000 Frederiksberg
Tlf. 3112 4343 • info@livingintime.dk • www.livingintime.dk



Kvinde

kend dine muligheder

Overgangsalderen giver udfordringer for mange kvinder. Men en del af generne kan vi faktisk gøre noget ved, hvis vi selv gør en indsats, udnytter den nyeste viden og er åbne om kroppens forandring

Af Pernille Marott

Trods fordomme og myter er der ingen grund til at begræde overgangsalderen. Dermed ikke sagt at man som kvinde ikke kan blive i dårligt humør og måske ligefrem blive deprimeret af at skulle tvinges til at gennemgå en kropslig forandring. Men det er muligt selv at gøre en masse for at undgå et tab af livskvalitet. Ligesom ved al anden kropslig vedligeholdelse kræver et godt resultat vilje, viden og vedholdenhed.

Ifølge statistikkerne oplever tre ud af fire kvinder i overgangsalderen hedeture, søvnløshed og blødningsforstyrrelser, hvilket er typiske konsekvenser af den stærkt dalende produktion af kønshormoner.

Op mod halvdelen oplever desuden tørre slimhinder i skeden, smerter ved samleje, kløe, udflåd og kontinensproblemer. Dertil kommer ofte en manglende seksuel lyst. En stor gruppe kvinder rammes dermed på seksualiteten.

”Efter der for nogle år siden kom tal frem, der indikerede, at hormontabletter kunne føre til bryst- og livmoderkræft, faldt salget af tabletter. Prisen for det er, at mange kvinder i dag lever med unødvendige gener,” forklarer Astrid Højgaard, ledende overlæge på Sexologisk Klinik på Aalborg Sygehus.

Hun henviser til, at kvinder med fordel kan gøre brug af en kombinationsbehand-



► Gode råd

Knibske kneb fra modne kvinder

Den socialøkonomiske virksomhed Props and Pearls står bag sitet knibnu.dk. Sitet præsenterer en mangfoldighed af gode øvelser, tips, gadgets og viden om bækkenbunden samt bidrag fra forskellige eksperter og gode råd fra andre kvinder. Nedenfor kan du se, hvordan man kan blive inspireret.

Det handler om at knibe

Jeg kniber, når jeg handler: Kniber når jeg tager ting på hylder og kigger i frost- og køleskabe, afspænder når jeg går videre. Og lige nu hvor jeg er på ferie, træner jeg, når vi kører. Jeg har gennem mange år trænet, når jeg kører – også mens jeg synger højt i bilen.

*Knibske sommerhilsner
– Ulla*

Knib mellem pælene

Jeg kniber, når jeg kører til og fra arbejde. Har en time hver vej og bruger vejsidepælene som målestok for, hvor længe jeg skal holde hvert knib. Så jeg kniber mellem to pæle og slapper af mellem de næste to, und so weiter.

– Julie

Multitask på toilettet

Knib samtidig med du børster tænder to gange om dagen. Det er let at huske og bliver automatisk en vane! Knib og tæl til 20 – slap af og tæl til 10. Gentag tre gange. Det virker!

– Alice

ling med hormoner, der nedsætter generet gevaldigt, og som ikke giver kræft.

Hormoner øger livskvalitet

”Ved at tage østrogentabletter påvirkes hele kroppen. Gevinsten er, at kvinden kan forebygge den øgede tendens til knogleskørhed, åreforkalkning og blodpropper i hjernen samt de tynde, tørre, irriterede slimhinder i skeden og de hedeture, som følger med overgangsalderen. Men hun kan også være stensikker på med tiden at få celleforandringer i livmoderhulen og i værste fald kræft i livmoderen, hvis hun fortsætter med østrogentabletterne. Kræftfrisikoen kan dog heldigvis undgås, hvis kvinden kombinerer tableterne med en hormonspiral, der afgiver gestagen lokalt i skeden, og dermed beskytter livmoderen mod kræft ved at modvirke østrogenstimuleringen,” forklarer Astrid Højgaard.

Hun mener, at kombinationsbehandlingen er velegnet til kvinder med udtalte problemer med tørhed og hedeture. Til gengæld fremhæver hun også, at der findes andre løsninger mod tørhed, der også kan bruges med god effekt.

”Et alternativ kunne være at bruge en lille receptpligtig ring, der sættes op i skeden og afhjælper tørhed. Der findes også receptpligtige kapsler med østrogen, der afhjælper tørhed og kløe; dem skal kvinden sætte op i skeden et par gange om ugen. Når østrogen på den måde kun afgives lokalt, optages det ikke af kroppen, og der er ingen bivirkninger – metoden kan endda bruges af kvinder, der er blevet opererede for brystkræft,” fortæller Astrid Højgaard.

Hvis man helt vil undgå hormoner, kan løsningen være at købe en særlig creme til skeden, der kan påføres de udtørrede områder. Så slipper man for at gå til lægen og kan nøjes med et

besøg på apoteket. Hvad der er den rigtige løsning, er selvfølgelig afhængig af generens omfang og art, og beslutningen bør derfor ofte tages i samråd med en læge.

Træn bækkenbunden

I takt med at æggestokkene stopper produktionen af østrogen, mister kvinden styrke i bækkenbunden. Den tykke skedeslimhinde og slimhinden i urinrøret bliver tyndere, og så kan det blive sværere at holde på vandet. Hormoner kan hjælpe til at øge tykkelsen på disse vigtige slimhinder, men hvis kvinden for alvor skal styrke bækkenbunden, skal hun træne regelmæssigt.

”Bækkenbundsmusklen ligger inde i kroppen. Man kan altså ikke se, om den fungerer optimalt, og derfor er det nødvendigt at undersøge den enkelte kvinde. Det kan være meget svært for nogle at lære at knibe rigtigt, og derfor kan det kræve træning, feedback og et individuelt træningsprogram,” forklarer Hanne Ryttergaard, der er fysio- og uroterapeut.

Hun betragter optræningen af bækkenbunden på samme måde, som når kroppens øvrige muskler bliver trænet i et fitnesscenter.

”Mange kvinder mærker en tyngde i underlivet, når de kommer i overgangsalderen. Hvis de skal undgå

fornemmelsen af, at underlivet falder ned, skal de træne bækkenbunden to gange ti minutter hver dag. Og de skal være indstillet på, at det kan tage tre måneder, før bækkenbundsmuskulaturen er så stærk, at man igen kan danse, synge eller grine uden at tisse i bukserne. Den kan ikke blive, som da vi var unge, men den kan blive væsentlig bedre,” forsikrer Hanne Ryttergaard fra Kontinensklinikken. ■

”

Den kan ikke blive som da vi var unge, men den kan blive væsentlig bedre

– HANNE RYTTERGAARD / KONTINENSKLINIKKEN

▶ WWW

Få hjælp til selvhjælp

Gynzone.dk

Her kan du finde videoer med bækkenbundsøvelser.

Knibnu.dk

Her får du helt gratis leveret 21 knibevelser direkte i indbakken. Ud fra deisen om at en veltrænet bækkenbund er en velfungerende bækkenbund, tager sitet i uhøjtidelig men seriøs form et tabubelagt emne op.

magasinet-sundhed.dk

Her kan du finde flere artikler om kvinders underliv og overgangsalderen. Desuden er der en masse tip til genoptræning af bækkenbunden – både for kvinder og mænd.

Ny klinik med fokus på underlivet

Af Jesper Bo Bendtsen

AROS Privathospital åbner nu Gynækologisk Klinik, en ny, tværfaglig klinik med speciale i kroniske underlivssmerter, hvor man samler fysioterapeuter, psykologer, sexologer og smertelæger for at kunne tilbyde kvinderne et koordineret behandlingstilbud.

”Som gynækologer kan vi se, hvor meget vi kan udrette for disse patienter. Eksempelvis er endometriose en kronisk sygdom, som har indflydelse på mange aspekter af kvindens liv. Her står vi ofte i den situation, at vi har behov for at samarbejde med andre faggrupper,” siger Mads Riiskjær, speciallæge ved Endometriose-klinikken på Gynækologisk Afdeling ved Aarhus Universitetshospital.

I klinikken vil der være mulighed for at møde fysioterapeuter, psykologer, sexologer og smertelæger i et samarbejde omkring hver enkelt patient - alle specialisterne har særlig viden og interesse for underlivssmerter.

”Ofte skyldes underlivssmerter sygdom i underlivsorganerne, som ved endometriose, hvor livmoderslimhinden sidder uden for livmoderen og giver anledning til smerter og ofte også nedsat fertilitet. Andre kvinder har svie og smerter ved skedeåbningen og smerter ved samleje, som kaldes vulvodyni,”

fortæller Mette Meinert, der er speciallæge ved Vulva-klinikken ved Aarhus Universitetshospital.

Fokus på Vulvodyni

Her har man rettet fuld fokus på en af de mest tabubelagte lidelser, som mange kvinder lider af.

”Vulvodyni kan behandles med lokalbedøvende salve, massage, medicin mod perifere nervesmerter. Desuden kan nogle patienter have gavn af Botox injektion i bækkenbundsmusklerne. Botox virker både smertestillende og har effekt på spændte, ømme, korte muskler. I nogle tilfælde skyldes kroniske smerter ikke en lidelse i underlivsorganerne, men derimod muskelspændinger i underlivet. Udover at give anledning til smerter, kan dette umuliggøre almindeligt seksuelt samliv,” siger Mette Meinert.

I klinikken kan man derfor blive behandlet af erfarne fysioterapeuter med særlig viden på området, ligesom er der tilknyttet en sygeplejerske og en psykolog og specialist i sexologisk rådgivning.

”Muskelspændinger og sexologiske problemstillinger er sjældent noget man kan operere for. På vores klinik har vi som noget helt nyt mulighed for at give patienterne et helhedsorienteret, tvær-

fagligt tilbud,” udtaler Mads Riiskjær.

Udredning af blæresygdom

Endelig kan smerter i underlivet stamme fra urinblæren, såkaldt smertefuld blæresyndrom, og her samarbejder klinikken med specialist på området, overlæge i urinvejskirurgi, Allan Ryhammer, der også er speciallæge ved Aarhus Universitetshospital.

”Smertefuld blæresyndrom er en kronisk og invaliderende tilstand, som ses hos både kvinder og mænd. Diagnostik og behandling af denne tilstand kan ofte være vanskelig og bør varetages af specialister på området. Vi tilbyder på Urologisk Klinik på AROS både udredning og operationer for kvindelig urininkontinens, såvel stressinkontinens som overaktiv blære.” ■

▶ WWW

Ikke kun kvinder har behov for at lave bækkenbundstræning. Læs artiklen 'Lille muskel med stor betydning for manddommen' på www.magasinet-sundhed.dk

PAS PÅ SALTET!

Af Jesper Bo Bendtsen

Danskerne spiser for meget salt, og dermed øger vi risikoen for hjertekarsygdomme. Det skyldes især højt saltindhold i forarbejdede fødevarer. Men du kan selv gøre noget for at mindske dit saltforbrug

6 gram for kvinder og 7 gram for mænd. Mere salt anbefaler man ikke, at danskerne skal indtage i løbet af en dag – men vi er oppe på langt mere. I dag er saltindtaget for mænd på 9-11 gram og 7-8 gram for kvinder, og dermed øger vi risikoen for hjertekarsygdomme. Salt i små mængder er livsnødvendige, men når saltindtaget kommer så højt op, som det er i Danmark, begynder det at blive farligt. Det gælder især for overvægtige, diabetikere og ældre personer. Men også unge, der har et højt forbrug af færdiglaved mad, er i farezonen.

Hjerteforeningen har beregnet, at man kan reducere antallet af blodprovsrelaterede dødsfald med 1.300 til 1.500 tilfælde hvert år, hvis alle danskere spiser bare 3 gram mindre salt hver dag.

Salt indeholder natrium, som binder vand. Når man spiser mere salt end anbefalet, bliver der holdt meget væske tilbage i kroppen, og der trækkes mere væske ind i blodårerne. Herved øges mængden af cirkulerende blod i årerne, modstanden i kredsløbet øges, og det giver en stigning i blodtrykket. Når blodtrykket stiger, pumper hjertet hårdere, og det kan føre til hjertesvigt. Højt blodtryk slider på karvæggen i hjertets kranspulsårer, det accelererer åreforkalkning og øger risikoen for dannelse af blodpropper.

Svært at regulere

Men det kan være svært at regulere saltindtaget, for ifølge Fødevarestyrelsen viser flere undersøgelser, at 70-75 procent af vores daglige saltindtag kommer fra industrielt forarbejdede produkter – den mad, man køber i supermarkederne, og det er der ikke særlig mange danskere, der ved. Eksempelvis er der mange fødevarer, som vi tror, er rigtig sunde, men som indeholder meget salt. Det er især brød og kornprodukter. Men også flere forarbejdede produkter som pølser, leverpostej, ost, morgenmadsprodukter og færdigretter som frosne pizzaer, forårsruller, gratiner m.m. indeholder høje mængder af salt.

Vil man selv gøre noget for at mindske saltforbruget, er det en god ide, at se kritisk efter på vareernes deklARATIONER og vælge de produkter, der har det mindste indhold af salt – eller natrium, som det ofte angives som. Marinader og dressinger kan med fordel laves selv uden brug af salt, og så er det generelt en god ide at købe produkter, der er mærket med Nøglehullet, da disse er underlagt skrappe regler omkring indholdet af salt.

Endelig kan man se kritisk på sine vaner, da saltbøssen ofte bliver rystet som en refleks, når maden bliver sat på bordet.



Sådan sparer du på saltet

Du kan selv gøre meget for at undgå salt i maden:

Vi har langsomt vænnet os til at spise mere og mere salt. Men den gode nyhed er, at en række undersøgelser viser, at man kan vænne sig til at spise mindre salt. Det tager omkring otte til 12 uger at vænne smagsløgene til mindre salt.

- Smag på maden og eksperimenter med at bruge flere krydderier, hvidløg og chili.
- Begræns forbrug af chips, fastfood og færdigretter, som ofte indeholder meget salt. Tilbered hellere maden fra bunden og spar på saltet.
- Brug rester fra middagsmaden samt grøntsager og frugt som alternativ til færdigproduceret pålæg.
- Spørg til saltindholdet, når du handler brød hos din bager. Bag eventuelt selv dit brød og begræns tilsætning af salt.
- Lav din egen marinade i stedet for at købe marineret kød.
- Husk at kiks og kager også kan indeholde en del salt.
- Undgå færdiglavede supper, som ofte indeholder meget salt.
- Vælg fødevarer med Nøglehullet, da det for mange fødevarer stiller krav til saltindholdet.
- Orienter dig på næringsdeklARATIONEN om saltindholdet. 1000 mg natrium svarer til 2,5 gram salt.

Kilde: Tænk Forbrugerrådet m.fl.



VIDSTE DU,...

- at kroppen kun har brug for 1,5 gram salt om dagen?
- at en reduktion på 3 gram om dagen vil have samme effekt på forebyggelse af hjertekarsygdomme som et rygestop?
- at man skal gange natriummængden med 2,5 for at beregne saltindholdet på varedeklarationen?

Kilder: Hjerteforeningen, Tænk Forbrugerrådet, Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen m. fl.

WWW

Læs flere artikler om salt og hjertekar-sygdomme på
www.magasinet-sundhed.dk, www.taenk.dk og
www.hjerteforeningen.dk



▶ Vidste du,

- at 3/4 af alle idrætsskader er overbelastningsskader
- at 3/4 af alle idrætsskader ikke skyldes uheld eller den almindelige risiko ved at dyrke idræt, men derimod manglende opvarmning, dårlig teknik, dårlig træningstilstand, forkert eller for ensidig belastning eller for ringe kvalitet af materiel og udstyr.
- at 3/4 af dem, der går for tidligt i gang efter en skade, på ny får en tilsvarende eller værre skade.
- at du med andre ord selv har indflydelse på 3/4 af idrætsskadernes opståen

Kilde: DIF

Løb og *undgå* skader

Foråret inviterer til løbesko og motion – med risiko for skader til følge.
Se her hvordan du styrer udenom

Af Jesper Bo Bendtsen

Der findes ikke noget mere demotiverende end at blive sat tilbage af en skade. Mange oplever, at skaden kommer netop, som man synes, at nu gik det lige så godt. Men der en vej udenom de fleste skader.

Indenfor idrætsskader skelner man mellem to typer – de akutte skader og overbelastningsskader. De akutte skader opstår typisk pludseligt under træning eller konkurrence. Skaderne kan eksempelvis være fibersprængninger, forstuede led, forstrakte ledbånd, knoglebrud, som opstår ved eksempelvis en skæv tackling, en uheldig landing, afsæt på glat underlag eller på grund af manglende opvarmning. Overbelastningsskader opstår som følge af forkert belastning eller træning over længere tid. Årsagen her kan eksempelvis være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og kondition, forkerte eller forkert udførte øvelser. Overbelastningsskader mærkes som ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed. Du kan styre uden om skaderne ved at følge nogle almene råd:

Start langsomt op

Hvis man aldrig har dyrket motion eller har holdt en længere pause, er det vigtigt at begynde med små træningspas med lav intensitet – også selv om man kan mærke, at man har mere energi at skyde med. Sener og led skal have tid

til at vænne sig til belastningen, ellers øger man sandsynligheden for at blive sendt tilbage til sofaen. En tommelfingerregel siger, at man ikke må øge sin træningsintensitet eller -tid med mere end 10 procent om ugen. Kan du uden problemer løbe i 10 minutter, hedder næste uges udfordring 11 minutter, indtil den tid ikke giver dig problemer. Ligeledes hvis du træner med 10 kilos vægte, bør du kun øge med et kilo.

Varm op

Ligesom en bil der koldstarter, så fungerer kroppen bedst efter cirka 10 minutters opvarmning. Begynd med at lave nogle blide, langsomme øvelser af den sport, du skal i gang med, så kroppen når at komme med. Mens kropstemperaturen stiger, forbereder musklerne sig til arbejdet og bliver mere smidige, leddene bliver smurt, og blodkarrene udvides.

Tjek dit udstyr

Udstyret skal være i orden og indstillet eller afpasset korrekt til netop dig. De forkerte løbesko kan give dig skinnensbetændelse og ondt i knæene. Forkert indstillet cykel kan give ryg- og skuldersmerter.

Søg instruktion

Lige meget om du kaster dig ud i kajaken, løbeskoene, op på cyklen eller begynder at løfte jern, så lyt til instruktøren eller søg anden instruktion. Vær opmærksom på dine bevægelser og øv

dig i at udføre dem med lav belastning. En forkert bevægelse eller en forkert udført øvelse kan gøre meget mere skade end gavn.

Hvil ud og lyt til kroppen

Det lyder mærkeligt, men kroppen bliver stærkere af hvile. Ved meget udholdenheds- og styrketræning skal kroppen restituere efter træning. Det er nødvendigt for at genopbygge og forstærke det væv, man har udsat for belastning. Restitutionstiden er afhængig af den intensitet, man har trænet med. Jo højere intensitet, jo længere restitutionstid.

Ellers er det en vigtig grundregel, at du skal lytte til din krop. Føler du dig træt, eller har du ømme muskler, er der en god grund, og du bør overveje at tage en ekstra fridag eller træne med mindre intensitet. ■

Kilder: DIF, 'Løb dig slank' af Birgitte Nymann, 'Politikens Løbebog', www.runningstyle.dk



WWW

Læs også artiklen 'Sådan kommer du i gang med at løbe' på www.magasinet-sundhed.dk

Her er et træningsprogram for de første fem kilometer



▶ **www**

Få flere tips til motionscykling – læs artiklen 'Motionscykling er gået i udbrud' på www.magasinet-sundhed.dk

▶ **Bogtip**

Tændt på cykling?
Så er Per Henrik Brask bog 'Landsvejscykling' måske noget for dig. Vi omtaler den på side 16.



GØR DIN PENDLERCYKLING TIL MOTION

Cykling til og fra arbejde er miljøskånsom motion og særdeles effektivt i vores ellers travle hverdag. Og alle kan opnå de mange gavnlige effekter

Af Ulrik Schaarup – Foto: Carsten Lundager

Kampagnen 'Vi cykler til arbejde' (Vcta) afholdes hvert år i maj med årligt 80-110.000 deltagere med Dansk Cyklist Forbund og Dansk Firmaidræts Forbund som arrangører og har netop det som mål; at få flere til at cykle til og fra arbejdspladsen. Det har Bo Falck Hansen gjort de seneste 22 år. Han er specialkemiker og projektleder i Novo Nordisk, den mest cyklende virksomhed i 'Vi cykler til arbejde' sidste år. Deres 3.211 medarbejdere fordelt på 330 hold tilbagelagde hele 524.034 km, og Bo Falck Hansen trækker i den grad gennemsnittet i vejret.

"Man får det bedre, fordi man dyrker motion. Man slipper for at hidse sig op over de andre bilister og de lange bilkøer. Det er meget simpelt. Selv om cykler også kan være dyre, og jeg har endda både en MTB og en racer, så er det billigere end bilen. Der er ingen

vægtafgift, og jeg skal ikke købe benzin. Der er slid på cyklen, der skal dækkes, men det skal man betragte som en udgift, der også ville være brugt på bil, tog eller bus."

Han var himmelhenrykt, da han for 10 år siden flyttede arbejdssted fra Bagsværd til Måløv. Med familiens bopæl i Virum fik han da længere til arbejde og dermed mange flere muligheder for at cykle forskellige ruter.

Teknisk træning om morgenen

Bo Falck Hansen er ikke kun en erfaren pendlercyklist. Han er tillige medaljevinder i DM i MTB og vandt sidste år den samlede MTB Cup under Dansk Cykle Union i aldersklassen H50. Han er også assisterende landstræner i MTB samt Elitechef i Holte MTB Klub. Så når han skal hjem og køre med drengene, kører han direkte til klubben og cykler videre.



”Om morgenen kan jeg lave teknisk træning. Jeg træder eksempelvis et minut med det ene ben og skifter. Jeg beholder begge ben i pedalerne og lader bare det andet følge med. Det træner det runde tråd. Følelsen af den cirkulære bevægelse. Det gør jeg 2x5 minutter. Ved stoplys træner jeg i at stå stille på cyklen. Det giver en bedre balance. Om morgenen er der bedre tid, og det tager to måneder, så kan man det, og ens balance er blevet forbedret.”

Han cykler fra hjemmet i Virum klokken otte og cykler oftest enten direkte eller kun en kortere omvej, så han møder klokken ni på Novo Nordisk i Måløv. I sommertiden kan det dog sagtens blive til en længere morgentur, og han cykler altid på racercykel, hvis det er godt vejr. Men Bo Falck Hansen understreger, at pendlercykelmotion kan trænes på alle typer cykler, det være sig den klassiske citybike/trekkingbike samt crosscykel, ikke kun på MTB eller racercykel.

Konditionstræning på hjemturen

Om eftermiddagen cykler han til gengæld næsten altid langt. Med mindre han virkelig skal noget andet, eller vejret sætter naturlige begrænsninger. Da kan han drage fordel af MTB i skoven og køre runder og intervaller

derinde, hvor regn og blæst ikke får fat på samme måde.

”Når jeg kører hjemad, har jeg fokus på konditionen. Jeg laver konkurrencer med mig selv. Kører afstande på tid. Kører mod min egne bedste tider. Eksempelvis kører jeg bakken ved skydeterrænet i Birkerød ti gange som intervaltræning. Og henover sommeren er jeg måske ved at være under 10 minutter på en favoritrute. Det er motiverende.”

Børn og cykelpendling

Da familien Falck Hansen havde små børn, var det svært at få vendt pendlercyklingen til decideret fysisk aktivitet. Der var først og fremmest det rent fysiske problem med at få dem bragt til institution.

”Inden børnene kunne cykle, bar jeg dem på skulderen. Så snart de kunne cykle, cyklede vi sammen derned. Min kone og jeg var heldigt stillet, da der ikke var så langt til institutionen. Den ene hentede, den anden bragte. Jeg tog så den lange cykeltur, når det ikke var mig.”

Man kan forsøge sig med cykelanhængere til børn, hvis institutionen ligger for langt væk til at køre frem og tilbage mellem hjemmet efter sin pendlercykel. Den kan monteres alle slags

cykler, men kan altså kun bruges på almindelig vej, ikke over stok og sten.

’Vcta’ pedallerer hele året

En undersøgelse fra sidste år viste, at 14 procent begyndte at cykle til arbejde i forbindelse med Vcta-kampagnen, 27 procent er begyndt at cykle mere, og hele 17 procent er begyndt at motionere mere af kampagnen.

”Så snart skemaerne kommer op med, hvilket hold der kører mest, så går der konkurrence i den. Så tager man den også i regn og modvind og melder det stolt ud. Konkurrencen gør også, at folk bliver cyklende lidt længere hen på efteråret, end de ellers ville have gjort.”

Bo Falck Hansen fortæller, at det er den samme holdkaptajn hvert år, der skriver en invitation ud til alle i afdelingen. De sædvanlige deltagere er selvfølgelig de første, der skriver sig på. Og så prøver vi andre ellers at få lokket flere og nye med, beretter pedalentusiasten.

Det går meget godt med det, må man sige. Novo Nordisk var i 2012 den virksomhed med flest deltagere og vil igen i år være stærkt repræsenteret, når ’Vi cykler til arbejde’ afholdes i denne måned. Den 13. juni vil årets vindere blive offentliggjort på vcta.dk. ■



Raleigh



Batteri i sadeltaske



Centurion

Vi er helt elektriske !
EL-CYKLER
 til alle aldre!



FantomBIKEDK

g a r a n t e r e t m e d v i n d . . .



Danmarks **STØRSTE** udvalg af **EL-Cykler**

Hos os finder du ca. 100 forskellige elcykler fra de 12 førende producenter af elcykler, **FantomBike** tilbyder dermed et meget bredt udvalg og har et stort knowhow. Endvidere tilbydes masser af cykel tilbehør.



Promovec

Batteri i stel



Winther

Batteri i kædeskærm

Kom & prøv !

Hornslyd, Jordemodervej 7
Brøndby, Vallensbækvej 20A

Tlf. 7682 2010 - FantomBike.dk - info@FantomShops.dk



Kom i gang med pendlercykelmotion

Uanset dit motionsniveau, forbedrer du din kondition ved at skifte fra bus, tog og bil til cykel. Er du helt nybegynder på cykelturen frem og tilbage fra arbejde, kan du dele din tur op i etaper. Er turen for lang eller uoverskuelig,

- kan du tage cyklen til et bus-stoppested eller togstation længere fra den, du normalt bruger.
- Du kan nøjes med at cykle hver anden dag.
- Du kan skifte, så du cykler til arbejde, kører i bus hjem. Næste dag kører du i bus til arbejde og cykler hjem osv.
- Du kan cykle til togstationen, tage din cykel med i toget – det er gratis i fx S-toget – til en station tættere på dit arbejde, og så cykler du igen herfra. Du kan variere antallet af stationer fra dag til dag.

Efter et stykke tid, hvor distancen ikke giver dig udfordringer længere, kan du lægge nogle intervaller ind, hvor du giver den mere gas og får pulsen op.

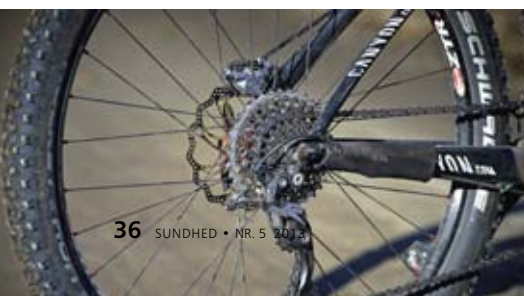
- Det kan være mellem to sideveje, mellem to huse eller mellem to lygtepæle, hvor du træder til i fuld speed for derefter at sætte farten ned og få ro på kroppen igen.
- Det kan være en bakke på din tur, som du kører så hurtigt muligt op ad og slapper af nedad. Bakketræning er hårdt, men gør det også nemmere at træne sin kondition, da man næsten ikke kan undgå at komme op i den røde zone, hvor man har svært ved få luft og få ilt ud til

musklerne.

- Du kan køre lyskrydsintervaller. Du kan alligevel næsten ikke undgå at skulle stoppe ved rødt stoplys, og det bliver kun endnu mere surt, hvis du så ikke engang har brug for den pause. Cykl hurtigst muligt til næste stoplys. Når du det inden rødt stoplys, kan du klappe dig selv ekstra på skulderne og sætte farten ned frem til næste stoplys – og så er det fuld gas igen.
- Cyklar du i by med mange lyskryds, vil du måske opleve, at din normale bus kører frem og tilbage ved siden af dig – for den skal stoppe hele tiden. Tag kampen op – uden selvfølgelig at køre som en idiot – og se, om du ikke kan komme hurtigere frem end bussen. Det er altid en dejlig fornemmelse at se og vide, at du træner og transporterer dig selv på samme tid. Dem, man kan se inde i bussen, gør kun det ene – og de keder sig formentligt gevaldigt samtidig.
- Modvindstræning er effektivt og kan bruges til lange intervaller. Tænk positivt og sig til dig selv, at du da er heldig, for nu kan du ikke undgå, at det bliver en hård cykeltur. På hjemturen er der sikkert også medvind, og så vil du gerne føle, at du har fortjent den høje fart og den kortere cykeltur, fordi du virkelig cyklede igennem i morges – eller omvendt. ■

▶ [WWW](http://www.magasinet-sundhed.dk)

Sådan bruger du pendlerturen til målrettet motion. Læs på www.magasinet-sundhed.dk



Har du vaginale gener, kløe, svie og rødme?

Så har du muligvis svamp i skeden. Prøv FloraPlus – kun 5 dages behandling.

FloraPlus kan købes på www.webapoteket.dk og www.health-on.dk



Lægen bør kontaktes, hvis symptomerne ikke forsvinder efter kort tid (1 uge), eller hvis symptomerne bliver værre.

Farmisan ApS • tlf: 3965 0075
mail: info@farmisan.dk

Brug altid **Din Sundheds** produkter når kun det bedste er godt nok!



**Din Sundhed.Net ApS**

Holmevej 9 - 7361 Ejstrupholm - Tlf: 32620020

E-mail: dinsundhed@dinsundhed.net - www.dinsundhed.net

Kvalitetsbevidste forbrugere vælger altid produkter fra Din Sundhed -
Prisbevidste forbrugere vælger også altid produkter fra Din Sundhed

Føres i alle helsekostforretninger og i udvalgte Matas og Apoteker

JARUPLUND HØJSKOLE DEN DANSKE HØJSKOLE SYD FOR GRÆNSEN

1 UGES KURSER 2013

- 24.06.-30.06. Sommer i Sydslesvig
- 08.07.-14.07. Familiehøjskole Pirater og søslag
- 15.07.-21.07. Maleri og skulptur kunstværksted
- 04.08.-10.08. Intensiv koruge Kirkemusik

2 UGERS KURSER

- 21.07.-03.08. På cykel langs Trene og Ejder
- 12.08.-25.08. Vadehav og vandveje

REJSER 2013

- 01.07.-16.07. Færøerne og Island med Annika Hoydal
- 28.10.-07.11. Wien med Torben Holm Rasmussen
- 18.11 - 03.12 Egypten Faraonernes land



www.jaruplund.de • 0049 4630-969 140 • kontoret@jaruplund.de



Kom til Cyklings Dag

Er du eller dine børn interesserede i at dyrke cykling, men er I stadig lidt usikre på, om det nu også er noget for jer? Så kom ud og besøg jeres lokale cykelklub på Cyklings Dag 2013. Arrangementet finder sted 13. maj i cykelklubber over hele landet. Cyklings Dag er et projekt skabt gennem et samarbejde mellem Danmarks Cykle Union og de danske cykelklubber. Dagen sætter fokus på, hvor skøn en sport cykling er og har til hensigt at lokke flere medlemmer til klubberne. Du kan læse mere om arrangementet, og se hvilke klubber tæt på dig der deltager, på www.cyklingensdag.dk.
Foto: CyklingDanmark.dk



Hyggelig og anderledes løbeudfordring

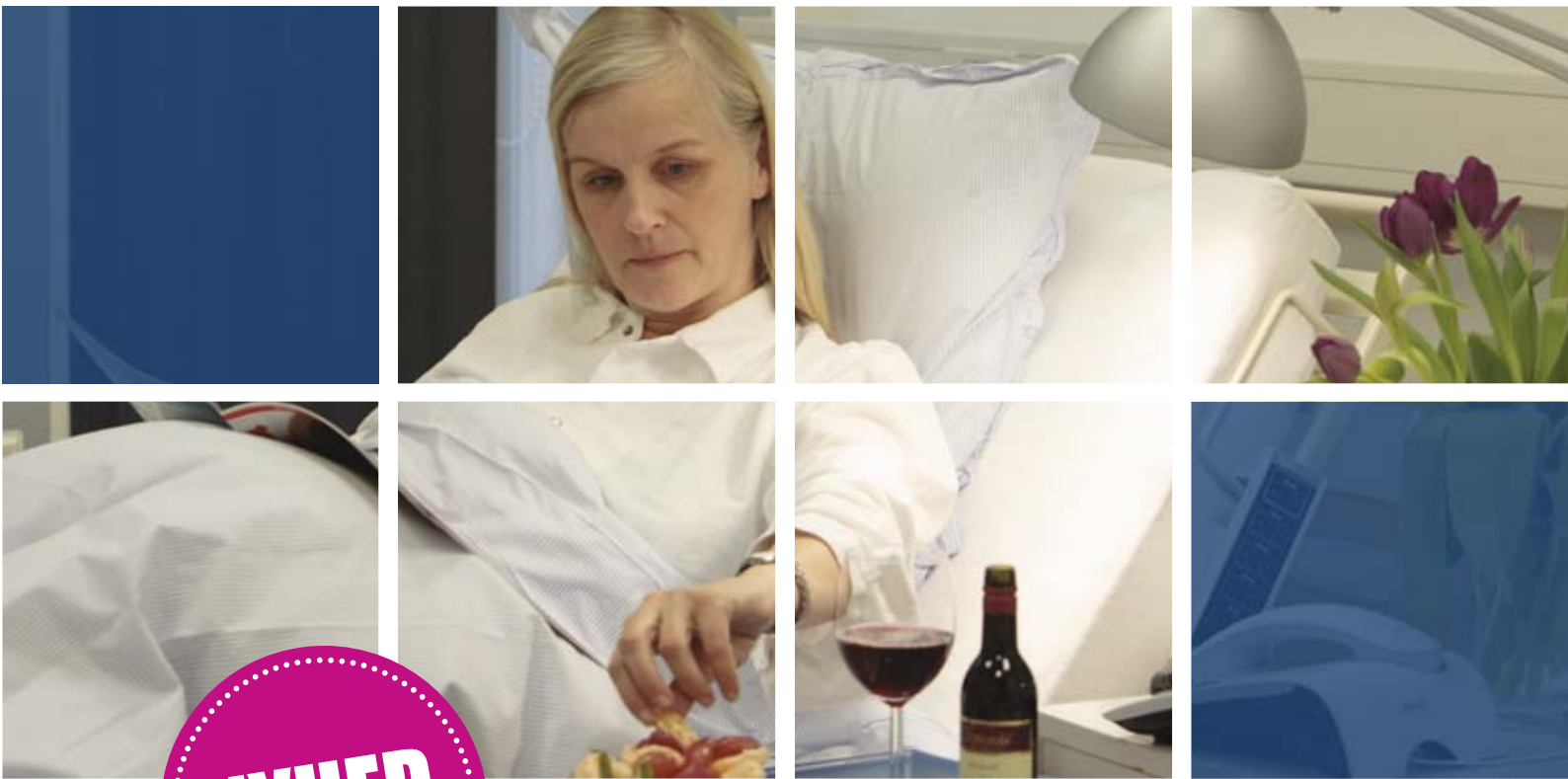
Løbesæsonen er for alvor skudt i gang, og søger du en usædvanlig og sjov udfordring, er løbet 12Run en helt speciel mulighed. Her løber man – alene eller i hold – så langt man kan gennem seks eller 12 timer. Selv om det lyder hårdt, er det langt fra kun garvede løbere, der kan deltage. Arrangementet lægger i lige så høj grad op til hygge som motion, og med en særlig børneklasse kan alle uanset alder være med. Så hvorfor ikke samle en gruppe gode venner og veninder eller tage familien under armen til en festlig – og sund – sammenkomst? Løbet finder sted 1. juni på Refshaleøen i København. Der er både præmier, til de der løber længst, og til de heldige der bliver udtrukket ved lodtrækning. Tilmelding kan ske frem til 25. maj, men bliver dyrere, jo længere man venter. Læs mere og meld dig på www.12run.dk

Flere dyrker idræt med arbejdspladsen

Danskerne bliver mere og mere bevidste om vigtigheden af at holde sig i form, og noget tyder på, at vi gerne kombinerer motion med arbejde. I hvert fald oplevede Dansk Firmaidrætsforbund en markant stigning i medlemstal sidste år. I 2012 fik forbundet hele 22.000 flere medlemmer, hvilket svarer til en fremgang på næsten seks procent. Det er især unge, der er strømmet til. Sidste år steg antallet af medlemmer under 25 år med hele 65,4 procent og gik dermed fra lige over 43.500 til næsten 72.000 medlemmer.

Kilde: Dansk Firmaidrætsforbund





NYHED

Kroniske underlivssmerter kræver tværfagligt behandlingsteam

Ny, tværfaglig klinik for kvinder med kroniske underlivssmerter
med: gynækolog • fysioterapeut • sexolog • psykolog,
urinvejskirurg • smertelæge • endometriose sygeplejerske

RABARBER

– SMAGEN AF BARNDOM

Af Susanne Engelstoft – Foto: Henrik Freek Christensen

Ingen have bør være foruden en rabarberplante! Rabarber er nemlig nem og nyttig at have i haven. Og så kommer den igen år efter år og giver stængler til både kage, marmelade og saft, der smager af sommer, sol og søde minder

Rabarber indeholder oxalsyre, der kan hæmme calciumoptagelsen fra tarmkanalen. Calcium er vigtigt for mange af kroppens funktioner, blandt andet i knogler og muskler, så hvis ens calciumoptagelse er lav, kan man tilsætte calciumchlorid-opløsning til rabarber for at binde oxalsyren. På den måde sikrer man, at calcium stadig optages i kroppen.

Jeg har ikke fundet det nødvendigt at tilsætte calciumchlorid-opløsning i nedenstående opskrifter, men hvis indtaget af rabarber og spinat (der også indeholder oxalsyre) generelt er stort, så kan det være en god ide. Oxalsyre kan desuden give tænderne en lidt 'lodden' fornemmelse.

I opskriften på rabarbersaft er sukermængden reduceret ved hjælp af Stevia Sød, der er et naturligt sødestof udvundet fra planten Stevia. 15 g. Stevia Sød pulver svarer til 100 g. sukker. Selv om Stevia er udråbt til at være meget sundere end sukker, skal det indtages med mådehold. Stevia har en lidt anderledes smag end sukker, så hvis du ikke har Stevia ved hånden, eller synes bedre om brunt rørsukker, kan du med fordel erstatte Stevia med sukker. Hvis du vil tænke i sunde baner for dig selv og dine børn, er saft og søde drikke forbeholdt ekstra festlige dage, mens postevand drikkes på alle de andre gode dage.

▶ **WWW**

Er du så heldig også at have frugttræer i heven? Find opskrifter på blandt andet grov æblechutney med andebryst, henkogte pærer og syltede blomster.

www.magasinet-sundhed.dk

RABARBER CHUTNEY

Cirka ½ liter

300 g rabarber
1 lille æble
75 g brunt rørsukker
½ dl æbleeddike
5 små, friske kviste rosmarin
30 g lyse rosiner
35 g ristede hele hasselnødder
½ rød chili

Skær rabarberne i cirka 3 cm lange stykker og æblet i tern. Kom rabarber, æble, rørsukker, eddike, rosmarin og rosiner i en gryde og bring det hele i kog.

Rist hasselnødderne på en pande og gnid den brune skal af. Flæk chilien, fjern kernerne og skær den i små tern. Tilsæt nødder og chili til rabarberblandingen.

Rør forsigtigt i gryden og fjern den fra varmen, når rabarberne er møre – der skal gerne være struktur i chutneyen, så ingredienserne må ikke være helt kogt ud.

Hæld den varme chutney på skoldede glas.

TIP: Denne chutney er en god erstatning for sauce og passer perfekt til eksempelvis frikadeller, krebinetter, koteletter, kødfyldte pirogger eller indiske retter med ris.



RABARBER HINDBÆR TÆRTER



Dejen er beregnet til 1 stor eller 8 små portionstærteforme

Til 8 personer

Dej

1 dl havregryn
1 dl fuldkornsgrahamsmel
1 dl alm. hvedemel
75 g hasselnødder
100 g muscovadosukker, light brown
100 g smør
1 æg
1 nip salt

Fyld

300 g rabarber
200 g honning
1 vaniljestang
300 g hindbær

Tilbehør

Crème fraiche eller flødeskum

Kom alle ingredienser til dejen i en food-processor og kør til den er samlet.

Beklæd en stor form (eller otte små forme) med dejen, og lad tærtebunden hvile i køleskabet i en times tid. Bag den store tærtebund midt i ovnen ved 180° i 12 minutter, eller til den er gennembagt. Små bunde skal have cirka 8 minutter.

Kom rabarber, honning, vaniljekorn (flæk stangen og skrab dem ud) og den tomme vaniljestang i en gryde og bring indholdet i kog. Tilsæt hindbær når rabarberne er møre.

Kog fyldet igennem og fjern gryden fra varmen. Når fyldet er afkølet fordeles det over bunden.

Spis tærten med crème fraiche eller flødeskum til.

TIP: Hvis du vil gøre lidt ekstra ud af det eller variere opskriften, er en god hjemmelavet kagecreme i bunden under rabarberfyldet også virkelig lækker.

Cirka 1 liter

2,4 kg rabarber (gerne vinrabarber)
2 dl vand
2 dl citronsaft
Skal fra 2 citroner, økologiske
200 g honning
200 g rørsukker
120 g Stevia Sød
7 stjerneanis
35 g frisk ingefær

Skær rabarberne i stykker på cirka 5 cm og kom dem i en gryde med vand. Varm det hele op og kog rabarberne møre. Hæld grydens indhold i en tættrådet si (eller en si med et tyndt vævet klæde eller store kaffefiltre lagt ned i) placeret over en gryde. Lad det dryppe af, så alt væsken fra rabarberne er i gryden, og fibre er i sigten.

Tilsæt citronsaft, citronskal, honning, rørsukker, stevia, stjerneanis og ingefær, der er knust med en lille hammer eller skaftet af en kniv. Bring saften i

kog og kog det godt igennem til sukkeret er opløst. Fjern ingefær, citronskal og anis.

Skold et par flasker med låg og hæld den varme saft i flaskerne. Opbevar saften køligt og brug den inden for 2-3 uger.

TIP: Denne saft er super god med dansk vand, isterninger og en skive citron. Hvis du er den heldige ejer af en Tutti-frutti, så er den rigtig god at bruge i stedet for gryden.

SUPER LÆKKER RABARBER SAFT





SeatUp

Lænestolen som hjælper dig op

SeatUp hjælper dig som har svært ved
komme ned i og op af sidde møbler.

SeatUp dæmper dine bevægelser når du sætter dig, og løfter dig varsomt når du igen vil rejse dig.

Den nye patenterede teknik er helt mekanisk
– uden motorer og ledninger.

Du kan prøve lænestolen i dit eget hjem i ro og mag i 14 dage.
Ved bestilling tilbyder vi 14 dages returret.



Værdi
10.000kr

Vind en SeatUp stol!

Hvilket år blev Sjögren grundlagt?

- a) 1902
- b) 1973
- c) 2005

Hvordan fungerer SeatUp?

- a) Med elektronisk mekanisme
- b) Med mekanisk mekanisme

Er stoffet aftageligt og vaskbart?

- a) Ja
- b) Nej

Indsend dit svar på et åbent postkort: senest den 15. Juni til:

Magasinet Sundhed Aps
Store Kongensgade 72
1264 Kbh. K

Med tydelig navn, adresse, tlf., samt email.



“For dig som har problemer med bevægeligheden kan Seat Up markant forbedre din hverdag.”

Certificeret ergoterapeut Lotta Jutander

Yderligere information og demonstrationsfilm på
www.seatup.dk



Naturligt kosttilskud

Selv om vi gør vores bedste for at spise sundt og varieret, kan visse supplementer til kosten alligevel være gavnlige. Kosttilskuddet Curcumin Forte indeholder 95 procent rent curcuminekstrakt fra gurkemejeplantens rødder og bidrager blandt andet til at sænke kolesterol og triglycerider i leveren samt reducere produktionen af mavesyre og tilstedeværelsen af glukose i blodet. Derudover tyder forskning på, at curcumin har positive virkninger på kronisk leddegigt samt behandling af depression. 90 kapsler koster 198 kroner. Se mere på www.dinsundhed.net



Synd med god samvittighed

Skal man synde ved morgenbordet, kan man nu gøre det med lidt bedre samvittighed. For miljøet altså. Grøn Balance har nemlig lavet en økologisk pålægsschokolade, der fås i både en lys og en mørk variant. Dermed er der noget for enhver smag; men hold dig til den mørke, hvis du ønsker det (lidt) sundere alternativ. Skiverne er tynde og sprøde og gør sig glimrende på både hvidt og mørkt brød samt som topping på en nybagt kage eller knækket henover en kop varm chokolade.

En pakke koster 21,95 kroner.

Læs mere på www.groenbalance.dk

Forlæng friskheden

Med den rigtige opbevaring kan du forlænge dine madvarers holdbarhed, friskhed og sprødhed. Zürich-beholderne fra Plast Team er både flotte og praktiske, og de forskellige størrelser gør, at de passer til ethvert køkken – og ethvert formål. Brug dem til alt fra cornflakes og pasta til ris og sukker og lad dem stå fremme for at pynte køkkenhylden lidt ekstra. Med det store kryds i låget er det nemt både at lukke beholderne helt tæt og åbne dem igen. Og så giver den brede kant et hipt råt look til beholderne.

Prisen er 34,95 kroner per styk.



Kom forårskølelsen til livs

Vejret er blevet varmere og sommeren nærmer sig. Vi sidder udenfor og nyder solen efter mange måneders kulde og mørke og tænker ikke over, at vi bør beholde jakken på. Samtidig er pollen-sæsonen over os, og de, der har høfeber, finder lommeværkløst frem. Det er med andre ord højsæson for tilstoppede næser. Til de nødstedte er der kommet et naturligt alternativ til den klassiske medicinske næsespray, som indeholder havvand og rensset vand. Navnet er Klaricare®, og sprayen fås på apoteket i fire forskellige versioner tilpasset alder.

Priser fra 44,95 til 79,95 kroner.





CRÈME PARADOXE

Super Potent anti-age dagcreme.

Crème Paradoxe er en fantastisk effektiv anti-age dagcreme med helt nye og næsten medicinske egenskaber. Den er baseret på et stort indhold af de to højaktive stoffer Procyanidin og Resveratrol, der udsætter aldersprocesserne, reparerer solskader, bekæmper og forebygger årsager til rødme, og genskaber en sund og robust hud.

50 ml. krukke Kr. 439,-

VIDENSKAB OG SKØNHED MØDES

“Vi går sommeren i møde med sund og flot hud.”

Helena Christensen

Goodwill Ambassador, Beauté Pacifique

BEAUTÉ PACIFIQUE

RYGGEN GØR ONDT

'Hold i ryggen', 'en nerve i klemme' og 'låsning i lænden' er nogle af de betegnelser, der bruges om pludselige smerter i ryggen. Smerter, der kan være så voldsomme, at du knap nok kan bevæge dig. Men bare rolig – ryggen går ikke i stykker

Et hold i ryggen kan starte med en forkert bevægelse, men ofte kan man ikke sætte fingeren på, hvorfor ryggen pludselig gør ondt. Selv om 'hold i ryggen' er en almindelig betegnelse for pludseligt opståede lændesmerter, hvor ryggen virker fastlåst, er årsagen til lidelsen endnu ikke fundet. To af de mest sandsynlige forklaringer er, at et stykke ledbånd eller bruske kommer lidt i klemme i et led i ryggen, eller at smerterne stammer fra krampelignende spændinger i musklerne omkring leddene. Selv om smerterne kan være voldsomme, giver lidelsen ikke skader på strukturer inde i ryggen.

Hvad kan hjælpe?

Råd nummer et er, at du skal prøve at holde dig i gang i det omfang, smerterne tillader det. Bevægelse kan løse op for spændinger, og det er bevist, at aktivitet får smerterne til at gå hurtigere over, end hvis man ligger stille.

Der findes forskellige behandlinger for hold i ryggen. Hos en kiropraktor begynder et behandlingsforløb typisk med rådgivning om, hvordan man skal

forholde dig, mens man har ondt. Efterfølgende gøres gerne brug af manipulationsbehandling, der mindsker smerter og øger bevægeligheden med specifikke tryk. Forskellige stræk og massageteknikker, der løsner musklerne, inddrages også ofte. Afslutningsvis gives for det meste vejledning i øvelser til brug hjemme, da de kan være et vigtigt redskab til at forhindre, at lidelsen vender tilbage.

Forebyg ved at træne ryggen

De fleste, der får ondt i ryggen, oplever en markant bedring inden for de første dage eller uger, men det er ikke usædvanligt at have lettere gener gennem nogle måneder.

Forskning tyder på, at fremtidige hold i ryggen kan forebygges, hvis du træner din ryg efter at have haft problemerne. Du kan finde øvelser på internettet eller få hjælp til at komme i gang hos din behandler. Dyrker du normalt motion, gælder det om at vende tilbage til det, så snart du kan.

Kilde: www.kiropraktorguide.dk

▶ Gode råd

Hvad kan du gøre ved hold i ryggen?

1. Hold dig i bevægelse – også selv om det gør lidt ondt. Det gælder om at få den onde cirkel brudt. Bevægelse hjælper ryggen til at slappe af og finde tilbage til sit naturlige bevægemønster.
2. De første par dage kan du forsøge, om afkøling med is eller smertestillende håndkøbsmedicin (Paracetamol) hjælper.
3. Forskning tyder på, at du kommer dig hurtigere, hvis du holder dig aktiv og ikke sygemelder dig fra arbejde.

Læs mere og se film på www.kiropraktorguide.dk

Kontakt din kiropraktor eller læge, hvis:

- Smerterne er så voldsomme, at du ikke kan bevæge dig, eller de forhindrer almindelig aktivitet i mere end et par dage
- Du har stærke smerter eller en følelse af kraftsløshed i benene
- Du ikke kan kontrollere vandladning, afføring eller tarmluft som normalt
- Du ofte får hold i ryggen, der forhindrer dine almindelige gøremål.

Indholdet på denne side er leveret af Dansk Kiropraktor Forening i et samarbejde med Nordisk Institut for Kiropraktik og Klinisk Biomekanik, som producerer og formidler ny viden om bevægeapparatet. Læs mere på www.danskkiropraktorforening.dk og www.nikkb.dk.

Healingsmassage

Har du lyst til at opleve healingsmassagens dybe, afspændende virkning, så find en dygtig RAB godkendt healingsmassage terapeut på www.kilden.dk.

Kunne du tænke dig selv at lære det, så kom med på:

Grundkursus i healingsmassage

Sommerkursus: 17. - 21. juli

Du lærer den grundlæggende healingsmassage, så du efter kurset kan give en god afspændende massage til familie og venner, samtidig med at du får en større viden om og erfaring med, hvordan krop og psyke hænger sammen.

Har du lyst til at arbejde professionelt med healingsmassage og samtaleterapi, kan du gå videre på vore fortsætterkurser og den to-årige uddannelse.

RAB godkendt uddannelse

På de 1.000 timer uddannelsen varer, får du et virkeligt grundigt kendskab til massagen og samtalen som terapeutisk redskab.

Du lærer en lang række gode teknikker til at støtte andre og får samtidig lejlighed til selv at indgå i en dyb udviklingsproces.

Kildens uddannelse er RAB-godkendt, så du kan blive Registreret Alternativ Behandler i Healingsmassage og Samtaleterapi efter Sundhedsstyrelsens regler.



Yoga Chakra & kommunikation



Lær en enkel dybtvirkende yoga bygget op i forhold til chakraene, med fokus på flow, åndedræt og fordybelse. For dig der har lyst til en yoga som går dybere.

Og som samtidig har lyst til at blive lidt bedre til at udtrykke dig på en konstruktiv måde.

Kurset er for begyndere og let øvede.

Se mere på www.kilden-yoga.dk
Kom med i pinsen: 16. - 20. maj

Basic One kun 975,-

Med deluxe hovedstøtte, side armstøtter, armhylde og ansigtshul og transporttaske. Vælg mellem 71 og 66 cm bredde. Pris inkl. moms.



Bestil brochure - eller hør mere - på tlf 70 400 608

Besøg os på www.kilden.dk

Kursuscentret Kilden Aps, Søndermarksvej 14, 2500 Valby

Danmark og England har dårligere overlevelse efter brystkræft

Danske og engelske kvinder har ikke samme chance for at overleve brystkræft som kvinder i andre vestlige lande. Det viser en undersøgelse af næsten 258.000 brystkræftpatienter i Australien, Canada, Norge, Sverige, England og Danmark, der er offentliggjort i British Journal of Cancer. For det enkelte sygdomsstadie er den danske overlevelse på niveau med overlevelsen i de andre lande, men færre danske kvinder har brystkræft i sygdommens tidligste stadie. Det hænger i stort omfang sammen med, at 80 procent af de danske kvinder i alderen 50 til 69 år modsat kvinderne i de øvrige deltagende lande ikke fik tilbud om organiseret mammografiscreening i undersøgelsesperioden.

Tre års overlevelsen blandt danske og engelske brystkræftpatienter var i perioden 2000-2007 på henholdsvis 89 og 87 procent, mens den i Australien, Canada, Norge og Sverige var på mellem 91 og 94 procent.

Tvivl om proteiners slankende effekt

Spis mindre brød og mere pålæg, undgå kartofler og spis røde bøffer og udskift havregrød med bacon og æg. Sådan lyder nogle af kostrådene om vægttab i ugeblade og kogeboøger. Men disse råd bør tages med et gran salt. Ifølge en undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse tog de personer, som fik mest energi fra proteiner, mest på i vægt sammenlignet med personer, som fik mest energi fra kulhydrater eller fedt – selv om begge grupper indtog den samme samlede mængde energi fra deres kost. Det overraskende resultat bygger på data fra i alt 373.803 europæere, som er blevet spurgt om deres kostvaner og samtidig er blevet vejlet og målt. Efter omkring fem år blev deltagerne vægt igen kontrolleret, og forskerne undersøgte sammenhængen mellem deltagerne kostvaner og vægt.

Kræftpatienter savner hjælp efter behandlingen

Flere end hver 10. kræftpatient føler sig ladt i stikken af sundhedsvæsenet efter at være udskrevet fra hospitalet. Det viser en landsdækkende undersøgelse blandt 4.400 danske kræftpatienter, som Kræftens Bekæmpelse har foretaget. De kræftramte har svært ved at finde fodfæste, og de savner information og hjælp fra kommuner og praksislæger til at håndtere en ny hverdag.

”Når flere end hver 10. kræftpatient føler sig ladt i stikken efter afsluttet behandling på sygehuset, og endnu flere tilkendegiver, at de ikke er helt trygge ved situationen, er det et klart signal om, at der er noget rivende galt med den måde, sundhedssystemet griber tingene an på,” siger direktør i Kræftens Bekæmpelse Leif Vestergaard Pedersen.



Tobak og alkohol forklarer ulighed i levetid

Kort uddannede danskere lever kortere end danskere med en lang uddannelse, og uligheden er kun blevet større i løbet af de seneste 25 år. Ifølge nye tal fra Statens Institut for Folkesundhed må en 30-årig mand med kort uddannelse forventes at leve i gennemsnit seks år kortere end mænd med en lang uddannelse. For kvinder er der 4,5 års forskel i den forventede levetid. Mellem 60 og 70 procent af denne ulighed skyldes dødsfald relateret til rygning og alkohol, viser tallene. Hvis der ingen tobaksrelaterede dødsfald var, ville forskellen i restlevetiden mellem mænd med lang og kort uddannelse falde fra 6 år til 2,7 år og fra 5,1 år til 1,5 år blandt kvinder.



God ernæring er en del af kærlig omsorg

“

Jørgen var bekymret for sin mor.

Hun er 83 år og har tabt 13 kg, siden Jørgens far døde for tre år siden. Hun har næsten ingen appetit, og hun er så usikker på benene, at hun er faldet flere gange. Hver gang er det sværere for hende at komme sig. Og det er tydeligt, at hun er blevet både svagere og mere deprimeret. Nu henter Jørgen Nutridrink på apoteket og hjælper sin mor med at genvinde styrken.

”

Styrke og protein

Nutridrink Compact Protein er udviklet specielt til mennesker, der har behov for at genvinde styrken. Nutridrink Compact kan købes i håndkøb på apoteket.





I samarbejde med Danske Regioner



Nyt moderne psykiatrisygehus

For første gang i over 100 år bygges der et nyt, stort psykiatrisygehus i Danmark. Der bliver tale om 44.000 moderne kvadratmeter, når det banebrydende byggeri står færdigt i slutningen af 2014. Psykiatrisygehuset bygges i forbindelse Slagelse Sygehus, og der etableres forbindelse mellem de to sygehuse. Med åbningen af det nye psykiatrisygehus samles de psykiatriske sengepladser i Vestsjælland og hele retspsykiatrien i Region Sjælland. Der bliver 194 sengepladser, akutmodtagelse, ambulans behandlingsfunktion og faciliteter inden for forskning og uddannelse. Byggeriet er et af de store hospitalsbyggerier i Danmark og støttet af Kvalitetsfonden.

Foto: Karlsson arkitekter/VLA

Psykisk syge lever kortere

Psykiatriske patienter lever i gennemsnit 15-20 år kortere end resten af befolkningen. En stor del af de tabte leveår skyldes en forøget risiko for livsstilssygdomme som kræft, diabetes og hjertekarsygdomme. Det viser et nyt studie, der er udført af forskere i Danmark, Sverige og Finland. I studiet har man undersøgt en kvart million psykisk syge patienter og sammenlignet resultaterne om deres sundhed og levetid med 20 millioner borgere uden psykisk sygdom. Undersøgelsen viser, at patienter med psykisk sygdom lever mere usundt end resten af befolkningen: der er markant flere storrygere, mange har alkoholproblemer og flere lever et mere stillesiddende liv.

P-piller frikendt for at nedsætte fertilitet

Ny forskning fra Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital viser, at mange års brug af p-piller ikke går ud over evnen til at blive gravid på et senere tidspunkt. 3.727 danske kvinder har deltaget i undersøgelsen, der er den hidtil største af sin slags. Kvinderne var mellem 18 og 40 år, og havde i gen-

nemsnit brugt p-piller i syv år. Undersøgelsen viser, at selv langvarigt p-pilleforbrug ikke går ud over chancerne for at blive gravid senere i livet. Tværtimod ser det ud til, at kvinder, der har taget p-piller gennem en årrække, har en smule lettere ved at blive gravide end kvinder, der kun har taget p-piller i højst to år.



Vidste du, at ...

... du kan følge med i, hvad der står i din journal?

I 'Min e-journal' på Sundhed.dk kan du se oplysninger, som hospitalet eller din læge har skrevet om dine sygdomsforløb. Du kan læse om dine diagnoser og behandlinger, få en oversigt over dine besøg hos lægen, tandlægen eller fysioterapeuten, se prøvesvar og finde oplysninger om den medicin, du har fået ordineret af din læge og købt på recept på apoteket.

Du finder e-journalen på sundhed.dk. Log på med dit NemID.

I e-journalen kan du se journaloplysninger fra alle offentlige sygehuse, din praktiserende læge og speciallæger.

Bemærk, at informationer i e-journalen først vises 14 dage efter, at de er registreret af sygehuset eller lægen.

21 mio. kr. til unge med hjerneskade

Det er særligt komplekst at få en hjerneskade, når man er ung, hvor en stor del af identitetsuddannelsen udvikles. Nu har Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse bevilget 21 millioner kroner til et nyt projekt på Regionshospitalet Hammel Neurocenter. Her skal projekt 'Bristede drømme' sætte gang i nye initiativer for unge, som har fået en hjerneskade ved en ulykke eller sygdom. Projektet består af fire delområder: fokus på tidlig udskrivelse med udvidet støtte, unge med en erhvervet let hjerneskade, følger efter hjernerystelse og etablering af et kompetencecenter.



Her får allergien klø

Nogle mennesker er så overfølsomme over for bestemte fødevarer, lægemidler eller insektstik, at de risikerer at dø, hvis de bliver udsat for selv små mængder. Denne alvorligste form for allergi kaldes anafylaksi og bliver omdrejningspunktet for et nyt eliteforskningscenter på Odense Universitetshospital. Det nye eliteforskningscenter skal derfor blandt

andet undersøge hyppigheden af anafylaktiske reaktioner, og hvad der udløser dem. Der skal forskes i, hvordan man kan stille diagnosen og forebygge, før patienterne bliver bragt bevidstløse ind på skadestuen med det første anfald, og et af målene er at udvikle en allergivaccination over for fødevarer.

Fup og fakta om tandblegning

Af Charlotte Holst, Tandlægeforeningen

Drømmer du også om hvidere tænder, og har du overvejet at få en tandblegning? Så er du ikke alene. Der findes ingen tal på, hvor mange danskere der får bleget deres tænder hos tandlægen eller hjemme på badeværelset, men ifølge Ulla Pallesen, overtandlæge på Tandlægeskolen ved Københavns Universitet, er der en stigende tendens. Hun præsenterede for nylig den nyeste viden på området ved tandlægernes årlige efteruddannelsesmesse. Her svarer hun på de hyppigste spørgsmål om tandblegning.

Hvad er tandblegning?

”Tandblegning er en fjernelse af nogle af de organiske farvestoffer, der sidder inde i de yderste lag af ens tænder. Blegningen sker ved hjælp af et kemisk produkt med brintoverilte som det aktive stof, der opløser og fjerner farvestofferne, så tænderne ser hvidere ud.”

Virker tandpasta med blegemiddel eller hjemmeblegemidler?

”Nej. De såkaldte blegetandpastaer indeholder ikke blegemiddel og blegemidler, der sælges i håndkøb, må kun have så lav koncentration af blegemiddel, at det ikke virker.”

Hvad vil du anbefale, hvis man overvejer en tandblegning?

Tal med din tandlæge, som kan vurdere, om dine tænder i det hele taget kan bleges og kan råde dig til, hvordan det gøres bedst. Tandlægen vil typisk give dig et blegemiddel med hjem og give dig instrukser i, hvordan du skal bruge det, så du undgår bivirkninger som følge af forkert brug. Du skal typisk bruge blegemidlet i to uger. Forsøg ikke at blege

tænder på egen hånd med de blegningsprodukter, man kan købe over nettet. De kan være ulovlige og kan indeholde stoffer, der skader dine tænder.”

Hvad er det sidste nye inden for tandblegning?

”Der er kommet nye regler på området, som i højere grad sikrer forbrugerne. Indtil nu har man udover hos tandlægen også kunnet få bleget sine tænder hos frisøren eller kosmetologen, men nu er det kun tandlæger, der må blege. Det er heller ikke længere tilladt at sælge blegemidler i håndkøb, der indeholder mere end 0,1% brintoverilte. Det betyder reelt, at de blegemidler, der sælges i håndkøb eller på nettet, enten er ulovlige eller ikke virker, fordi koncentrationen af blegemiddel er minimal. Til gengæld er der også kommet en lavere grænse for, hvor stærk en koncentration af blegemiddel, tandlæger må bruge til kosmetisk tandblegning.”

Hvor meget hvidere kan ens tænder blive?

”Det er meget forskelligt, fordi det afhænger af, hvor meget farvestof, der er trængt ind i tænderne. Nogle mennesker oplever ikke den store effekt af en blegning, mens andres tænder kan blive flere toner hvidere. Derudover er det ikke nødvendigvis alle tænder, der kan bleges. Tal derfor med din tandlæge og få vurderet, om dine tænder kan bleges.”

Hvor lang tid holder en tandblegning?

”En tandblegning holder ofte 1-3 år. Når der langsomt trænger farvestoffer ind igen, vil tænderne få samme farve som før tandblegningen.”

Er der nogen bivirkninger?

”Ja. Mange får ondt i tænderne, mens der bleges. Brintoverilten trænger ind i tanden, og det kan udløse stikkende smerter og isninger fra tændernes nerver. De forsvinder igen, men en undersøgelse har vist, at 11 procent af de mennesker, der får ondt, ikke har lyst til at gøre det igen. Man skal specielt være tilbageholdende med at blege tænder, hvis man i forvejen har følsomme tandhalse, fordi det her kan komme til at gøre rigtigt ondt.”

Er tandblegning ufarligt?

”Hver gang man bleger sine tænder, opløses der ganske lidt af emaljen – uanset hvilken metode man anvender. Det kan de fleste tænder med sund emalje godt tåle, men da fjernet emalje aldrig kommer tilbage, må man ikke blege alt for ofte.”

Læs evt. mere om tandblegning på Tandlægeforeningens hjemmeside www.tandlaegeforeningen.dk eller Miljøstyrelsens hjemmeside www.mst.dk.

Info

Misfarvning af tænderne

Hvis du vil undgå misfarvning af tænderne, kan du med fordel begrænse indtaget af følgende:

- Te og kaffe
- Rødvin
- Tobak
- Stærkt farvede madvarer som fx rødbede, karry, safran

FÅ ET SMUKT OG SUNDT SMIL

Gratis Info-møde
Tirsdag, den 11.6.
kl. 19.00 - 21.00
Gavekort til digital
røntgenoptagelse!

Tandproblemer - gør noget ved det nu!
Ring og bestil tid nu på **383 44 222**

- Fine tænder, der sidder fast.
- Proteser, der ikke løsner sig.
- Parodontosebehandling med laser.
- Smertefri behandling.



FORUM TANDLÆGE- & IMPLANTATCENTER



"Implantatbehandlinger er en tillidssag. Siden 1995 har jeg udført disse komplicerede behandlinger dagligt. Jeg forestår hele behandlingen fra implantat til færdig tand, og benytter kun originale implantater fra Schweiz - ingen billige kopiprodukter. Tryghed nu og i fremtiden; fast skriftlig pris aftale før behandling og fremtidig vedligeholdelse af rutineret og veluddannet plejepersonale."

Tandlæge Peter Gade

Forum Tandlæge- & Implantatcenter

H.C. Ørsteds Vej 50 C, st.
1879 Frederiksberg C
www.forumtand.dk

Tilmelding
Ring **383 44 222**
mail@forumtand.dk

Gratis parkering i gården, et minut til Forum metrostation



Rejser øger risikoen for blodpropper i benene

Der er en øget risiko for at få en blodprop i benet ved rejser af mere end tre-fire timers varighed, fremgår det af en litteraturgennemgang i Ugeskrift for Læger. Risikoen for at få en såkaldt dyb venøs trombose (DVT) er to-fire gange større i helt op til otte uger efter en længere flyrejse. Risikoen stiger markant jo længere rejsen varer. I absolutte tal er det dog meget få, der får blodpropper i benene efter flyrejser, men risikoen er til stede ved rejser med både fly, tog, bus og bil. Støttestrømper nedsætter risikoen ved rejser over syv timer, derimod er der ikke evidens for, at det hjælper at spise hjertemagnyl eller andre smertestillende piller med acetylsalicylsyre som eksempelvis aspirin, kodimagnyl og Treo.

Svenske læger kræver rygestop for operationspatienter

Alle operationspatienter bør have tilbud om hjælp til rygestop og information om sammenhængen mellem rygning og komplikationer. Det krav står det svenske lægevidenskabelige selskab og det svenske kirurgiske selskab bag. Rygere får dobbelt så mange komplikationer efter en operation sammenlignet med ikke-rygere. De svenske læger understreger, at det ikke er sådan, at patienterne skal være røgfrie, men de skal have

tilbud om rygeafvænnning. Bestyrelsesmedlem i Lægeforeningen og praktiserende læge Jette Dam-Hansen bakker helt op om forslaget fra svenskerne: "Vi er i den danske lægeforening helt enige i, at rygere systematisk bør tilbydes rygestopkurser inden planlagte operationer."

Men det bør være et tilbud, aldrig tvang før en operation, mener Jette Dam-Hansen.

Denne side er skrevet i samarbejde med Ugeskrift For Læger, der er Danmarks største sundhedsvidenskabelige tidsskrift med ny dansk forskning og nyheder om international forskning. Bladet er også aktuelt med vigtige medicinske nyheder, debat og sundhedspolitik. Se mere på www.ugeskriftet.dk

**UGESKRIFT
FOR
LÆGER**



En tanke på eftertiden...

...kunne også gælde Øjenforeningen – som kæmper for at bevare synet for alle

En smuk gestus med en varig virkning for efterfølgende generationers livskvalitet er at skrive et testamente, hvor et arvebeløb tilfalder Øjenforeningen.

Øjenforeningens formål er at rejse forskningsmidler for at bekæmpe øjensygdomme, der fører til svagsyn og blindhed.

Til brug for dem, der overvejer at skrive testamente, har Øjenforeningen

derfor udarbejdet en brochure om, hvordan man giver testamentariske gaver.

Ring venligst til Øjenforeningen på 33 69 11 00 og få tilsendt brochuren – eller benyt nedenstående kupon.



Øjenforeningen er som almennyttig forening fritaget for skat af arv

Øjenforeningen



VÆRN OM SYNET



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler porto

- Jeg ønsker at få tilsendt brochure om testamentariske gaver
- Jeg ønsker advokatbistand betalt af Øjenforeningen
- Jeg ønsker at blive ringet op på tlf.:
- Jeg ønsker at blive medlem af Øjenforeningen

Navn:

Adresse:

Postnr.: By:

Ny Kongensgade 20 1557 København V

Øjenforeningen
+++ 11077 +++
0893 Sjælland USF B

EN DRILSK DIAGNOSE

Jeg har været så bekymret for hende. Hun er 65 år, og hun har været tilknyttet klinikken fra før min tid. Hun har altid været sådan en elskelig kvinde med en sød, kærlig mand og børn, som hun har et godt forhold til. Gennem hele sit liv har hun stort set altid været rask, og jeg har ikke set hende særligt ofte.

Men for et år siden kom hendes mand op med hende, fordi hun havde tabt sig gevaldigt meget over ganske få måneder. Hun så godt nok heller ikke særligt rask ud, og hun havde nærmest ændret personlighed. Hun forsøgte at tale med mig, og som det søde og venlige menneske hun er, ville hun så gerne forklare, hvordan hun havde det, selv om det faldt hende svært. Men hun var tydeligvis ganske forandret.

Forvirring og madlede

Hun beskrev, hvordan hun ikke syntes, at hun kunne huske noget længere. At hun blev forvirret, hvis der skete den mindste ændring i planer, eller hvis der skete noget uventet. Hun havde mistet al lyst til ting, som hun normalt ville have kastet sig over med kyshånd, og hun havde madlede og kunne ikke få noget ned. Hun ville ikke gøre mig bekymret, men hendes mand havde insisteret på, at hun skulle se mig. Hun

virkede godt og grundigt trist, men jeg frygtede helt klart, at hun fejlede noget mere alvorligt.

Mistanke om kræft

Jeg tog blodprøver på hende, der ikke viste noget særligt. Så henviste jeg hende til hospitalet. Jeg gjorde det under en Kræftpakke, da jeg mistænkte, at det kunne dreje sig om kræft, for så ville hospitalet indkalde hende indenfor ganske få dage. Det betød, at jeg var nødt til at snakke med min søde patient og fortælle hende om min mistanke. Hun trøstede nærmest mig og sagde, at det var præcis hendes tanke.

I løbet af det næste halve år blev hun gennemundersøgt – fra Herodes til Pilatus og tilbage igen – men uden resultat. Hospitalet kunne ikke forstå, at hun var så påvirket, uden hverken de eller jeg kunne finde nogen anden årsag end tristesse. Men alt var normalt. Og hun ved nu bedre end alle andre, at hendes krop er sund og rask, for alle kringelkroge af hende er gennemvendt.

Depression

Nu er der 'bare' depressionen tilbage. For det er diagnosen: Hun har en depression. Den er lidt atypisk, hvilket ofte er tilfældet, når man ikke er helt purung længere, men den har godt fat

i hende. Hun er blevet sat på anti-depressiv medicin, og selv om hun så gerne vil glæde mig ved at sige, at nu går det meget bedre, så har hun det kun en anelse bedre og ser kun en anelse lysere på tingene.

Hun er begyndt at gøre de ting igen, som hun ved, normalt gør hende glad, selv om hun ikke kan mærke nogen forbedring lige nu. Hun er også begyndt at kunne tage initiativ til ganske enkle ting såsom at gå en tur eller at gøre rent sammen med sin mand.

Der er lang vej igen. Alligevel ved jeg, at hun pludselig en dag vil mærke, at der er en anelse lys for enden af den lange, mørke tunnel, hun lige nu befinder sig i. ■

Læs flere af Lise-Lotte Hergels klummer på www.magasinet-sundhed.dk



Lise-Lotte Hergel er praktiserende læge i Lyngby ved København. Hun løfter i SUNDHED sløret for de betragtninger og overvejelser, en praktiserende læge kan gøre sig i forhold til nogle af de problemstillinger, hendes patienter kommer med.



TILBUD
FRA
7.499,-

STÅ OP
HJÆLPE-
FUNKTION

MØBELKÆDEN

SENIORMØBLER

I Møbelkædens omfattende senior-koncept findes møbler til alles behov, om de er lille eller høj, let eller tung så har vi løsningen.

Kom ind og snak med vores dygtige fagfolk om netop deres behov. De vil ikke blive skuffet.

TILBUD
6.499,-



| SENIOR 9107 | motordrevet lænestol med løftefunktion, monteret med læder. **KR. 9.999,-**

| SENIOR 9950/G | motordrevet lænestol med løftefunktion. Monteret med microfiber

KOMPLET TILBUD
SENG, MOTORBUND OG MADRAS
7.999,-
SPAR KR. 2.200,-



Kampagne
tilbud

Høj seniorseng

med specialudviklet madras

| SENIORENG | 90x200 cm. **KR. 2.299,-**
Luksus madras. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 4.500,-**
Elevationsbund. Vejl. pris 90x200 cm. **KR. 3.420,-**
Sengebord med skuffe og hylde 50x37x73 cm. **KR. 1.899,-**

Luksus madras med Sensity (antibakteriel) og aftageligt vaskbart betræk v/60 gr. Madrasen består af pocket fjedre inddelt i 5 komfortzoner og 30 mm polstring i naturlatex. Valgfri hårdheder: medium eller fast. Tilbydes i flere mål!
Dansk produceret

KOMPLET TILBUD
SENG, BUND OG MADRAS
14.998,-

Privat plejebund

KOMFORTABEL & HØJ KVALITET

Bunden har elevation i hoved og fodende, samt vandret løft op til 40 cm. fra sengeleje, total højde ca. 85 cm. Senge mål: 90x200 cm. Max belastning 150 kg.



Special
kampagne
pris

Pris for bund **kr. 9.998,-**
SPECIEL KAMPAGNE PRIS
for seng komplet, m/bund og madras. **Kr. 14.998,-**

- JYLLAND:**
- Amtoft Tlf. 97 99 32 12
 - Aulum Tlf. 97 47 20 35
 - Auning Tlf. 86 48 31 33
 - Bjerringbro Tlf. 86 68 18 75
 - Bramming Tlf. 75 17 45 47
 - Brønderslev Tlf. 20 96 66 18
 - Fredericia Tlf. 75 92 70 22
 - Gram Tlf. 74 82 15 19
 - Grenå Tlf. 86 32 14 48
 - Hvide Sande Tlf. 97 31 16 59
 - Kjellerup Tlf. 86 88 20 05
 - Rødekro Tlf. 74 66 26 66
 - Skærbæk Tlf. 74 75 25 30
 - Sæby Tlf. 98 46 11 66
 - Sønderborg Tlf. 74 47 45 86

- Sønder Omme Tlf. 75 34 15 44
 - Them Tlf. 86 84 70 09
 - Tinglev Tlf. 74 64 41 58
 - Toftlund Tlf. 74 83 11 03
 - Trige Tlf. 86 23 16 22
 - Ulfborg Tlf. 97 49 19 75
 - Vamdrup Tlf. 70 20 00 14
 - Vejle Tlf. 76 42 00 80
 - Vils Tlf. 97 57 23 00
 - Vinderup Tlf. 97 44 11 98
 - Aalestrup Tlf. 98 64 14 99
- FYN & ØER:**
- Bogense Tlf. 64 81 14 57
 - Bornholm Tlf. 56 91 10 90

- Nakskov Tlf. 54 92 22 22
 - Odense Tlf. 72 45 35 55
 - Ærø Tlf. 62 53 13 86
 - Ærø Tlf. 62 52 10 99
- SJÆLLAND:**
- Dragør Tlf. 32 53 05 02
 - Frederikssund Tlf. 47 31 77 29
 - Glostrup Tlf. 43 96 09 03
 - Hvidovre Tlf. 36 75 07 20
 - Høng Tlf. 58 85 02 82
 - Køge Tlf. 56 82 18 01
 - Mørkøv Tlf. 59 27 51 85
 - Ringsted Tlf. 57 61 11 80
 - Roskilde Tlf. 46 35 56 75

- Rødovre Tlf. 36 70 57 00
 - Rønnede Tlf. 56 71 10 02
 - Søborg Tlf. 39 43 05 50
 - Vig Tlf. 59 31 54 54
 - Vordingborg Tlf. 55 34 34 24
 - Aagerup Tlf. 46 78 74 44
- GRØNLAND:**
- Nuuk Tlf. +299 36 36 9
- SPANIEN:**
- Alicante Tlf. +34 965 070 114
- Altid en møbelkæde butik i nærheden
www.mobelkaeden.dk

MIT MODERSMÅL ER MIT 'JEG'

Af Ahmet Demir, cand.pæd. – integrationskonsulent og tilknyttet sundhedsplejersken.dk.

Integrationen af børn og unge med anden etnisk baggrund er ofte til diskussion blandt politikerne. Det er et tilbagevendende emne i denne diskussion, hvorvidt børn og unge skal have mulighed for at blive undervist i deres modersmål uden for skolen.

Anne Holmen, professor i parallelsproglighed ved Københavns universitet, er blandt dem, der kan fremvise forskningsresultater, der gør modersmålet til en væsentlig forudsætning for børns tilegnelse af et andet sprog som eksempelvis dansk. Hun peger på, at store undersøgelser fra USA, Canada og Sverige helt entydigt viser, at modersmålsundervisning styrker børnenes tilegnelse af sprog og andre faglige færdigheder, ligesom elevernes integration i samfundet styrkes.

Mine mange års pædagogiske arbejde med tosprogede børn viser helt klart, at børn uden mulighed for lærere med deres eget sprog, på mange måder har enormt svært ved at klare sig. Efter min mening er modersmålet en væsentlig faktor for børns personlige og faglige udvikling.

Personlig udvikling

Børn har naturligvis følelsesmæssige relationer til deres forældre og øvrige familie, men jeg har oplevet og oplever stadig mange børn og unge, der har svært ved at kommunikere med deres forældre og anden familie. De mestrer hverken deres eget modersmål eller

dansk. De kan ikke udtrykke sig nuanceret og oplever, at omverdenen ikke anerkender dem, fordi de ikke behersker sproget.

En del af disse børn har konflikter eller konfrontationer med deres forældre, bl.a. på grund af manglende sproglige kompetencer på deres eget modersmål. Børn og forældre har svært ved at kommunikere med hinanden, de mangler ganske enkelt et fælles sprog, som begge parter fuldt ud behersker.

Faglig udvikling

I skolen er det min erfaring, at tosprogede generelt klarer sig godt i de mindre klasser. Fra 0. til cirka 5. – 6. klasse er det anvendte sprog handlingsorienteret og konkret. Det knytter sig til noget, man kan se og føle. Fra 6. – 7. klasse ændrer sproget sig fra at være handlingsorienteret til at være abstrakt og intellektuelt, hvorefter en del, både danske og tosprogede elever, falder fra. Jeg mener, dette blandt andet skyldes manglende sproglige kompetencer på dansk.

Andre forhold i tosprogede familier skal også tages i betragtning, før modersmålet har den fulde effekt. Min erfaring viser, at mange forhold giver en komplekst verden for nogle familier. Det handler blandt andet om forældrenes kompetencer og deres viden om børn og unge – og om forældrenes ansvarsfølelse over for barnet. Og familiens arbejdsmæssige og økono-

miske situation har betydning, ligesom boligforholdene har det.

Jeg mener, at hvis modersmålsundervisningen skal have fuld effekt, så skal myndighederne se på det samlede billede, for nogle familier har svært ved at leve op til disse punkter. Vi er nødt til at arbejde ud fra helhedstænkning mellem forskellige myndigheder med det fælles mål at skabe bedre vilkår for børn og unge.

Visionen er, at fremtidens samfundsborgere kommer til at fungere som selvstændige samfundsborgere. Helhedstænkningen har også den sidegevinst, at den forebygger marginalisering af børn og unge, og gør dem til en del af fællesskabet. ■

Kilde: "Forskere er begejstrede for nyt modersmålsforsøg", Kristeligt Dagblad den 26.1.2013.

Fakta

Hjælp barnet med sproget

- Giv dit nuancerede modersmål videre til dit eget barn.
- Jo mere sikker dit barn behersker sit modersmål, des lettere kan hun lære et nyt sprog.
- Sæt dig ind i kulturen i Danmark, så du også kan give dit barn mod på det.

sundhedsplejersken • dk



shop.sundhedsplejersken.dk

Læs mere på www.sundhedsplejersken.dk. Sundhedsplejersken.dk er et spændende mødested for småbørnsforældre, hvor alt er gratis. Her kan du få fagligt velfunderet information, gode idéer og nyttig hjælp fra 20 eksperter om alt fra forløbet af din graviditet og parforholdet til dit barns udvikling. Du kan også deltage i de mange fora, der er tilknyttet. Sundhedsplejersken.dk er etableret i 2009 af psykolog Bente Sylvest-Johansen, PhD i sundhedsvidenskab Else Guldager og cand. scient. soc. Vibeke Samberg. Fælles for dem er, at de er uddannede sundhedsplejersker med års erfaring bag sig.

Multi
-tabs®



Til dig, der er 50+

- ✓ Multi-tabs® 50+ indeholder 12 vitaminer og 8 mineraler
- ✓ Produktet er sammensat specielt til dig, der er 50+
- ✓ Ekstra kalk til dine knogler*

LIGE NU
**1 MÅNED
EKSTRA**



FÅS PÅ APOTEKET HELE MAJ

*Kalk bidrager til at vedligeholde normale knogler

Ferrøsan  Consumer Healthcare

Det er vigtigt at få en afbalanceret og varieret kost og føre en sund livsstil. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for en varieret kost. • www.multi-tabs.dk

VÆRD AT VIDE OM HÅRFARVE

Af cand. scient. Maria Hansen, Informationscenter for Miljø & Sundhed

Giver du også din hårfarve et ekstra pift i ny og næ? Hårfarvning er populært, men næsten alle farver indeholder kemikalier, som kan give allergi eller andre sundhedsproblemer, og som belaster miljøet.

Miljøstyrelsen har for nylig undersøgt 365 hårfarver for at se, om de indeholdt problematiske farvestoffer.

Kun to ud af de hundredevis af hårfarver viste sig at være fri for hårfarvestoffer, som kan føre til allergi andre sundhedsproblemer. Derfor fastholder styrelsen deres tidligere råd om at være forsigtig med farven, hvis du vil undgå allergi.

Kemien kan kradse

Du mærker hurtigt selv reaktionen i form af kløe, svie og irritation, når du ikke kan tåle din nye kulør. Og netop når det gælder hårfarve, kan reaktionen være meget voldsom og alvorlig. Derfor ledes tankerne ofte over på allergi, når man taler om hårfarver.

Men farvestoffer i hårfarve kan også give andre problemer. For eksempel kan farvestoffet resorcinol også belaste miljøet, og det mistænkes for at være hormonforstyrrende.

Udover farvestoffer indeholder hårfarver også andre kemiske stoffer, eksempelvis konserveringsstoffer og parfume. Flere af disse mistænkes ligeledes for at kunne give allergi, påvirke hormonerne og belaste miljøet. Desuden lader mange til at have CMR-effekter, hvilken vil sige, at de kan være kræftfremkaldende og påvirke arvean-

læg og forplantningsevne; er du gravid, kan barnet desuden tage skade. ■

Du kan læse mere om hårfarve på Informationscenter for Miljø & Sundheds hjemmeside Forbrugerkemi.dk.

► Gode råd

Det kan du gøre

- Hvis du vil være ekstra forsigtig og undgå allergi fra hårfarve, bør du:
- overveje, om det er nødvendigt at farve håret.
- tjekke indholdsdeklarationen, inden du vælger farve. På Forbrugerkemi.dk kan du slå indholdsstofferne op og se fagfolks vurdering af dem.
- sørge for at følge brugsanvisningen. Bemærk dog, at mange producenter anbefaler, at du laver en test af hårfarven på huden. Det fraråder Miljøstyrelsen, fordi det blot giver falsk tryghed. Selv om testen er negativ, kan du nemlig godt få allergi alligevel.
- være opmærksom på, om tidligere erfaringer med eksempelvis sorte hennatoveringer tyder på, at du har en øget risiko for allergi.
- få lavet striber i stedet for at farve hele håret. Så bliver du udsat for mindre farve.
- forsøge at undgå, at farvestoffet kommer i kontakt med ører og ansigt.
- straks skylle farven ud, hvis du oplever en reaktion under farvningen. Husk at få det undersøgt hos lægen, hvis du reagerer på farvningen.



Sund kostomlægning

VARIGT VÆGTTAB

Tab dig ca. 1 kg. om ugen med kostprogrammet *Spis for livet*

Kostprogrammet er udarbejdet i samarbejde med Institut for Human Ernæring, Københavns Universitet og er baseret på mere end 15 års videnskabeligt arbejde.

Kostprogrammet består af et enkelt felttællings-system der lærer en hvor meget man kan spise og stadig tabe sig.

Der er ikke tale om en fastlagt kur, så der er ikke noget der er forbudt, og man har sin frihed til at vælge sine foretrukne råvarer.

Systemet er nemt at gå til og kræver ingen særlig viden. Man kommer hurtigt til at styre sammensætning og mængde i sin kost.



Supplement til Kostkalenderen:

Bogen "Kom godt igang" - feltberegnet kostplan til 15 dage"





Digital feltberegner - på USB stik - omregner råvarer til feltsystemet. Lav også opskrifter, ugeplan og indkøbslister

Kan købes på www.kostkalender.dk, eller bestilles på telefon 45 96 96 00

Fabriksparken 37, 2600 Glostrup
Telefon +45 45969600, www.kostkalender.dk

KostKalender®

T	DRIKKE- GILDET	FAST VEN- DING	KALK- STEN	EFFEK- TER	INDI- ANERE	5	RE- GENTER	KVIN- DER	BIL- MÆRKE	TENNIS- SLAG	PLUS- SET	SKE	AFKØLE	KLÆD- NING	TER- BIUM	PIGE- NAVN	TRYK- KET	PRINS		
STIL- LING																				
UDNÆV- NELSE							FOR- MÆ- LEDE HÆVER		4				VÅBEN KLAGET							
DANSK FILOSOF												PRO- NOMEN DITTO			KUNST- SPROG DANSE- MUSIK	12				
MARSK- LAND				GOLD FREDS- VEN				SKRIFT FORRÅD					ÅNDE- HULLE ILTKRÆ- VENDE							
→					NUANCE SÅ- DANNE				BAL- LADE MUSIK- STYKKE						8		BRUGE HO- VEDET			
FINE		VEST LYS	10				PÅ- STÅND DEL AF TRÆ					OPSÆT- NING FÅMÆLT					JUKS VAN- HELD			
LAND- OM- RÅDER					KRUK- KER TRÆ									KAMP ARM						
VALUTA				ÆBLE STUDIE- STØTTE							KORALØ KRANS		2		OVER- DÆK- NING RØNNE			14		
EJ HELLER				7			BEHOV MIKS- TUR						MED- DELE LOKA- LET							
BE- NÆVNE	3							INSEK- TER KON- CEPT							9					
<p>Ingen kender sit blodtryk før det er målt!</p>  <p>Giv dig selv en gave for livet! Omron M6 Comfort blodtryksapparat OMRON anvendes af læger</p> <p>Fås på apoteket og mediqdanmark.dk</p> 						VÆ- SKEN				6	LAGDE SIG I SELEN									
						DERTIL			RA- SENDE SKO- FORM											
						INTI- MIDE- REDE	INDHAK FØL- SOMT			11	HUS- DYR ANRET- NING									
						→		TRÆET REGI- STRERE												
						GLIP- PEDE	1													
						TAL												13		



Tryghed for dig – og dine nærmeste



TRYG for 8,- pr. dag

Bestil nu på telefon **32 31 60 50** eller på www.cekura.dk

						8	3
6		5		3	9		2
2		9	8	7			5
	6		7	8		2	
8	4					7	6
5			1		6		4
9	1			4	2		3
		3	6		8	4	
4						5	9

SUDOKU

← Let Svær →

						7	3	9	5
		8						7	
5			4		9			6	
	8		6		3				
		6	2						
1	2		4					5	
								8	
		6					1		
				7		2			9



Blandt de rigtige løsninger trækker vi lod om:

Fem eksemplarer af Lene Hanssons seneste bog, 'Slank nu! Smid de ekstra kilo og hold vægten', der er en guide til at tabe sig på den sunde måde – og samtidig beholde vægttabet. Se omtale af bogen på side 16.

Eksklusivt tilbud!

Prøv nu!

Uanset om du vil lave hurtig og varieret hverdagsmad, har inviteret gæster med på en tur i det grønne, eller har lyst til at prøve de nyeste vine, er Spis Bedre magasinet for dig



Svarkort

Ja tak! Jeg vil abonnere på Spis Bedre og får 3 numre for kun 79,-

Efterfølgende modtager jeg Spis Bedre, portofrit, sendt direkte hjem til mig. Prisen er kun 157,50 kr. i kvartalet (med forbehold for evt. moms- og prisændringer). Jeg kan til enhver tid opsige mit abonnement. Spis Bedre udkommer med 12 numre om året. Ord.løssalgpris er 54,50 kr. pr. nummer. Tilbuddet gælder t.o.m. 31.05.2013. Al kundeinformation, såsom navn, adressoplysninger m.m. behandles ved hjælp af moderne informations-teknologi og opbevares af DG Media, som ejer Spis Bedre.

Navn.....

Adresse.....

Postnummer og by.....

email.....

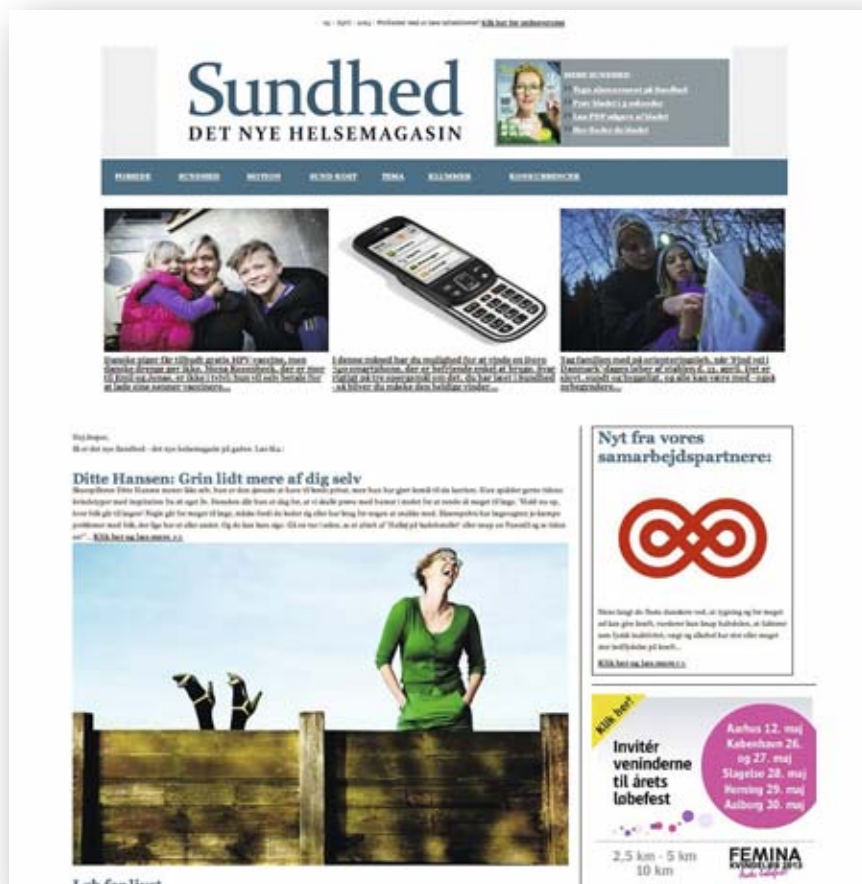
SDNH 413

Sendes
ufrankeret
SPIS BEDRE
betaler
porto

SPIS BEDRE
sundt, nemt og hurtigt hver dag

SPIS BEDRE
+++22847+++
0893 Sjælland USF B

Store Kongensgade 72
1264 København K



Få Sundhed direkte i din inbox

Det er nok ikke altid, du når ned og hente det nye Sundhed, når det udkommer. Men hvis du tilmelder dig vores elektroniske nyhedsbrev, får du ganske automatisk sendt en erindring om, at det er udkommet.

Du modtager også et uddrag af nogle af de spændende artikler, nyheder, konkurrencer og opskrifter fra magasinet direkte til din email. Det koster selvfølgelig ingenting, og du kan altid framelde det igen.

Klik ind på www.magasinet-sundhed.dk og meld dig til.

VIND
to effektive
cremer fra
Exuviance!



Sundhed udlodder i samarbejde med Exuviance 7 præmiepakker til en værdi af 798 kr. pr. stk.

Du kan vinde en præmiepakke fra Exuviance med to lækre, plejende cremer. Evening Restorative Complex er en ultranærende natcreme, der genopbygger huden og mindsker forekomsten af fine linjer og rynker, mens du sover. Hydrating Eye Complex virker lindrende på det følsomme øjenområde og modvirker ældningstegnene. Cremene er velegnet til alle hudtyper, og resultatet er en hud med en yngre, glattere og mere spændstig udstråling.

Du skal blot svare rigtigt på nedenstående quiz og sende svarene til SUNDHED via vores hjemmeside, www.magasinet-sundhed.dk. Find svarene i bladet eller på www.exuviance.dk

1. Hvad er forkortelsen for alfa-hydroxysyre?

a) AFH b) AHS c) AHA

2. Hvad er den seneste opdagelse fra Exuviance?

a) Peptider b) NeoGlukosamin c) Liposomer

3. Hvad er produktet Evening Restorative Complex godt for?

- a) Mindsker forekomsten af fine linjer og rynker i ansigt
- b) Mindsker forekomsten af flossede negle
- c) Mindsker forekomsten af tør hud på kroppen

Kan du svare rigtigt på spørgsmålene, send da dine svar via formularen på www.magasinet-sundhed.dk/konkurrencer, og deltag i lodtrækningen om cremer fra Exuviance til en værdi af 798 kr. pr. pakke.

Hvad er Exuviance?

Exuviance er avanceret, professionel hudpleje fra de to professorer dr. Eugene van Scott og dr. Ruey Yu. De udviklede og tog patent på teknologien bag alfa-hydroxysyre (AHA), og de har i dag mere end 120 patenter på innovationer og behandlinger indeholdende alfa-hydroxysyrer, polyhydroxysyrer (PHA), laktobionisk syre og endelig den nyeste opdagelse: NeoGlukosamin™. Exuviance-produkterne sælges kun hos specialuddannede kosmetologer og hudlæger.

Fra hjertet



Arv og gaver forlænger livet

Hjerteforeningen siger tak til alle, der gennem arv og gaver har gjort det muligt at støtte forskningen i hjertekarsygdomme og derved vist, at de tror på et længere og bedre liv for os alle.

Igennem de seneste 15 år har Hjerteforeningen støttet dansk forskning i hjertekarsygdomme med mere end 400 millioner kroner. Det betyder, at mindst halvdelen af den danske hjerteforskning er økonomisk afhængig af støtte fra Hjerteforeningen.

Hjerteforeningen er en privat organi-

sation, der arbejder for indsamlede midler. Derfor er vi taknemmelige for alle de bidrag, vi modtager gennem arv og gaver. Uden disse bidrag er det ikke muligt at støtte forskning i hjertekarsygdomme. Og derved redde liv - også i fremtiden.

Du kan kontakte Hjerteforeningen og få tilsendt en gratis brochure, der fortæller mere om vores arbejde, eller bestille den på www.frahjertetak.dk.



HJERTEFORENINGEN



HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · TEL 33 93 17 88



Hvis du vil vide mere om mulighederne for at støtte Hjerteforeningen gennem arv og gaver, kan du kontakte chefjurist Ann Marie Panduro på telefon 33 67 00 56 eller advokatsekretær Helle Christensen på telefon 33 67 00 24

Hvad er det, der gør Exuviance til så unikt et hudplejeprodukt?

PP

POST DANMARK

ID NR. 42886

Magasinpost SMP



Resultat

Exuviance er et hudplejeprodukt, som gør virkelige underværker med din hud. Holder din hud ung og sund. Minimerer fine linjer og uønskede aldersforandringer. Minimerer acne og uren hud. Normaliserer ujævn hudpigmentering.



Resultat efter 12 ugers brug af Age Reverse.

Attraktiv pris

Du får et fantastisk resultat til en særdeles rimelig pris.

Baggrund

Det er to af verdens førende hudplejeforskere, som står bag udviklingen af Exuviance, nemlig professorerne Dr. Eugene van Scott og Dr. Rue Yu fra Princeton i USA.

Prisbelønnet

De to professorer, som udviklede Exuviance/NeoStrata, har modtaget **Discovery Honorary Award of the Dermatology Foundation** for deres enestående forskning. Det er en af de fineste og mest prestigefyldte priser, hudplejeforskere kan modtage.



Patent

Både forskningsresultaterne og produkterne er patenteret. Ingen har lavet noget tilsvarende før, og ingen må kopiere dem. Vi har over 120 patenter.

Sikkerhed

Exuviance er baseret på mere end 40 års medicinsk forskning inden for hudpleje.

Tryghed

Køb altid dine Exuviance-produkter på en autoriseret klinik med dette mærke. Så får du professionel vejledning og er garanteret originalprodukter fra Exuviance. Det er din tryghed.



Exuviance

Det bedste fra forskningen og videnskaben. Det bedste fra naturen. Det bedste til din hud.

Exuviance sælges kun hos specialuddannede kosmetologer og hudlæger. Ønsker du oplysninger om en salon/klinik tæt på dig, kan du ringe til afdelingen i København på tlf. 33 91 91 52 eller til afdelingen i Jylland på tlf. 97 40 60 07.

www.exuviance.dk

Al henvendelse:
Magasinet Sundhed ApS · Store Kongensgade 72 · 1264 København K
Telefon 70 27 11 55 · epost@magasinet-sundhed.dk