



BOG

# VANEDYR (/BOEGER/VANEDYR- VIDENSKABENS- MANIPULATION-AF-VORES- INSTINKTER)

Af Nicklas Brendborg (/forfattere/nicklas-brendborg)  
( 2023 )

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?](https://bibliotek.dk/da/search/work/?))

Log ind (/user/login?destination=/boeger/vanedyr-videnskabens-manipulation-af-vores-  
instinkter) for at anmelde

Øjenåbnende og tankevækkende populærvidenskabelig bog om de dårlige vaner, vi bliver manipuleret ind i.

## ANMELDELSE



19 feb.24



(/users/britta-voergaard-poulsen)

**Af Britta Voergaard Poulsen (/users/britta-voergaard-poulsen)**

Skribent

## **Øjenåbnende og tankevækkende populærvideenskabelig bog om de dårlige vaner, vi bliver manipuleret ind i.**

Er du egentlig klar over, hvor meget du hver eneste dag bliver manipuleret og kørt rundt i manegen af eksempelvis fødevarerindustrien? I Nicklas Brendborgs nyeste bog 'Vanedyr' bliver du præsenteret for alle de mere eller mindre ufine tricks, der påvirker mennesker til at udvikle vaner, der er usunde for krop og sjæl, men er særdeles profitable for store koncerner og industrier. Ord som fedmeepidemi, superstimuli, afhængighed og mistrivsel popper frem på siderne og viser et overvejende negativt billede af en række manipulerende mekanismer i vores samtid.

Nicklas Brendborg, der er ph.d studerende ved Københavns Universitet, står også bag den fremragende og prisvindende Gopler ældes baglæns (<https://litteratursiden.dk/boeger/gopler-aeldes-baglaens-videnskabens-svar-paa-et-laengere-liv>), og igen har han skrevet et stykke faglitteratur, der kan læses som en spændingsroman. Han formår at skrive levende og vedkommende med en snert af (galgen)humor. Alle kan være med, og det er emner, det har bred relevans. 'Vanedyr' er en uhyggelig øjenåbner - og selvom det lyder deprimerende at være menneske af i dag, når man får det opridset på den her måde, så kan bogen samtidig bruges til at hjælpe dig til at styre uden om de værste fælder eller i det mindste blive mere opmærksom på, at du bliver taget ved næsen.

Bogen består af fire dele, der behandler følgende overordnede emner: fødevarer, sukker og salt, afhængighed, kemi, teknologi, sociale relationer og idealer.

Det er tankevækkende læsning, mange ting er man muligvis allerede klar over, men historien bag er både

interessant og vild. Læseren bliver ført tilbage til stenalderen og til fjerne egne af verden, hvor der ikke er noget, der minder om livsstilssygdomme og mistrivsel.

Forskerne har været vidt omkring for at kunne gøre livet nemmere for mennesket, men ikke uden at det også har givet bagslag. Ingen fremdrift uden fejl.

I fødevareindustrien bliver der nørket ned til mindste detalje, så madvarer fremstår lige efter forbrugers smag. Fede kvæg og søde frugter er avlet frem igennem tiden for at tilfredsstille menneskets trang til fedt og kulhydrater. Vores mad er derfor direkte designet til at få os til at spise så meget som muligt.

Vi får også historien bag opium, valium, heroin, alkohol- og sexafhængighed samt sociale medier og alle de nøje sammensatte algoritmer, der får os til at swipe og browse i en uendelighed. Bogen sætter i forbindelse med sociale medier fokus på den stigende ensomhed og mistrivsel. Grunden til at brugen af sociale medier skaber mistrivsel er med psykologen Daniel Kahnemanns ord: "Hvad du ser, er alt, der er". De fleste er godt klar over, at glansbillederne ikke er det fulde billede, men alligevel lader psyken sig ofte snyde til at tro, at alle andre har det perfekte liv.

Menneskets frie vilje er under alvorligt pres. Derfor er 'Vanedyr' et vigtigt indspark, der kan hjælpe os i gang med at tage magten over vores eget liv tilbage.

**BOGDETALJER**

