

I samarbejde med Apotekerforeningen og en lang række danske patientforeninger.

GØR DIT LIV BEDRE

helse

helse.dk

01 / Januar 2012

FOKUS
Tyk, sund eller helt tilpas?

10 NYE VANER:
SMÅ TING, DER GØR
DIG LIDT SUNDERE

**Opskrifter med
smag, behag
og lykke!**

**Gå-motion
på 6 måder**

light
- godt eller skidt?

PETER INGEMANN:

**HUMOR ER DA UTROLIG
GODT FOR HELSEN!**

Den sunde måde at sidde på®



Dansk kvalitet
10 års stelgaranti

Model Cantate

Vi er ikke ens...

...vi er alle forskellige. Det er derfor, at en Farstrup stol tilpasses til den enkelte. For en Farstrup stol er lavet til at sidde godt og længe i. Du mærker det straks, når stolen har den rette sædehøjde og sædedybde. Besøg en af vores forhandlere og prøv det selv. Vi har et stort udvalg af træfarver, stoffer og læder, så du kan få stolen, så den passer til dine andre møbler.

Farstrup Comfort hvilestole fås med:

- Regulerbar sæde og ryg
- Siddehøjde efter ønske
- Oppustelig lændestøtte
- Valgfri nakkestøtte
- Elektrisk sædeløft
- Flere sædedybder
- Hjul
- Indbygget eller løs fodskammel
- Armlæn i træ eller polster
- Åbne eller lukkede sider

Kontakt nærmeste forhandler for mere information, hjemmebesøg og brochurer.

Aalborg · Gades Møbelcenter · Tlf. 98 18 55 66

Aalestrup · Bolig Punkt · Tlf. 98 64 14 99

Brenderup · Werenberg Møbler · Tlf. 64 44 10 49

Brovst · Dan-Bo Møbler · Tlf. 98 23 19 55

Esbjerg · Ide Møbler · Tlf. 88 18 31 30

Fredericia · Sengehuset · Tlf. 82 30 10 12

Gråsten · Det Nye Hebru · Tlf. 74 60 83 51

Hesselager · Dan-Bo Møbler · Tlf. 62 25 16 33

Hillerød · Vestergaard Møbler · Tlf. 48 24 81 61

Hjørring · Vendelbo Møbler · Tlf. 42 50 05 20

Hobro · I.P. Boligcenter · Tlf. 98 51 07 22

Holbæk · Farstrup Comfort Studie · Tlf. 20 56 44 03

Kolding · Sengemagasinet · Tlf. 76 32 12 11

Kvorning · Kvorning Møbelhus · Tlf. 86 45 13 55

København K · Vestergaard Møbler · Tlf. 32 57 28 14
eller Tlf. 46 32 32 48

Lyngby · Vestergaard Møbler · Tlf. 45 87 54 04

Maribo · Jarvig Møbler · Tlf. 54 76 10 01

Nimtofte · Djurs Møbler · Tlf. 86 39 81 77

Næstved · Ide Møbler · Tlf. 55 72 20 75

Nexø · Inhouse Bornholm · Tlf. 56 44 10 11

Odense SØ · Farstrup Comfort Center · Tlf. 66 15 95 10

Randers · Dan-Bo Møbler · Tlf. 87 11 90 14

Skive · Skive Boligmontering · Tlf. 97 51 21 00

Skærbæk · Skærbæk Møbler og Tæpper · Tlf. 74 75 25 30

Struer · J.M. Møbler · Tlf. 97 85 56 77

Sunds · Sunds Møbler · Tlf. 97 14 17 00

Sønder Omme · Frost Boligcenter · Tlf. 75 34 15 44

Sønderborg · Rene's Bolignyt · Tlf. 74 47 45 86

Thisted · Ide Møbler · Tlf. 97 92 26 00

Vejle · Dan-Bo Møbler · Tlf. 75 83 52 00

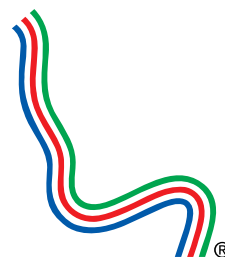
Viborg · Karup Møbler · Tlf. 86 61 13 00

Vojens · Ide Møbler · Tlf. 88 18 35 00

Ørbæk · Jørgen Hansen Møbler · Tlf. 65 33 11 47

Århus C · Farstrup Comfort Center · Tlf. 86 13 35 88

eller Tlf. 75 34 33 88



farstrup comfort

www.farstrup.dk



10

” Når vi f.eks. skal sige noget vanskeligt til hinanden. Det kan hjælpe os til at sige noget skarpt med et glimt i øjet.

Peter Ingemann

Indhold

Helse / Nummer 1 / januar 2012

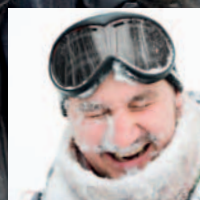
FOKUS
Tyk, sund eller helt tilpas?



Mad med liv og lykke
34



At gå er også motion
56



10 nye vaner
44



Danskerne elsker light
18

06 **Selv det mest tragiske rummer noget positivt**

Peter Ingemann hænger ikke fast i det negative, selvom der har været nok af det i hans liv.

22 **Vi bekæmper ventelister – ikke privathospitaler!**

Mød Vestres sundhedspolitiske ordfører Sophie Løhde.

30 **Ikke alle overvægtige bør tabe sig**

Fokus på fedme, sundhed og levealder. Ny viden med overraskende sammenhænge.

44 **10 nye vaner**

En lille indsats er bedre end at give op. Få ti overkommelige råd til et sundere 2012.

48 **Gigtpatienter må til lommerne**

Mere om sagen om tilskuddet, der blev fjernet på glukosamin.

62 **Patent på ny og bedre medicin**

Patenter betyder, at der bliver udviklet ny medicin. Bliv klogere på reglerne.

64 **Tilberedt mad virker bedre end rå**

Der er mere energi i tilberedt mad – og lettere adgang til næringen.

hver gang i Helse

Konsultation 52

Sind 14

Synspunkt 26

Nyt fra apotekerforeningen 24

På apoteket 54

Opskrifter 34

” Kolesterol kan være godt, men også skidt – og kaffe er sundt i moderate mængder.

Lene Jæger Thomsen, redaktør

Hvornår er man sund nok?

FOKUS
Tyk, sund eller helt tilpas?

En tur gennem dameblade, bogbutikker og hjemmesider kan hurtigt give en åndenød i forhold til sundheden. For hvor er der meget, man kan gøre bedre, anderledes og endnu mere perfekt. Med et magasin som vores er det rigtig dejligt at opleve, at sundhed har fået så fremtrædende en plads i bevidstheden hos mange danskere, men nu vover jeg pelsen og stiller spørgsmålstegn ved, hvor meget det får lov at fylde.

Især her i januar har mange af os fokus på vægten ovenpå julen og de nye nytårsforsætter. Men at tabe sig er ikke nødvendigvis lig med sundhed, som du bl.a. kan læse om i vores fokusartikel denne gang. I hvert fald ikke, hvis du måler sundhed i, hvor mange år du kan regne med at leve længere. Der er selvfølgelig overvægt, der går hen og bliver livstruende, fordi man slider for meget på forskellige dele af kroppen, når man slæber rundt på alt for mange kilo. Men ellers kan du i princippet leve lige så usundt som tynd, og få nogle af de samme livsstilssygdomme, som du kan med en mere synlig overvægt. På vægtfronten er der altså heller ingen facitliste for, hvornår du er sund nok eller gør det godt nok for dit liv og helbred.

Og det er måske her, vi skal finde årsagen til interessen for sundheden lige nu. Vi vil så gerne have et facit – en liste, vi kan gå efter, og som fortæller os, hvornår vi er sunde nok. Det paradoksale er, at jo mere viden, vi genererer på sundhedsområdet, jo mere uklar bliver denne facitliste. Sundhed kan ikke deles op i rigtigt og forkert. Nogle mennesker har godt af hård træning, masser af fedt og protein, mens andre trives med afslapningsgymnastik og grove kulhydrater. Kolesterol kan være godt, men også skidt – og kaffe er sundt i moderate mængder.

Når vi denne gang sætter fokus på "Tyk, sund eller helt tilpas?", er det ikke for at give dig mere at jage efter i sundhedens navn, men nærmere et forsøg på at forklare, at sundhed er en kompleks størrelse. Det vigtigste er måske at trække vejret dybt, stress af og mærke efter i maven. Så finder du måske også din sundhedsopskrift.

Godt nytår!

Lene Jæger Thomsen, redaktør

Lene Jæger Thomsen



Om os

Vores ambition er at tilbyde innovative, naturlige produkter til dig, som har en holdning til sundhed, sukker og gluten. Vi oplever en stigende efterspørgsel, og det fejrer vi med at sætte priserne ned over hele linjen. Godt nytår.

De bedste hilsener Klaus & Michael

- ✓ Sukker-erstatning
- ✓ 100 % naturlig
- ✓ 0 kalorier



Ny vejl. pris: 69,-

- ✓ 100 % naturlig
- ✓ 0 kalorier
- ✓ 0 GI



Ny vejl. pris: 69,-

- ✓ Glutenfrit
- ✓ Lav GI
- ✓ Rig på protein



Ny vejl. pris: 99,-

- ✓ Glutenfrit
- ✓ 60 % fiber
- ✓ Resistent stivelse
- tilsættes bagværk



Ny vejl. pris: 119,-

- ✓ Glutenfrit
- ✓ Uden gær/mælk
- ✓ 1 g kulhydrat pr. skive



Ny vejl. pris: 49,-

- ✓ Stor sukkerfri kage
- ✓ 40 % færre kalorier
- ✓ 75 % færre kulhydrater



Intropris vejl.: 75,-

Fås i helsekostbutikker og udvalgte Matas. Find din forhandler på www.sukrin.dk



Spis dig sund i nyt superbrød

Flere og flere får fokus på gluten, hvilket har medført et stigende antal glutenfri varer på markedet. I de senere år er mange også blevet optaget af kulhydrater – ikke mindst påvirket af de store, folkelige LCHF- og Lavkarbo-bevægelser i Sverige og Norge. Lowcarb har således ikke været mere i vælten siden de 'glade' Atkinsdage i 1990'erne. Den lille danske tomands-virksomhed, Funktionel Mad, lancerer nu et glutenfrit lowcarb-brødmix, som netop rider på både glu-

ten- og kulhydrat-bølgen. Bekvemmeligheden er i højsædet. Brødmixet blandes blot med vand og bages i en medfølgende form. Resultatet er et velsmagende brød med blot 1 gram kulhydrat pr. skive. Og så er det helt fri for gluten, gær og mælk. Brødet byder i stedet på sunde fedtstoffer fra solsikkefrø og græskarkerner samt en masse gode kostfibre. Glutenfri Lowcarb-brødmix fra Funktionel Mad ApS fås i helsekostbutikker og webshops. Find forhandler på www.sukrin.dk

Små skridt mod normalen

Januar behøver ikke være en pinsel af fravalg og begrænsninger i kampen for at finde tilbage til normalvægten efter julens sul. Mindre kan gøre det.



Forudse din sult

Tænk over din sult. Hvornår dukker den op? Hvad sætter den i gang? Ofte glemmer vi den, før den pludselig er der, og dukker den op, mens vi er på farten, vælger vi ofte fedende færdigmad for at tilfredsstille den. Pølsehorn i supermarkedet, en fedtet pizzaslice eller en fransk hotdog på tanken. Vær forberedt på din sult og beslut i forvejen, hvad du vil gøre ved den, når den melder sin ankomst. Måske kan du sagtens holde den knurrende mave ud den time, det tager, før du er hjemme ved rugbrødet og det fedtfattige pålæg? Eller måske ved du godt, hvor du kan finde noget mættende og fedtfattigt, der kan dæmpe trangten til fedt og sødt? Det er ofte de panikprægede mellemmåltider, der resulterer i for mange kilo på kroppen. En fransk hotdog byder f.eks. på 535 kilokalorier, hvilket svarer til mere end 25 pct. af det anbefalede daglige kalorieindtag for en gennemsnitskvinde.

Ny måltidskur med næring

De fleste af os kender den klassiske Nupo-kur, som mange slankevillige mennesker har kastet sig over i tidens løb. Nu er der en ny slags kur på markedet i Danmark – Noka – som har haft stor succes i både Norge og Sverige i over 10 år. Den adskiller sig dog fra andre "alt eller intet"-kure ved at være en rigtig måltidsersättning, hvilket giver dig mange flere variationsmuligheder i slankekuren. Samtidig har Noka alle de næringstoffer, vitaminer og mineraler, som du har brug for. Måske kunne du tænke dig at være på slankekur i forbindelse

med morgenmad og frokost, men spise sammen med familien om aftenen? Eller kun være på slankekur omkring din frokost? Det kan du med Noka, som ifølge producenten giver dig en god mæthedsfølelse og meget bedre muligheder for at holde vægten på det ønskede, efter at selve slankekuren er gennemført. Noka består af 15 varianter – både klassiske middagsretter, supper, nudler, milkshakes og snackbarer. De mange muligheder og smagsvarianter gør det nemmere at holde din motivation i top gennem slankekuren. Se mere på camente.dk

Vand på farten

Vand er vigtigt, og alt for mange af os går i virkeligheden rundt og er en anelse dehydrerede. Det kan udløse hovedpine, og det kan udtørre vores hud. Så i stedet for hovedpinepiller og dyre fugtighedscremer, er det måske bare lidt mere vand, du har brug for. Hav altid en flaske vand med på farten, uanset om det er sommer eller vinter. Hold dig fra søde lightprodukter, der kan styrke din trang til fedende og søde sager. Drik i stedet vand fra hanen. Væskemangel kan øge din sultfølelse, så du spiser mere.

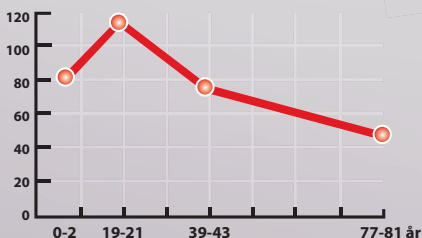
Sonja Oppenhagen

“Sådan holder jeg min energi på toppen”

”Jeg har altid været meget energisk, og det vil jeg blive ved med at være. Hver dag tager jeg Bio-Quinone Q10 for at understøtte min naturlige vitalitet, og min krop elsker det!”



Coenzym Q10-indhold (mg/g) i hjertemuskelvæv



(Source> Lipids vol. 24, no. 7 (1989))

Med alderen daler mængden af Q10 i kroppen, men ved at tage et tilskud kan man vinde en del af sin tabte vitalitet og ungdommelighed tilbage.



**Nu 50%
mere energi til
samme pris**

Det bedst dokumenterede Q10 præparat i Danmark med 80 publicerede studier

 **Pharma Nord**

GRATIS HELSENYT

Tilmeld dig Pharma Nords Helsenyt – information om sundhed og velvære samt aktuelle tilbud fra Pharma Nord.

Nyhedsbrevet sendes via email eller pr. brev. Du kan til enhver tid framelde dig nyhedsbrevet.

Spar porto: tilmeld dig online på www.pharmanord.dk – eller send kuponen til Pharma Nord, Sadelmagervej 30-32, 7100 Vejle.

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Email _____ Alder _____

Jeg bruger følgende af jeres produkter nu: _____

INTERVIEW MED PETER INGEMANN

*Selv det mest
tragiske rummer
noget*

positiv

Den glade og lune Peter Ingemann fra det populære tv-program 'Hammerslag' har oplevet tilpas meget i livet til, at det kunne være temmelig sort. Men han hænger ikke fast i det negative og er beriget med evnen til at se tingene fra flere vinkler – også når det handler om sundhed.

Af: Mette Berni Foto: Lasse Hyldager



At triste oplevelser ofte også rummer det groteske og til tider morsomme, kan man ikke være i tvivl om, når man taler med Peter Ingemann eller læser hans bog 'Ingemanns land – et familiedrama'. En bog, der handler om opvæksten med en alkoholiseret far. Det kunne være en selvmedlidende, tenderende til patetisk fortælling, men er det ikke. Fyldt med humor og varme får vi i stedet historien om en far, der havde sine vanskeligheder og til tider gjorde livet både usikkert og besværligt, men som Peter holdt utrolig meget af.

– Han var også min bedste ven, og jeg har lært utrolig meget af ham, siger han om sin far, der endte med at begå selvmord.

Ikke fordi vi skal dvæle ved Peters barndom, men blot fremhæve, at det, der kunne have været en uheldig barndom, ikke bliver husket sådan. Sådan er han tilsyneladende bare. Han ser nuancerne og det positive. Hurtigt bliver det tydeligt, at han selv som person også rummer flere sider.

Måske ikke lige den, man tror

Engang var der en, der kaldte Peter for en borgerlig anarkist, og hans kommentar til det er: – Det er nok ikke helt skævt.

Selv om han ikke siger det direkte, fornemmer man hurtigt, at Peter Ingemann ikke lige er en person, man sætter i bås. Med flere eksempler og et glimt i øjet fortæller han det tydeligt – formodentlig uden, at han tænker over det. Illustrativt og muntert får vi serveret et eksempel, som vi ikke blot kan se for os, men også høre. Det handler om turene, hvor Peter kører alene mellem optagelserne på Hammerslag. Her lytter han gerne til P1 formiddag og Orientering, som jo er god og saglig information. Andre gange får den for fulde gardiner med Judas Priest, Ramstein eller Black Sabbath – nogle af de tunge drenge på den internationale heavyrock-scene.

Uge efter uge er han i rampelyset som den tv-vært, vi alle tror, vi kender, men som er meget, meget privat. Han er ikke den, der drikker en øl over hækken med naboen, og han deltag aldrig i vejfester. Ikke fordi han er en snobbet kendis. Sådan er han bare. Selv nævner han ordene huleboer og småkedelig. Noget, der ifølge programværten selv formodentlig hænger sammen med hans opvækst.

– Jamen, vi boede på en lystejeendom langt ude på landet med den største indendørs swimmingpool, jeg nogensinde har set i Danmark, og jeg har på Hammerslag set en del. Men jeg skulle jo omkring 20 km både for at komme i skole og hen til mine kammerater. Derfor legede jeg ofte alene, og det ser jeg den dag i dag ikke som noget problem. Jeg havde det sjovt.

Igen ser han om end ikke det humoristiske, så i hvert fald det positive i det, som kunne have været trist. Det må uden tvivl være en god tilgangsvinkel til livet og de besværligheder, vi støder på. Det virker som et godt bidrag til en god og velafbalanceret, sund livsstil. >

” Som voksen har jeg svinget med sådan en fem kilo, men så blev det pludselig lidt mere permanent. Derfor begyndte jeg at løbe.

Tid til 20 km

Når den kendte tv-vært, der til tider arbejder 10 timer om dagen, holder fri, står den oftest på afslapning med familien. Samtidig får han tid til at løbe – noget, han efterhånden har lært at have det godt med, og som gør en forskel i forhold til hans vægt.

– Som barn var jeg ikke sådan virkelig overvægtig, men jeg vejede nok lige i overkanten. Som voksen har jeg svinget med sådan en fem kilo, men så blev det pludselig lidt mere permanent. Derfor begyndte jeg at løbe.

Indtil for tre år siden har han ikke været den store sportsudøver, men i dag løber han omkring 20 km om ugen fordelt på to ruter. Da han startede med at løbe, kunne han ikke løbe en eneste kilometer og syntes også, det var temmelig kedeligt. Så han købte sig et løbebånd og satte det op foran en fladskærm og så tv imens.

– Det passede jo godt med, at jeg kunne være hjemme samtidig. Trine er folkeskolelærer og er derfor nogle gange til forældremøder om aftenen, og her er jeg naturligvis hjemme ved pigerne. Og jeg tror faktisk, at de som voksne vil kunne huske, at de faldt i søvn til mine dumpende trin på løbebåndet, siger han grinende.

I dag er løbebåndet solgt, og Peter løber udelukkende udendørs. Kombineret med omtanke for, hvad og hvor meget han spiser, har han en vægt, han er tilpas med.

Tarteletter og thaimad

At vi sidder i køkkenet og snakker, gør det oplagt at tale om mad – og heller ikke her er Peter hverken ensidig eller fanatisk. I hjemmet kan middagen lige så vel stå på thaimad som på farserede porrer, tarteletter, hjemmelavet suppe eller simremad. Thaimaden kom på menuen efter en rejse til Thailand, og selv Peters to døtre på 8 og 11 år spiser det, selv om der er chili i. Det traditionelle danske køkken, det har Peter med sig hjemmefra, hvor hans far var temmelig god til at kokkerere og gik efter gode råvarer.

– Det keder mig at spise oksemørbrad. På en eller anden måde er smagen for ren. Til gengæld kan jeg rigtig godt lide simremad, som f.eks. gullasch og bøfstroganoff. Det er der mere dybde i – det har ligesom flere nuancer.

Peter går ofte selv i køkkenet, når han er hjemme, og han kan lide at spise, hvilket netop til tider har været synligt på vægten. De ekstra kilo har aldrig været på grund af søde sager, som ikke interesserer ham. Han har da også en hel klar holdning til sine børns sukkerindtag.

– Jeg synes, det er helt utroligt så meget sukker, børn får tilbudt i dag. Hvis vi var heldige, fik vi sådan en 0,25 liters sodavand én gang om ugen. Vi skulle måske endda dele den. I dag får børn jo rask væk en halv liter med skruelåg, de bare kan gå og drikke af.



Vores piger får 150 gr. slik én gang om ugen, og så er det selvfølgelig noget andet, når det er ferie.

Så søde sager bliver altså ikke serveret i stor stil hos familien Ingemann.

– Nej, mit problem er nok nærmere, at jeg godt kan lide kød og nemt kan komme til at spise lidt for meget af det, men jeg har lært at passe på. Min far opfordrede ikke lige frem til det, men han syntes da, det var federe at spise tre bøffer end kun at spise to, siger han med sit lunefulde glimt i øjet.

At Peter samtidig tilbringer 12-14 uger om året på landevejen i forbindelse med Hammerslag, gør heller ikke

i

Peter Ingemann

Født 1973 og opvokset i Ry tæt ved Gudenåen.

Uddannet på Danmarks Journalisthøjskole 2001.

Vært på Hammerslag siden 2004.

Gift med Trine, der er folkeskolelærer. Sammen har de to døtre på 8 og 11 år.

nødvendigt noget godt for vægten, da menuen helt naturligt af og til kommer til at stå på cafeteriamad. Enkel mad med gode råvarer tiltaler ham dog mest.

– Jeg er en stor fan af Gordon Ramsay, fordi jeg synes, han er god til at gøre det enkelt. Han er uhøjtidelig, blander ikke 50 forskellige ting sammen, og så bruger han nogle rene råvarer. Det passer godt til mig, og jeg kan lide hans attitude. Tænk sig at være så stjernedygtig, og så ikke se sig for fin til at lave reality-tv. Det, synes jeg, er fedt, siger Peter.

Humor og holdning

Selv er Peter uden tvivl også meget afslappet omkring både kost og motion. Sundhed er kommet til at spille en meget større rolle i hans liv, end det gjorde for år tilbage, men han holder fast i, at man hele tiden skal vurdere, hvad der er rimeligt, og bruge sin sunde fornuft.

– Jeg forstår f.eks. godt sigtet med hele den økologiske tankegang, og vi køber også selv mere og mere økologisk.

Det skal bare ikke gå over gevind. Det giver jo ingen mening, at sådan en

her skal koste, hvad ved jeg – 30 kr., bare fordi den er økologisk, siger han og svinger med en porre.

Samtidig bruger han ordet sekt, når han taler om kaffe og efterlyser, at man bare kan gå ind og bestille en helt almindelig kop kaffe uden først at skulle besvare en række spørgsmål om, hvad det skal være for en type af bønner, og hvilken smag man ønsker – og så skal den være til at betale.

– Jeg var en dag i et stormagasin for at købe tøj til Hammerslagsudsendelserne, og jeg har en stylist, som det hedder, fordi jeg ikke selv har forstand >



på det med tøj. Nå, men vi skulle lige have en kop kaffe med rundt. 41 kr. pr. kop! Men den er jo bare i et papkrus, sagde jeg, og fik en lang forklaring om, hvorfor det var så god en kaffe. De har nok bare tænkt bonderøv, tag ud på landet igen, men jeg synes faktisk, det med kaffe nærmest virker som en sekt, siger Peter grinende.

Vi er ikke i tvivl om hans holdning. Den bliver ikke gemt væk i hans humoristiske måde at fortælle om den på. Tværtimod så understreger han med humoren, hvad han mener, og humor er for Peter netop ikke et spørgsmål om at være sjov og spille fandango for at bringe sig selv i centrum.

– Nej, humor er bare godt til mange ting. Når vi f.eks. skal sige noget vanskeligt til hinanden. Det kan hjælpe os til at sige noget skarpt med et glimt i øjet.

Men er humor lige frem sundt?
– Ja, humor er da utrolig helsebringende. Det gør en forskel, hvis man kan se det groteske og det morsomme i det triste. Det kan gøre det lettere at kape og bearbejde. Det betyder ikke, at vi ikke skal forholde os til det triste. Vi skal bare ikke sidde fast i det.

Vi kan bruge humoren til at komme videre – og så synes jeg faktisk, at det først og fremmest er vigtigt at kunne grine af sig selv, slutter han med en alvor i stemmen, som måske understreger, hvor betydningsfuld humor er for ham.

Bogen

Peter Ingemann udgav i 2001 selvbiografien 'Ingemanns Land – et familiedrama'. Bogen handler om hans opvækst med en alkoholiseret far. Et liv, hvor Peter vidste, at den var rivende gal, hvis hans far drak skummetmælk om morgenen. Hans far drak nemlig aldrig mælk – med mindre, der var blandet 10 cl vodka i. Mælken skånedde maven, som skulle holde til en del alkohol – hver gang nogle uger frem. Bogen er udgivet på Gads Forlag. ●



Ingemanns Land – et familiedrama

Af Peter Ingemann
217 sider
Udgivet i 2010
Gads Forlag

FISK

ER FORSKELLIGE



DET ER
FISKEOLIER
OGSÅ!

Der er stor forskel på indholdet af fedtsyrer i forskellige fisk, samt om fedtsyrerne er mættede, enkeltumættede eller flerumættede. eye q har et naturligt højere indhold af den flerumættede omega 3 fedtsyre EPA i forhold til DHA, en anden flerumættet omega 3 fedtsyre.

Kosttilskud bør ikke træde i stedet for en varieret kost og en sund livsstil.



Fås hos Matas, Helsam, i helsekostforretninger og på apoteket.

Yderligere info: Novasel EU, tlf. 6323 0002, info@novasel.dk, www.novasel.dk



Sind

Ser du ud, som du har det, eller som du vil have det?

MARK ANTHONY er foredragsholder og motivationseksperter. Mark har arbejdet med motivation og coaching i 15 år og holdt foredrag for 150.000 mennesker i ind- og udland. Læs mere om Mark på www.decision.dk

What you see is what you get?

Forandring sker indefra og ud. Det ved vi, og det har vi hørt. Ofte er vi blot indrettet således, at forfængeligheden sætter ind, og vi begynder at se ud, som vi vil have det, i stedet for at have det, som vi vil se ud.

Vi klæder os anderledes, får fikset håret, begynder at gå i sort, fordi det slanker, tager sol osv. Men inderst inde ved vi godt, at vi blot er ved at skabe en skal, der ser rigtig ud. En, der ser sund ud.

Der er også en anden kategori af mennesker: Dem, der ser ud, som de vil have det og derfor lader deres øjne se det, de ønsker at se. Og ikke afstemmer deres indre med det, deres ydre viser.

Drop forestillingerne

Der er jo selvsagt stor forskel på at være sund og på at være rask. Vi kan jo et eller andet sted godt være raske uden at være sunde og måske endda sunde uden at være helt raske. Og vi kan også være slanke uden rigtigt at være det, som du jo kan læse meget mere om i dette nummer af Helse.

Men det handler om, at vi virkelig fra vores inderste kerne oplever, mærker og ved, at det, vores ydre udsender, er sådan, vi virkelig har det og, vel at mærke, bør have det.

Se det, du virkelig ser, også det, du ikke ser med øjet.

For ser du det, der virkelig er, kan du handle ud fra det – du kan nyde det, og du kan skabe fantastiske mål, der udløser en super belønning.

Bliv dit udseende

Jeg startede artiklen med at skrive, at forandring sker indefra og ud. Og det er sandt. Men, hvis du er en af dem, der har startet forandringen på det ydre, så er du stadig godt på vej. Du kan nemlig sige til dig selv: Når jeg kan se så fantastisk ud, så kan jeg også føle mig fantastisk. Når jeg kan se så sund ud, kan jeg også være det.

Du kender den gode gamle: What you see is what you get. Og selvom det er en gammel kliche-traver, er den yderst relevant. Så spørg dig selv, om du virkelig ser det, du får – og om andre gør.

Skab balance imellem dit ydre og dit indre. Vid, hvor du er, og hvordan du har det, og gør det, der skal til, så hele verden får lov til at opleve den mest fantastiske udgave af dig, fra inderst til yderst. ●



Tropstemning året rundt
i Lalandia Aquadome™
Luften er 30° - vandet er 28°



Masser af sjove indendørs
aktiviteter for hele familien



Find det feriehus der passer
til jer på lalandia.dk



**FØRSTE
NAT GRATIS**

Book XL special i januar
torsdag til søndag
for 4 personer fra kun
2.690 kr.*

**GRATIS
GULDKORT**

Book senest 9. februar
og få et GRATIS Guldkort
Værdi 500 kr.*

Book senest 9. februar og få et GRATIS Guldkort med 500 kr.

Som et særligt tilbud til de hurtige, kan vi indtil 9. februar tilbyde alle, som booker et ophold i 2012, et GRATIS Guldkort med 500 kr.

Tilbuddet gælder alle ophold i hele 2012 - også i skolernes ferier - og du kan frit vælge, om turen skal gå til Lalandia i Billund eller i Rødby.

Hvis du booker et ophold fra torsdag til søndag i januar, får du første nat helt gratis og et Guldkort med 500 kr. oven i købet.

Sådan får du Guldkortet:

Book dit ophold senest den 9. februar 2012 og oplys kampagne-koden GULD2012, når du booker dit ophold. Booker du online, skrives kampagnekoden GULD2012 i feltet til kampagnekode.

Når du ankommer til Lalandia, får du et Lalandia Guldkort med 500 kr., som du kan bruge til sport og aktiviteter i Lalandia.

Læs mere og book på lalandia.dk eller ring på **5461 0690**.



Start på lalandia.dk - så er legen i gang!

*Priseks. for Comfort 4 feriehus i Rødby ved 3 overnatninger fra torsdag til søndag i perioder med XL special tilbud. Pris er inkl. adgang til Aquadome™, Monkey Tonky legeland, børneunderholdning, shows og slutrengøring. Ekskl. miljøafgift. Tilbud om Lalandia Guldkort med 500 kr. gælder for nybookinger med minimum 2 overnatninger i 2012, og kan ikke kombineres med andre kampagnetilbud - med undtagelse af XL special. Der er maks. et guldkort pr. feriehus. Se betingelser, perioder og læs mere på lalandia.dk

Tilbage på sporet

Alle mennesker kan blive slået ud af kurs på et tidspunkt i livet. For nogle bliver oplevelsen afgørende for resten af deres liv, mens andre magter at lægge hændelsen bag sig og finde tilbage.

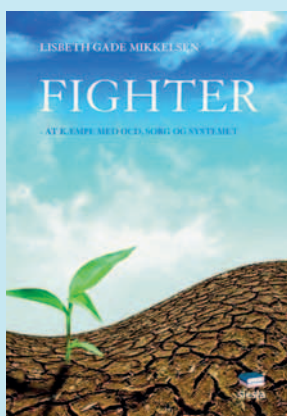
Livet med alkoholiserede forældre

Ifølge Sundhedsstyrelsen er 632.000 mennesker vokset op – eller vokser lige nu op – i en familie med alkoholproblemer. Alligevel føler mange sig alene med problemet. Det forsøger bogen "Flasken var vigtigere end mig" at ændre på. Det er journalisten Helge Kvam, der har gengivet ti samtaler med voksne danskere, der er vokset op med en eller to alkoholiserede forældre. Forfatteren er selv vokset op med en alkoholiseret far, så han kender indgående til den usikkerhed og det spind af løgne, der følger med alkoholisme. De

ti interviewede fortæller åbenhjertigt om opvæksten og de følger, oplevelserne har givet i voksenlivet. F.eks. fortæller Kim Madsen, at han føler en vis trykthed, når han har problemer i et forhold, for det minder ham om noget, han kender. Cecilie Juel Hansen husker, at hun selv måtte hente lillebroderen i børnehaven, fordi det jo ellers ikke blev gjort. - Mit barndomshjem var et hus, jeg ikke havde lyst til at komme hjem til, siger Cecilie i bogen.



Helge Kvam: "Flasken var vigtigere end mig – samtaler med voksne børn af alkoholikere", forlaget Frydenlund, 156 sider paperback, vejl. udsalgspris kr. 299,-



Lisbeth Gade Mikkelsen: "Fighter – at kæmpe med OCD, sorg og systemet", forlaget Siesta, 240 sider paperback, vejl. udsalgspris kr. 199,-

Et liv med tvangstanker

Lisbeth Gade Mikkelsen har skrevet en bog om sin egen tilværelse med OCD (Obsessive Compulsive Disorder – obsessiv-kompulsiv-tilstand (tvangstanker og/eller tvangshandlinger)). I bogen "Fighter" beskriver hun tilstanden, som hun har oplevet som særdeles hæmmende for et ordentligt liv. Man mener, at op mod 200.000 danskere lider af OCD i en eller anden grad, så bogen sætter fokus på en meget udbredt lidelse, der ikke desto mindre er temmelig overset. Lisbeth Gade Mikkelsen udviklede OCD som følge af barndommens oplevelse af

storebroderens sygdomsforløb og død. Hun blev mere og mere overbevist om, at hun selv skulle dø i en tidlig alder, og siden hobede tvangstanker sig op og ødelagde hendes liv. I dag er hun vendt tilbage til livet, har kontrol med angsten, og hun studerer dansk på universitetet. Hun har også fundet kræfter til at skrive bogen "Fighter – at kæmpe med OCD, sorg og systemet", der – som titlen antyder – også går til angreb på et velfærdssamfund, der er mere optaget af at tilkende OCD-ramte førtidspension i stedet for at finde den rette behandling.

Comeback til livet

Vi kender Jes Høgh som en stabil landsholdsspiller med 57 kampe i midterforsvaret i rødt og hvidt. Karrieren bød også på store præstationer i Aab, Brøndby, tyrkiske Fenerbahce og engelske Chelsea. Men i 2007, da Jes havde etableret sig som fodboldkommentator på tv, blev han pludselig og ganske uventet ramt af en blodprop i hjernen. I bogen "Comeback til Livet" fortælles historien om den indædte kamp tilbage til en tilværelse, der i dag er lys og gavmild. Jeg Høgh døjer stadig med følgevirkninger af blodproppen, men han nyder livet på golfbanen i bevidstheden om, at et rent mirakel formentlig reddede hans liv. Et dårligt slag er ikke et bandeord værd. At være i live er det hele værd. Bogen fortæller også om

Høghs opvækst og karriere før den skæbnesvangre dag på et københavnsk hotelværelse, så bogen er også god underholdning for fodboldinteresserede. Den er skrevet af Kurt Lassen, der for et par år siden var meget i vælten med portrætbogen om DR's daværende generaldirektør, Kenneth Plummer.

Kurt Lassen: "Jes Høgh – Comeback til livet", 350 sider indb., vejl. udsalgspris kr. 299,-



Faaborgklinikkerne & Fyns Implantatcenter

PROBLEMER MED PARADENTOSE?

SÅ KAN MODERNE LASERBEHANDLING GØRE EN FORSKEL



Kontakt Faaborgklinikkerne & Fyns Implantatcenter og hør mere:
Tlf. Faaborg afd. 62 61 34 02 | Haarby afd. 64 73 13 90
www.clinics.dk

BLIV FRI FOR SMERTER!

Smertende ben og fødder, prikkende fornemmelser, hævelser, nerveforstyrrelser og følelsesløshed kan gøre hverdagen til en kamp – Circulation Booster v3 stimulerer muskler, led og nervesystem, øger blodcirkulationen og lindrer smerter i forbindelse med f.eks. gigt, diabetes, nervebetændelse og andre nerve- og muskulære lidelser.



Circulation Booster v3 vil i løbet af 4 uger give dig mærkbare resultater og ved regelmæssigt brug vil du opleve en markant reduktion af smerter og hævelser.

“Kurt Brodersen har fået nervebetændelse i fødder og ben som følge af diabetes. “Allerede efter 3 dage begyndte resultaterne at vise sig. Prikken og uro i benene er blevet meget mindre, og jeg får nu en uforstyrret nattesøvn.”
”Jeg har også slidgigt. Her hjælper Boosteren på smerterne. Den fjerner selvfølgelig ikke slidgigten, men den gør gigten nemmere at leve med.”



Cirkulation Booster v3 er godkendt som medicinsk udstyr – din garanti for apparatets effekt

PRIS 1.795,- DKK

Boosteren kan købes hos www.hjemmetest.dk

Må ikke anvendes ved pacemaker eller Dyb Vene Trombose (DVT) samt i 3. trimester af graviditet.

MEDIGROUP
Kajerødgade 38
3460 Birkerød
Tlf. 45 76 54 25
www.hjemmetest.dk

Danskerne elsker light

Vi er vilde med alt, hvad der er let og light. Så begejstrede, at Danmark er det land i verden med det højeste forbrug af Coca Cola Zero pr. indbygger. Men gør det os slankere – eller sundere? Helse tog på tur i light-junglen på jagt efter et overblik.

Af: Lars Mandal Foto: Colourbox, Shutterstock

Light eller heavy? Firmaet bag verdens mest solgte sodavand kan dokumentere den stærkt voksende interesse for lightprodukter inden for blandt andet læskedrikke. På 10 år er forbruget herhjemme steget fra 12 % af markedet til i dag, hvor hver tredje solgte sodavand fra Coca Cola er en lightudgave. Næsten en tredobling på bare 10 år.

Fødevareinstituttet under DTU, Danmarks Tekniske Universitet, er ikke meget for at drage paralleller til andre fødevarer eller grupper af varer, men alt tyder dog på, at lightbølgen omfatter meget mere end bare sodavand. Fødevareinstituttet står blandt andet bag en

omfattende kortlægning af danskernes kostvaner, og i den forbindelse har instituttet siden år 2000 spurgt til danskernes forbrug af lightprodukter.

Markedsanalyseinstituttet GfK undersøger løbende danskerne forbrugsvaner, og på GfK har analytikerne inden for de senere år observeret en helt generel stigende interesse for lightprodukter blandt danskerne. Mindre fedt, mindre sukker, ja tak.

Er det farligt?

Sundhedsprofessor Bente Klarlund, Rigshospitalet, anbefaler, at man bruger sin sunde fornuft i forhold til lightprodukter. Hun skrev for nylig i sin

brevkasse i dagbladet Politiken om risikoen ved at drikke sukkerfri cola:

– Forleden dag bestilte jeg en cola light på en frokostrestaurant. Det fik min ledsager til at udbryde: »Du er den første slanke person, jeg har set, der drikker sukkerfri sodavand!«. Bag dette udsagn ligger en teori om, at man bliver tyk, når man indtager en diæt med kunstige sødestoffer, men sagen er, at den videnskabelige litteratur er svær at blive klog på.

– Hvis man har enormt meget lyst til en cola og skal tænke på vægten, vil man umiddelbart mene, at det er bedre at drikke en cola light end en cola med sukker.

Der findes en dansk undersøgelse, der studerede to grupper af overvægtige kvinder og mænd. I 10 uger indtog de en forsøgs kost, der enten indeholdt sukker eller kunstige sødemidler. Efter forsøget havde de 21 medlemmer af sukkergruppen i gennemsnit taget 1,6 kg på, mens de 20 overvægtige i sødestofgruppen gennemsnitligt havde tabt 1 kg. Men der er andre studier, der ikke kan påvise et vægttab som resultat af at skifte sukker ud med kunstige sødestoffer. Der er også et studie, der viser, at forsøgspersoner kompenserer ved at spise mere, når de får en diæt med kunstige sødemidler.

– Der er flere teorier, der forsøger at forklare, hvorfor man måske bliver overvægtig af lightprodukter. På lang sigt er det muligt, at for eksempel sukkerfri sodavand vænner den enkelte til den søde smag, og at man derfor vil have sværere ved at sige nej til søde sager, hvis man er vant til at drikke lightprodukter.

– Når vi spiser noget sødt, aktiveres vores belønningssystem, dopamincen-

teret i hjernen, og vi bliver tilfredse. Der er undersøgelser, der tyder på, at kunstige sukkersødestoffer ikke giver den samme følelse af belønning som det naturlige sukker. Dermed kan kunstige sødestoffer føre til overspisning i en søgning efter at få tilfredsstillende belønningscenteret.

Bente Klarlund noterer, at der også er teorier fremme om, at kunstige sødemidler øger optagelsen af fedt fra tarmen, men at det indtil videre kun er en teori.

– Af og til hører vi, at de kunstige sødestoffer er direkte sygdomsfremkaldende. Men med den dokumentation, der foreligger i dag, kan man ikke sige, at sødemidler for eksempel giver kræft eller allergi. Når det gælder spørgsmålene om sødemidler og menneskers sundhed, så blæser svarene fortsat i vinden.

Light eller heavy?

Det er vigtigt, at der på produktet står, hvilken egenskab der gør fødevarer light eller let. Der skal stå på varen, at

den har reduceret sukkerindhold, hvis produktet er light på grund af reduktion i sukkerindhold, eller reduceret fedtindhold, hvis produktet er light på grund af reduktion i fedtindhold. Forbrugere skal være opmærksomme på, at for produkter, som typisk indeholder både sukker og fedt, for eksempel kager eller desserter, og som anpriseres som light med hensyn til et reduceret sukkerindhold, men hvor der ikke er sket en reduktion i fedtindholdet og/eller energiindholdet, kan der være stor sandsynlighed for, at den ledsagende anprisning er vildledende.

Anprisningen light med hensyn til sukker bør begrænses til produkter, som ikke indeholder fedtholdige ingredienser, såsom læskedrikke, saft, syltetøj og saftbaseret is. I fedtholdige produkter, der anpriseres som light med hensyn til sukker, bør der også være en reduktion i fedt- og energiindhold.

Både for produkter, som er light med hensyn til sukker og light med hensyn til fedt, bør der være en væsentlig reduktion i energiindhold. ➤



Light eller let?

Fødevarestyrelsen holder styr på, hvad der er light, og hvad der ikke er. Begreberne er siden 2007 reguleret minutøst af EU-regler. Og light er ikke bare light. Her er de gældende regler:

REDUCERET INDHOLD AF [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFFET]:

En anprisning, ifølge hvilken indholdet af et eller flere næringsstoffer er reduceret, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, må kun anvendes, hvis produktets indhold af det pågældende stof er mindst 30 % lavere sammenlignet med et lignende produkt, undtagen for mikronæringsstoffer, for hvilke der accepteres en forskel på 10 % i forhold til referencerværdierne i direktiv 90/496/EØF, og for natrium eller den tilsvarende værdi for salt, hvor en forskel på 25 % accepteres. Om begrebet light/let hedder det:

LIGHT/LET:

En anprisning, ifølge hvilken en fødevarer er light eller let, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, er omfattet af samme betingelser som dem, der gælder for udtrykket reduceret; anprisningen skal desuden ledsages af en angivelse af, hvilke egenskaber der gør fødevarer light eller let.





» **Kellogg's Frosties indeholder i den sukkerreducerede udgave stadig 25 g pr. 100 g**



Tjek deklARATIONEN

Du bør være kritisk over for producenternes anvendelse af betegnelser som reduceret, light, let eller lignende. Produkter, der markedsføres med disse anprisninger, skal, for ikke at være vildledende, have mindre indhold af f.eks. fedt eller sukker, men produkterne er i mange tilfælde langt fra slankekost eller sund mad for den sags skyld.

Det er derfor en god ide at tjekke næringsdeklARATIONEN, inden du køber fødevarer, der sælges med betegnelsen light eller med et reduceret indhold af fedt eller sukker.

Selv om et produkt indeholder mindre fedt eller sukker end et andet, måske velkendt, produkt, er det ikke ens betydende med, at produktet har et lavt indhold af fedt eller sukker. Det afhænger helt af udgangspunktet. Her er et par eksempler:

Kims og Frosties

Kims Minimal-chips fremhæver på emballagen, at fedtindholdet er reduceret med 35 %. Minimal lanceres specielt til kvinder, der er bekymrede for, at chips sætter sig for meget på sidebenene. Men selv om fedtindholdet er reduceret med 12 g fedt pr. 100 g, er fedtindholdet i Kims Minimal stadig højt, nemlig 22 g fedt pr. 100 g. Det svarer næsten til fedtindholdet i en

45 % fast skæreost eller røget medisterpølse, som de fleste godt ved har et højt fedtindhold og kun bør spises i begrænsede mængder. Man kan sagtens finde snaks med mindre fedt, også fra Kims.

Morgenmadsproduktet Kellogg's Frosties, der markedsføres til børn, er lanceret i en variant med mindre sukker. Denne variant er reduceret med 14 g sukker pr. 100 g og indeholder 25 g sukker pr. 100g. Så selv om der er foretaget en væsentlig reduktion af sukkerindholdet, har produktet stadig et meget højt indhold af sukker. Et sukkerindhold, der er højere end mange andre, også blandt Kellogg's egne produkter.

Kilder: Fødevarestyrelsen, Fødevareministeriet, European Food Safety Authority, DTU Fødevareinstituttet, GfK, o.a.

Strid om kunstige sødestoffer

Lightprodukter er populære, men produkterne giver spekulationer om sødestoffernes bivirkninger og deres indflydelse på vægttab. Du skal være opmærksom på, at lightprodukter ikke nødvendigvis er fri for fedt og sukker.

En fødevarer kan sagtens indeholde mange kulhydrater og dermed have et højt energiindhold, selv om den har fået betegnelsen light.

I mange lightprodukter erstattes det raffinerede sukker med en række sødestoffer for at nedsætte energiindholdet. De mest almindelige stoffer er saccharin, aspartam, acesulfamkalium, cyclamat, sorbitol og xylitol. Nogle stoffer søder nogenlunde lige så meget som sukker, mens andre søder flere hundrede gang mere end almindeligt sukker.

Der er stor uenighed om, hvorvidt sødestoffer medfører helbredsmæssige risici. Især har stoffet aspartam, også kendt som NutraSweet, været omdiskuteret. Gennem en årrække er stoffet gentagende gange blevet beskyldt for at forårsage bivirkninger som hovedpine, træthed, søvnløshed, kløe og depression. Undersøgelser, som har peget i den retning, er dog blevet tilbagevist, og stoffet er holdt fri for alle anklager.

I 2005 blussede debatten om aspartam op igen, da en italiensk undersøgelse viste, at der kan være en øget risiko for kræft ved høje indtag af stoffet. På den baggrund vurderede Den Europæiske Fødevaresikkerhedsautoritet (EFSA) aspartam, og konkluderede, at stoffet var sikkert til brug i fødevarer. ●

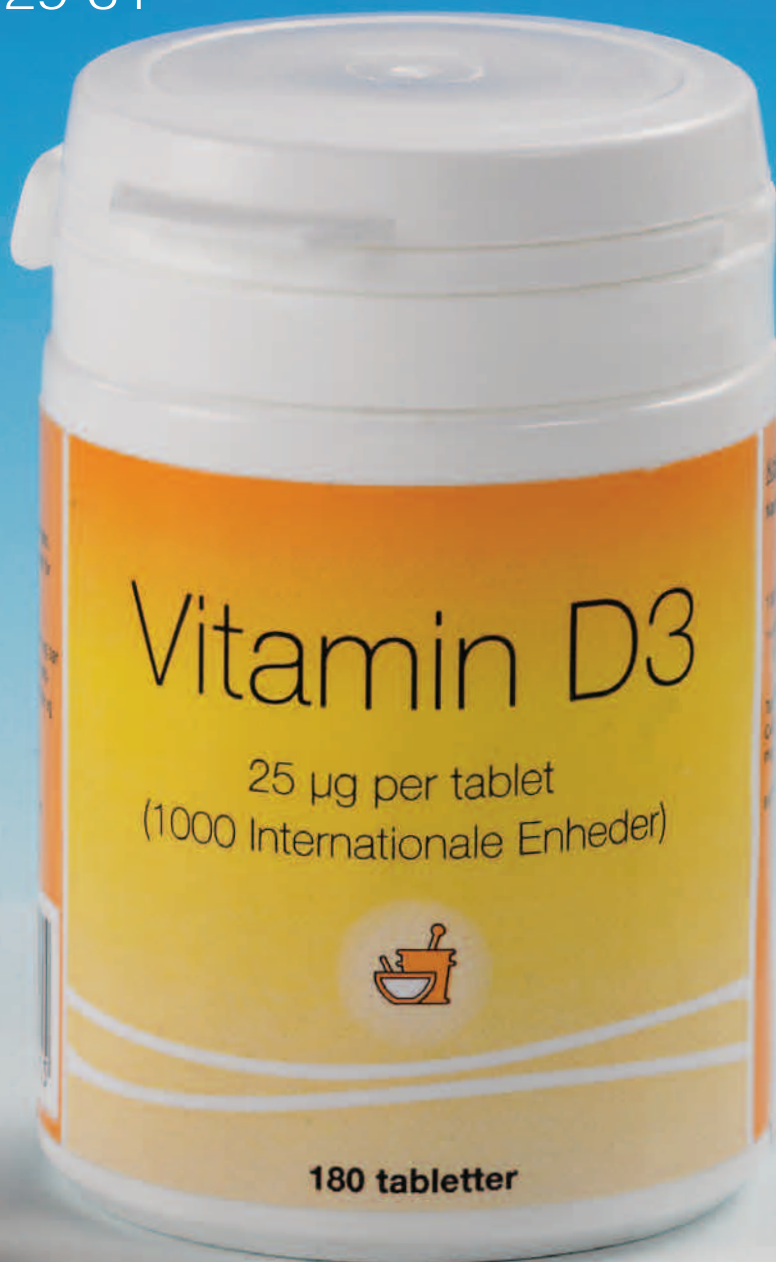
Det rigtige valg...

Det originale Vitamin-D3

Apotekets varenr. 21 29 61

Fås på Apoteket
eller direkte portofrit
leveret.

Bestilling på e-mail:
finjj@decamin.dk



Decamin Trading
Østre Allé 6 • 9530 Støvring • Tlf. 2616 3544
www.decamin.dk



SOPHIE LØHDE

”VI BEKÆMPEL VENTELISTER – IKKE PRIVATHOSPITALER”

Venstres sundhedspolitiske ordfører, Sophie Løhde, vil have hurtigere diagnoser og bedre tilbud til børn og unge med psykiske lidelser. Og så vil hun kæmpe for at bevare det frie sygehusvalg til alle danskere.

Af: Lars Mandal Foto: Esben Zöllner Olesen

Det kan ikke være meningen, at patienter skal gå rundt i uvished. Sophie Løhde siger til Helse, at en væsentlig opgave i det danske sundhedsvæsen lige nu handler om hurtigere diagnoser.

– Vi skal inden for 30 dage være i stand til at stille en præcis diagnose. Det er et centralt spørgsmål for Venstre, og det gælder alle diagnoser, ikke bare kræftsygdomme og hjertelidelser.

– Ligesom vi har været med til at kæmpe for det frie sygehusvalg, så vil jeg gerne kæmpe for det samme frie valg for diagnoser. Hvis det lokale sygehus ikke kan magte opgaven inden for 30 dage, så skal man være frit stillet til at vælge et alternativ, offentligt eller privat, siger Sophie Løhde.

Hun påpeger, at vi i de senere år har set en positiv udvikling inden for

kræftsygdomme og hjertekar-lidelser. Den udvikling vil hun gerne fortsætte og udvide til andre områder, og i den forbindelse er det vigtigt at sætte ind med bedre og hurtigere udredning.

– Særligt i forhold til børn og unge med kræft synes jeg, at vi skal have et højere ambitionsniveau. Derfor vil vi også gerne være med til at finde midlerne til en ny, særlig partikelkanon, der kan anvendes til skånsom behandling af børn med kræft. Det skylder vi denne gruppe patienter.

Psykiatrisk paradoks

Sophie Løhde vil desuden gerne gøre noget ved de, efter hendes mening, alt for lange ventelister til behandling af børn og unge inden for psykiatrien.

– Vi har et tåbeligt paradoks på dette felt. Samtidig med, at vi har lange ventelister inden for det offentlige

sygehusvæsen, så er der ledig kapacitet i den private sektor. Jeg er ligeglad med, om det er privat eller offentligt; jeg går ind for en hurtig og professionel behandling til børn og unge med psykiske lidelser, og i den forbindelse mener jeg, det er underordnet, hvilket logo der står på brevpapiret.

Sophie Løhde har bemærket, at nogle regioner er lykkedes med at bringe ventelisterne ned, mens andre ikke er kommet nogen vegne,

– Så derfor må vi overveje, hvordan vi kan opstille incitament, der kan medføre bedre udnyttelse af ressourcerne og dermed en højere effektivitet. Hele det psykiatriske område har fået flere penge de senere år, men vi har stadig ventelister inden for det offentlige og ledig privat kapacitet. Det holder ikke, siger hun til Helse.

Hvorfor er det sådan?

– Jeg tror ikke, vi har været gode nok til at informere om de vilkår, der gælder. Måske handler det også om, at denne patientgruppe ikke er specielt ressourcestærk, jeg ved det ikke, men jeg vil gerne slå fast, at det frie sygehusvalg også gælder inden for psykiatrien. Samtidig vil jeg sige, at vi klart kan blive bedre til at etablere samarbejdsaftaler mellem de private aktører og regionerne.

– I min tid som amtsrådsmedlem i Frederiksborg Amt mødte jeg en ung pige og hendes mor. Pigen led af en alvorlig spiseforstyrrelse, og det påvirkede mig meget at høre om den kamp, de havde måttet kæmpe mod systemet og årelange ventelister. Det er helt umenneskeligt, og sagen med den unge pige er blevet mit udgangspunkt for bedre vilkår for de unge i psykiatrien.

– Vi skal sætte patienten i centrum, vi kan ganske enkelt ikke være andet bekendt.

Sophie Løhde vil arbejde for, at alle danskere beholder deres ret til behandling inden for en måned.

– Jeg har registreret, at den nuværende regering taler om at begrænse denne ret for udvalgte grupper af befolkningen, og det vil jeg gøre alt, hvad jeg kan, for at forhindre. Vi bekæmper ventelister, ikke privathospitaler.

En tur i haven

Sophie Løhde elsker sin have.

– Det giver god motion at ordne have. Jeg kan se, hvad jeg laver, resultaterne kommer hurtigt, jeg stresser af, og jeg får en masse frisk luft. Herligt.

Ellers ligner Venstres sundhedspolitiske ordfører nok de fleste danskere.

– Jeg indrømmer blankt, at jeg mange gange synes, det er svært at holde alle løfterne om et sundt og aktivt liv. Der er dage med alt for meget kaffe, og der kan gå alt for lang tid mellem den nødvendige motion. Jeg forsøger at løbe et par gange om ugen, jeg har en dejlig rute derhjemme på cirka syv kilometer. Fitness, det er altså ikke lige mig, men herinde på Christiansborg tager jeg da altid trapperne.

Sophie Løhde fortæller, at hun altid tager sportstøj og løbesko med på udlandsrejser. Og ja, det bliver også brugt.

– Jeg forsøger desuden at spise sundt med en masse frugt og grøntsager, men jeg er ikke fanatisk. Det skal ikke nødvendigvis være økologisk. Dog drikker jeg kun økologisk mælk. For mig er kvaliteten det vigtigste, jeg betaler gerne ekstra for gode råvarer. ●

HELSE-SERIE:
Helse spørger politikerne

“” **Det giver god motion at ordne have.**

apotek

På disse sider får du nyt fra Helses samarbejdspartner Apotekerforeningen. Har du spørgsmål angående nedenstående, er du altid velkommen til at henvende dig på dit lokale apotek.

Har du fod på fodplejen?



Selvom fødderne bliver pakket væk i tykke sokker og store støvler, kan du roligt tænke på at trimme deres udseende og velvære.

Af: Signe Terkelsen, Danmarks Apotekerforening Foto: Shutterstock

Sommerkjoler og sandaler. Lige om lidt er det sommer! Nå, nej. Men faktisk er det ikke nogen dårlig idé at begynde at tænke på sommer allerede nu – i hvert fald, hvis dine fødder skal være i form til sandalsæsonen. Det er nemlig om vinteren, man skal forebygge, at fødderne får de skader, som kan gøre livet surt i sommerhalvåret.

Smertefulde hælrevner

En hyppig skade er hælrevner, som kan være en endog særdeles smertefuld oplevelse.

Hælrevner opstår ofte som følge af tør hud, men andre faktorer spiller også ind. For eksempel hvis du står op i lange perioder, hvis du er overvægtig, eller hvis du går med træsko uden hælkap eller badetøfler.

Når man går med sko uden støtte til hælen, får foden nemlig et lille stød, hver gang man træder ned, og det gør hælen mere udsat for skader.

Undgå derfor sko og sandaler uden hælkappe, og overvej, om du skal vælge sko med en mere stødabsorberende hæl. Hælrevner er, som navnet antyder, lange revner i hælen, som kan være meget smertefulde.

Den øverste kant af revnerne er hård, og nogle gange kan revnerne brede sig så dybt ind i huden, at de begynder at bløde.

Undgå fodsvamp

En anden fodlidelse, som trives i stor stil på vores fødder i den kolde tid, er fodsvampen. Koldt og fugtigt vejr i kombination med store tykke vinter-

støvler, der lukker dine fødder inde en hel, lang dag, er nemlig guf for fodsvampen ligesom sokker af syntetiske materialer, fordi de ikke kan transportere varmen og fugten væk.

Modsat hælrevner er det ikke kun dig selv, du skal pleje, når du har fodsvamp. Du skal også være opmærksom på ikke at smitte andre eller at smitte dig selv andre steder på kroppen. Fodsvamp er nemlig meget smitsomt.

Hvis du vil undgå fodsvamp, er det vigtigt altid at tørre fødderne grundigt, når du har været i bad og være helt sikker på, at de er fuldstændigt tørre, inden du stikker i sokker og sko.

Forebyg hælrevner

Heldigvis kan du selv pleje dine fødder, og det gør du bedst ved året rundt – også om vinteren – at sørge for at holde huden blød, ved at smøre den med fed creme. På den måde begrænser du risikoen for, at hælrevner opstår.



” Hård hud øger risikoen for hælrevner.

Det er også en god idé at have et par lettere skiftesko med, som du kan tage på indendørs i stedet for de tykke vintersko – for eksempel, når du er på arbejde.

Og husk, at både sokker og de håndklæder, du bruger, skal vaskes ved minimum 60 grader, hvis du vil være sikker på, at fodsvampen bliver slået ihjel.

Hård hud

Vores hud er kroppens yderste lag og værn mod omverdenen, og det yderste hudlag er bygget op, så det kan modstå trykbelastninger, trækbelastninger,

varme og kulde samt en del kemikalier. Når vi får hård hud, skyldes det, at huden bliver udsat for større belastning, end den naturligt kan stå imod, og den forsøger så at beskytte sig yderligere ved at danne et tykt lag yderhud. Huden er særligt udsat på hænder og fødder, og derfor er det oftest her, vi oplever hård hud. Hvis du oplever, at huden begynder at blive hård enten under tæerne, fodsålerne eller på hælene, kan du give fødderne en omgang massage, for eksempel når du sidder og ser fjernsyn. Det holder fødder og især tær smidige og velfungerende. Endelig er det en rigtig god idé at gå uden sko, når det er muligt.

Hård hud øger risikoen for hælrevner, og så skal man være varsom med at file huden af, da dette kan forårsage irritation, så huden fortykker sig yderligere. Sker det, bør en fodterapeut behandle problemet.

Hudpleje er også vigtig i forebyggelse og behandling af hård hud.

Smør den hårde hud på fødderne ind til natten, og sov med strømper på. Hudplejen vil da ikke fordampe så hurtigt, men få en dybdevirkende effekt.

Plej fødderne

Vil du pleje dine fødder bedst muligt, skal du sørge for, at de altid er rene og tørre. Husk, at du også skal bruge håndklædet i mellemrummene mellem tæerne, når du tørrer fødderne på dig selv og dit barn. Brug en creme, som indeholder 5 eller 10 % carbamid. Carbamid er et stof, der binder vand i huden. I koncentrationer over cirka 8-10 % virker carbamid desuden opløsende på hornlaget i huden, og det kan være en fordel, hvis din hud på fødderne er fortykket og tør. Smør gerne fødderne dagligt lige efter, at du har badet og tørret dem. Da trænger cremen nemlig bedre ind i huden.

Hvis du sørger for at pleje fødderne hele året, er der meget større chance for, at du undgår skader, og at de oven i købet ser pænere ud, når sommeren og sandalsæsonen nærmer sig.

Du kan få flere gode råd om, hvordan du plejer dine fødder, på dit lokale apotek eller på www.apoteket.dk. ●



Klummen



LENE HANSSON

Lene Hansson er kostvejleder og forfatter til flere bestsellerbøger om sund og slankende livsstil. Hun er også en efterspurgt foredragsholder og har medvirket i flere kostprogrammer i tv, bl.a. *Min fede familie* på tv3.

Hvad der kommer ind...

Hvordan vi bliver tykke, sunde eller lige, som vi skal være, er faktisk ikke raketvidenskab. Lidt viden om, hvor meget energi vi indtager, og hvor meget vi forbrænder, er grundlæggende det, der skal til, hvis man vil holde vægten nede. Alligevel er det svært altid at gøre det, der er bedst for sundheden...

Mad og motion er det, der regulerer din vægt, så i virkeligheden er du selv medbestemende om, hvordan tallet skal se ud på badevægten. Psyken er måske nok det allervigtigste, for hvem har ikke prøvet at falde i efter en slankekur og tage det hele på igen? To-tre dage om ugen med motion og sund mad kan medvirke til, at du holder dit vægttab og samtidig lever en livsstil, der er til at holde ud. Det er aldrig godt at være fanatisk!

Grøntsager – især de vandholdige – er de helt rigtige 'sager', når du skal tabe dig effektivt og på den sunde måde. De indeholder færre kalorier end de fleste andre fødevarer samt typisk en ordentlig vitaminindsprøjtning til hele din krop. De er med til at regulere væskebalancen og blodsukkeret, hvilket også er med til at påvirke vores appetit og humør.

Pas på alderen og trætheden

Andre vigtige faktorer til at kontrollere, at din vægt ikke løber helt løbsk, er din alder, der også er med til at 'bestemme', hvor hurtigt eller langsomt du slanker dig, da dit stofskifte falder med alderen. Løsningen her er også mere motion og sundere mad, men desværre er det det

omvendte, mange gør. For når stofskiftet falder, vil man også typisk føle sig mere træt – og dermed mindre motiveret for at motionere.

Dit indtag af væske dagen igennem er også vigtigt for, hvor nålen peger hen på badevægten. Du skal op på minimum 2 liter om dagen, og det skal helst være vand, urtete eller friskpressede safter, gerne grønsagssafter.

Hvor lidt skal der til?

En bevidsthed om, hvad du putter i munden, i forhold til hvad dine celler egentlig kan forbrænde, er ofte det, der giver en forskel i forståelsen for din vægt. Tyk, sund eller helt tilpas, det starter med en bevidsthed om fødevarernes betydning for din helse!

Her kan du se, hvor meget du forbrænder i kilojoule (4,2 kalorier er lig med 1 kJ) i forhold til forskellige former for mad m.m. Energiforbrug i kalorier pr. 30 minutter (person på 60-70 kg):

- Gåtur 95-120
- Cykling 95-140
- Gymnastik eller dans 140-190
- Løb 190-240
- Svømning 240-300

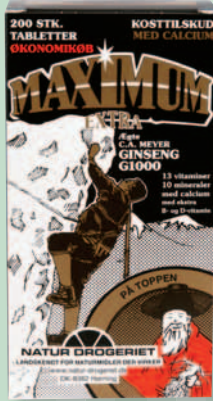
i

Kalorieindhold i din mad og drikke:

- 1 stor skive agurk (100 g) 11
- Squash (100 g) 18
- 1 tomat (100 g) 26
- 1 portion blomkål (100g) 29
- Kål – anden slags (100 g) 33
- 1 tsk. smør (5 g) 37
- 1 appelsin (100 g) 51
- 1 æble (100 g) 58
- 1 portion vindruer (100 g) 62
- 1 portion yoghurt naturel (100 g) 63
- 1 skive ost 30+ (25 g) 65
- 1 gulerod (100 g) 70
- 1 banan (100 g) 82
- 1 stor skive franskbrød (40 g) 110
- 1 skive rugbrød (60 g) 114
- 1 Big Mac (209 g) 508
- Marabou chokolade (100 g) 545
- 1 glas økologisk skummetmælk (100 g) 33
- 1 glas sojamælk (100 g) 35
- 1 glas skummetmælk (100 g) 36
- 1 glas minimælk (100 g) 38
- 1 glas sodavand (100 g) 40-45
- 1 glas letmælk (100 g) 48
- 1 glas rismælk (100 g) 49
- 1 øl skatteklasse 1 (33 cl) 127

MAXIMUM

Det populære kosttilskud, man taler om!



90 tabletter

kr. **211,50**

200 tabletter

kr. **398,50**

Maximum uden jern og K-vitamin

En multivitamintablet til dem, der ikke ønsker eller har behov for tilskud af K-vitamin og jern.

Maximum Extra

Med calcium, ekstra D- og B-vitamin.

Vitamin A - Bidrager til et normalt syn + en normal hud og normale slimhinder + et normalt fungerende immunsystem + en normal celledeling + et normalt jernstofskefte.

Vitamin B1 - Bidrager til normalt energigivende stofskefte + normal hjertefunktion + normal fungerende nervesystem.

Vitamin B2 - Bidrager til normale slimhinder, hud og syn + reducerer træthed og udmattelse.

Biotin - Bidrager til et normalt energigivende stofskefte + et normalt makroernæringsstofskefte + en normal hud og normale slimhinder + et normalt hår + et normalt fungerende nervesystem

Niacin - Bidrager til normal hud og slimhinder + energigivende stofskefte + psykologiske funktioner.

Pantotensyre - Bidrager til normale mentale præstationsevner + reducerer træthed og udmattelse.

Vitamin B12 - Bidrager til normal bloddannelse + normal celledeling + normalt energigivende stofskefte.

Magnesium - Bidrager til normalt energigivende stofskefte + neurotransmission + muskelsammentrækning + psykologiske funktioner + proteinsyntese + bevarelse af normale knogler og tænder samt energigivende stofskefte.

Zink - Bidrager til normalt fungerende immunsystem + kognitiv funktion + normal og sund frugtbarhed + normalt fedtsyrestofskefte + syre-basebalance + normalt stofskefte og syn.

Organisk amino-selen - Bidrager til normal funktion af immunforsvar og skjoldbruskkirtel + beskytter kroppens celler mod oxidative skader.

Calcium - Bidrager til bevarelse af normale knogler og tænder.

C-vitamin - Reducerer træthed og udmattelse + normalt energigivende stofskefte + kollagen dannelse + psykologiske funktioner + fremmer optagelse af jern fra vegetabiliske fødemidler.

Jod - Bidrager til normal funktion i skjoldbruskkirtlen samt produktion af normale skjoldbruskkirtelhormoner + bidrager til normalt energigivende stofskefte, kognitive og neurologiske funktioner.

Kalium - Bidrager til en normal muskel- og nervefunktion og til bevarelsen af et normalt blodtryk + en vigtig elektrolyt (mineral, der leder den elektriske strøm i kroppen).

Mangan - Bidrager til beskyttelsen af celler mod oxidativ stress + bevarelsen af normale knogler + et normalt energigivende stofskefte + en normal dannelse af bindevæv

Panax Ginseng C. A. Meyer - Anvendes ved nedsat mental og fysisk ydeevne som træthed, træthed og svækket koncentration samt under rekonvalescens.

Guarana - Har et naturligt indhold af guaranin (koffein).

Kobber, krom, molybdæn, aloe vera, spirulina, chlorella, grøn byg, gelé Royal, ingefær: Virkning må ikke oplyses for Lægemiddel- og Fødevarerstyrelsen.

Natur-Drogeriets nye stilfulde og skønne æteriske olier

Natur-Drogeriets sortiment af æteriske olier strækker sig lige fra olier til aromaterapi, kosmetik, luftforstøver og duftlamper, til parfumeolie og tilsætning til fødevarer.

Sortimentet indeholder bl.a. Anis, Appelsin, Citron, Nellike, Pebermynte, Rosmarin og mange flere.




NATUR DROGERIET

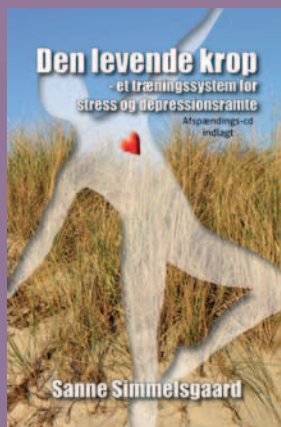
Natur-Drogeriets produkter kan købes hos Matas, helsekostforretninger og udvalgte apoteker.
For yderligere information, se www.natur-drogeriet.dk eller ring til os på tlf. 86 92 33 33.

NÅR HJERNEN SKAL LADE OP

Quiet Please er et pladeselskab, som bl.a. deltager i forskning med musik som alternativ til traditionel lægevidenskab – og bl.a. i et projekt sammen med Falck arbejder på at lave musik til ambulancer. Derfor udgiver selskabet moderne afslapningsmusik – hvoraf den nyeste er 'Musik for sjælen' med både ny musik og numre fra tidligere udgivelser. Jacob Gurevitsch og Poul Reimann har tidligere arbejdet med flere kendte danske bands, og bl.a. udgivet cd'en '15 minutes of peace', som indeholder musikstykker af 15 minutter. Ifølge lægevidenskaben er det, det tidsrum, der skal til, for at lade hjernen op. Læs mere på www.quietplease.dk.

Musikterapi til demente

På plejecentret Lundehaven i Ballerup har et forskningsbaseret forsøg med musikterapi øget trivsel hos demente beboere. De er mindre aggressive og udviser et øget nærvær, siden musikterapeut Lise Høy Laursen startede terapien i december 2010. De demente beboere blev dengang fordelt i fire grupper efter den musik, de reagerede positivt på, og siden har de hver uge haft musikterapi. Her et år efter kan personalet på Lundehaven mærke en klar forskel på gruppedeltagerne: Indesluttede og depressive beboere kommunikerer mere og er gladere. Udfarende og aggressive demente er blevet roligere og mere trygge. Som en værdifuld sideeffekt oplever Lundehavens personale også mindre stress, nu hvor beboerne er roligere.



Sanne Simmelsgaard: "Den levende krop – et træningssystem for stress- og depressionsramte", Skriveforlaget, med lyd-cd, 83 sider paperback, vejl. udsalgspris kr. 199,-

Øvelser mod stress og depression

Der er mange måder at overvinde stress og depressioner på, men uanset behandlingsform kan man have glæde af fysiske øvelser, der speeder processen mod et bedre liv op. Det er den slags træning, Sanne Simmelsgaard beskriver i bogen "Den levende krop – et træningssystem for stress- og depressionsramte". Med bogen følger en lyd-cd med afspændingsmusik og en guide til at afspænde kroppen og styre vejtrækningen. Bogen er rigt illustreret med afspændingsøvelserne og beskrivelser af teorierne bag.

Klap ørerne ud!

Glem al stress og jag. Smæk benene op og sæt musik på tilværelsen. Vi har fundet lidt, der kan få pulsen ned.

Bekæmp knuderne!

Kender du også det? Du skal lige til at læne dig tilbage med god musik i ørerne – uden at forstyrre andre med dit headset – og så er ledningen ét stort makværk. De første fem minutter skal nu bruges på at få ledningen viklet ud af sig selv og måske andre genstande fra tasken eller lommen. En ny og fræk

gadget, kaldet Cord Controller, gør det effektivt af med irriterende knuder på ledningen til dit headset. Samtidig bekæmper den lige så overbevisende en helt anden slags knuder. Kræftknuder. Halvdelen af overskuddet ved salget går nemlig ubeskåret til forskning i behandling af kræft. Den fine røde



ledningsbestyrer har allerede indtjent tæt på en kvart million til kræftforskning, fordi de danske idéfolk bag har valgt at donere halvdelen af overskuddet til Kræftens Bekæmpelse. Cord Controller kan blandt andet købes i TDC's butikker samt hos Arnold Busck. Læs mere på www.komindikampen.nu.

Er du til skov eller vand?

Rigtig mange danskere med uro, søvn- eller stressproblemer har fået øjnene op for Niels Ejes 'MusiCure' CD serie, som kan lindre angst, stress og smerter. Effekten er dokumenteret og baseret på mere end 12 års studier i Danmark, Norge og Sverige, samt USA. En behandling, som er helt uden bivirkninger! Seneste skud på stammen er en dobbelt-cd med musik komponeret til naturens lyde. MusiCure NATURE EDITION består af en cd med fokus på skoven og på en på vand. Tanken bag natur-cd'erne er blandt andet at udnytte den positive effekt, som naturen ifølge undersøgelser har på os. MusiCure NATURE EDITION kan bl.a. købes på apoteket.



Flow trappeliften

fra ThyssenKrupp Encasa

Dit hjem føles som en velkendt trøje. Her har du oplevet glæder og sorger. Hvert rum vækker sine egne minder. Du kender alle i nabolaget, og alle kender dig. Du kunne ikke tænke dig at flytte, men trapperne begynder at give problemer. Du står overfor et dilemma. Flytte, bare fordi det bliver vanskeligt at gå på trapper? Hvad med en trappelift fra ThyssenKrupp Encasa?

Ring gratis 80 - 81 11 11

ThyssenKrupp
Livet i bevægelse.

Passer til enhver trappes individuelle mål • Sikker og komfortabel • Enkelt design
Ring gratis 80 - 81 11 11 eller besøg www.tk-encasa.dk

Send venligst mere information til

Navn

Adresse

Post nummer

Telefon nummer

E-mail

Vi betaler gerne porto. Kontakt os gratis og modtag en frankeret svarkuvert. Automatikvej 1,3, 2860 Søborg

Problemer med fødderne

Så er du i trygge hænder hos Danske Fodplejere

Du kan finde din fodplejer på:

www.danskefodplejere.dk

- Her kan du finde klinikker i dit lokale område.
- Udekørende fodplejere til hjemmebehandling, plejehjem eller anden institution.

Alle branchegodkendte fodplejere er fuldt ansvarsforsikret, og der ydes tilskud efter gældende regler om almene helbredstillæg.



Kend os på logoet

Drømmer du selv om en uddannelse som fodplejer?

- skal du vælge en Branchegodkendt skole. SADF er den eneste fungerende brancheforening på fodplejeområdet. Vi fører tilsyn med skolerne, således at du får en uddannelse, der til fulde svarer til skats krav om anden sundhedsydelse ifg. momslovens §13, stk. 1, nr. 1. SADF's samarbejdende skoler er følgende:

Fodplejeskolen Holstebro

Danmarksgade 44 · 7490 Aulum
info@fodplejeskolen.dk · www.fodplejeskolen.dk

Skønhedshuset

Vissingsgade 2D,1. · 7100 Vejle
skoenshedshuset@skoenshedshuset.dk · www.skoenshedshuset.dk

Københavns Fodplejeskole

Marievej 1B,1. · 2630 Tåstrup
info@kbhfodplejeskole.dk · www.kbhfodplejeskole.dk

Viborg Helsepraktik

Livøvej 25A&B, 8800 Viborg
info@viborghelsepraktik.dk · www.viborghelsepraktik.dk

Odense Fodplejeskole

Jernbanegade 4, 2. th., 5000 Odense
info@odensefodplejeskole.dk · www.odensefodplejeskole.dk

(Ikke alle) overvægtige bør tabe sig

Overvægt er mere end deller – og der er stor forskel på overvægtens betydning for helbredet fra person til person.

Af: Thomas la Cour Foto: Colourbox



” **Jeg kan ikke sige, om en person er sund ud fra vægt og højde alene.**

Der er slankeråd overalt. Det er svært at åbne et livsstils-magasin, surfe på internettets nyhedssider, tænde tv’et eller læse en avis uden at støde på artikler og indslag, der opfordrer dig til at smide et par kilo, motionere noget mere og stække den søde tand. Særligt i januar bliver du bombarderet med kostråd, motionsråd og helbredsråd, som det kan være svært at manøvrere rundt i. Det kan true livsglæden, hvis du igen og igen får at vide direkte som indirekte, at dine vaner er skadelige for dit helbred og udtryk for personlig uansvarlighed. De senere års sundhedspolitiske debatter kan ligefrem fremkalde følelsen af, at din livsførelse og mulige livsstilssygdomme er en trussel mod samfundsøkonomien.

Overvægt karakteriseres både direkte og indirekte som udtryk for manglende viljestyrke og mangel på mådehold.

Fedme opfattes i folkehavet som et resultat af dødssynden grådighed, og de svært overvægtige stigmatiseres. Mange hopper på ugebladenes slankeskure og gennemlever det ene nederlag efter det andet, fordi de tabte kilo hurtigt vender tilbage.

Det er ikke videre fair, for der er mange årsager til overvægt, og isoleret set behøver overvægt ikke være helbredstruende. Faktisk viser den nyeste forskning, at nogle mennesker kan have godt af noget ekstra på sidebenene. F.eks. viser opgørelser, at patienter, der er indlagt med en blodprop i hjertet, har bedre prognoser for at overleve, hvis de er overvægtige. På samme måde kan patienter med lungesygdommen KOL have et bedre udgangspunkt, hvis de er overvægtige frem for normal- eller undervægtige. Det lader til, at patienterne har en fordel i at have noget at stå imod med.

Sund i enhver størrelse

Fedme er andet end deller på maven, og der er stor forskel på, hvilken indvirkning fedme har på helbredet. I USA ser man i disse år en ny folkebevægelse, der kalder sig HAES (Healthy at every size – Sund i enhver størrelse).

Bevægelsens hovedbudskab er, at man kan leve et sundt og godt liv, uanset hvilken størrelse man måtte have. Skønt bevægelsens popularitet nok kan tolkes som en protest mod mediernes stigmatisering af overvægtige, er der også belæg for bevægelsens hovedbudskab.

Nyere forskning sætter spørgsmålstegn ved det fornuftige i at jage det ideelle BMI. Canadiske forskere fra University of Alberta analyserede data fra 8000 amerikanere. Tallene viste, at BMI alene ikke siger meget om helbredet. Faktisk viste opgørelserne, at selv meget overvægtige kunne have et bedre helbred end mennesker med et ideelt BMI.

Dr. Arya Sharma, som var hovedforfatter til studiet mener, at resultatet udfordrer den gængse opfattelse af fedme og helbred. Ganske vist kunne forskerne også – knapt så overraskende – konstatere, at der var en klar sammenhæng mellem fedme og livsstilssygdomme, men der var også en del med et højt BMI, der tilsyneladende havde det fint.

– Selvfølgelig er livsstilssygdommene mere udbredte blandt overvægtige mennesker, men der var også omkring 20 % af de overvægtige, der havde et fint helbred, siger Arya Sharma til CNN.

Arya Sharma mener, at man i højere grad skal kigge efter kroniske sygdomme i familien i stedet for at fokusere på vægten, når helbredet skal vurderes.

– Jeg kan ikke sige, om en person er sund ud fra vægt og højde alene. Jeg er nødt til at undersøge for andre helbredsproblemer, siger Arya Sharma.

Sygelighed og livskvalitet

De canadiske resultater kan også bekræftes af danske forskere. Kim Overvad er professor i epidemiologi ved Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet. Han siger, at moderat overvægtige med fordel kan holde vægten i stedet for at kaste sig ud i en januarslankekur.

– Når vi undersøger overvægtige med et BMI på mere end 25, som taber sig, har de faktisk en større dødelighed end dem, der bare bliver ved med at være overvægtige på samme niveau, siger Kim Overvad til dagbladet Politiken.

Han understreger dog samtidig, at det ser anderledes ud for de svært overvægtige med et BMI over 30. Her er det vigtigt at blive lettere. Såvel de danske som de canadiske

” Der er mange ulemper ved at være overvægtig. Både socialt, fordi mange isolerer sig. Og fysisk, fordi man slider på sine led og har smerter.

forskningsresultater beskæftiger sig udelukkende med BMI i forhold til dødelighed og sygelighed. Livskvaliteten er ikke med i vurderingen.

– Der er mange ulemper ved at være overvægtig. Både socialt, fordi mange isolerer sig. Og fysisk, fordi man slider på sine led og har smerter. Overvægtige har også øget tendens til diabetes type-2, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol. Så det er lidt et paradoks. Hvis man gerne vil leve et godt liv, er det godt at tabe sig, men hvis man vil leve så længe som muligt, kan det være en ulempe at tabe sig, siger Kim Overvad.

Han mener, at årsagen til den øgede dødelighed skal findes i, at de overvægtige taber sig de forkerte steder. De hurtige slankekure kan koste muskelmasse eller de sunde fedtdepoter på bagdelen, eller måske er det yoyo-effekten af slankekurene, hvor

man hurtigt tager det på, man har tabt, der rummer forklaringen på den øgede dødelighed. Men Kim Overvad understreger, at de overvægtige stadig bør gøre en indsats for at tabe sig – det bør blot ske med livsstilsændringer og motion i stedet for slankekure.

– Der er ingen diskussion om, at jo større overvægt, jo højere dødelighed. Der er også en tendens til, at overvægtige tager mere og mere på over tid. Men vi kan bruge vores viden til at sige, at man ikke ensidigt skal fokusere på vægttab med mere eller mindre hysteriske slankekure. Man bør hellere forsøge at ændre sin livsstil i retning af sundere kost og mere bevægelse og motion.

Motion er noget af det bedste, man kan gøre, fordi man forbrænder kalorier og udvikler muskelmasse, siger Kim Overvad til dagbladet Politiken. ●

i

Fedmeepidemi og BMI

Den såkaldte fedmeepidemi er kommet til Danmark og Europa fra USA, hvor den har været en realitet i mange år. Fedmen har siden 80'erne været defineret ud fra indekstallet BMI (Body Mass Index), hvor man sammenholder vægt med højde. I dag menes mere end 600.000 danskere over 15 år at have et BMI over 30, hvilket karakteriseres som svær overvægt, mens knap halvdelen af danskerne ifølge statistikken er moderat overvægtige (BMI mellem 25 og 30). Et godt helbred karakteriseres som et BMI mellem 18,5 og 25. Er man over, er man overvægtig, er man under, er man undervægtig. Det kan jo lyde meget enkelt, men nyere forskning

sætter eftertrykkeligt spørgsmålstegn ved det fornuftige i at definere helbred ud fra BMI-modellen. BMI afslører ikke de såkaldt tyndfede, hvor en usund livsstil ikke har sat sig på sidebenene, men hvor fedtprocenten alligevel er for høj. Et godt eksempel er en forholdsvis ny helbredsundersøgelse i Svendborg, hvor man undersøgte 1200 skolebørn igennem tre år. BMI-tallene viste, at omkring 12 % af børnene var overvægtige, men da man registrerede børnenes individuelle fedtprocent, var pludselig hvert femte barn at regne som overvægtig. Det skete, når fedtprocenten hos drenge og piger oversteg henholdsvis 25 og 30 %.

SLOTSROMANTIK i Nordtyskland

helse

REJS MED RABAT Helse har indgået samarbejde med rejsespecialisten Happydays, så du får specialrabat på kørselv-rejser. Oplys rejsekoden HELSE ved bestilling – så får du automatisk rabatprisen

NYHED!

4 dages ferie på slotshotel i Neetzow

Schlosshotel Neetzow

Turen gennem Mecklenburg-Vorpommern er et møde med fortiden. Kastanjealléer langs vejene, hansestæder, nostalgiske badebyer og slotte som perler på snor vidner om et område med en enorm historisk betydning. I landsbyen Neetzow ligger et af de slotte, som sov tornerosesøvn gennem den kolde krig, og som siden gennem en nænsom restaurering har den mest romantiske stemning at byde sine gæster.

Ankomst:

Valgfri ankomst i perioden 31.3.-10.7. og 15.-25.10. samt mandag-onsdag i perioden 16.7.-10.10.2012.



Pr. pers. i dobbeltværelse

1.399,-

Pris uden rejsekode kr. 1.549,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 2 x 3-retters middag
- 1 x 4-retters candlelight dinner i Kaminrestauranten
- 1 entré til Museum Otto Lilienthal
- Udlån af cykel

Schlosshotel Neetzow

PANORAMAUDSIGT over Gardasøen

6 dages ferie på 4-stjernet hotel i Costermano, Italien



Golf Club Ca Degli Ulivi



Pr. pers. i dobbeltværelse

2.199,-

Pris uden rejsekode kr. 2.499,-

- 5 overnatninger
- 5 x morgenbuffet
- 5 x 3-retters middag med salatbuffet

Mulighed for 8 dages ferie for kun 3.049 pr. pers.

Golf Club Ca Degli Ulivi ★★★★★

Costermano ligger omgivet af nogle af Italiens skønneste kulturbyer som f.eks. Garda, Verona, Venedig og Milano. Her, kun 3 km fra Gardasøens glitrende vand, ligger jeres 4-stjernede hotel idyllisk med egne golfbaner og swimmingpool blandt oliven- og citronlunde, vingårde, cypresser og ikke mindst en særligt vidunderlig panoramaudsigt over Gardasøen.

Ankomst: Valgfri ankomst i perioden 1.4.-24.10.2012.

MÖLLN

Tysk middelalderromantik

3 dages ferie på 4-stjernet hotel i Schleswig-Holstein



Pr. pers. i dobbeltværelse

899,-

Pris uden rejsekode kr. 1.049,-

- 2 overnatninger • 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters middag/buffet • Entré til to museer
- Happy Hour hver dag kl. 17-18

I perioden 3.1.-31.3.2012 erstattes en 3-retters menu med en 5-retters menu

Ringhotel Seehotel Schwanenhof ★★★★★

Hotellet ligger idyllisk mellem to søer med udsigt over vandspejl til de gamle tårne i Mölln. På en solskinsdag kan I nyde livet på bade- og bådbroen neden for hotellet. Mölln ligger desuden i et af historiens mest betydningsfulde områder midt på saltvejen mellem Lüneburg og Lübeck - og det har gjort byen levende og aktiv med masser af moderne butikker gemt bag originale bindingsværksfacader.

Ankomst: Valgfri i perioden 3.1.-20.12.2012.

Bestil på **www.happydays.nu**

Åbent hverdage kl. 8-15.30 samt weekend kl. 10-15

...eller ring **70 20 34 48**

Gode børnerabatter – ved to betalende voksne – ring & hør!

Husk rejsekode: HELSE

Teknisk arrangør: Happydays



i

'Lykkemad' er på alle måder en hyldest til livet og glæden ved mad – og så er bogen utrolig pædagogisk inddelt med opskrifter under afsnit, der forholder sig til det, man lige har behov for:

'Til de travle dage'

– mad, som giver dig en stærk krop, der kan modstå hverdagens stress og jag.

'En flad og glad mave'

– mad, der giver ro, og som styrker fordøjelsen.

'Når du vil tænke klarere'

– næring, som hjernen har brug for for at kunne arbejde optimalt.

'Sov sødt, tungt og længe'

– mad, der kan medvirke til en roligere søvn.

'Store smil på læben'

– hvis humøret svinger for meget, kan maden være årsagen

'Det rå indspark'

– med rå mad, hvor alle næringsstoffer er bevaret.

'Til hele den pukkelryggede'

– yndlingsretter til store og små, når du vil give familien det bedste.

'Lækker drømmemad'

– desserter med og uden sukker, så du kan forkæle dig selv.

Helse har fået lov at bringe et par smagsprøver med forskellig virkning – så bare prøv løs!

Mad med liv og lykke

Når Louise Bruun laver sund mad, er det ikke for at blive slank – det er for at give kroppen den kærlighed, næring og ro, den har brug for. Når vi således tilgodeser vores andre behov, er den slanke linje som regel en positiv bivirkning.

Af: Malene Tonnung Foto: Fra bogen Lykkemad, Anders Claus Nielsen

Forfatter, kokekone, ernæringsterapeut, personlig træner – Louise Bruun går under mange navne, men fælles for meget af det, hun beskæftiger sig med, er maden. – For mig er maden meget mere end mad; det er liv, kærlighed og lyst. Jeg elsker tanken om, at den mad, vi skal spise, gør noget godt for os. Det er smukt, at maden kan helbrede os og gøre os til lykkelige og hele mennesker, siger Louise Bruun.

Kærligheden til maden er noget af det, Louise gerne vil formidle med sin kokebog 'Lykkemad', som udkom i 2011. Men hun vil også rigtig gerne gøre opmærksom på alt det gode, maden kan gøre, i stedet for det evindelige fokus på, at god mad gør os tykke.

Næring vigtigere end vægttab

– Vores hjerne er afhængig af vitaminer, fedtstoffer og mineraler for at kunne fungere optimalt. Men hvis vores fordøjelse ikke arbejder, som den skal, optager vi ikke vigtige mineraler og vitaminer i maden. Det vil så nedsætte vores hjernes funktion, hvilket igen vil påvirke måden, hvorpå vi klarer stress. Og når vi er stressede, nedsættes vores immunforsvar, hvilket så vil forringe vores søvn og skubbe til vores indre balance. Og sådan kunne jeg blive ved – det handler om det hele menneske!

Derfor starter Louise Bruun fra en helt anden ende, når folk kommer til hende med ønske om vægttab:

– Så gør jeg ham eller hende opmærksom på, at vi skal arbejde hele vejen rundt; med fordøjelsen, for at alle næringsstoffer bliver optaget, med leveren, for at en naturlig afgiftning finder sted, og med søvnen, så hjernen fungerer. Først derefter kan vi snakke om vægttabet.

Ingen fanatisme

Den rigtige mad kan gøre underværker for hele ens velbefindende – og ikke kun den slanke linje. Men Louise Bruun tror ikke selv på, at slankeklure med begrænsninger er vejen frem.

– Jeg tror ikke på, at vi kan leve vores liv 100 % perfekt hele tiden. For mig er det vigtigt, at der er plads til at være lidt uartig en gang imellem. Jeg tror på, at det er bedre med en mindre fanatisk holdning til livet. 80 % af mit liv lever jeg super sundt, og de sidste 20 % gør jeg, hvad der passer mig!

Kroppen kan nemlig sagtens klare lidt 'svineri', men så snart balancen rykker sig, og det usunde bliver for stor en del af den mad, der indtages, begynder ubalancerne at dukke op.

Blomkåls- broccoli- tabouleh

Du skal bruge

½ blomkålshoved – finthakket
½ broccolihoved – finthakket
1 rødløg – finthakket
2 blommetomater – finthakket
½ agurk – finthakket
2 fed hvidløg – finthakket
5 spsk koldpresset olivenolie
saft af ½ citron
2 spsk æbleedikke
havsalt

Sådan gør du

Alle ingredienserne hakkes fint – blomkål og broccoli kan med fordel køres i en food-processer – og blandes grundigt. Spis din tabouleh sammen med alle slags kød eller som selvstændig frokostret. Det er en skøn lille smagsbombe.

Om retten:

Dette er en fin måde at få serveret sin blomkål og broccoli – helt finthakket har det lidt samme konsistens som quinoa, som også knaser let.

Kål er en af mine foretrukne grøntsager: De dyrkes herhjemme, de er fyldt med kostfibre, som er gode for maven, de er propfyldt med vitaminer og mineraler, og så smager de bare dejligt! Jeg kan ikke få nok og spiser kål hver dag!





Rosenkålssalat med sorte ris, gojibær og avocado

Du skal bruge

150 g sorte ris
5 rå rosenkål – skåret fint
2 avocadoer – skåret i bidder
1 håndfuld gojibær
1 bundt dild – grofthakket

Marinade:

saft af 1 citron
2 spsk æbleddike
5 spsk olivenolie
havsalt

Sådan gør du

Når risene er kogt som anvist på posen og kølet af, blander du dem med de finthakkede rosenkål, gojibær og avocado. Hæld til sidst marinaden over. Så simpelt, men så smukt.

Om retten:

Denne salat er et sandt farveorgie, og som jeg har lært, står forskellige farver for forskellige vitaminer – derfor er denne salat en vitaminbombe. Derudover vil den pga. af sin skønhed sætte fut i dine sanser, hvilket betyder, at du fordøjer maden bedre. Men vigtigst af alt smager den helt fortryllende. De sorte ris er meget rige på mineraler og fibre. Gojibær er en stærk antioxidantkilde og giver det perfekte smagspift til en fin salat. Avocadoen er fyldt med gode fedtstoffer, og rosenkål er det fineste 'dukkekålhoved' fyldt med mineraler.

Ovnbagte græskar med muskatnød, timian og græskarkerne

Du skal bruge

½ græskar – skåret i skiver
1 tsk timian
½ tsk revet muskatnød
saft af ½ citron
3 spsk olivenolie
1 håndfuld græskarkerner
havsalt
friskkværnet peber

Sådan gør du

Skær græskarret på langs, så du får tynde, lange skiver. Bland alle ingredienserne, og læg hele molevitten i et ildfast fad. Krydr med salt og peber, og bag i ovnen i ca. 1 time på 180 grader. Fungerer skønt som tilbehør til alle retter – en fryd for både ganen og øjet.

Om retten:

Græskar er en dejlig spise, helt blød og mumsi. Jeg bruger som regel hokkaido-græskar, da jeg synes, de har den bedste smag. Her i dets rette element med sine egne kerner og med dejlige krydderier. Græskar er basedannende, hvilket har en helbredende virkning på dit fordøjelsessystem. I dag baserer vi meget af vores kost på syredannende elementer såsom sukker, kaffe, kød, korn og mælk. Alle grøntsager er basedannende!

Græskarkerner kaldes også mandens frø, da de virker helbredende på prostata. De er også meget rige på zink, som er et helende mineral til tarmslimhinden.



Kyllingelever med masser af citron, bagte peberfrugter og koriander

Du skal bruge

400 g økologisk kyllingelever
3 økologiske røde pebre
5 spsk olivenolie
saft af ½ citron
smør til stegning
2 spsk balsamico
havsalt
1 bundt koriander/persille/
basilikum/mynte

Sådan gør du

Læg peberfrugterne på en plade med bagepapir, og smør dem ind i olivenolie. Sæt dem i ovnen ved 200 grader i ca. 20 min, eller til de begynder at tage farve. Tag dem ud og køl dem af. Flå skindet af dem, og fjern kernehuset. Hold peberfrugterne hen over en skål, så du ikke går glip af den dejlige saft fra dem. Skær dem ud i strimler, og bland olivenolie, saften fra peberfrugterne, citron, havsalt og balsamico som marinade til den færdige salat. Steg kyllingelever på panden i rigeligt smør. Anret de strimlede peberfrugter i en skål, læg leveren ovenpå og til sidst marinaden og koriander – eller en anden krydderurt. Denne ret er super skøn som forret eller let aftensmad.

Om retten:

Det er ikke alle, der er vilde med lever, men kyllingelever kan nu alligevel noget. Jeg synes, smagen og konsistensen er lidt mere indbydende end andet lever. Lever indeholder både A- og B-vitamin, folinsyre og zink – alle er med til at styrke hjerneceller og gøre dig glad! Lever er enormt rigt på næringsstoffer, fordi dyrene på samme måde som mennesker har depot af flere typer næringsstoffer i deres lever. Derfor er det virkelig vigtigt at købe lever fra et dyr, der har haft det godt og ikke er blevet proppet med medicin og klam mad. Det ophober sig nemlig i leveren og derefter inde i DIG, så gå til en god slagter og køb god økologisk lever. Husk også at købe økologiske røde pebre. Konventionelt dyrkede røde pebre er sprøjtede, så du tror, det er løgn, så dem bør du undgå. Koriander smager himmelsk, men er enten en urt, du elsker eller hader, så hvis du hellere vil undgå den, bruger du bare en anden krydderurt (f.eks. persille eller basilikum).

Bær med mango-kokos-creme og hakkede nødder

Du skal bruge

200 g blandede bær
150 g blandede nødder

Mango-kokos-creme:

1 mango – skrællet og skåret ud
½ dl usaltede cashewnødder
1 spsk kokosolie
1 spsk agavesirup
saft af 1 lime

Sådan gør du

Cashewnødderne bliver nemmere at køre til fin creme, hvis de har ligget i blød et par timer. Blend dem sammen med resten af ingredienserne til mango-kokos-cremen. Læg bærrene i et fint glas eller en skål. Kom mango-kokos-creme over og top med hakkede nødder – f.eks. mandler, hasselnødder, solskin-skerner og valnødder.

200 skønne
slankeopskrifter

Værdi: 329,-



Hvem er DDV?

De Danske Vægtkonsulenter (DDV) bygger på et lægegodkendt kostprogram, som har bevist sin værdi og effektivitet siden 1981. I dag er De Danske Vægtkonsulenter en landsdækkende kæde af specialister, som kan hjælpe dig med at tabe i gennemsnit ca. 1 kilo om ugen. Ikke ved at sige nej til livets goder. Men ved at sige ja til et bedre liv fyldt med sundere og mere spændende mad. Find din lokale afdeling på

www.vægtkonsulenterne.dk

KONKURRENCE

Vind inspiration til et slankt 2012!

I samarbejde med Helse udlodder De Danske Vægtkonsulenter 15 eksemplarer af deres unikke jubilæumsbog, der er et rent festfyrværkeri af opskrifter, som alle er forsynet med kalorieberegning. Du har chancen for at blive en af de heldige ved at udfylde kuponen og sende den ind eller gå ind på www.helse.dk/konkurrence.

Bogen: Spis dig slank – naturligvis

I 2011 fyldte DDV 30 år, og de udgav i den anledning den hidtil største bog i den lange serie af opskriftsbøger fra Inge Kauffeldts hånd. Jubilæumsbogen hedder 'Spis dig slank – naturligvis', og den er 'naturligvis' noget helt ud over det sædvanlige. Til dig, der savner helt ny 'eksotisk' inspiration og variation i de daglige måltider, byder DDV på en kavalkade af opskrifter på egnsretter fra alle de nordiske lande. Desuden får du en farverig cocktail af nogle af de bedste opskrifter fra Inge Kauffeldts mere end 30 bøger samt et par rigtige jubilæumsmenuer med forretter, hovedretter og desserter.

Spørgsmål:

HVOR MEGET KAN MAN SOM MEDLEM AF DDV TABE SIG OM UGEN?

CA. 250 GRAM CA. 500 GRAM CA. 1 KILO

Navn:

Adresse:

Postnr. og by:

Telefon:

Evt. e-mail:

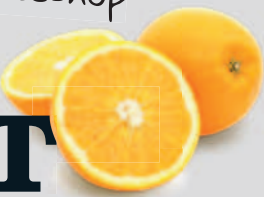
Skriv svaret og send det på et postkort eller bag på en lukket kuvert – eller deltag i konkurrencen på helse.dk senest den 31. januar 2012.

Helse, Porschevej 12, 7100 Vejle

Mærk kuverten "Konkurrence/Helse"

SAFT & KRAFT

↖ din sunde
webshop



Besøg bogshoppen, og find inspiration til bøger om sundhed og helse. Læsestof, der hjælper dig til en sundere livsstil. Vi har et stort udbud i bøger og produkter, der på en naturlig måde inspirerer dig til at opnå en forbedret livsstil.

www.saftkraft.dk



> Tilbud

Når det gør rigtig ondt

Af Carsten Vagn-Hansen. Smarter er desværre en uundgåelig del af livet, ingen undgår at få ondt indimellem – i kroppen, sindet eller sjælen. Denne bog giver et indblik i de forskellige muligheder, der findes for smertebehandling, så du kan finde frem til den behandling, der virker bedst for dig!

BESTILLINGSNR: 1211 H

Spar
kr. 80,-
Normalpris 199,-

Pris
119,-



Lægekunst i det 21. århundrede

Skrevet af danske, traditionelt uddannede læger, der alle arbejder med alternativ behandling i dag. Målet er at bygge bro imellem de to behandlertraditioner.

BESTILLINGSNR: 1212 H

Spar
kr. 129,-
Normalpris 298,-

Pris
169,-



Din optimale vægt

I Din optimale vægt viser Anette Harbech Olesen, at man ikke kan "tage sig sund". Først at opnå og siden at fastholde et vægttab handler om meget andet, bl.a. om hormoner og vitaminer, om motion, stofskefite og om at ændre livsstil.

BESTILLINGSNR: 1213 H

Kr. 299,-



Hvad fejler du i grunden?

Carsten Vagn-Hansen har skrevet bogen, der må kandidere til at blive hele familiens store lægebog. Læseren kan lære sig selv at identificere de grundlæggende årsager til, at vi føler os syge. Bogen er sprængfuld af opdateret viden bl.a. om, hvad vi selv kan gøre for at blive raske eller leve godt med de sygdomme, vi ikke kan komme af med igen.

BESTILLINGSNR: 1218 H

Kr. 269,-

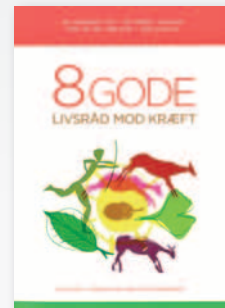


Bogen om allergi

Letlæselig bog om alle typer allergi med fokus på, hvad man selv kan gøre for, at allergi fylder mindst muligt i hverdagen. Bogen er objektiv, fordi den er udgivet uden sponsorer, ligesom den er faglig godkendt og anbefalet af 10 førende danske allergilæger.

BESTILLINGSNR: 1214 H

Kr. 298,-



8 gode livsråd mod kræft

Livsstil og spisevaner har ændret sig, og stofskefite kan ikke tilpasse sig disse ændringer tilstrækkeligt hurtigt, derfor bliver flere og flere syge og kan i værste fald udvikle kræft. Et meget erfarent team af forskere er nået frem til 8 gode livsråd, der forebygger og bekæmper kræft og andre civilisations sygdomme.

BESTILLINGSNR: 1219 H

Kr. 230,-



Sund nu

Bogen beskriver, hvordan vi kan aktivere kroppens afgiftningsorganer og dermed opnå fysisk og psykisk balance. Indeholder 1-, 3- og 7-dages kure med lækre og enkle madopskrifter.

BESTILLINGSNR: 1215 H

Kr. 229,-



Vegetarisk suppe

Hvordan får man et sundt, enkelt og velsmagende måltid, når man har travlt? Svaret er suppe! Kombinerer man bogens opskrifter på supper med opskrifterne på brød og pålæg, har man virkelig et sundt og nærende måltid.

BESTILLINGSNR: 1216 H

Kr. 99,-



Nordisk skønhed

I bogen er der 50 enkle skønne opskrifter på naturlig skønhedspleje, som du selv kan lave, og som vil gøre underværker for din hud, dit hår, negle mv. Ingredienserne finder du på marker og strande, i haver og skove. Alt du skal gøre, er at hente ingredienserne indenfor...

BESTILLINGSNR: 1217 H

Kr. 239,-



Hormoner i balance

Hvad nu, hvis det virkelig er muligt at passere de 40 år uden stigninger i kropsvarmen og uden at tage på i vægt? Hvad nu, hvis det er muligt at bevare en smuk hud og et glansfuldt hår hele livet? Kom positivt ind i din nye livsfase – sundere, stærkere, smukkere og med mere energi og livskraft end før.

BESTILLINGSNR: 12110 H

Kr. 300,-



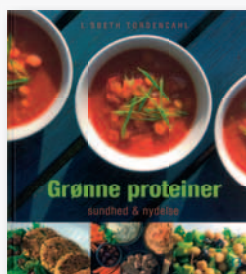
Herrerevolution

- Vil du leve et langt liv med fuldt tryk på?
- Vil du føle dig stærk og potent?
- Vil du kunne yde dit bedste uden at miste energi?

Umahro Cadogan viser dig, hvordan det kan lykkes. Det eneste, du skal, er at give din krop det bedste brændstof - så kan den køre så længe, du vil!

BESTILLINGSNR: 12111 H

Kr. 299,95



Grønne proteiner

Grønne proteiner er ikke kun en kogebog for vegetarer, men ligeså meget inspiration til, hvordan vi alle kan få proteiner på kødfrie dage og alligevel lære at elske sund og næringsrig mad uden store mængder kød.

BESTILLINGSNR: 12112 H

Kr. 249,-

BESTILLINGSKUPON

Ja tak, jeg ønsker at bestille følgende bøger:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nr. 1211 H | <input type="checkbox"/> Nr. 1217 H |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1212 H | <input type="checkbox"/> Nr. 1218 H |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1213 H | <input type="checkbox"/> Nr. 1219 H |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1214 H | <input type="checkbox"/> Nr. 12110H |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1215 H | <input type="checkbox"/> Nr. 12111 H |
| <input type="checkbox"/> Nr. 1216 H | <input type="checkbox"/> Nr. 12112 H |

EVT. BEMÆRKNINGER:

+ Porto og ekspeditionsomkostninger. Ekstra porto ved forsendelse til udlandet må påregnes. Helse nr. 01/2012. Tilbuddene gælder til 6. marts 2012.

Abonnentsnummer:

Navn:

Adresse:

Postnr. & by:

Telefon:

Send kuponen i en frankeret kuvert til:
Forlaget Mediegruppen • Porschevej 12
7100 Vejle

Du kan også bestille på www.saftkraft.dk eller ringe på tlf. 7584 1200 alle hverdage mellem kl. 9.00–12.00. Med forbehold for evt. trykfejl.

10% rabat

Er du abonnent på Naturli, får du 10% rabat på bøger, der ikke i forvejen er på tilbud.

Besøg vores shop på
saftkraft.dk
– her finder du mere end 35 bogtitler!



Pårørende kan redde liv

Hvert år udsættes mindst 100.000 patienter for fejl og komplikationer – såkaldt utilsigtede hændelser – under deres indlæggelse på danske sygehuse. Det vurderes, at det hvert år koster liv – dertil kommer mange flere senge dage og betydelige menneskelige omkostninger. En ny kampagne ”Klædt på som pårørende” skal ruste patienter og pårørende til at være aktive og i stand til selv at gøre noget for at forebygge fejl under indlæggelse og behandling.

TrykFonden og Dansk Selskab for Patientsikkerhed står bag kampagnen, som blev bakkes op af centrale beslutningstagere og faglige organisationer i sundhedsvæsenet. Kampagnestarten blev bl.a. markeret på Københavns hovedbanegård, hvor Sundhedsminister Astrid Krag hjalp med uddeling af t-shirts. T-shirts'ene skal minde os alle om, hvad vi som pårørende kan gøre for at øge sikkerheden, når en af vores nære er patient. Læs mere på www.sikkerpatient.dk

Patienten i fokus

Opmærksomhed, viden og kontakt er nøgleord, når vi som patienter skal have den bedste behandling.

Læger kan få patienten på iPad'en

Patientjournaler og medicinoplysninger er nu lettere tilgængelige end nogensinde før ved hjemmebesøg takket være en brugervenlig, iPad-baseret løsning. Mange brugere af EMAR's lægesystem har givet udtryk for, at det ved patientbesøg i hjemmet kan være en stor fordel med hurtig og nem tilgang til patientoplysninger. Det har fået virksomheden til at udvikle iEMAR – en ny brugerflade til lægesystemet, som kan tilgås med en iPad. Her kan patientens journal findes frem, og lægen kan indføre noter direkte i journalen under besøget, eller få flere detaljer tilsendt.



Livsstil for kronisk syge

BasicLiving.dk er et nyt online livstilmagasin for mennesker med kronisk sygdom. Meningen med sitet er at levere information, som kan inspirere til et gladere, bedre og mere meningsfyldt liv med sygdom. Foretagendet er 100% non profit. Og man kan helt gratis bliver bruger af sitet og dermed få adgang til at skrive kommentarer under de enkelte artikler og klummer.

Skribenterne, der har en virksomhed indenfor det område, de skriver om, får – i stedet for honorar for at skrive – et link til hjemmeside og en kort omtale af dem selv og deres aktiviteter.



EFTERLYSNING: Deltagere til spændende forskningsprojekt søges!

**HAR DU LYST
TIL AT HØRE MERE**

– eller at være med i undersøgelsen, så kontakt Forskningsassistent, jordemoder Mette Kiel Smed på: info@rapregnancy.org eller tlf. 24 43 04 73.

Graviditet har en bemærkelsesværdig positiv effekt på leddegigt (Reumatoid Artrit), og mange patienter oplever bedring i deres leddegigt under graviditet men tilbagefald efter fødslen. Desværre er mekanismerne bag forbedring og tilbagefald endnu ikke afklaret. At få øget forståelse heraf er netop motivet bag et nyt forskningsprojekt. Forskergruppen ønsker at undersøge 100 kvinder med leddegigt, der planlægger graviditet indenfor de næste 6-12 måneder.

Projektet er forankret i Juliane Marie Centret på Rigshospitalet og foregår på fem forskellige reumatologiske afdelinger i landet.

Få gratis inspiration fra de bedste eksperter

Besøg Danmarks førende portal for livskvalitet og personlig udvikling.

Besøg levlykkeligt.dk – her er inspirerende artikler og videoer. Kig i Kalenderen efter foredrag, kurser. Find Tilbud på fx terapi, rejser m.m. Søger du personlig støtte eller inspiration til din virksomhed, så se under Find ekspert.

Du er også velkommen til at oprette din profil i dag og blive med-skaber af en bedre verden.

Tilmeld dig nyhedsbrevet på www.levlykkeligt.dk



**HOLD
PARADENTOUSEN
NEDE**

Prøv fantastiske PARODOL
- meget mere end blot en tandpasta

PARODOLs indhold af stærke og antibakterielle planteolier

- Bekæmper belastende bakterier
- Dæmper uro og ømhed ved tænder og tandkød
- Hæmmer tandkødsbetændelse
- Begrænser blister

PRØV DEN OG MÆRK EFFEKTEN !

Apoteket kan skaffe den hjem fra deres grossister eller prøv www.parodol.dk

Paradentoseklinikken
Hovedgaden 16 A, 4270 Høng.
Tlf. 5885 1213

*Jeg er alkoholiker
– men jeg drikker
ikke mere*

Minnesota-behandling har hjulpet titusinder til et bedre liv – uden alkohol. Vi kan også hjælpe dig.



Behandlingscenter
T J E L E
SJÆLLAND - JYLLAND

Ole "Bogart"
Michelsen

Døgntelefon
70 20 40 80
www.tjele.com



10 nye vaner

– på vej mod mere sundhed

Når rådhusklokken slår, og et nyt år ligger åbent foran os, har mange en intention om at gøre det lige et hak bedre næste år. Nytårsforsætter handler især om sundhed, men det gør dem ikke lettere at gennemføre.

Af: Malene Tonnung Foto: Colourbox, Shutterstock

Stop med at ryge, spis sundere, motioner mere, drik lidt mindre... Vi ved alle, hvor vores akilleshæl ligger, når det kommer til sundheden. Og rigtig mange lover sig selv hvert år, at nu skal det også blive bedre. Men allerede et par måneder inde i det nye år giver størstedelen op. Årsagen til, at nytårsforsætter sjældent holder, er, at de fleste vælger for store og uoverskuelige projekter uden klare mål – hvornår spiser man f.eks. sundere?

Helse har skåret ambitionerne ned til nogle nye vaner, der er lette at afprøve og indføre i hverdagen, som gør livet lidt sjovere, og som giver din sundhed et lille løft.



1

Start dagen med et glas vand

Du ved det garanteret – vi skal have omkring 2 liter vand om dagen (varierer efter vægt, og hvor meget du yder). Men har du styr på indtaget? Rigtig mange får faktisk slet ikke nok, hvilket gør dig både træt og uoplagt – og evt. på sigt mere syg. Så vent et øjeblik med morgenkaffen, og forkæl din krop med klar væske. Gør det eventuelt også til en vane at tage et glas vand med, når du tanker kaffe og te.

2

Tag trappen

Danmark har ikke mange højhuse, så medmindre du er gangbesværet, skal meget højt op, eller har noget tungt at slæbe på, så kridt skoene og spring op ad trapperne. Bare lidt mere bevægelse tæller alt sammen. Stå af bussen et stoppested før, parker længst væk på parkeringspladsen, eller få inspiration til mere bevægelse, som alle kan være med på, i vores artikel om at gå på side 56.

3 Sæt musik på!
I stedet for at tænde fjernsynet eller radioen, så find din yndlingsmusik frem, når du skal slappe af, lave huslige pligter eller køre langt. Skrål bare med for fuld hals, eller tag dig en sving om i stuen. Det sætter gang i endorfinerne, så både vores humør og stressniveau bliver bedre. Gør det til en vane at bruge musikken til at få sat tempoet op eller ned efter behov.

4 En gulerod om dagen
Et æble om dagen holder lægen på bagen. Du kender nok rådet om at få seks stykker frugt og grønt om dagen, men det er stadig langt fra alle, der når helt derop. I stedet for at opgive, så indfør en lille grøntsagspause. Mange kan sagtens snige et stykke frugt indenbords i løbet af eftermiddagen, mens det kniber mere med grøntsagerne. En ny vane kan passende være at gnaske et stykke hånd-grønt som formiddags- eller eftermiddagssnack. Gulerødder, peberfrugt, agurk, bladselleri og cherrytomater er lette og lækre i rå udgave. Det føles ikke af meget, men batter alt sammen i det store regnskab.

5 Indfør en kødfri dag eller to
Undersøgelser har flere gange fastslået, at rødt kød (fra de firbenede dyr) øger risikoen for kræft. De fleste af os kan under alle omstændigheder godt tåle at skære ned på indtaget af lige præcis denne fødevarergruppe. Planlæg en dag om ugen, hvor du måske holder helt kødfri – grøntsagssupper, tærter og bønnegryder kan faktisk være en lækker adspredelse. Husk også at spise fisk et par gange om ugen, og vælg nogle gange kyllingefarsen frem for svinefarsen.

6 Tyg din mad ordentligt
Ja, nu lyder vi snart ligesom din mor! Men mad skal nydes og fordøjes i et roligt tempo og ikke bare sluges. Risikoen for at overspise falder, hvis du giver dig tid til at spise, og din mave vil takke dig med en bedre fordøjelse og mindre risiko for oppustethed og mavekneb. Gør det til en vane at sætte dig sammen med andre og slukke fjernsyn og computere, så du kun skal koncentrere dig om at være til stede og nyde maden. >

MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst.

Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser.

Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du beslutter dig for at inkludere Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand til at udfærdige dit testamente hos advokatfirmaet DANDERS & MORE (tlf. 33 12 95 12), der på denne måde støtter Læger uden Grænser. Bestil vores arvefolder med gode råd om arv og testamente på arv@msf.dk

Læger uden Grænser · Kristianiagade 8 · 2100 København Ø · Tlf. 39 77 56 00 · www.msf.dk

7 Bare en lille portion af det slemme
Bliver du også overfaldet af sukkerdjævelen, når eftermiddagen snegler sig af sted, eller når tv'et snurrer om aftenen? Og ryger alle gode for-sætter, så snart du ser en kage eller en slikskål? Så lær at dyrke de små portioner, nyd smagen, og klap dig selv på skulderen for ikke at rydde skålen. Tørret frugt og nødder kan være gode erstatninger, og hvis du er rigtig sej, så prøv med en kold tyrker fra det søde. To-tre uger er faktisk nok til at fjerne sukker som den første indskydelse, når du keder dig.

8 Hold fri en dag om ugen
Forsøg at holde en dag om ugen fri for arbejde, familiebesøg, computere og andet, der forhindrer dig i at mærke dig selv og slappe ordentligt af. Vi har alle brug for et pusterum, og stress er den lige vej til flere dårlige vaner. Når vi er stressede, har vi masser af gode undskyldninger for at springe over, hvor gærdet er lavest, eller køre fast i gamle riller. Så giv dig selv tid til at mærke efter, så du kan beslutte at bringe mere sundhed ind i dit liv.



9 Få dig et godt grin
Positive mennesker bliver mindre syge og lever længere! Kroppen har godt af et godt grin, så sørg for at få mest muligt af det sjove med ind i hverdagen. Planlæg evt. et møde med de venner eller veninder, der kaster mest sjov af sig, se en sjov film med din partner eller gør noget godt for andre. Gør det til en vane at finde sådanne løsninger, når det hele er lidt for gråt eller trist, så bliver det hurtigt lidt sjovere.

10 Gå i seng klokken 22
For nogle lyder det helt naturligt, for andre som utopi. Men prøv at få en ordentlig nats søvn ved at slukke alle skærme og hoppe i køjen. Undersøgelser viser faktisk, at folk, der går tidligt i seng, er mere fysisk aktive, end folk, der går sent i seng. Højest sandsynligt fordi timerne op mod sengetid oftere bliver brugt til stillesiddende aktiviteter foran tv og computer end de tidlige morgentimer. Når du går sent i seng, er risikoen også større for, at du ikke får søvn nok. For lidt søvn øger også risikoen for fedme og sygdomme – så giv dig selv en god gave med en ordentlig nattesøvn. ●

Godt Nytår!

Få dit eget Helse + en skøn gave

Modtag inspiration til en sund livsstil og viden om helse i din egen postkasse. Helse udkommer 10 gange om året. Hvis du bestiller nu, får du en lækker gave med. Få et års abonnement (10 udgaver) samt Juhldal FaceCream Moisturizing for kun kr. 269,-, hvis du bestiller senest 1. februar 2012. Priserne er inkl. fragt.



SPAR:
kr. 229,-

Abonnement
+ FaceCream kun:
kr. 269,-
Inkl. porto og ekspeditionsgebyr

Giv din hud, hvad den
fortjener her i vintertiden!

Ekstra effektiv og beroligende fugtpleje til tør og lettere anstrengt ansigtshud. Med sin reducerende virkning på hudens slaphed, samt sin genopbyggende og blødgørende effekt, er Juhldal FaceCream Moisturizing det helt rigtige og naturlige valg som dag/natcreme til både mænd og kvinder. Uden parfume og parabener. Du modtager din gave, når vi har registreret din betaling.

Du kan bestille på www.helse.dk,
helse@mailmak.com eller på telefon 9644 4542



Gigtpatienter må til lommerne

Gigtforeningen beklager resultatet af Lægemiddelstyrelsens revurdering af gigtmedicinen glukosamin, men foreningen accepterer beslutningen.

Af: Thomas la Cour Foto: Colourbox

Helses redaktion har fået en del henvendelser, siden vi i forrige nummer begyndte at skrive om gigtmidlet glukosamin. Baggrunden var Lægemiddelstyrelsens beslutning om, at gigtpræparater med stoffet glukosamin skulle fratages det offentlige tilskud. Beslutningen blev en realitet pr. 28. november 2011, og eftersom 140.000 gigtpatienter hidtil har fået produkterne på recept med tilskud, er det indlysende, at beslutningen møder modstand. Et flertal af brugerne er i pensionsalderen, så en mulig seksdobling af prisen kan naturligvis

mærkes, hvis medicinen skal finansieres af en folkepension. Man skulle tro, at Lægemiddelstyrelsens beslutning ville møde stor modstand hos Gigtforeningen, men foreningen har valgt at ind-tage en mere afdæmpet holdning til ændringerne.

– Der findes i dag ikke faglig dokumentation for at opretholde tilskudsstatus. Alle lægemidlers tilskudsstatus skal regelmæssigt revurderes, og Glukosamin er blevet revurderet, og dets status er blevet ændret – det kan vi desværre ikke imødegå, siger Gigtforeningens direktør, Lene Witte.

Mange tilfredse brugere

Helses redaktion har modtaget langt over 100 henvendelser pr. mail plus telefonopkald og breve. Kun to har omhandlet udeblivende resultater ved brug af glukosamin. Alle de øvrige har været lovprisninger af produkterne, hvor smerter er forsvundet, og slidgigtens udvikling er blevet sat i bero. Så en del gigtplagede føler tilsyneladende en effekt af glukosamin. Preben Theilmann Jensen er 66 år og arbejder som kvalitetschef i en autoforretning. Han har i et par år taget glukosamin, og han kunne ikke drømme om at



Lægemedler skal løbende vurderes

Fjernelsen af tilskuddet til glukosaminprodukter er resultatet af en folketingsbeslutning fra 2004, hvor man vedtog, at alle tilskudsberettigede lægemidler løbende skulle revideres. En godkendelse skal aldrig være permanent. Revurderingen foretages af Medicintilskudsnævnet, der så eventuelt anbefaler en ny tilskudsstatus til Lægemedelstyrelsen. Glukosamin kan godkendes som tilskudsberettiget igen, hvis nye forskningsresultater kan dokumentere stoffets virkning.

kvitte produktet. For et par år siden fik han konstante smerter og uro i sit venstre skulderled, når han sad stille.

– Det var især meget mærkbart, når jeg sad i sofaen for at se fjernsyn. Jeg måtte med korte intervaller bevæge min arm helt ud i vandret position for at kunne holde smerterne ud, husker Preben Theilmann Jensen.

En tidligere menisk-operation havde tillige givet ham ledsmerter i venstre knæ, og han havde egentlig regnet med, at det var smerter, han måtte leve med. Men efter anbefalinger fra læger og sygeplejersker i omgangskredsen besluttede han at afprøve glukosamin.

– Jeg startede med en enkelt pille om dagen, og efter et stykke tid begyndte effekten at komme.

Smerterne forsvandt fuldstændig fra både skulder og knæ. I dag tager jeg to om dagen, og jeg har kortvarigt forsøgt at trappe ned til én, men efter nogle uger kommer smerterne så småt igen, siger Preben Theilmann Jensen.

Han er så overbevist om midlets effekt, at han også giver sin hund pulveriseret glukosamin fra dyrehandleren.

– Min 13 år gamle hund har også glæde af det, når den skranter lidt. Så får den lidt glukosamin, og så er både hund og herre rørigere igen, griner Preben Theilmann Jensen.

Lene Witte fra Gigtforeningen er meget bevidst om, at mange af foreningens medlemmer har glæde af produkterne, og 140.000 brugere er også lidt svære at ignorere.

– Jeg er meget ked af det på vegne ▶

ANNONCE

NÅLE OG VILJESTYRKE STOPPEDE DEN SØDE TAND:

Tina gik til akupunktør - og tabte 34 kg

– Jeg har jo nok altid været overvægtig, fortæller Tina Matzen fra Horsens. Med det, man vistnok kalder 'elevatørvægt', hvor vægten kører ukontrollabelt op og ned. Men i forbindelse med en graviditet besluttede jeg at gøre noget alvorligt ved problemet. Så jeg gik til en godkendt akupunktør, og spurgte ham, om han kunne blokere min søde tand med nåle. Det kunne han da godt, og stak to akupunktur nåle i mig. Jeg syntes, det virkede, for da jeg kom hjem, spiste jeg til min overraskelse kun den halve portion mad af, hvad jeg plejer.

14 dage efter vendte Tina tilbage til akupunktøren, som foreslog et forløb med 4-5 behandlinger med en uges mellemrum. Og efter det forløb, trappede det ned til en gang om måneden. Over to år tabte hun ikke færre end 34 kilo. Senere fik Tina opereret det overskydende maveskind væk. Siden da har hun kun været hos akupunktøren en enkelt gang, og det var efter en jul, hvor der var røget et par ekstra kilo på, men ellers kan hun uden problemer holde den samme vægt, som hun nåede ned på efter behandlingen.

– For mig har akupunkturbehandlingen haft den effekt, at trangen til søde sager forsvinder, og jeg oplever en enorm mæthedsfølelse, så jeg kan kun anbefale behandlingen til andre. Det er ikke en mirakelkur, for det kræver viljestyrke. Men for mig har nålene været en stor succes og kan slet ikke sammenlignes med diverse halvhjertede slankekure, slutter Tina Matzen.

Alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er Registrerede Akupunktører (RAB), idet foreningen er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig brancheforening. Det betyder, at de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer m.m.



Nærmeste registrerede akupunktør kan findes på www.aku-net.dk eller www.etsikkertstik.dk
Telefon 70 25 25 09 eller
e-mail: info@aku-net.dk



Viljestyrke, sund mad og ridning er nogle af de nøglefaktorer, der nu holder vægten nede hos Tina Matzen.

af de mange gigtpatienter, der har ondt i leddene, og som naturligvis gerne vil være funktionsdygtige igen. Jeg har stor forståelse for, at de afprøver forskellige produkter for at få det bedre. Men med den nyeste forskning på området må vi konkludere, at kun motion og vægttab har en evidensbaseret (beviselig red.) effekt på slidgigt, pointerer Lene Witte.

Lægemiddelstatus bevares

Det kan undre, at glukosamin-produkterne har fået frataget tilskuddet, samtidig med at de bevarer status som lægemidler. For dermed siger man på den ene side, at produkterne ikke virker, mens man på den anden side indirekte accepterer en virkning. Men der er en god forklaring på praksis.

– Der skal ganske meget til, før vi fratager et produkt lægemiddelstatus. Det kan ske, hvis nye undersøgelser viser, at mængden af negative bivirkninger overstiger midlets eventuelle gavnlige effekter. Det er to forskellige lovgrundlag, der henholdsvis afgør, om et produkt skal fratages det offentlige tilskud eller skal fratages status som lægemiddel.



i

www.helse.dk

Se en del af de mange henvendelser på Helse.dk eller deltag i debatten under boksen 'Glukosamin-virker det?'

Et godt eksempel er hostesaft, der jo heller ikke har nogen dokumenteret effekt, men som stadig er at finde på listen over godkendte lægemidler, siger sektionsleder i Lægemiddelstyrelsen, Karen Kolenda. Glukosamin kan stadig købes på apotekerne, omend det er blevet en del dyrere for brugerne. Gigtforeningen mener ikke, at den ændrede tilskudsstatus ændrer meget på produkternes berettigelse.

– Hvis man er glad for at bruge glukosamin og finder, at det hjælper, så er

der ingen grund til at stoppe med det. Det skulle ikke være skadeligt, og det kan jo fortsat købes, selvom det altså bliver dyrere. Selvom undersøgelserne ikke kan påvise effekten af glukosamin, ændrer det ikke på, at mange mennesker med slidgigt oplever, at produkterne hjælper på deres smerter og andre slidgigtrelaterede symptomer.

Oplevelsen af at handle, at gøre noget, og følelsen af kontrol kan i sig selv have en effekt, siger Lene Witte. ●

” Min 13 år gamle hund har også glæde af det, når den skranter lidt.

Læserrejser
i samarbejde med **helse**

Miniferie på hippe Mallorca



4 ELLER 6 DAGES WELLNESS OG SELVFORKÆLELSE PÅ ENESTÅENDE MALLORCA

Afrejse 2012: Kr. Himmelfartsferien 16. - 19. maj

Tag med Team Benns og nyd Middelhavets første rigtige sommerdage i hotel Bon Sols grønne oase beliggende lige ud til havet nær Palma de Mallorca. Slap af på det superhyggelige familiehôtel, hvor personlig service og betjening er et varemærke. Hotellet ligger i Illetas i udkanten af Palma og giver således gode muligheder for at opleve den charmerende by og ø.

Prisen er pr. person og inkluderer:

- Fly t/r fra Kastrup til Palma de Mallorca med Air Berlin
- 3 nt. på Hotel BonSol i dbl-værelse, smuk udsigt
- Velkomstcocktail · 20 minutters rygmassage
- Halvpension bestående af overdådig morgenbuffet i vinterhaven samt frokost ELLER middag
- Brug af hotellets faciliteter
- Deltagelse i dagligt aktivitetsprogram
- Transport mellem lufthavn - hotel - lufthavn

Kr. Himmelfart 4 dage:
16. - 19.5

Kr. 5.498,-

Pinsen 6 dage 27.5 - 1.6:

Kr. 6.998,-

REJSEKODE: HM

Miniferie i festlige og farverige Budapest



SUPERTILBUD PÅ MINIFERIE I PINSEN ELLER KR. HIMMELFART

Tag med til Budapest, kendt som Øst-europas Paris. Denne prægtige by, der engang var en vigtig brik i det Østrig-Ungarske rige, står endnu stolt. Budapest er en af de smukkeste byer i Europa, kendt for sin kunstneriske udsmykning, kulturelle stilarter og gamle kurbade. I bor på det dejlige Grand Hotel Margitsziget på Margrethe-øen.

Prisen er pr. person og inkluderer:

- Flyrejse fra Kastrup til Budapest med direkte fly
- 3 eller 5 nt. på Grand Hotel Margitsziget i dobbeltværelse med morgenmad og brug af hotellets faciliteter
- Deltagelse i dagligt aktivitetsprogram
- ½ dags guidet byrundtur med dansktalende guide
- Transport mellem lufthavn og hotel ved ankomst og afrejse til Budapest

Tilkøb af Spa-pakke
fra kr. 495-595

Kr. Himmelfart 17.-20.5:

Kr. 3.698,-

Pinsen 4 dage 25.-28.5:

Kr. 3.698,-

Pinsen 6 dage 24.-29.5:

Kr. 4.198,-

Halvpension: Tillæg kr. 570,-950

REJSEKODE: HM

Kontakt Randi på
tlf: 65 65 65 62
salg@team-benns.com

Din personlige rejse
begynder på Team-benns.com

TEAM BENNS®
Dit personlige rejsebureau

Konsultation

” Specielt yngre kvinder er tilbøjelige til at udvikle vinterdepression ”



HOLGER KJÆR
Privatpraktiserende læge i det visionære Horsens Sundhedshus, som rummer en bred skare af behandlingsmuligheder fra psykoterapi til træningsfaciliteter.

En dosis lys i den mørke tid

Det moderne menneske er opstået i det solrige Afrika og derfra vandret ud i verden – også herop til Danmark i det høje nord. Vi er én af få arter på jordkloden, der kan leve i alle klimazoner, men mange af vores gener er på godt og ondt nedarvet fra fortiden i Afrika, hvor livsbetingelserne var meget anderledes.

Det kan være én af forklaringerne på, at nogle af os oplever vinterdepressioner. Min patient i dette fiktive eksempel er en kvinde i slutningen af 20'erne. Hun er mor til to, har job og familie og er normalt fysisk og psykisk rask, men her i starten af vinteren går det ikke så godt: ”Jeg er trist og græder ved den mindste anledning. Forleden dag så jeg en trist film i tv, og jeg kunne slet ikke stoppe med at græde... Og så er jeg træt hele tiden – jeg kunne sove 20 timer i døgnnet, hvis det var muligt.”

Det kommer frem, at hun faktisk har oplevet det samme i de foregående vintre, og at livet bliver meget lettere og sjovere i foråret og sommeren.

Mit eksempel er ikke tilfældigt valgt, idet kvinder, og specielt yngre, er mest tilbøjelige til at udvikle vinterdepression. De fleste mennesker mærker, at energien bliver mindre i vintermånederne, og for nogle udvikler det sig til en egentlig depression. Vinterdepressioner er én af de hyppigste psykiske lidelser i vores del af verden.

Forskelle i norden

Man skulle tro, at jo længere nordpå i verden man opholder sig, jo flere ville få depression om vinteren. En så simpel sammenhæng findes dog ikke, og der findes nogle påfaldende undtagelser. I den islandske befolkning er forekomsten af vinterdepression væsentligt mindre end i det øvrige Norden. Måske de hårdføre islændinge genetisk er bedre udrustet til at klare en lang vinter uden lys og sol?

Uanset årsag så kan tilbagevendende vinterdepressioner være særdeles belastende socialt og psykisk for de personer, det rammer. Heldigvis er der ofte gode behandlingsmuligheder:

”Jeg tror, du kunne have glæde af lysterapi. Altså behandling med hvidt lys i en halv til en hel time dagligt”.

Lys er ikke bare lys

Lysterapi er hos mange en særdeles effektiv behandling. Vigtigt er det, at lampen er lavet til formålet, den skal afgive en ret stor mængde lys (såkaldt lux) for at være effektiv, og så skal

behandlingen gives hver dag i vinterperioden. En lampe til lysterapi kan fås for et par tusinde kroner.

Efter 14 dages behandling med lys talte vi sammen igen.

Vi aftalte, at hun fortsætter med lysbehandlingerne vinteren igennem, idet effekten af behandlingen ofte forsvinder hurtigt igen, når man stopper.

Vinterdepressioner findes i mange grader. At behandling med lys er effektivt, er jo egentlig ganske logisk, og bivirkninger til behandlingen er få. Som med al anden behandling er den dog ikke effektiv i alle tilfælde, og føler du, at beskrivelsen ovenfor passer på dig, så tag først en snak med din læge.

” Jeg er som født på ny og har igen energi og overskud.

Som læser af bladet får du disse specielle læsertilbud.

3-dages miniferie

- vestjysk hygge ved Limfjorden



Grand Hotel Struer ★★★

Vesterhavet og Limfjorden kan være blanke som spejle eller vilde og voldsomme. Men det er altid en oplevelse! Imellem vandene ligger byen Struer med et varieret kulturliv, cafeer, butikker og meget mere. Besøg de mange små gallerier og specialbutikker i Limfjordslandet. Bliv forkælet på hotellet med god mad, behagelig betjening og atmosfære. Oplev dette hyggelig hotel, som udover den gode mad også giver et fortjent hvil på den nordjyske Snapserute.



Pris i kr.
pr. person
i dobbeltværelse

899,-

SPAR KR. 500,-

Priskode
L44

- 2 x overnatning
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters menu
- 1 x velkomstpakke på værelset (årgangssnaps fra snapseruten med to snapseglas)

Ankomst torsdag – søndag frem til den 1.4.2012.

Oplev naturskønne Falster

- besøg f.eks. kunstmuseet Fuglesang



Hotel Falster ★★★

Der er mange grunde til at besøge Hotel Falster på Lolland-Falster. Her er flere golfbaner inden for en radius af få km samt mange forskellige turistattraktioner. Vi kunne også prale af vores dansk/franske køkken, men gør det ikke, for vores største vartegn er den uhøjtidelige og afslappede atmosfære på hotellet. Og den passer vi på! – eller man kan spadsere en tur på den enestående strand ved Marielyst eller i den nærliggende skov.



Pris i kr.
pr. person
i dobbeltværelse

920,-

SPAR KR. 310,-

Priskode
L38

- 2 x overnatning
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3-retters velkomstmiddag

Ankomst alle dage frem til 30.3.2012.

Intimkoncert m/Lis Sørensen

- 2-dages ophold ved Aarhus



Montra Hotel Sabro Kro ★★★★★

Enhver der har set Lis Sørensen live de seneste år, har oplevet hvordan hun efterhånden har skabt sin helt egen niche på den danske scene. Lis Sørensen er simpelthen i sit livs form og formår aften efter aften, sammen med sit stærke og velspillende band, at give nyt liv til de mange markante sange fra en lang karriere. Montra Hotel Sabro Kro er beliggende mellem land og Aarhus by – kun 13 km væk.



Pris i kr.
pr. person
i dobbeltværelse

1.645,-

SPAR KR. 313,-

Priskode
L42

- Enkeltværelse 2.045,-
- 2 overnatninger inkl. stor morgenbuffet
- 2-retters koncertmenu fredag
- Intimkoncert med Lis Sørensen med band Unplugged kl. 20.00
- Valgfri entrébillet til Den Gamle By eller ARoS Aarhus Kunstmuseum
- 3-retters menu lørdag

Ankomst fredag den 23. marts 2012.

Ingen ekspeditions- og afbestillingsgebyr · Forbehold for udsolgte datoer og trykfejl

Bestil nu på:

www.krohotel.dk/helse

eller ring på 7626 1960 og oplys: **Rabatkode 2134** samt priskode · Åbent hverdage kl. 8.30-16.00

Teknisk arrangør:

Danske Kroer & Hoteller

apotek

På disse sider får du nyt fra Helses samarbejdspartner Apotekerforeningen. Har du spørgsmål angående nedenstående, er du altid velkommen til at henvende dig på dit lokale apotek.

Vinterdepression

Vinteren er hård for mange danskere. Mørket og kulden har stor betydning for, at mange danskere – især kvinder – rammes af den såkaldte vinterdepression i vinterhalvåret. Vinterdepression begynder som oftest i efteråret og fortsætter sit greb, til foråret springer ud. Mennesker, der lider af vinterdepression, bliver i denne periode energiløse og triste, og de sover længere og mere end sædvanligt.

Man ved, at tilstanden hænger sammen med vinterens kulde og mørke, men den biologiske årsag er endnu ikke kendt. Vinterdepression kan muligvis forebygges og helbredes ved at opholde sig udenfor i vinterhalvåret, når vejret er lyst. Den mest kendte behandlingsmetode er lysterapi, hvor en lampe imiterer solens stråler. Lampens lysstyrke er afgørende for, hvor mange timer dagligt personen skal sidde foran lampen, men ved 10.000 lux, som er det almindeligt brugte, beregnes en halv time hver morgen.



PAS PÅ FEDE MÅLTIDER

Genkender du den sviende og måske ligefrem brændende fornemmelse i hals og svælg? Halsbrand og sure opstød er et ganske almindeligt problem for mange danskere, og man ved, at generne blandt andet skyldes visse livsstilsfaktorer. Overvægt, rygning og kost spiller en rolle, men også bestemte lægemidler eller graviditet kan være årsag til halsbrand.

Oplever du kun symptomerne en sjælden gang imellem, skyldes det muligvis noget mad, som din mave ikke er glad for. Ved at være opmærksom på,

hvornår det sker, kan du måske selv finde en løsning på problemet. For eksempel får mange problemer, når de indtager store, fedtholdige måltider. Er dette tilfældet, kan man afhjælpe problemet ved at skære ned på størrelsen af portionerne. Du bør kontakte din læge, hvis du ofte lider af halsbrand og sure opstød, for langt de fleste gener kan heldigvis fjernes med medicin. Dit lokale apotek kan også give dig den rådgivning, du har brug for, så du slipper af med din halsbrand.

Slut med sure fødder

Ingen bryder sig om lugten af sure tæer og fødder, men det er et helt almindeligt problem for mange danskere. Heldigvis kan du selv gøre meget for at mindske generne. Den sure lugt fra fødderne skyldes nemlig fodsved, og den kan du begrænse ved at gå i sko, der tillader fødderne at ånde. Undgå tætte sko, fordi de holder på varmen, og medfører at fødderne ikke kan slippe af med varme og fugt. For at mindske lugtgenerne kan

du også skifte sko og sokker, så ofte du kan. Det er en god idé at anvende bomuldsokker, der suger sveden til sig, så fødderne forbliver tørre og friske.

Forsvinder generne alligevel ikke, kan du anvende en antiperspirant til øget svedtendens. Denne nedsætter effektivt mængden af sved – og fjerner dermed lugten. Deodoranten fås i håndkøb på dit lokale apotek.

Ved du nok om kolesterol?

Blodpropper i hjernen og hjertet, åreforkalkning og slagtilfælde. Det kan have alvorlige konsekvenser, hvis du har forhøjet kolesterol uden at være i behandling. Hvis man har for meget af fedtstoffet kolesterol, kan det ophobe sig i blodårerne. Når det sker, bliver årene på sigt for snævre, så blodet har svært ved at passere, og det kan resultere i alvorlige hjertekarsygdomme og blodpropper. Det er en god idé at få tjekket dit kolesteroltal hos

lægen, hvis du er overvægtig, oppe i alderen eller ryger. Forhøjet kolesterol kan også være arveligt betinget. På apoteket.dk kan du teste din viden om kolesterol og blive meget klogere på, hvad kolesterol er, og hvad det gør ved din krop. Du kan også læse, hvorfor det er meget vigtigt at blive ved med at tage din kolesterolsænkende medicin, når du er sat i behandling.



Behandlingen med tættekam er meget enkel og effektiv.

Sig farvel til lusene

Af: Per Wisbech fra Svendborg Sct. Nicolai Apotek

Lus. Den lille blodsugende snylter, der trives så godt i nakkehårene på os mennesker, er grunden til, at rigtig mange børnefamilier fra tid til anden må lægge vejen forbi apoteket.

De små insekter er ikke farlige, men det klør, når lusene suger blod, og når de bevæger sig rundt mellem hårstråene. På apoteket oplever vi ofte kunder, der er lidt i panik, fordi de har fundet lus i børnenes hår. Vi kan heldigvis berolige dem, at behandlingen med tættekam er meget enkel og effektiv, og at der absolut ikke er noget 'pinligt' ved at have fået lus.

Kam og tålmodighed

Tættekammen er det bedste våben mod de små kryb, for den kan bruges til at konstatere, om man er angrebet af lus, og den er også meget effektiv, når man vil dem til livs. Det er en effektiv måde at bekæmpe lus på, men det er ikke nødvendigvis en nem måde. Det kræver tålmodighed fra både den voksne og barnet. Det tager tid, og det skal gøres omhyggeligt. Hvis dit barn får lus, bør

man kæmme håret hver anden dag i 14 dage, hvorefter håret bør være rensat for lus og æg. Det er desuden en god idé at kæmme dit barns hovedbund regelmæssigt efterfølgende – gerne en gang om ugen – så du sikrer dig, at lusene er helt væk – og samtidig holde øje med, om barnet er blevet smittet igen.

Alt det udenom

En af de ting, man skal være særligt opmærksom på, hvis der er lus i familien, er at vaske kamme, børster og huer, der bruges af flere personer inden for et kort tidsrum. Desuden bør man skifte sengetøj eller lægge det væk i mindst 48 timer. Husk også at undersøge de andre familiemedlemmer og fortælle jeres omgangskreds, at I har haft lus, så alle, der har været i tæt kontakt med barnet, kan blive kæmmet.

Hvis du vil vide mere om lus, kan du altid spørge os på apoteket. Du kan også læse mere på www.farvellus.dk, hvor der blandt andet er instruktionsvideoer om, hvordan man bedst kæmmer barnets hår. ●

Kræftvaccine til flere kvinder

Kvinder op til 26 år vil fra starten af 2012 blive tilbudt gratis vaccine mod livmoderhalskræft. Vaccinen virker ved at beskytte mod nogle af de såkaldte HPV-vira, der kan give kræft i livmoderhalsen. HPV er en fællesbetegnelse for mere end 100 forskellige typer vira, hvoraf mindst 15 er skyld i de farlige celleforandringer, der er forstadiet til livmoderhalskræft. Heldigvis kan celleforandringerne behandles, hvis de opdages i tide. Derfor bør alle kvinder, vaccinerede eller ej, blive undersøgt for celleforandringer hvert tredje år, fra de er 23 år.

Ved en forebyggende undersøgelse (en screening) kan lægen nemlig fange celleforandringerne, inden de udvikler kræftceller, og så er chancerne for at blive helbredt rigtig gode. Kontakt din læge, hvis du vil vide mere om dine muligheder for at blive vaccineret og screenet.

Beskyt dig mod sygdom

Immunsystemet fungerer som et skjold mod infektioner, for eksempel nu når sæsonens forkølelses- og influenzaepidemier står for døren. Den mest effektive måde at opbygge en stærk modstandskraft mod sygdom er ved at føre

en sund livsstil. Immunforsvaret kan – som så mange andre ting – trænes, og det er aldrig for sent at begynde at leve et sundere liv. Det betyder regelmæssig motion og en varieret og sund kost. Søvn er også vigtig, for når vi sover,

genoplades vores immunforsvar. For nogle kan det kan være en hjælp at give kroppen et vitamintilskud. Spørg på dit lokale apotek, hvis du er i tvivl om, om du vil have gavn af ekstra vitaminer.

AT GÅ ER OGSÅ MOTION

– 6 forskellige måder at gå på!

I de mørke vintermåneder falder de fleste menneskers fysiske aktivitetsniveau, hvilket øger risikoen for sygdom og vægtforøgelse. Mange mennesker kan bedst lide at motionere ved at gå en tur. Det ser let ud, og det er det også – og så er det faktisk udmærket motion.

Af: Ulrik Dalgas Foto: Colourbox



Fysisk aktivitet kan godt være i form af gang, når du vil følge Sundhedsstyrelsens anbefaling om 30 minutters motion. Gangtræning kan nemt varieres, hvilket ofte vil betyde, at effektiviteten af træningen øges. Vi har set nærmere på forskellige måder, du kan gangtræne på – også selvom vinteren raser.

1. Almindelig gangtræning

Hvis vejret er godt, sætter langt de fleste mennesker pris på en god gåtur, som både kan virke opfriskende og give appetit. Den øgede appetit skyldes naturligvis, at en gåtur koster noget energi, hvilket også er forklaringen på, at gåture kan bruges, hvis man vil slanke sig.

For de fleste er 4-5 km/t en naturlig ganghastighed, hvis man skal gå en længere tur. Undersøgelser har desuden vist, at hvis man skal gå hurtigere end ca. 8 km/t, bliver gang et mere uøkonomisk bevægelsesmønster end løb, hvorfor det vil føles naturligt at slå over i løb.

Der er dog stor forskel på, hvor meget energi du bruger, afhængigt af hvor stærkt du går.

Hvis du går med 4 km/t, bruger du ca. 4 gange så meget energi, som hvis du ligger på sofaen. Går du derimod med 8 km/t vil energiforbruget være ca. 8 gange større, end energiforbruget ved at ligge stille. Du skal med andre ord gå i en time med 4 km/t for at forbruge samme energimængde, som forbruges under ½ times gang med 8 km/t.

VIDSTE DU...
at du forbrænder ca. 210 kalorier på en halv times gåtur i skoven. Hvis du i stedet løber i en halv time, forbrænder du 330 kalorier.

6 fordele ved gangtræning

1. Almindelig gangtræning er meget lidt udstyrskrævende og kan udføres overalt
2. Gangtræning giver sjældent skader
3. Gangtræning kan nemt varieres
4. Gangtræning er en god opstartsaktivitet, hvis man ikke er vant med træning
5. Jo mere gangtræning, jo mindre risiko for hjertekarsygdomme
6. Gangtræning kan virke sænkende på blodtrykket

i

Ganghastigheden (eller træningsintensiteten) spiller altså en stor rolle i forhold til energiforbruget under gang. Gangtræning med høj hastighed har samtidig større effekt på kredsløbet, hvorfor effektiv gangtræning må siges at foregå ved høj ganghastighed.

Det er nemt at bygge en ekstra gåtur ind i hverdagen. Har du en travl hverdag, kan du, uden at skulle bruge voldsomt meget ekstra tid på det, indlægge en gåtur ved f.eks. at stå af bussen et par stop før, du er hjemme, eller ved at bruge frokostpausen til en 30 minutters gåtur, hvor frokosten indtages undervejs.

2. Stavgang

I den kolde tid med glatte veje og fortove har stavgang en åbenlys sikkerhedsfordel frem for almindelig gang, i forhold til at undgå faldulykker.

Gennem tiden er der gjort mange forsøg på at øge forbrændingen under gang. F.eks. var det en overgang meget populært at bære på håndvægte eller at have vægtbælter fastgjort omkring håndled og ankler, ligesom forskellige armøvelser også er blevet benyttet under gang for at øge forbrændingen. For en del år siden kom stavgang så til, klart inspireret af en af verdens hårdeste idrætsgrene, nemlig langrend på ski. Et af argumenterne for at benytte stavgang er, at denne motionsform øger forbrændingen i forhold til almindelig gang, men passer det nu også?

De første undersøgelser, som sammenlignede stavgang med almindelig gang ved samme ganghastighed, viste, at energiforbruget var mere end 20 % større under stavgang, men i undersøgelsen benyttede man stavene unaturligt meget. Dette førte til en ny tysk undersøgelse, hvor man blandt kvinder sammenlignede forbrændingen under 'naturlig' stavgang med den tilsvarende forbrænding under almindelig gang med samme hastighed.

Undersøgelsen viste, at ved ganghastigheder på 6,5 km/t og 7,5 km/t var forbrændingen hhv. 8 pct. og 7 pct. højere end under almindelig gang ved samme hastighed. Det ekstra armarbejde under stavgang øger altså forbrændingen noget.

Stavgang hævdes af mange at være mere skånsom for knæene end almindelig gang. Det har en ny dansk undersøgelse blandt rutinerede stavgængere set nærmere på. Her målte man de kræfter, som knæet udsættes for under hhv. stavgang og almindelig gang. Resultaterne viste, at der ingen forskel var på de belastninger, knæet udsættes for under de to gangmetoder.

Udover den øgede forbrænding er det en fordel, at overkroppen belastes, ligesom stavgang er velegnet til personer med nedsat balance.

3. Gangtræning i sand

Det er hårdt at gå i sand. En italiensk undersøgelse har vist, at det kræver op til 1,8 gange så meget energi at gå med ganghastigheder mellem 3 og 7 km/, sammenholdt med gang på fast underlag. Det skyldes, at sandet 'opsuger' en stor del af den bevægelsesenergi, man normalt fører med sig under gang. Dvs. at en gåtur i sandet på en halv time, hvor farten er 5 km/t, koster næsten dobbelt så meget energi som en tilsvarende gåtur på fast underlag.

Derudover er træning i sand normalt glimrende træning for anklerne, ligesom der stilles større krav til balancen på grund af det mere ujævne underlag.

4. Gang under golf

Golf er egentlig en sommersport, men stadig flere baner er åbne i vintermånederne, hvilket giver mulighed for gangtræning bygget ind i en golfrunde, hvis vejret tillader det. Golf har ikke ry for at være nogen hård sport, men faktisk kan en 18-hullers-runde sagtens tjene som god gangtræning. Under en golfrunde tilbagelægges typisk 7-8 km. En ny amerikansk undersøgelse viser, at turen rundt på en 18-hullers-golfbane i gennemsnit kræver 11.948 skridt at tilbagelægge. Undersøgelsen viste, at uanset køn, bane og golfhandicap, så nåede langt hovedparten af forsøgspersonerne over de 10.000 skridt på en runde, hvilket er minimumsanbefalingen for en dag.

Dette er altså et udmærket argument for et par runders golf i løbet af ugen— også om vinteren!

5. Gangtræning på løbebånd

Der er fordele og ulemper ved at gangtræne på et løbebånd. Om vinteren kan dårligt vejr ikke spolere en planlagt træning, og løbebåndstræninger er derfor et godt alternativ til en udendørs gåtur på denne årstid. Det er samtidig muligt præcist at styre ganghastigheden og distancen, ligesom rutens udseende på de mere avancerede løbebånd kan konstrueres, så der f.eks. kommer stigninger og hastighedsændringer osv.

De oplevelser, man normalt får i naturen, går dog tabt, og gangtræningen på løbebåndet kan føles ensformig.

Samtidig er energiforbruget lidt mindre på løbebåndet, sammenholdt med udendørs gang. Man opnår heller ikke samme varierede gangmønster på løbebåndet, som under udendørs gang, hvor man møder ujævne stigninger, blødt underlag, forhindringer mv.

6. Gangtræning i crosstrainer

De fleste fitnesscentre har en crosstrainer stående. Bevægelsesmønstret i en crosstrainer minder mest af alt om skiløb på stedet. Fordelen er, som ved løbebåndstræning, at man i dårligt vejr kan træne indendøre, samtidig med at mange crosstrainere er udstyret med små computere, som gør, at man kan følge med i sin egen træningsindsats, ligesom hastigheden nemt varieres. Desuden aktiveres arme og overkrop i langt højere grad end under almindelig gang. Ulemperne er de samme som ved gangtræning på løbebånd.

Hold gang i gangen!

Gangtræning er en behagelig motionsform, som sagtens lader sig variere. Generelt er gangtræning ikke nær så effektiv som f.eks. løbetræning. Til gengæld vil mange finde det væsentligt nemmere at motivere sig til at dyrke denne træningsform, og i forhold til ingen træning er gangtræning klart at foretrække.

Gangtræning har den indbyggede fordel, at der kun sjældent opstår skader. Samtidig kan man holde til ret store mængder gangtræning, hvorfor det ikke er noget problem at træne dagligt, hvilket de færreste, som løbetræner, kan holde til. Kan du lide at gangtræne, er det derfor bare med at komme af sted! ●

VIDSTE DU...
at en 18-hullers-golfrunde som minimum kræver de 10.000 skridt, som det anbefales, at vi tager hver dag.





STÆRK D-VITAMIN STÆRK PRIS

- 38 µg D3-vitamin pr. kapsel
- Opløst i koldpresset olivenolie, hvilket sikrer god optagelighed
- Små synkevenlige gelatinekapsler
- Gelatinen er halalcertificeret
- For sunde knogler og tænder
- Støtter immunforsvaret
- Findes også med 20 µg D-vitamin



Kapslen her er vist 1:1



Vejl. udsalgspris:
40 stk. 39,95 kr.
240 stk. 199,00 kr.

D-Pearls kan købes på apoteket, hos Matas og i helsekostforretninger.

 **Pharma Nord**

Tilmeld dig gratis Pharma Nord's Helsenyt på www.pharmanord.dk

Perikon hjælper humøret

Velzina-kapsler fra den danske producent Mezina kan hjælpe dig, hvis du har tendens til sortsyn i den mørke tid.

Hovedbestanddelen i kapslerne er urten perikon, der i mange år har været brugt mod følelsesmæssige ubalancer. Perikon menes at påvirke kroppens produktion af serotonin, der er det signalstof i hjernen, som antidepressiv medicin også interagerer med. Det naturlige middel har vist god effekt i undersøgelser og få bivirkninger. Velzina hypericum, 90 kapsler, vejl. udsalgspris kr. 189,- Forhandles i Matas og på apotekerne uden recept.

Lys forude

Føler du dig uoplagt og deprimeret i den mørke tid? – der er lys forude...

Danskerne ser positivt på psykisk syge

Mediernes omtale af psykisk syge er ofte negativ; de bliver omtalt som farlige, voldelige og utilregnelige. Men kampagnen 'EN AF OS', der er søsat af TrygFonden, Psykiatrifonden, Social- og Sundhedsministerierne, regionerne og Det Sociale Netværk af 2009 har gennemført en undersøgelse blandt 1208 repræsentativt udvalgte danskere, som afslører et noget andet syn på tingene.

F.eks. erklærede næsten halvdelen sig uenige i udsagnet: 'Personer med psykisk sygdom er ofte farligere end andre personer'. Mere end halvdelen var enige i, at psykisk syge er mere sårbare og har lavere selvværd. Læs mere på www.en-af-os.dk.

Danskerne har fået lys i lygten

Cyklistforbundets lokalafdelinger har haft travlt med at tælle cyklister i den mørke tid. De 42 lokalafdelingers optællinger er resulteret i det opløftende resultat, at 87 % af cyklisterne kører med korrekt lys på cyklen. Men det er dog stadig ikke godt nok, erkender Cyklistforbundet. – På landsplan kører mere end 10 % stadig uden lys på cyklen. Det er stadig alt for mange, også selvom optællingen denne gang viser fremgang, siger Allan Carstensen, specialkonsulent i forbundet. Cyklistforbundet arbejder på at få de dårlige cykellygter afskaffet, da de giver falsk tryghed.

Lysenergi på strøm

Philips har udviklet flere produkter, der kan forebygge vinterdepressioner og give mere overskud. Måske har du svært ved at komme op om morgenen, når det stadig er mørkt udenfor, og vækkeurets ringen virker voldsom og intimiderende midt i din dybe søvn. Uden for sengen er der faldkoldt, og regnens trommen på ruderne får det til at gibbe i dig. Så er det svært at samle overskud til dagens gøremål.

Philips producerer et vækkeur, der gør starten en del blidere. Wake-up Light har skumringsimulation og vækker dig nænsomt med en blanding af lys og lyd. Du kan indstille lyset og lyden til en langsom forøgelse af styrke, og du kan bl.a. vælge, om du vil vækkes af fuglekvidder, meditativ musik eller radio. På topmodellen kan du tilmed tilslutte et USB-stik, hvor du kan have dine egne musikfavoritter liggende i MP3-format.

I løbet af dagen kan du supplere med lysterapi på skrivebordet. GoLITE BLU er et lille, diskret lyspanel med LED-teknologi, der blot måler 14 x 14 cm. Panelet leveres med et lækkert lille etui til transport; de genopladelige batterier i topmodellen sikrer nemlig, at du også kan bruge enheden på farten. Det gør det nemmere at modvirke jetlag, hvilket også er et af produktets kompetencer. Producenten anbefaler 15-45 minutters daglig terapi, men du skal ikke sidde og kigge direkte ind i lyset. Det er fint at placere den på skrivebordet, så du kan løse dagens opgaver, mens du får en portion lysenergi leveret ind fra siden.



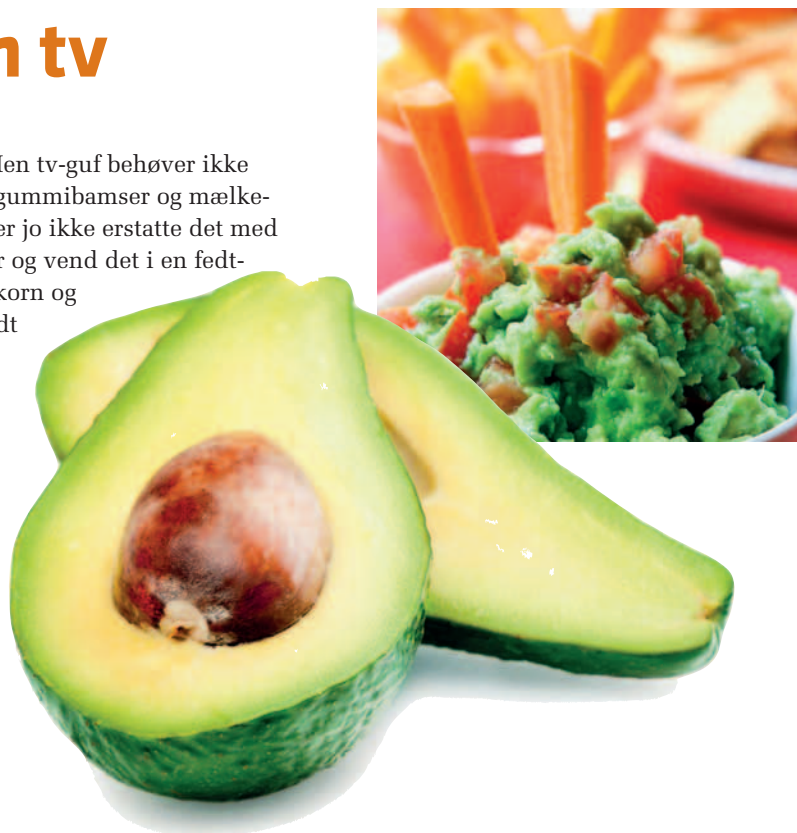
Philips
goLITE BLU,
vejl. udsalgspris
fra 1.499,- til
2.499,-.

Philips
Wake-up Light,
vejl. udsalgspris
fra 599,- til
1.299,-.

Sund hygge foran tv

Tv-hygge forbindes ofte med søde og salte sager. Men tv-guf behøver ikke være kaloriebomber. Skift sodavand, popcorn, vingummibamser og mælkechokolade ud med sundere alternativer. Du behøver jo ikke erstatte det med rosenkål og broccoli. Skær f.eks. lidt frugt i stykker og vend det i en fedtfattig yoghurt naturel – evt. med lidt friske vaniljekorn og en anelse ahornsirup. Det smager mindst ligeså godt som flødeis, og det er en del friskere end matador-mix. Grøntsagsstave og guacamole (avocadocreme) er også en succes blandt høj og lav som erstatning for chips.

Guacamole er med sine ca. 180 kcal pr. 100 g ikke fedtfattig, men det er mestendels sunde fedtstoffer, og det er stadig en del lavere kalorieindhold end kartoffelchips, der typisk byder på mere end 500 kcal pr 100 g.



Kan nu også tilbyde speciallægebehandling i Øre-næse-halssygdomme, samt forebyggende Helbredsundersøgelser.

- Brystkirurgi • Dermatologi og laserbehandling •
- Fysioterapi • Gynækologi • Øre-Næse-Hals •
- Helbredsundersøgelser • Hoftekirurgi •
- Kardiologi • Karkirurgi • Kæbekirurgi •
- Lungemedicin • Neurokirurgi • Onkologi •
- Organkirurgi • Ortopædkirurgi • Plastikkirurgi •
- Rygkirurgi • Strumakirurgi • Urologi • Øjenkirurgi

Høj lægefaglig ekspertise • Minimal ventetid • Mulighed for frit sygehusvalg

Kontakt os på tlf. 87 41 11 11
eller mail@arosph.dk
www.arosph.dk



Har du brug for øget livsindhold, større livsglæde og selvsigt.

Så tag på Livsstilshøjskolen - Gudum

Vi har specielle kompetencer inden for vægttab - livsstil - stress og lavt selvværd.

Store eneværelser, fri internet og bus til døren.

2/1-12	13 uger pris	1.195,- pr. uge
2/1-12	6 uger pris	1.295,- pr. uge
12/2-12	7 uger pris	1.295,- pr. uge
9/4-12	12 uger pris	1.195,- pr. uge
9/4-12	6 uger pris	1.595,- pr. uge
20/5-12	6 uger pris	1.595,- pr. uge

Sommerkurser af en uges varighed ring og hør nærmere

Vi tilbyder dig: Et højskoleophold, der giver mulighed for udvikling. Vejledning i forskellige skånsomme motionsformer. Psykologi, kostlære og andre spændende fag og oplevelser. Skolen har en størrelse som giver mulighed for omsorg og tid til den enkelte. Du får værktøjer til at fastholde den nye livsstil.



Højbjergvej 2 * 7620 Lemvig * Tlf.: 97 88 83 00



Patent på ny og bedre behandling

Hvorfor falder prisen på et lægemiddel drastisk fra den ene dag til den anden? Hvad har Anders And og patenter med det at gøre? Og hvad gavner al den snak om patenter egentlig dig? Læs med nedenfor og få svar.

Af: Line Laier-Brodersen, Lægemiddelindustriforeningen

Foto: Shutterstock

Hvad er et lægemiddelpatent?

Svar: Et lægemiddelpatent er i princippet det samme som et patent på en hvilken som helst anden slags teknologi. Det gælder eksempelvis den første mobiltelefon. Men det er også de teknologier, vi ikke kan se eller ikke tænker så meget over, såsom de enzymer, der gør vaskepulveret mere effektivt. Uanset produkt, så er et patent en ret, der forbyder andre at udnytte en bestemt opfindelse kommercielt i op til 20 år, men som samtidig forpligter patentindehaveren til at offentliggøre den viden, der ligger til grund for opfindelsen, så andre kan lade sig inspirere til nye opfindelser. Den 20-årige patentperiode begynder den dag, man søger om patent på et produkt, og dermed ofte meget før lægemidlet kommer på markedet, og før man ved, om det nogensinde kommer på markedet.

Hvordan får man patent på et lægemiddel?

Svar: Der er tre overordnede krav, som en opfindelse skal leve op til, for at den kan tildeles et patent: Det første er nyhedskravet. Det betyder, at en opfindelse ikke må være offentligt kendt noget sted i verden forud for ansøgningen om patent. Det vil sige, at før ansøgningsprocessen er overstået, må opfinderen ikke fortælle om sin opdagelse i eksempelvis en avis eller til en familiefest. Det vil også sige, at alle dem, der er involveret i udviklingen af et nyt lægemiddel, skal underskrive en hemmeligholdelseserklæring, indtil der er opnået patent på et potentielt nyt lægemiddel. Det andet krav kaldes 'opfindeshøjde'. Det vil sige, at opfindelsen, og i denne forbindelse lægemidlet, skal være nyskabende og

ikke noget, en fagmand ville kunne finde ved blot at gennemse den offentligt tilgængelige viden på området. At dette krav gælder i udstrakt grad, viser blandt andet en historie, der klæber til den danske opfinder Karl Krøyer. Da han i 1964 kom på ideen om at udvikle de velkendte krøyerkugler af skumplast (styropor) og bruge dem til at hæve et sunket skib, mente patentkontoret ikke, at det var en ny opfindelse. Tegneseriefiguren Anders And havde nemlig udført samme manøvre i en historie i 1949—dengang dog med hjælp fra tennisbolde. Karl Krøyer fik derfor ikke patent på opfindelsen.

Endelig skal en opfindelse leve op til kravet om industriel anvendelse. Det betyder i princippet, at opfindelsen skal kunne produceres i flere eksemplarer og udnyttes kommercielt. Der skal altså være en forventning om, at nogen er interesseret i at købe det pågældende lægemiddel, når det kommer på markedet.

Hvorfor påvirker et patent prisen på lægemidler?

Svar: At prisen på et lægemiddel varierer, skyldes mange forhold, men den væsentligste årsag i denne sammenhæng er, at et patent giver ejeren af patentet eneret på at producere og sælge det pågældende lægemiddel i patentperioden. Det vil sige, at prisen sættes på et niveau, hvor det forventes at kunne tjene sin investering hjem. Afhængigt af hvor lang tid, der er gået, fra der blev ansøgt om et patent, til lægemidlet kommer på markedet, er der måske kun nogle få år tilbage, før andre kan kopiere og sælge et lignende lægemiddel. Inden et potentielt lægemiddel bliver til et egentligt

lægemiddel, kan der ydermere være gået mange års forgæves forsøg på at fremstille et nyt lægemiddel. De udgifter regnes også som en del af investeringen i nye lægemidler og skal derfor også tjenes ind på det nye lægemiddel, der bliver til noget. Den lægemiddelvirksomhed, der kopierer produktet, når patentet udløber, har ikke på samme måde omkostninger til forskning, fordi de allerede har 'opskriften' i form af det offentliggjorte patent på lægemidlet, og derfor kan de sælge lægemidlet til en meget lavere pris.

Hvem får glæde af et patent?

Svar: Det er der mange, der gør, men jo i særdeleshed patienterne, der får det nye og bedre lægemiddel, patentindehaveren samt læge- og forskningsverdenen, der får glæde af den nye viden. At få et patent kræver, at den nye viden bliver minutvist nedskrevet og deles med alle interesserede, så den kan være afsat for ny forskning og nye patenter. Dermed stimuleres og accelereres udviklingen på det pågældende område, og nye ideer opstår. Intentionen med patentsystemet er netop at fremme den teknologiske udvikling i samfundet og skabe incitament til at investere i forskning og udvikling af ny og bedre behandling. ●

Læs mere

Du kan læse mere om patenter på Patent- og Varemærkestyrelsens hjemmeside www.dkpto.dk. Du kan også søge i alverdens patenter i patent-databasen www.espacenet.dk. Du kan læse mere om lægemiddelpatenters betydning for innovation på menneskerogmedicin.dk. Scan koden med din smartphone og læs mere om patenters betydning for forskning i lægemidler.



SAMMEN TABER VI OS MERE!

Slankeforeningen Fnuggeline
-netværk for svært overvægtige kvinder

Bedre liv
- fnuggeline.dk



Vil du være med?

Find din lokalgruppe på www.fnuggeline.dk eller kontakt Karen Bak Andersen karenbak@mail.dk
Tlf. 9783 1876



Fnuggeline

Ring **40 60 20 10**

Er du træt af at være ryger?

Er du træt af hosten og hakken samt lugten? Så har vi et godt alternativ:

Elektroniske Damp-Cigaretter, med tobak eller menthol smag, uden tjære og andre kræftfremkaldende stoffer. Du føler du ryger, men du damper bare.

I tvivl om Damp-Cigaretter er noget for dig? Få råd & vejledning. Ring til **Camilla af Rosenborg: 40 60 20 10**

Bestil vores kvalitets Delux Damp-Cigaret via telefon eller på NyCigaret.dk levering fra dag til dag.

Vores model er den mest damp-udviklende på markedet.

**Husk du kan ryge de lugtfri damp-cigaretter ude og inde.
De er ikke omfattet af rueloven**

Vores Delux NyCigaret er den mest populære damp-cigaret på internettet. Læs hvad 100 kunder udtaler på nettet om vores kvalitet og kunde-service klik www.trustpilot.dk/review/nycigaret.dk
Vil du smage før du køber? Ring 40602010.

NyCigaret.dk · Bistrupvej 135 · Birkerød 3460 · Tel.: 40 60 20 10 · E-mail: h@ppy.dk

Tilberedt mad virker bedre end rå!

Vi optager langt mere energi fra tilberedte fødevarer end fra rå. Ny viden ændrer den almene opfattelse af slankekure, energiindtag – og menneskets oprindelse.

Når du koger, moser eller steger din mad, gør du den rent faktisk nemmere at fordøje. Forskere fra Harvard University har fundet ud af, at kroppen optager mere energi fra tilberedt mad sammenlignet med rå.

Af: Kristian Sjøgren, Journalist, miljø- og molekylærbiolog, videnskab.dk Foto: Colourbox



Forsøgene, der er de første af deres slags, er udført på mus og indikerer, at vores kroppe får mere ud af at spise forarbejdet føde. Den information bør vi tage i betragtning, når vi designer slankekure og hjælper verdens hungersnødsramte. Men den kan også bruges til at forstå vores egen udvikling, mener forskerne bag undersøgelsen.

Resultaterne er netop offentliggjort i det meget velansete videnskabelige tidsskrift PNAS.

Tilberedt mad fik os til at vokse

For 2,5 millioner år siden begyndte vi mennesker at spise kød. På daværende tidspunkt var vi ikke i stand til at kontrollere ild, og derfor blev kødet spist rå. Formentligt blev det blot forarbejdet en smule med primitive stenværktøjer, så det var nemmere at få ned.

For omkring 1,9 millioner år siden skete der et skred i menneskets evolution. Pludselig blev vi højere, vores hjerner blev større, og vi blev tilpasset til langdistance-løb.

Evolutionsbiologer har troet, at det var et øget kødindhold i diæten, der var årsagen til, at vi mennesker pludselig udviklede os i en rasende fart. Men faktisk kan grunden være, at vi begyndte at tilberede maden ved stegning og

kogning, og derved frigav en masse energi, der ellers var uudnyttet i både kød og grøntsager.

Den nye energi kan have gjort os i stand til at udøve aktiviteter, der drev evolutionen fremad i et hidtil uset tempo.

– Vores forskning sandsynliggør, at tilberedning af mad har givet vores forfædre mere energi fra den samme mængde mad. Derfor kunne vi udvikle større kroppe og større hjerner, og på den måde forpligtede vi os til et mere energiholdigt fødevarerindtag. Tilberedning af mad har været med til at forme både vores biologiske, men også vores sociale udvikling, fortæller phd. Rachel Carmody fra Harvard Universitys afdeling for Human Evolutionary Biology til Videnskab.dk.

Slankekure kan være misvisende

Ifølge forskerne fra Harvard er det ikke kun vores forhistoriske slægtninge, der kan få gavn af de nye forskningsresultater. Også alle os, der gerne vil smide et kilo eller to, kan drage fordel af den nye viden. Forskningen blotlægger nemlig mangler i de kalorietællende slankekure, der er yderst populære for tiden. Kalorietællende slankekure kigger udelukkende på indtaget af føde, ikke på optaget i kroppen.



I tarmene lever der mange bakterier, som står for nedbrydningen af en del af den mad, vi spiser. Mængden af mad, der bliver nedbrudt af bakterierne, er i allerhøjeste grad afhængig af, hvorvidt maden er forarbejdet.

Bakterierne i tarmene kan nemlig sagtens nedbryde en del af de molekylestrukturer, der findes i rå mad, mens vores tarme bedst kan optage mad, der er blevet forarbejdet en smule.

Kræver ekstra energi at fordøje rå mad

Tilberedning af mad kan altså ændre radikalt på, hvor meget af det indtagede, som kan optages af os mennesker direkte, og hvor meget, der primært er tilgængeligt for bakterierne, og som kræver ekstra energi for os mennesker at nedbryde.

– Det er selvfølgelig lidt ekstremt kun at spise rå kød, som var det eneste, som musene fra Harvard fik. Men det virker meget sandsynligt, at man skal bruge ekstra energi på at fordøje rå kød frem for tilberedt kød. Derudover har det formodentlig en betydning, at man bruger mere energi på at spise noget, der er rå, som for eksempel at gnave sig gennem et kålhoved.

– Derfor kan det både kræve mere energi at spise rå mad, og desuden optages der så mindre energi i kroppen gennem tarmen, siger lektor Thomas Meinert Larsen fra Københavns Universitets Institut for Human Ernæring/Fedme og Appetitregulering.

Mus blev federe af tilberedt most kød

Forskerne fra Harvard lavede deres undersøgelser af energi-optaget ved at fodre mus med henholdsvis kød og søde kartofler, der var behandlet på fire forskellige måder:

- Rå kød/rå søde kartofler i stykker
- Rå kød/rå søde kartofler, der var most
- Tilberedt kød/tilberedte søde kartofler i stykker
- Tilberedt kød/tilberedte søde kartofler, der var most

Efterfølgende viste det sig, at mus tog mere på, efter de havde fået kogt eller most mad sammenlignet med mus, der havde fået rå mad.

Den forøgede vægt tolkede forskerne som et udtryk for, at energiudbyttet er større i fødevarer, der er tilberedte.

– Selvom man ikke umiddelbart kan overføre undersøgelser fra mus til mennesker, er de teoretiske betragtninger korrekte. Den efterfølgende udfordring er at lave tilsvarende forsøg på mennesker. Det bliver meget svært, siger Thomas Meinert Larsen.

Analyserne foregår i reagensglas

Fødevarainstituttet på DTU varetager de officielle næringstabeller over mad, der handles hyppigt i danske butikker. Her kan man se, hvad indholdet er af protein, kulhydrat, vitaminer og så videre i de forskellige varer. Men man kan ikke se, hvor stor en del af fødevarer, der bliver optaget i kroppen.

– Analyserne foregår jo i reagensglas, så føden har ikke været igennem en tarm. Der kan være store forskelle på, hvor meget der optages i kroppen, og hvor meget varen indeholder.

– Her på KU har vi eksempelvis kigget på hørfrø og mandler i både hel og knust tilstand. Hele hørfrø og mandler passerer gennem tarmen delvist uberørt, og derfor er det reelle energi-optag ofte lavere, end man forventer. Energien fra knuste mandler og hørfrø kan derimod sagtens blive optaget over tarmen, og derfor er næringsværdien større, forklarer Thomas Meinert Larsen.

Netop på grund af de mange tilberedningsmuligheder, der er for mad, er det svært at lave næringstabeller over hver tilberedningsmulighed for hver fødevarer. Ikke desto mindre er det vigtigt at vide, at der kan være en forskel i næringsoptaget fra henholdsvis rå og tilberedt mad. ●

Denne artikel er leveret i samarbejde med **Videnskab.dk**

i

Læs hele artiklen på videnskab.dk
Ny viden om dansk og udenlandsk forskning





helse Nr. 1 / 2012
57. årgang
ISSN 0018-0149

Udgiver
Forlaget Mediegruppen
Porschevej 12
7100 Vejle
Telefon: 7584 1200
Email: helse@mediegruppen.net

Ledelse
Peter Larsen, direktør

Redaktion
Jacob Ejs, ansvh. redaktør

Malene Tonnung, redaktionschef

Lene Jæger Thomsen, redaktør
helseledelse@mediegruppen.net

Mette Bernt
Lars Mandal
Thomas la Cour

Forsidefoto
Lars H. Laursen

Design og produktion
Mediegruppen as

Tryk
Colorprint A/S

Annoncesalg
Anette Jensen, telefon 7670 6432
anette@mediegruppen.net

Birthe Christiansen, telefon 7670 6428
birthe@mediegruppen.net

Distribution
Helse fås på apoteket, hos lægen,
kiropraktoren, privathospitaler,
tandlægen og i abonnementet.

Helse arbejder sammen med Danmarks
Apotekerforening og en række andre sund-
hedsfremmende organisationer og patient-
foreninger.

Læsertal iflg. Gallup: 468.000

Abonnement
Få Helse direkte i din postkasse ved
hver udgivelse. Du kan vælge imellem en
række forskellige abonnementsstyper. Ring
til os på vores abonnementstelefon:

9644 4542

**Helse årsabonnement
koster 269,- for 10 blade.**

STYR PÅ BALANCEN



Ned på gulvet og op igen! Ud med armene og op med det ene ben! Jo, ældre vi bliver, jo mindre udfordrer vi vores balance og muskler med nye øvelser. Derfor bliver vi også mere og mere nervøse for at falde. Få gode råd fra en kvinde, der på trods af sine 80 somre, stadig underviser i yoga og balancekunsten.

Næste nr.

Helse / Nummer 2 / Februar 2012

Det kan føles som en livstidsdom at få en kronisk sygdom – og der er også sygdomme, hvor helbredet og livskvaliteten daler voldsomt.

Alligevel er der masser af eksempler på patienter, der lærer at leve med og på trods af sygdommen, og som oven i købet finder fordele ved det nye liv.

FOKUS:
Godt liv på trods
– om kronisk
sygdom

Alvor bag humoren

Det har langt fra altid været sjov og spas, der har præget livet, når Jacob Haugaard trak stikket ud og kom hjem til sin kone Ilse Wilmot. Sammen har de måttet sige farvel til sønnen, der døde af muskelsvind – og sammen har de kæmpet med Jacob's alkoholisme.

Mød dem i næste nummer af Helse til en snak om alvoren bag komikken.



Pernille tabte 46 kilo på 46 uger

“

Med fantastiske måltider, et hav af proteiner og kun få kulhydrater taber du mindst et kilo om ugen. Energien og humøret stiger fra dag til dag – selv skiftede jeg tøjstørrelser en gang om måneden.



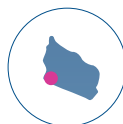
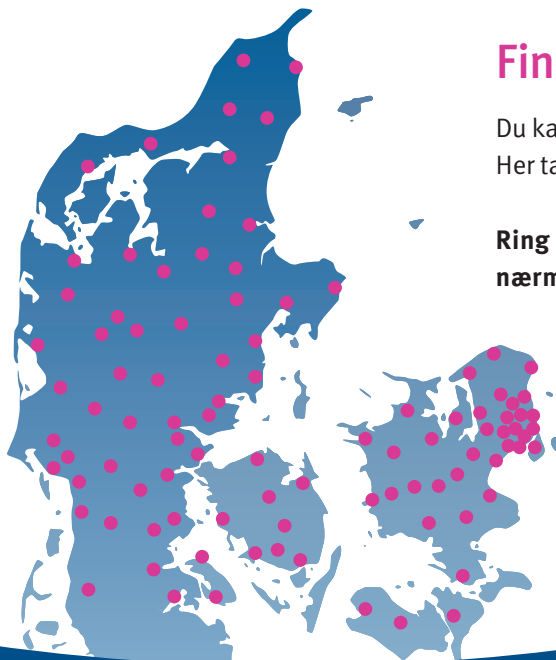
Gør som Pernille – start dit vægttab nu. Hvad enten du skal tabe dig 5, 15, 25 eller 46 kilo, så har vi startpakker, der er skræddersyet til dig og opskrifter, der gør det til en fornøjelse at tabe sig.



Find et møde – og en ny livsstil

Du kan møde De Danske Vægtkonsulenter i mere end 200 byer overalt i Danmark. Her taber tusindvis af danskere tonsvis af kilo. Du kan blive én af dem.

Ring på 70 23 73 93 eller klik ind på www.vægtkonsulenterne.dk for nærmere information.



De Danske
Vægtkonsulenter

vægtkonsulenterne.dk
70 23 73 93

ÅRETS FAMILIEFILM

I BIOGRAFERNE 2. FEBRUAR



Se traileren

Min Søsters Børn

Alene hjemme

Hvor galt kan det gå?

Gør som Min Søsters Børn, når de er alene hjemme... **Husk alarmen!**



Få mere at vide om alarmen fra Min Søsters Børn på tlf. 80 20 50 50 eller www.dansikring-direct.dk

Vi forstår at passe på dig

