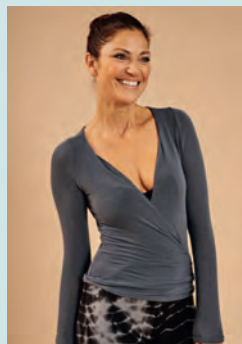


11 KVINDER FORTÆLLER

MIN SUNDHED

Måden, vi definerer sundhed på, er under forandring, og i dag handler sundhed heldigvis ikke kun om at leve efter kostpyramiden og gå 10.000 skridt. Sundhed for den ene er ikke nødvendigvis sundhed for den anden. Sundhed er meget mere end kost og motion. Mød 11 inspirerende kvinder med hver deres fortælling om, hvad sundhed er for dem.

AF MISSU SCHNEIDERMANN FOTO: NIKOLAJ THANING RENTZMANN
STYLING: CLARA LIISBERG OG LOUISE AMALIE RASMUSSEN
MAKEUP: ANNETTE COLLIN OG MARIA WAHLIN





“Man bør holde øje med sin glæde”

man er, des længere liv får man. Det skyldes, at glæde gør os fysisk sundere og mindre stresset og giver os mere mentalt overskud. Det er håndgribeligt at sige, at hvis du vil være sundere, skal du træne lidt mere, men mental sundhed ved vi ikke lige så godt, hvordan vi skal gribe an. Jeg tror stærkt på, at det

er muligt at påvirke sin mentale sundhed ud fra, hvordan man fokuserer – hvordan man tænker og ser på tingene. Depression og stress er folkesygdomme, og alle gennemgår udfordringer livet igennem, men vi er ikke ret gode til at tale om det. Og det er trist, ikke mindst, fordi vores fysiske sundhed hænger sammen med, hvordan vi har det følelsesmæssigt og mentalt. Det burde være lige så normalt at tage hånd om det mentale som det fysiske; at det er lige så udbredt at se en psykolog eller coach som at gå til træning. Man kan træne sig i at holde øje med, hvordan man har det, og hvordan man fokuserer – og i at fylde sit liv med endnu mere glæde. Og endelig skal man huske at være selvkærlig, da det i stor grad hænger sammen med både vores fysiske og mentale sundhed – og vores glæde.

Hvad er din sundeste vane?

At jeg fører taknemmelighedsdagbog. Jeg kan slet ikke lægge mig til at sove, før jeg har skrevet i den, ofte bare i punktform. Det er en skøn måde at samle op og runde dagen af på en positiv måde, og det gør, at jeg sover virkelig godt. Når jeg fokuserer på de store og små ting, jeg er taknemmelig for, lægger jeg mærke til flere af disse – og det er med til at frigive en masse glædeshormoner i hjernen. Vi bliver simpelthen gladere af at være taknemmelige.

Det blev en brat opvågning for Tina Seirup Nielsen, da en fysioterapeut sagde til hende, at hun en dag ikke ville kunne rejse sig op, med mindre hun lagde sit liv radikalt om.

Hvad er sundhed for dig?

Det er en god balance mellem både fysisk og mental sundhed, inklusiv et tredje ben, der er glæde. Jeg har en tro på, at livet handler om at udvikle sig som menneske, at gøre en forskel og at leve med så meget glæde som muligt. Jeg har altid været optaget af og lavet uendeligt meget research på, hvordan glæde påvirker vores overskud, sundhed og den måde, vi møder udfordringer på. Og videnskaben viser bl.a., at jo gladere

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

For fem-seks år siden. Jeg var meget glad for mit job, og jeg har altid haft enormt meget energi og tænkt, at jeg kan sådan cirka alt. Men jeg arbejdede virkelig mange timer og havde 200 km til arbejde. Jeg boede i en kuffert og sov på nye hoteller hele tiden. Jeg trak ikke vejret ordentligt, og jeg havde hold i nakken og ondt i ryggen hele tiden, som blev værre og værre. Jeg kunne ikke huske fra næse til mund, og jeg kunne møde mennesker og glemme, jeg lige havde krammet dem fem minutter før. Jeg lavede ikke koblingen til, at jeg skulle lave noget om, men fik fikset det hver uge hos kiropraktor og fysioterapeut. En dag sagde min fysioterapeut: Hvis du ikke lægger dit liv radikalt om, kan du en dag ikke rejse dig op. Det var en melding, jeg forstod. Jeg kom til en fantastisk spirituel erhvervscoach og fik hjælp til at få ro på mit liv. Ny seng, ny bil, ny bolig, hjemmearbejde – og mindre arbejde. Jeg havde en utrolig god chef, der virkelig var der for mig og sørgede for, at jeg fik den hjælp, jeg havde brug for. Det tog mig et år med personlig træner, vitaminer og kostomlægning – og med at lære at få ro på og bedre balance i mit liv både arbejdsmæssigt og privat, før jeg fik overskud til at

TINA SEIRUP NIELSEN

40 år, iværksætter, konsulent,
kunststuderende og fore-
dragsholder. Læs mere på
Tinaseirupnielsen.dk.

Afholder kurser i livsglæde og
arbejdsglæde sammen med
autoriseret psykolog Helle
Kjær. Læs mere på
Livsglaede.com.

fokusere på det mentale. Der begyndte jeg på meditation og en mere spirituel udviklingsrejse.

Hvornår har du været mest sund?

Lige nu. Jeg har brugt mange år på at finde ud af, hvad der passer bedst til mig af træning og kost, hvordan jeg passer på min energi og bruger den bedst – og på at lære mig selv bedre at kende og blive endnu mere bevidst om, hvem jeg gerne vil være i verden. Jeg føler virkelig, jeg aldrig har kendt mig selv bedre eller været mere i balance, end jeg er nu – og det førte til, at jeg sidste år sagde mit fantastiske lederjob op, for at forfølge en drøm om at gå på kunsthøjskole og starte egen virksomhed. Og jeg bruger nu mit overskud til at give ud af min erfaring og læring, f.eks. med foredrag om at turde forfølge sine drømme, og i vores undervisning om livsglæde og arbejdsglæde.

Hvad er usundt for dig?

Hvis jeg går for længe uden at meditere eller træne og være i kontakt med min krop. Jeg er meget optaget af at have så meget energi som muligt, fordi der er så mange ting jeg gerne vil, og min krop fortæller hurtigt, hvis jeg ikke prioriterer f.eks. at trække vejret ordentligt og få god søvn. Jeg tyer altid til naturen – at ligge på græsset i en park eller gå en langsom tur i skoven hjælper altid til at skabe balance. Det er usundt, hvis jeg ikke husker at give mig selv nok kærlighed, og det tror jeg, der er mange, der kunne være endnu bedre til. Selvkærlighed handler både om hvordan vi behandler os selv, og om hvordan vi taler til os selv. Vi skal tale til os selv, som vi ville tale til en nær veninde, vi holder meget af.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

At være bedre til at lave sund, nærende, varieret mad til mig selv hver dag.

”Selvkærlighed handler både om hvordan vi behandler os selv, og om hvordan vi taler til os selv. Vi skal tale til os selv, som vi ville tale til en nær veninde, vi holder meget af”

Det bliver lidt for ofte en hurtig ting og ret ensformigt. Jeg er også lidt for afhængig af og glad for chokolade og kage.

Hvordan tackler du stress?

Jeg har været så heldig ikke at nå helt ud i stress, men jeg har været ret tæt på. For en højenergi-person som mig er stress og travlhed ikke nødvendigvis dårligt, for jeg kan godt lide at have mange bolde i luften. Men når det bliver for meget, bruger jeg meditation og naturen, det virker lige med det samme. Bagefter har jeg overskud til at få organiseret det, jeg ikke har styr på, og så tager jeg det rimelig afslappet, hvis jeg taber en bold eller to.



Bevægelse er noget af det vigtigste for Sara Rantzau, men der skal være balance i livet, så der skal også være plads til både burger, vin og en cigaret ved siden af broccolien og salaten.

Hvad er sundhed for dig?

At finde balance i livet, hvor jeg får lidt af hvert. Man skal ikke gå ned på ikke at få et glas vin, en dans, spise en burger og chips med dip. Man skal bare også have en salat, broccoli og gazpacho. En god blanding af det hele. Bevægelse er centralt for mig. Jeg er super aktiv fra morgenstunden og holder ikke min kæft, før jeg går i seng, haha. Jeg har aldrig sidet foran en computer, men altid også været aktiv i forhold til mit arbejde. Først som model, da jeg på rejser gik fra sted til sted, og siden i mit arbejde som personlig træner. Det ligger i min natur at være begejstret, derfor også for træning, og det er det, jeg prøver at give videre til mine kunder. Men jeg agiterer ikke for, at man skal gå amok og træne hver dag, det fucker én psykisk op. Jeg tror, at alle ekstremer er usunde.

Hvad er din sundeste vane?

At danse. Jeg elsker at skruer op for musikken og danse rundt i stuen. Jeg er opvokset med venner, der var DJs, så at høre musik, svede og give den gas er vigtigt for mig. Hvis jeg ikke havde musik og dans, ville en kæmpe del af min glæde være taget fra mig. Musik sætter gang i energien. Jeg er en gammel raver og vokset op i Spanien med Prodigy og Chemical Brothers, så jeg hører mest rave og elektronisk musik. Hvert år tager jeg til Ibiza og hører musik og danser, det giver mig rigtig meget.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Ingen vil sige, at "Sara er et supersundt menneske", for jeg lever som sagt efter den gode blanding. Jeg har aldrig gået op i at være über-sund og har aldrig prøvet nogen af ekstremene. Jeg har de seneste år fået den usunde vane at snakke om natten. Når jeg skal op og tisse, trisser jeg lige ud i køkkenet og spiser chips med Holiday-dip og børster ikke tænder bagefter, bare ind i seng igen. En gang om dagen ryger jeg en cigaret, gerne om morgenen, hvor jeg går ned i kiosken og køber en enkelt cigaret. Nogle gange bliver det til fem cigaretter en dag i kolonihaven, og hvis jeg er ude og drikke vin, ryger jeg rigtig meget.

Hvornår har du været mest sund?

Jeg har aldrig haft det så godt, som jeg har det i denne alder. Jeg træner hverken for meget eller for lidt, jeg spiser pizza, men også lækker salat ved siden af, og en Jagger-burger næste dag. For mig er det en fin balance.



“Man skal ikke gå amok og træne hver dag”

Hvad er usundt for dig?

Når min krop ikke er i balance, og jeg som nævnt vågner midt om natten og spiser. Det er en vane, der forhåbentlig snart går over.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg er heldig at have et virkelig godt stofskifte og har haft samme vægt hele livet, undtagen i en periode, da jeg arbejdede fuldtid som model. Jeg arbejdede meget som undertøjsmodel, inden jeg fik min datter. Der var der engang en, der sagde "du bør slanke dig", og jeg sagde "fuck dig". Det var noget vås. Jeg har appelsinhud på røven, en tendens, jeg har haft, siden jeg var 14 år. Jeg synes ikke, det gør noget, at man kan tage fat i min hud, jeg er ikke så stramt betrukket, som nogle er.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Jeg ville gerne lave smoothies hver dag og tilføje noget broccoli og spinat, som jeg ikke rigtig får spist. For nylig er jeg begyndt at tage et Vegan Power Meal hver morgen, hvor jeg ellers ofte ikke spiser noget, fordi jeg ikke er sulten om morgenen. Og jeg har sat min blender fra en høj hylde til den nederste, så håber, det nu bliver bedre og jeg begynder at lave smoothies og gazpacho, som er en lækker frokost, jeg kan have stående i køleskabet.

Hvordan tackler du stress?

Jeg har aldrig følt, jeg har haft stress, men nogle gange har jeg kørt mig selv ud, hvor der sker for meget, og jeg har rigtig mange ting, jeg skal, fra kl. 7 til kl. 23 non-stop. Jeg føler ikke selv, det nærmer sig stress, men når det bliver for meget, tager jeg ikke kunder om aftenen og i weekenden, men laver i stedet træningsvideoer til Instagram. Jeg har fokus på at have mig selv med og kun tage det ind, jeg kan overkomme og husker indimellem at trække stikket, justere og have friweekender uden aftaler.



SARA RANTZAU

46 år, personlig træner. Læs mere på Sararantzau.com og Instagram [@sararantzau](https://www.instagram.com/sararantzau).



**SAMANTHA
BENGTSEN**

29 år, læser kandidat i
Musculo-Skeletal på
Aalborg Universitet
og arbejder som
fysioterapeut.

“Når jeg får trænet, og der er rent derhjemme, så er jeg i mit es”

Træning er vigtigere end sund kost, men det allervigtigste for Samantha Bengtsen er hendes mentale sundhed. For det er, når hun føler sig glad og har overskud i hverdagen, at hun får gjort alt det, hun gerne vil

Hvad er sundhed for dig?

For mig er mental sundhed det primære. Den kropslige del er for mig mere træning end kost, jeg kan lide at bevæge mig og se, hvad kroppen kan præstere. Jeg presser mig selv og er et konkurrencemenneske, og jeg er bare glad for at bruge kroppen, og jeg får energi af det. En ekstra motivation til at træne er, at jeg i mit fag kan se, hvordan det kan gå, hvis man ikke prioriterer det. Den mentale del handler om, at jeg ikke ville føle mig sund, hvis jeg var trist, ked af det og utilfreds. Jeg føler mig først sund, når jeg er glad og har overskud i hverdagen til at gøre det, jeg vil – venner, skole, arbejde, træning – og har overblik over, at jeg når det, jeg gerne vil. For mig er det vigtigere end grøntsager – jeg spiser ikke altid ordentligt.

Hvad er din sundeste vane?

Styrketræning. I nogle perioder kan der gå en måned imellem, andre gange gør jeg det fire gange om ugen. Jeg kan mærke, at når jeg ikke får trænet, er det et symptom på, at jeg mangler overskud.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Jeg har haft perioder over nogle måneder, hvor jeg har døjet med dårlig søvn. Jeg kunne hverken falde i søvn eller sove igennem, og resultatet var, at jeg ikke havde noget energi og havde svært at overkomme det, jeg gerne ville. Den lille mængde energi, jeg havde, blev brugt på arbejde, for der var ikke overskud til andet.

Hvornår har du været mest sund?

I de perioder, hvor jeg føler, jeg når i mål med mine mål. Når jeg opnår det, jeg gerne vil, med arbejde og skole, får set veninder og passet min sociale tid og min mig-tid. Når jeg får trænet og føler, der er ryddeligt og rent derhjemme, så er jeg i mit es og føler mig ovenpå.

Hvad er usundt for dig?

Det er en kliché, men dårlig stemning og negativitet i

mine omgivelser. Det er så skidt for mig at være omgivet af sure og tvære pessimister, jeg mister overskuddet meget hurtigt.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Både-og. De senere år har jeg prøvet at være tilfreds og ikke slå mig selv i hovedet over ikke at veje min ideelvægt. De sidste 10 år har jeg on-off prøvet at tabe 5-10 kilo – det sidste år har jeg været inde i en god stime, og jeg har smidt nogle kilo, men føler ikke jeg er helt i mål endnu. Jeg føler mig egentlig godt tilpas, men gennem mit fag ved jeg, hvordan 20 ekstra kilo kan påvirke kroppen negativt. I virkeligheden vil jeg “bare” gerne føle mig tilpas, føle, at mine kropsdimensioner passer sammen, og jeg vil gerne leve længe. Men vægten er kun et af mange parametre, man kan skrue på.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Kostmæssigt ville ønske, jeg elskede at spise grøntsager og levede efter madpyramiden, men det gør jeg bare ikke. Det er ret modstridende i forhold til, at jeg gerne vil leve længe og holde mig sund, men kosten er min hurdle. Jeg er ret kræsen, så der er mange ting, jeg i en sen alder skal lære at kunne lide, og så prøver jeg at kompensere med ekstra træning.

Hvordan tackler du stress?

Generelt er jeg et meget roligt menneske og bliver det mere og mere med årene, så jeg stresser egentlig slet ikke. I mit hoved er stress en sygdom. Jeg er nogle gange der, hvor jeg er presset, og der hjælper det med mig-tid: selvforkælelse, ansigtsmaske, fodbad, fitness, gøre hele lejligheden spotless clean, tage mig tid til at få overblik og overskud igen, og det gør jeg bedst alene. Når der er pres på, prioriterer jeg f.eks. rengøring over sociale arrangementer, for at komme sent hjem til en rodet lejlighed er bare minus med minus på. Fundamentet skal være i orden, før jeg kan se udad.





“Jeg har det bare ikke rart, hvis jeg ikke bevæger mig”

Maria Feldings sundeste vane er aldrig at gøre ting, hun ikke har lyst til. Generelt er vi for dårlige til at rose os selv og falder alt for ofte i "burde"-fælden. Og så taler vi alt for meget om vægt, synes hun.

Hvad er sundhed for dig?

Det er mange ting og nok også mere individuelt, end man tror. En fornuftig kost og bevægelse er naturligvis vigtigt, men det er ikke noget, jeg tænker over, eller som får mig til at føle mig "sund". Der, hvor jeg virkelig kan mærke, jeg har det godt – som mange måske ville oversætte med at føle sig sund – er, når jeg er fuldstændig i ro rent mentalt. Den følelse får jeg, når jeg er i naturen, f.eks. i skoven eller hopper i havet. Bare det at stå i havet og glo ud i horisonten gør, at jeg falder fuldstændig

ned. Og hvis jeg er rigtig dygtig, går jeg til psykolog, det er sååå rart. I forhold til kosten så spiser jeg rent plantebaseret, hvilket jeg har gjort i 16 år. Jeg er ikke vokset op med kage, slik, sodavand eller fredagsslik, så det siger mig faktisk intet. Det har aldrig været forbudt på nogen måde, men mine forældre spiste det bare ikke selv. Vi brugte heller ikke mad til at hygge os med, så jeg forbinder ikke de to ting. Også med hensyn til

bevægelse har mine forældre påvirket mig ved at tage mig med til al slags sport for at finde en form, jeg kunne lide. Jeg er nærmest født rastløs og bevæger mig meget. Når jeg mødes med mine veninder, sidder vi ikke på café, vi går en tur, tager i skoven eller hopper i havet. Det nyder jeg langt mere – ikke fordi, det måske er sundere end at sidde stille, men fordi det gør mig gladere.

Hvad er din sundeste vane?

Jeg er efterhånden blevet ret god til at lytte til mig selv – hvad jeg har brug for. Søvn, løbe en tur, være sammen med veninder eller familie. Eller lave absolut ingenting en hel weekend. Jeg gør ikke ting, jeg ikke har lyst til. Det gælder også i forhold til mad. Hvis jeg f.eks. ikke har lyst til at spise grøntsager i en uge eller tre, så lader jeg bare være. Jeg ser hver dag, hvordan den der "burde-mentalitet" får folk til at ignorere sig selv, fordi de føler, de bør gøre det ene og det andet hele tiden. Jeg tror, mange ville få det langt bedre, hvis de lyttede lidt til, hvad de egentligt selv havde lyst til i stedet for at lytte til normer, sundhedstrip og alle andres "gode" råd.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Da jeg var stresset i 2017, efter min første bog kom ud. Jeg rendte rundt og havde ondt i hovedet, arbejdede for meget, kunne ikke sove, endsige kende forskel på højre og venstre. Jeg havde ikke grinet i et halvt år, fordi jeg havde for meget i hovedet, glemte alting og kunne ikke huske fra næse til mund. Min ekskæreste tvang mig en dag ned i en lænestol med en ikke-fagbog og sagde "Nu slapper du fandeme af!" Det var første gang længe, jeg læste i en bog, der ikke skulle læses; der ikke var nyttig i forhold til mit arbejde eller noget. Det var virkelig rart og lidt uvirkeligt. Jeg brugte aftenen på at slappe af og se fodbold, og jeg kunne tydeligt mærke, hvordan hele min krop og puls ligesom kom ned i gear. Efter det blev jeg meget opmærksom på at mærke efter og huske at lave andre ting end arbejde.

Hvornår har du været mest sund?

Det tænker jeg ikke rigtig over.

Hvad er usundt for dig?

Selvdestruktive og selvbebrejdende tanker. Når man piller sig selv ned med, hvad man synes, man gør dårligt, eller synes, man burde gøre. Det gør vi alt alt for meget. Og i vores samfund er intet jo godt nok, så er man ikke meget opmærksom på sine egne behov, og hvad man rent faktisk selv



MARIA FELDING

35 år, klinisk diætist og cand. scient i klinisk ernæring. Læs mere på Diaetist-felding.dk.

har lyst til, så falder man hurtigt i burde-fælden, som intet godt gør for vores selvfølelse. Dernæst er vi SÅ dårlige til at rose os selv. Det første, mine klienter fortæller, når de kommer hos mig, er, hvad de synes, der er gået dårligt siden sidst. Selv om der er langt mere, der er gået godt, fokuserer de altid på det "dårlige", som de lidt skammer sig over. Det er jo klart, man ikke får indarbejdet nye vaner, hvis man går og slår sig selv i hovedet under hele processen, fordi man ikke kan ændre alting med det samme. Jeg lægger meget vægt på, at fokus skal vendes mod alt det, der går godt og føles rart. Det er langt mere motiverende, og så kan man arbejde med resten hen ad vejen og se, om det er overhovedet er værd at ændre.

"Jeg tror, mange ville få det langt bedre, hvis de lyttede lidt til, hvad de egentligt selv havde lyst til i stedet for at lytte til normer, sundhedstrip og alle andres "gode" råd."

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg synes, der bliver talt alt for meget om folks vægt, og det er noget, alle åbenbart må blande sig i eller kommentere på. Det er synd, for det påvirker langt mere, end mange lige går og tror. Selv hvis kommentaren er ment positivt. Så jeg ville ønske, folk helt stoppede med det. Jeg anbefaler faktisk heller ikke, at mine vægttabsklienter vejer sig, og jeg spørger heller ikke ind til deres vægt. De bliver lidt paf over det, men samtidig virkelig lettede over, at de ikke absolut skal på vægten hverken hos mig eller hjemme.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Tja... Altså, jeg tror, jeg ville elske at gå til en eller anden form for sport – f.eks. tennis, badminton eller håndbold – for jeg elsker boldspil, og jeg er et mega konkurrencemenneske. Men jeg er fanget i den der "ej, det har jeg virkelig ikke tid til". Men... måske en dag.

Hvordan tackler du stress?

Stresstegnene opstår primært hos mig, fordi jeg føler, jeg skal nå alting. Mit arbejde er tusind ting; bl.a. klienter, foredrag, artikler, bøger og sociale medier, hvor jeg føler, jeg bør svare alle med det samme. Dernæst har man som selvstændig jo lidt aldrig "fri". Men hvis jeg mærker stress-tegnene, laver jeg to-do-lister, prioriterer og skruer ned med det samme. Så det er her, der både er fordele og ulemper ved at være selvstændig.

“Jeg holder fast i nysgerrigheden og søger hele tiden at åbne nye døre”

Yoga, Body SDS, meditation og gåture er noget af det, Hanne Frøyr bruger til at holde sig i balance, men hun betragter også sin nysgerrighed efter at forstå verden omkring sig som en del af sin sundhed.

Hvad er sundhed for dig?

Det er kombinationen af fysisk, psykisk og socialt velvære. Når jeg føler mig i balance, når jeg er sammen med mennesker, der er engagerede og gør sig umage på forskellig vis. Når vores samvær er sjovt og udfordrende, og når vi mødes sammen om dejlig mad. Det er at være alene i naturen og sanse træerne, planter og dyrene; mærke det levende omkring mig og forbundetheden. Og når jeg foretager mig noget, der er meningsfuldt for andre end mig selv. Jeg er i gang med min tredje bog og har en kæmpe glæde ved at skrive, når jeg har et budskab, jeg gerne vil have ud til andre mennesker, for jeg vil gerne bidrage til forandring. Jeg reflekterer over mit klimaaftryk og gør, hvad jeg kan for at mindske det, så jeg ser på min livsførelse og efterstræber handlinger, der er i overensstemmelse med det. Jeg har overlevet, at min datter har taget sit eget liv, og jeg er så taknemmelig for, at jeg har bevaret livsglæden og lever et meningsfuldt liv efter hendes død. Jeg har fået et gevaldigt spark i hjertekulen, men det har samtidig fået mig til at vågne op. Jeg føler, jeg er blevet studerende igen. Jeg læser mange fagbøger om filosofi, psykologi og naturfag, som åbner for en forståelse af livets mangfoldighed. Lige nu læser jeg i ‘Den Røde Bog’ af C.G. Jung, og det er vildt inspirerende. Jeg har ikke studeret ham før, så det er en helt ny verden, der åbnes. Jeg tror, jeg kan sige, at det holder mig sund, at jeg er nysgerrig, og at jeg hele tiden søger at åbne nye døre, der skaber glæde og liv.

Hvad er din sundeste vane?

Jeg synes egentlig, jeg generelt har en sund livsstil. De sidste år har jeg dyrket forskellige former for yoga. Når jeg træner, føler jeg, at jeg er i balance, og jeg føler mig dybt taknemmelig, ikke mindst over, at min krop følger med. Jeg har dyrket Body-SDS-træning i mange år, og jeg får Body-SDS behandlinger. Og så går jeg meget, og jeg mediterer.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Da jeg røg som ung. Jeg holdt op for 30 år siden, fordi jeg ikke ville give det videre til mine børn, og jeg er glad for, at jeg ikke sidder med en smøg i munden og har KOL nu. Jeg var også glad for rødvin ved festlige lejligheder, men det har fundet et meget stille leje. Da jeg havde små børn og var studerende, var tilværelsen pænt hektisk, og nu undrer jeg mig over, hvad jeg overkom, for jeg kendte ikke til at meditere og passede ikke ret godt på mig selv.

Hvornår har du været mest sund?

For ca. 30 år siden blev jeg klar over, hvor vigtigt det er at forebygge sygdom og skader. Jeg havde ikke alvorlige skavanker, men jeg blev opmærksom på body SDS, og den træning, som hører til, og det er jeg dybt taknemmelig for. Jeg har været optaget af psykologiske temaer og det mentale i en menneskealder, hvilket har betydet, at jeg har været på mange kurser og retreats, hvor jeg har følt, jeg fik ladet godt op.

Hvad er usundt for dig?

At være ude af balance. Det kan være, hvis jeg har en konflikt med nogen, noget, der tynger, som jeg ikke ved, hvordan jeg kommer ud af. Eller det kunne være en tur ned ad Strøget – den invitation til forbrug får mig til at føle mig utilpas. Mentale usunde kalorier og dårligt fjernsyn prøver jeg at undgå. Og så fylder klimaproblemerne en del for mig. Jeg tager klimarapporterne meget alvorligt, og jeg har valgt ikke at flyve. Det betyder, at det i al fald for en tid er slut med at flyve til Østen på retreat, sådan som jeg hyppigt gjorde tidligere. Jeg føler faktisk et vist ubehag, hvis jeg bidrager yderligere til de enorme problemer, vi står midt i.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Min vægt er nok stort set den samme, som den altid været, med undtagelse af mine graviditeter. Det eneste, der sker med en krop, der har været på planeten i 72 år, er, at tyngdekraften tager over, og det gør den, kan jeg bevidne. Jeg er heldig at have haft en mor, der tænkte i sund mad, så jeg fik ikke usund mad som barn. Jeg ved ikke, hvad jeg vejer, og når det handler om kost, så jeg går op i, hvad der er sund næring, som jo er den energi, man tilfører kroppen.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Jeg bor alene, og tit springer jeg let hen over madlavningen. I hverdagene kunne jeg godt gøre mere ud af aftensmaden. Jeg er medlem af en vinterbadeklub, men er ikke kommet i gang i år, og det ville jeg gerne få gjort noget ved.

Hvordan tackler du stress?

Ved at meditere, gå ture og komme ud i naturen. Jeg har en morgenrutine med Marianne Williamsons “A Course in Miracles”, hvor jeg hver dag får en refleksion, som ofte vil være noget, jeg så mediterer på. Hvis jeg mærker tegn på stress, mediterer jeg, kigger indad og mærker efter, hvad det er, der stresser mig, og ser på, hvad jeg kan gøre ved det.



HANNE FRØYR

72 år, psykolog, foredragsholder og forfatter, bl.a. til bogen om hendes datters selvmord, 'Om mørke og om lys', 'Ind er den eneste vej ud', og der er en tredje på vej, en antologi, som handler om få åndeligheden tilbage i psykologien. Læs mere på Hannefroyr.dk.

"Da jeg havde små børn og var studerende, var tilværelsen pænt hektisk, og nu undrer jeg mig over, hvad jeg overkom, for jeg kendte ikke til at meditere og passede ikke ret godt på mig selv."



**JOSEFINE
JACK EIBY**

40 år, læringsrevolutio-
nist, underviser, arbejder
i spændingsfeltet mellem
undervisning og underhold-
ning, vært på bl.a. Kiosks
podcast 'Josefine og alle
hendes mænd'. Læs mere
på Edu21.dk.



“Jeg er meget lystdrevet, for hvem har fundet på, det ikke må være sjovt?”

Det er sundt at følge det gode, men usundt at være offer i sit eget liv, lyder det fra Josefine Jack Eibys, som altid er gået mere op i mental sundhed end kost, motion og hudpleje.

Hvad er sundhed for dig?

Det handler helt klart mest om mental sundhed. Det har aldrig fyldt særligt for mig at dyrke den rigtige mad, motion og hudpleje, men at være et sted, hvor jeg er lykkelig, et sted, jeg ikke føler mig som et offer, er ked af mit arbejde, og mit liv et lidt for hektisk. Balance i hovedet er sundhed for mig. Jeg har datet vildt meget de seneste fem år, og jeg har arbejdet med ikke at føle mig som et offer for mænds afvisninger eller bekræftelse. Jeg står stærkt, når jeg har mig selv med i dating og mærker, at jeg træffer de rigtige beslutninger.

Hvad er din sundeste vane?

Vinterbadning. Det er blevet allemandseje og næsten for poppet at sige, men der er jo en grund til, at alle mand er hoppet på. Det klarer mit hoved som intet andet, det giver ro at starte dagen med, at kroppen får frigivet lykkehormoner over at have overlevet chokket. Man vågner virkelig, og det kan tage ens hovedpine. Jeg gør det stort set hver dag, ikke med vold og magt, for jeg tror, at alt med vold og magt er usundt. Jeg er meget lystdrevet, for hvem har fundet på, det ikke må være sjovt? Det er sundt at følge det gode, men usundt at være offer i sit eget liv.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Når jeg føler mig ensom, fordi jeg har gennemført Tinder og nået bunden. Man beder jo faktisk om en afvisning, hver gang man swiper, og der ikke er et match; den ene afvisning efter den anden. Det kan give en generel følelse af ugidelighed og ensomhed og lidt offerstemning af, at “alle er lykkelige i parforhold”; man ser dem for sig have det så dejligt. Jeg tænker tit på, at det ikke er sundt at gennemføre Tinder.

Hvornår har du været mest sund?

Når jeg har det godt, er det meget selvforstærkende. Når jeg windsurfer og snowboarder, når jeg er ude og har fart på og vind i håret. Når jeg elsker mig selv og er tro mod mig selv. Når jeg bevæger mig, går ture, vinterbader. Jeg tror ikke, det er sundt for sjælen at lave bevægelse af pligt, så for mig er målet altid at have det sjovt.

Hvad er usundt for dig?

At være afhængig af mænds bekræftelse og tarvelig over for mine egne behov. Når jeg gør mig mindre, end jeg er. Når jeg ikke siger, hvad jeg har brug for, når jeg mister sig selv og bliver afhængig af, at nogen matcher med mig, kan lide mig, ringer til mig. Hvis jeg ikke helt får stået fast i mine egne behov, men f.eks. bliver på en date lidt længere, end jeg har lyst til. Og klassikeren med at være i seng med en og bare følge med i stedet for at sige, hvad jeg vil, hvor jeg på andre punkter i mit liv står ved mig selv og sætter mine behov forrest.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg har aldrig ejet en vægt, og jeg har aldrig følt, der var lighed mellem vægt og sundhed. Jeg tror, mange kan genkende at føle sig sund med mere vægt og usund med mindre vægt. Helt grundlæggende elsker jeg min krop, jeg kan lide at røre ved den, vise den frem, og lyset må gerne være tændt, “her er jeg”. Jeg kan virkelig godt lide, når min krop er trænet, og jeg synes, den er flot. Jeg har taget mere på med årene, og når jeg tænker tilbage, husker jeg mig selv som den chubby veninde, men når jeg kigger på billederne, tænker jeg “den krop ville jeg gerne have”. Det har jeg tænkt meget over de seneste år – hvor meget tid, jeg spildte på ikke at være tilfreds.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Det er usundt for mig at have noget, jeg ikke kan opfylde, så jeg sørger for enten af få ting til at ske eller droppe det. Jeg tænker ikke, at jeg vil løbe hver dag, enten løber jeg, ellers dropper jeg det. Men jeg har prøvet at træne med kettle bells og ville ønske, jeg havde det som vane 2-3 gange om ugen. Men jeg afholder mig fra at hige efter noget, jeg ikke gør.

Hvordan tackler du stress?

Jeg gør ting, hvilket nogle gange er en ulempe. Det ville måske være bedre for mig at lægge mig i fosterstilling indimellem, for det er hårdt at være hende, der handler sig ud af problemer. Nogle gange kan jeg godt ønske, at der kom nogen og reddede mig. Men jeg er blevet god til at skære fra og har indrettet mit liv sådan, at jeg arbejder få timer om ugen og med det, jeg rigtig gerne vil lave. Jeg laver ofte projekter, hvor der er pres på i en kort periode, men det fungerer, fordi jeg selv har valgt det, og det oven i købet er lystbetonet. Og så arbejder jeg på at gøre mit liv simpelt og har det fint med, at aftensmad til mig og min 9-årige datter er ravioli med parmesan.

“At jeg er tynd, er en ting, folk drillede mig med, men det var ikke lige så ondt, som når andre blev drillet med at være tykke”

Maymi Asgari har fået større fokus på sin mentale sundhed og ikke at træne alt for meget, selvom hun elsker sin sport.

Hvad er sundhed for dig?

Mit syn på sundhed har ændret sig hen ad vejen. Jeg er god til passe på mig selv fysisk, men har været mindre god til at passe på mig selv mentalt. Jeg har ofte for travlt, fordi jeg ikke har været god til prioritere, men har villet det hele. Ud over at jeg studerer, er jeg frivillig i organisationen Game som street-fodboldtræner i Gellerup, jeg freestyler flere timer om dagen og laver videoer til TikTok og Instagram. Nu har jeg indset, jeg har brug for me-time, at min mentale sundhed er mindst lige så vigtig som min fysiske sundhed. Det mentale kan man godt glemme, især som sportsudøver. For mig er me-time at ligge i sengen hele dagen og køre maraton med serier på Netflix og glemme alt det, jeg skal.

Hvad er din sundeste vane?

Jeg er rigtig god til at være aktiv, måske lidt i overkant. Jeg er hele tiden i bevægelse og går helst til steder, hvis jeg kender stedet, jeg skal hen. Hvis jeg ikke kender stedet og vejen, vil jeg helst med bus eller i bil, det er jeg vokset op med, og lige på den måde er jeg doven.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Som teenager, hvor jeg spiste rigtig meget slik og chips, dog ikke sodavand, for jeg kan ikke lide brus. Jeg havde en virkelig sød tand og elskede slik, jeg kunne spise det hver dag. Hvis jeg køber et kilo slik i dag, kan det holde i 3-4 måneder. Fordi jeg dyrkede så meget motion, forbrændte jeg det hele, men det var jo mega usundt. Det blev heldigvis gradvist mindre, og jeg fik mindre lyst til det.

Hvornår har du været mest sund?

Nu – eller da mine forældre havde magten over, hvad jeg spiste og gjorde. Min mor prøver ihærdigt at give mig seks stykker frugt om dagen, det siger mig ingenting.



Men den mad, hun laver, er ret sund, det er hjemmelavet persisk mad. Jeg har to ugentlige træninger i Aalborg, og spiller kamp en gang om ugen, hvis det passer med mit studie. Jeg freestyler to-tre timer om dagen fem gange om ugen, men også her er der pauser, fordi min skole har første prioritet. Når jeg sidder ned og laver tricks, træner det mavemusklerne, når jeg balancerer bolden på mit knæ og går ned i squat, skal musklerne altså være trænet op, ligesom et trick, hvor jeg står på hænder og jonglerer bolden på foden, kræver træning. Jeg har trænet fodbold, siden jeg var syv år, så jeg har opbygget en rigtig god styrke. Jeg ser ikke stor ud, men jeg kan lave 20-30 armbøjninger og stå i planke længe, selvom jeg kan blive blæst væk af vinden.

MAYMI ASGARI,
23 år, studerer sociologi
på Aalborg Universitet og
fodbold-freestylar.
Tjek Instagram
@asgari_freestyle
og TikTok
@asgari_freestyle.



Hvad er usundt for dig?

Jeg plejede at føle mig usund, hvis jeg ikke havde været ude en hel dag, fordi jeg følte, jeg spildte min tid, hvis jeg ikke havde lavet noget, der havde udviklet mig. Nu er det for mig usundt at overtræne, fordi jeg glemmer at holde en pause. Hvis jeg skal møde på universitetet i Aalborg kl. 8, skal jeg med toget kl. 5.50, fordi jeg pendler fra Aarhus. Hvis jeg har tidligt fra fra mit studie, tager jeg derfra i Game Street Mekka, hvor jeg er frivillig. Så læser jeg lektier og freestylar. Et par gange om ugen træner jeg i træningscenter kl. 18-20, tager toget hjem kl. 21, og er hjemme kl. 23. Det program kører jeg 3-4 gange om ugen, og så er fredag altså en dag, hvor jeg tænker "ikke mere". Jeg er dårlig til at få set familie og venner, fordi jeg hele tiden er fokuseret på at bruge tiden konstruktivt, nok fordi jeg er vokset op i konkurrenceverdenen, hvor det hele tiden handler om at udvikle sig.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

At jeg er tynd, er en ting, folk drillede mig med, men det var ikke lige så ondt, som når andre blev drillet med at være tykke, for i manges opfattelse er tynd det, man "skal" være. Da jeg blev omkring 18 år, kunne jeg stadig tænke, at jeg var for lille og tynd, når jeg sammenlignede mig med mine veninder. Tøj sidder ikke godt på mig, fordi jeg ikke har nogen former, og da jeg kom i teenagealderen blev det også et issue for min fodbold.

Jeg har altid været teknisk dygtig og hurtig, men mine kammerater blev større, og hvis jeg fik et lille skulderskub, ville jeg falde, og så kan man altså slå sig. For at blive ved, skulle jeg have været større og stærkere, og det lykkedes bare ikke. Men heldigvis fandt jeg min niche med freestyle, hvor min kropsbygning er en kæmpe fordel.

Hvordan tackler du stress?

Jeg er ikke særlig god til det. Men jeg prøver at fortælle mig selv, at det jeg laver er nice og prøver at se det fra den lyse side. Jeg har travlt, men der er ikke noget federe end at få kærlighed fra de børn, jeg underviser. Hvis de kan lide dig, kan de lide dig, de er ikke som voksne, der kan fake det. Jeg ville klart være mindre stresset uden mit studie og pendling, men det kan jeg godt holde til de næste to et halvt år. Jeg synes, det fedeste er min freestyle, men mit studie giver et helt andet indblik i, hvordan verden hænger sammen.



KATRINE GISIGER

32 år, kognitiv kostvejleder, forfatter, foredragsholder og kvinden bag samtalepodcasten 'Perfekt Uperfekt'. Læs mere på Katrinegisiger.dk.

“Du skal huske, at du ikke er tvunget til en skid”

gæster fremover, fordi jeg ikke orker oprydningen, at jeg får et negativt forhold til træning, så det bliver alt for dyrt mentalt, eller at jeg bliver mere irriteret, fordi

jeg ikke får min 'mig-tid'. Og så er der den helt dyre: ikke at vælge. F.eks. at sidde i en sofa og tænke "jeg burde træne", men ikke gøre det. Det får man ikke en skid ud af, hverken træning eller afslapning, kun en portion dårlig samvittighed. Jeg vil være styrmand i mit eget liv og ikke leve efter "burde/skal/må ikke", for så bliver jeg mega stresset, og det er mit liv for kort til – been there, done that.

Hvad er din sundeste vane?

At jeg opdager, når min indre vagthund advarer om, at noget er farligt og sætter spørgsmålstegn ved dens knurren. Før i tiden følte jeg, at skrald i bilen eller en mavedelle var noget, jeg skulle skjule, men når jeg mærker den komme op nu, spørger jeg: Hvad er det, du advarer mig imod? Hvis det er noget med, at ingen må finde ud af, hvordan min bil eller krop ser ud, for så ryger jeg ud af flokken, kan jeg berolige den og sige, at selvfølgelig gør jeg ikke det, og så beviser jeg det over for den ved at lægge en story på Instagram af min bil eller mave med hashtagget #teamklambil eller #delfie. Vagthunden kan ikke se det fulde billede, den er overbevist om, at du SKAL være sund, slank, sjov, klog, den perfekte kæreste/ven/mor – hold kæft et pres altså, no wonder, at så mange går ned med stress. Så jeg spørger frem for at følge den blindt, jeg får info og tager stilling. Hvis jeg vælger at aflyse noget, fordi jeg er for presset, vælger jeg også konsekvenserne, og derfor går vagthunden ikke amok. Nogle kan blive skuffede eller synes, jeg er besværlig, men det kan jeg godt leve med, fordi det er vigtigere for mig ikke at opleve konsekvensen af at tage af sted af 'tvang', såsom at jeg ubevidst bebrejder personen, som kan blive kimen til, at forholdet ødelægges – der har jeg også været.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

I mine unge år, hvor jeg som 24-årig gik ned med stress. Vagthunden havde taget over – jeg var nødt til at have en flad mave, jeg havde regler for, hvad jeg måtte spise og ikke spise, hvor jeg skulle meget træne osv. Alt handlede om se godt ud, være sej og blive anerkendt, så jeg pressede mig selv på forfær-

Som 24-årig fik Katrine Gisiger stress. Hun følte, at alt handlede om at se godt ud, være sej og blive anerkendt, så hun pressede sig selv – og omgivelserne heppede på. I dag ser hun helt anderledes på sundhed og mental trivsel.

Hvad er sundhed for dig?

Når jeg føler, jeg bestemmer selv, og med det mener jeg autonomi. Jeg husker mig selv på, at jeg ikke er tvunget til noget, og jeg forsøger de tanker, man kan have om, at man er NØDT TIL at rydde op, træne mere eller gå tidligt i seng. Det gælder om hele tiden at huske, at jeg har et valg, ja, der er konsekvenser – f.eks. at mine gæster kan synes, jeg er et rodehoved, jeg kan få ondt i mit knæ, eller jeg bliver træt i morgen, men der er OGSÅ konsekvenser af at gøre de ting, jeg 'burde'. F.eks. at jeg ikke inviterer



delige måder, som hele verden heppede på. “Ej, hvor flot, at du går op i din sundhed aka. at du er ved at nedbryde dig selv ved at være spiseforstyrret, fanatisk og træningafhængig”. Det er jo sindssygt. Ens mentale energi er begrænset, og hver handling koster en vis mængde. Omgivelserne hepper på, at når du er helt flad på energi efter en lang dag, alligevel lige får gået en tur, ordnet huset eller det sidste arbejde. “Dygtiiiiig.” Men det svarer jo til, at du har brugt flere penge, end du havde, og ingen bankrådgiver vil sige, det er flot og dygtigt at tjene 20.000 kr. om måneden, men bruge 25.000 kr. Når man så bliver stresssygemeldt, bliver man bebrejdet, fordi man ikke har fået passet på sig selv, men passer man på sig selv, bliver man betragtet som doven eller svag, og så skal man tage sig sammen. Vorherre på lokum!

Hvornår har du været mest sund?

Efter min stresssygemelding, hvor jeg tog en kæmpe rejse med psykolog, kropsterapi og en måned på Bali, hvor jeg de første to uger var på yoga- og meditationsretreat. Jeg havde voldsomme angstanfald i fem dage og troede, jeg skulle dø. Jeg var alene af sted og troede, at sådan et sted var der samhørighed, men ingen talte med mig eller ville være makker med mig under øvelserne, og ingen mælede et ord til mig på stedets økoveganske café. Jeg har aldrig følt mig så ensom, men jeg kunne ikke komme hjem. Jeg kontaktede en ven, som sagde, jeg skulle tage ud på Gili-øerne, hvor der ikke var noget politi, men masser af magic mushrooms. Allerede på båden mødte jeg nogle, jeg kunne hænge ud og rejse rundt med. Jeg røg hash, spiste svampe og drak mig fuld og var sammen med den ene kvinde og den anden mand. Sex, stoffer og druk var langt mere helende for mig end yoga og meditation, og hele processen med både samtalerapi, kropsterapi og den blandede Bali-oplevelse gav mig en erkendelse af, at jeg er god nok. At alt det, som jeg gik og skjulte, skulle jeg fortælle. Jeg indså, at jeg skulle være ligeglad med, om alle forlod mig, og jeg ville dø alene, det vigtige var, at jeg ikke var bange mere. Derefter lagde jeg alt på sociale medier. Grimme billeder af min krop, når jeg havde tabt noget på gulvet, skammen, svigtet, hele pisset lagde jeg ud, og det blev startskuddet til et nyt arbejdsliv. Når alle ved alt, er angsten for at blive opdaget der ikke. I dag bruger jeg det aktivt i foredrag for unge og siger: “Hvis jeg er bange for, at I opdager, jeg sveder, holder jeg armene tæt ind til kroppen og gør

mærkelig ting, som ikke er mig”, og så stikker jeg mine arme i vejret og viser svedpletterne. “Nu har alle set det, så nu kan jeg bare tale frit og have armene i vejret og give svedige krammere.

Hvad er usundt for dig?

Når jeg glemmer, at jeg selv kan bestemme og skal tilbage til at huske, at jeg ikke er tvunget til en skid, men har ret til at vælge til og fra.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg kunne ikke være mere ligeglad. Sådan er det blevet, efter jeg havde stress. Inden da fyldte det alt; vægt, mave, lår, alt det klassiske, som var en kæmpe del af, hvorfor jeg gik ned med stress. Mit system var overbelastet, fordi jeg hele tiden kæmpede mod skam og angst for at blive opdaget. Når jeg siden så noget appelsinhud, begyndte jeg at tænke

“Fedt, så kan jeg lægge et billede af det op”. Jeg synes ikke, min krop er pæn, men det behøver den jo vitterligt heller ikke at være. Who cares.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

At kunne lave noget andet end at kigge på telefonen, inden jeg skal sove, og i det øjeblik, jeg vågner. At når jeg gik i seng, ville dagens sidste halve time gå med at snakke med min kæreste, have sex, læse en bog – noget, der ikke er Instagram mm. Måske jeg skal købe en clockradio, der vækker mig med musik, så jeg får fred om morgenen i stedet for at gå direkte fra drømmeland til beskeder og kommentarer der starter alle mulige følelser. Den evige kritik – den ‘skønne’ del af sociale medier.

”Jeg husker mig selv på, at jeg ikke er tvunget til noget, og jeg forsøger de tanker, man kan have om, at man er NØDT TIL at rydde op, træne mere eller gå tidligt i seng”

“For fem år siden var selvomsorg en by i Rusland for mig”

Marie Brixtofte er blevet mere omsorgsfuld over for sig selv, og det gør en stor forskel. For psykisk sundhed handler også om selvværd - noget hun som barn af en misbruger har døjet meget med.

Hvad er sundhed for dig?

En stor bevidsthed om både krop og psyke. Jeg kan ikke svigte nogen af dem, for de fortjener at blive prioriteret begge to. For mig er fysisk sundhed KRAM-faktorerne - kost, rygning, alkohol og motion, med S foran, altså SKRAM, fordi jeg har lagt søvn forrest. Jeg prøver altid at få mine otte timer. Det lykkes ikke altid, men det er forudsætningen for både min fysiske og psykiske sundhed. Hvis du kun får seks timer, kan du f.eks. ikke føle mæthed og mærker nemmere sult. Med hensyn til kost prøver jeg virkelig at få fem-seks grøntsager om dagen og holder mig til at drikke under syv genstande om ugen i snit. Jeg følger egentlig overordnet det, Sundhedsstyrelsen fortæller er sundt. Med hensyn til motion har jeg udviklet et system: Lego-klodssystemet. Det går ud på, at du skal lave 20 Lego-klodser om ugen. Hver klods er syv minutters træning, og det kan være hvad som helst; en kilometers løb, syv minutters mavebøjninger eller arm-bøjninger, mens du ser Netflix, syv minutters sjipling osv. Når jeg nogle gange træner i fitnesscenter, gælder det for otte klodser, fordi otte gange syv er 56 minutter. Jeg har aldrig før holdt nogen træningsplaner, men det her er et ret godt system, for jeg har aldrig dårlig samvittighed. Når jeg har lavet mine klodser, kan jeg slappe af og vide, jeg har styrket min krop. Min psykiske sundhed handler også om mit selvværd, som altid har været lavt, hvilket er typisk for børn af misbrugere. Mest af alt handler det for mig om at være selvomsorgsfuld og spørge “hvad har du lyst til, Marie? At vinterbade, at få en kop te?” Jeg er blevet omsorgsfuld over for mig selv, og det gør en virkelig stor forskel. Med den er også fulgt af en pragmatisme: “Nå, så fik jeg ikke spist grøntsagerne i dag, jeg når det

MARIE BRIXTOFTE

42 år, økonom,
psykolog, forfatter
og foredragsholder,
og nyt kommunal-
bestyrelsesmedlem
for Radikale Venstre i
Gentofte Kommune.

Læs mere på
Mariebrixtofte.dk.



nok i morgen.” Jeg går efter det moderate, for det ekstreme er ikke sundt, og det giver psykisk sundhed at have fleksibilitet, også når det gælder sundhed, mad og træning. En sidste afgørende vigtig ting er nærhed; at være sammen med dem, jeg elsker. Det udløser oxytocin, når man krammer og aer sine børn, går tur, har sex og sundhed i sine relationer.

Hvad er din sundeste vane?

Selvomsorg, som f.eks. er min træning. Det er at være respektfuld over for min krop. Jeg er kommet ind i en god cirkel, jeg er så godt til det og er så stolt af mig selv, for for fem år siden var det en by i Rusland for mig. Da jeg startede, vidste jeg ikke, hvad selvomsorg var, eller hvor jeg skulle tage fat. Til gengæld vidste jeg meget om omsorg. Jeg kan stadig få det sådan, at det føles uartig, når jeg vinterbader midt i arbejdsdagen eller ligger og slapper af i solen i 20 minutter. Men jeg gør det og er stolt af det. Hvis jeg ikke gjorde det, ville jeg heller ikke træne og spise ordentligt. Jeg kan mærke selvværdet, når jeg i stedet for rugbrød med leverpostej tager mig tid og laver en lækker

salat med blåbær, because I'm worth it! Der er kun tre mennesker, der kan give dig følelsen af at have værdi: Ens far, ens mor og en selv. Så som voksen er det kun dig selv, der kan give det, og det bliver vi nødt til.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Da jeg var investment-banker i syv år. Jeg arbejdede 100 timer om ugen, indtog kun cola light, hvidt brød og M&M's for at holde den kørende. Jeg havde oppustet mave, migræne og ondt i nakken. Jeg brugte stimulanser til alt; kaffe for at vågne, melatonin til at sove, alkohol i weekenden og jeg sov fire timer om natten. Hvis jeg bare havde vidst, hvor meget for lidt søvn forkorter ens liv. Sundhed blev først en prioriteret, da jeg blev mor. Da jeg var ung og led af en spiseforstyrrelse, var jeg fuldstændig ligeglad med at være sund, bare jeg var tynd. z

Man må ikke slå sig selv i hovedet. Man skal tale pænt til selv. Hvis jeg en dag har spist to croissanter og ikke lavet noget, siger jeg bare "nå nå, det havde du brug for, jeg spiser lidt flere appelsiner i morgen" – og jeg lytter til det, hvor jeg før skældte ud på mig selv.

Hvornår har du været mest sund?

Nu! Jeg har aldrig i mit liv været mere sund, og jeg har aldrig været gladere for min krop. Som 42-årig har jeg sluttet fred med den og har en stabil vægt i den lave ende. Jeg spiser stort set, hvad jeg lyst til, nogle dage sundt, nogle dage ikke. For mig, som har været spiseforstyret, er det et virkelig godt sted at nå hen.

Hvad er usundt for dig?

Når jeg stopper med at være selvomsorgsfuld. Når jeg ikke tillader mig selv en pause, ikke synes, jeg fortjener at gå i sauna, ikke prioriterer at gå i seng i god tid, i arbejdsnarkomani-perioder. Jeg beskriver i min bog "Bolsjefilosofi og andre leveråd" om relapse og recovery-perioder. I nogle perioder er det ret nemt at være sund, i andre er det svært. Når man havner i relapse med sociale medier-fælden, for lidt søvn og f.eks. for meget alkohol eller junkfood, gælder det om at være opmærksom på, at man er i den periode. Når jeg oplever det, trigger jeg mig selv tilbage i recovery. Når jeg ikke orker at løbe, siger jeg "nå, men du behøver heldigvis ikke orke at løbe for at løbe"; jeg tvinger mig til at være selvomsorgsfuld, og inden jeg ser mig om, er jeg tilbage i en god periode.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg har haft to spiseforstyrrelser. Da jeg var 13 1/2 led jeg af anoreksi og endte med at veje 46 kilo. Senere, fra jeg var 14 til 16 år, fik jeg den "smarte" idé at kaste den mad, jeg spiste, op og begyndte at spise fem wienerbrød, som jeg så kastede op. Jeg ville altid være tyndere. Min vægt har altid fyldt for mig, men ikke de sidste par år, for jeg har fundet ud af, hvis jeg træner 20 Lego-klodser om ugen, spiser, hvad jeg har lyst til, men ikke fråder hver dag, så er det fint. Min vægt fylder ikke så meget. Efter seks ugers sommerferie, hvor jeg ikke havde tænkt på vægt eller kost, tog jeg måske ét kilo på, og det er jo lige meget. Jeg vil altid have det med mig; en spiseforstyrrelse er for altid. Jeg er som en ædru alkoholiker, jeg er bare ikke aktiv. Men hvis min mand gik fra mig, kan det godt være, jeg ville have lyst til at gribe til de redskaber, jeg kender fra dengang.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

Meditation. Jeg dyrkede både det og mindfulness i mange år, men på et tidspunkt at blev det endnu en "to do" for mig, endnu en ting, jeg også skulle, som jeg ikke gad. Jeg talte med min buddhistiske psykolog, som sagde: "Hvis det føles som sur pligt, så lad være, så er det ikke selvomsorg, bare endnu en ting at slå dig selv oven i hovedet". Min bolsjefilosofi er at klippe bolsjestangen over i små stykker, hvor hver ting, man skal, er et bolsje – smag på de bolsjer, dit liv består af. De fleste smager godt, når vi smager efter.

Hvordan tackler du stress?

For tiden har jeg sindssygt travlt, men er ikke stresset. For mig er der kæmpe forskel. Stress handler om noget, man ikke kan nå, eller et større ansvar, end man har kontrol over, og så må man af med noget eller få mere kontrol. Når jeg begynder at vågne kl. 4.36 og have lyst til at stå op og arbejde, når jeg har svært at falde i søvn, fordi stresshormonerne vinder over søvnhormonerne, ser jeg på: Hvad stresser jeg over? Jeg er meget opmærksom på signalerne. Et tegn for mig er åndenød, så ved jeg, jeg skal have kigget på min kalender – og melde fra. Der er altså ikke nogen, der skyder en, hvis man melder fra!

"Et tegn for mig er åndenød, så ved jeg, jeg skal have kigget på min kalender – og melde fra. Der er altså ikke nogen, der skyder en, hvis man melder fra!"



CAMILLA STERNBERG

42 år, body self development system-terapeut, reiki-healer og spirituel vejleder.

Læs mere på Zensation.nu.



Hvad er sundhed for dig?

Når jeg formår at balancere min indre verden med den ydre og har mig selv med. Min indre verden kan jeg regulere med kost, motion, søvn, natur, fest og glade dage; alt det, der giver balance indeni mig. Min ydre verden (relationer og livssituation) bliver påvirket fra klienter, familie, børn, venner og f.eks. corona – noget har jeg indflydelse på, noget har jeg ikke. På nogle punkter er balance afhængigt af andre mennesker. Hvis du f.eks. er i en relation, der ikke duer, påvirker det din trivsel. Jeg ved, jeg skal have pauser mellem klienter, komme ud i naturen og være et sted, hvor der er lys og luft. Sundhed for mig er både fysisk, psykisk og åndelig, for det spirituelle fylder meget for min sundhed. Mine hverdagsrytmer består af en rolig morgen med morgenmad, en halv til en times motion om dagen og helst otte timers søvn – de vaner viger jeg sjældent fra.

Hvad er din sundeste vane?

En daglig registrering af, om jeg er i ro. Jeg kan ikke bare spise et stykke rugbrød og vide med mit hoved, at jeg er sund. Det er kun ved at kontakte min inderside, at jeg kan mærke, der er ro, og hvis der ikke er det, må jeg gøre noget for at komme mere i balance. Hvis jeg ikke gør det, bliver jeg en praktisk gris, der ordner og servicerer og er til rådighed; jeg driver rovdrift på mit eget energisystem og får lov at betale ved kasse 1 i form af at ligge vågen om natten. Jeg er i tæt kontakt med min inderside, fordi jeg har øvet mig på det. At forstå kroppens signaler er

sindssygt vigtigt for at vide, hvordan man går og har det.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Omkring start-20'erne, hvor jeg spiste sukker for at løfte energien og dulce og trøste. Jeg var

ikke bevidst om det, det smagte bare skidegodt, og det virkede: Der kom ro på systemet. Den tendens kan jeg stadig have, men nu ved jeg, at når mit system skrider på sukker, skal jeg se på noget – hvorfor har den stemme fået plads? Hvis sukkertrolden får mine tanker til at kredse om varm kakao allerede fra morgenstunden, har jeg med stor sandsynlighed haft for travlt, ikke fået sovet nok eller taget mig for meget af andre og for lidt

“Jeg er meget optaget af den indre dialog”

Camilla Sternberg har fået større forståelse for sin egen sundhed og trivsel – og dermed indflydelse på den. Men det handler også om at acceptere, at det ikke er alt, man kan styre, siger hun.

af mig selv. Og det må jeg så regulere. Jeg nyder gerne chokolade eller kage, men jeg vil ikke spise det for at kompensere for manglende energi.

Hvornår har du været mest sund?

Generelt har jeg fået større og større forståelse for min egen sundhed og trivsel og dermed mere indflydelse på den, men det er jo ikke alt, jeg kan styre. At acceptere at balance er en evig udfordrer, er lige så vigtig. Jeg er helt realistisk og ved, at man kan have et sygt barn og blive vækket 14 gange om natten i en uge i streg, men jeg ved nu, hvad der skal til for at rette op på det.

Hvad er usundt for dig?

Hvis min indre dialog bliver meget negativ. Jeg er meget optaget af den indre dialog – er jeg anerkendende over for mig selv og andre – for tanke-mønstre er også en del af sundhed. Hvis du fodrer dig selv med negativ tænkning om dig selv, bliver det en krig mod dig selv.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Jeg har altid haft en kropsbygning, hvor jeg ikke skulle tænke over, hvad jeg spiste overhovedet. Jeg har kunnet tømme en bager, uden det påvirkede, og jeg kunne knappe mine bukser. Som barn og ung blev jeg kaldt flagstang og strygebræt. Det var socialt legalt at udsætte andre for den form for negativ opmærksomhed på kroppen. I dag har jeg det godt med min vægt og min krop, men det hænder stadig, at jeg møder en, som har behov for at sige "gud, hvor er du høj" eller "hvor er du tynd". Jeg kan stadig blive i tvivl om hensigten med den slags kommentarer. Jeg har tidligere følt, jeg skilte mig nok ud, så jeg havde ikke behov for at få det konstateret.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

At tage på yoga- eller meditationsretreat, den store indsats, der er godt kun for mig. At tage af sted med en veninde eller alene og bare være den, som skal modtage og blive vartet op. Der er tusind steder, jeg gerne vil hen, men jeg melder mig ikke til det. Jeg kunne godt tage mig tid, men jeg gør det ikke. I dag gør jeg det mere kortvarigt, laver yoga selv, havbader og går i sauna, får en massage eller en behandling, men ikke i dagevis. Det kommer en dag.

Hvordan tackler du stress?

Hvis jeg har svært ved at være i ro, så starter jeg med at kigge i min kalender, hvad jeg kan slette, og så tænke "hvad kan jeg gøre lige nu for at få mere ro på mit system", og så gør jeg det. Så kan det have en eller anden konsekvens, men jeg vil ikke gå på kompromis med min sundhed og trivsel. Jeg har prøvet at have stress-symptomer, jeg lever jo ikke på en knold i evig balance, men jeg finder ud af at skrue ned, hvis jeg har behov for det. Nogle gange betyder det at sætte grænser, træde væk fra en situation, eller at jeg må bede om hjælp. For ellers sover jeg ikke om natten, får uro, tænker ikke klart, og mit humør bliver påvirket. Så skal jeg reagere, for hvad er alternativet? Det er at gå på kompromis med mit eget velbefindende. Den viden og erfaring jeg har fået om balance mellem det fysiske, psykiske og spirituelle er blevet min livsstil. I mit virke har jeg i de seneste 18 år formidlet den viden videre til klienter. I walk the talk og nyder den evige rejse og fordybelse i ny viden.

"Sundhed for mig er både fysisk, psykisk og åndelig, for det spirituelle fylder meget for min sundhed."



“Sundhed er at passe godt på den krop, du er født i”

Sara Jin Smidt elsker træningen i sig selv og behøver ikke længere et mål for at holde motivationen, og så har hun skabt en vane med at stoppe med at spise, når hun ikke længere føler sult i stedet for at spise, til hun føler sig propmæt.

Hvad er sundhed for dig?

Det er svært ikke at sige noget klichéfyldt her, men for mig handler sundhed om at passe godt på den krop, som du er født i. Både fysisk og psykisk. Det betyder, at jeg engang imellem skal vælge broccolien, selv om jeg har mere lyst til kagen, men omvendt er det lige så vigtigt, at jeg kan nyde kagen uden dårlig samvittighed, når jeg vælger at spise den.

Hvad er din sundeste vane?

Jeg har ikke én ting, som er sundere end alt andet, men jeg har forskellige sunde hverdagsvaner. Jeg er rigtig glad for at gå og afsætter tid, så jeg kan gå til mine aftaler. Jeg nyder at gå og lytte til podcasts eller tale i telefon. Det er mit pusterum i hverdagen. Og så er jeg blevet ægte glad for at træne. Det lyder absurd, når jeg arbejder som personlig træner, men det lå bestemt ikke i kortene, at jeg, der var i dårlig form, skulle blive glad for at træne. Tidligere skulle jeg have et mål for at holde motivationen oppe, f.eks. være tilmeldt et løb. Men pludselig gjorde det mig i stedet demotiveret, fordi træning blev en pligt. Da gik det op for mig, at jeg var nået dertil, hvor jeg elskede træningen i sig selv. Og så har jeg gennem de seneste mange år arbejdet med at stoppe med at spise, når jeg ikke er sulten mere frem for at spise, til jeg er helt mæt. Det lyder ikke så forskelligt, men der er stor forskel på at spise, til du er propmæt og stoppe, når du ikke længere føler sult. Det er virkelig en behagelig følelse. Særligt for mig, der tidligere har proppet mig, når der var noget på bordet, jeg kunne lide. På samme måde, som jeg prøver

”Jeg hviler i, at jeg ved præcis, hvorfor jeg har taget på, og hvad det kræver at komme tilbage til der, hvor jeg har det bedst. Det er et værktøj, der gør, at jeg ikke længere stresser så meget over min vægt.”

at mærke efter, om jeg spiser kagen, fordi jeg har lyst eller bare, fordi den er der. Det lykkes ikke altid, men jeg er blevet bedre og bedre til det, og det føles virkelig godt. Både når jeg vælger at spise kagen, og når jeg lader den stå.

Hvornår har du været mest usund i dit liv?

Det må være i mine teenageår, hvor jeg aldrig trænede og levede af junkfood, alkohol og cigaretter. Det var en tid, hvor jeg hverken

behandlede eller talte så pænt til min krop.

Hvornår har du været mest sund?

Jeg synes, at jeg bliver sundere med årene. Bevares, jeg har da haft perioder, hvor jeg har spist endnu mere broccoli end nu og trænet 1-2 gange dagligt, men retrospektivt var det nok heller ikke så sundt. Det fede ved at blive ældre er, at jeg er blevet meget





SARA JIN SMIDT

35 år, Cand.scient i Human Ernæring. Står bag sundhedsuniverset Healthyskinnybitch.dk, der ud over personlig træning og kostvejledning også står bag "en sundhedspodcast" og to slankebøger.

gladere for min krop og virkelig synes, at den er værd at passe på. Jeg elsker at træne og spise sundt, og jeg elsker, at sundhed ikke styrer hele mit liv, selv om det er min levevej. Jeg elsker også at have plads til at drikke god rødvin med dem, jeg elsker, og jeg tror, det er sundere end at sidde alene derhjemme og spise broccoli.

Hvad er usundt for dig?

Alt, hvad der er for ekstremt.

Hvordan har du det med din vægt? Har du altid haft det sådan?

Min vægt afspejler min livsstil. Jeg ved, hvad jeg skal veje, og hvordan det føles, for at afspejle den livsstil, som jeg har fundet balance i. Så når kroppen føles tung, og bukserne strammer, så ved jeg, at det er tid til at skære lidt ned på bollerne med smør og ost i hverdagen og erstatte dem med en Cultura. Jeg har ikke et stofskifte, hvor jeg nogensinde oplever at tabe mig uden at tænke over det. Jeg er 1,5 m høj og skal være opmærksom på, hvor meget

jeg spiser, ellers tager jeg på. Men jeg hviler i, at jeg ved præcis, hvorfor jeg har taget på, og hvad det kræver at komme tilbage til der, hvor jeg har det bedst. Det er et værktøj, der gør, at jeg ikke længere stresser så meget over min vægt.

Er der en sund vane, du godt kunne tænke dig, men som du ikke har ... eller ikke kan overholde?

At genoptage min yoga, men jeg prøver generelt at lade være med at fokusere for meget på alt det, jeg burde.

Hvordan tackler du stress?

Dét kunne være et interview i sig selv, da jeg har haft stress. Dengang fik jeg nogle fantastiske redskaber af min dygtige erhvervspsykolog, Rikke Sick fra Implement Group, som jeg bruger dagligt. Jeg er bl.a. blevet meget bedre til at takke nej til ting. Både arbejdsmæssigt og privat, hvilket er en kæmpe gave. Jeg har meget færre planer, til gengæld bruger jeg min tid på et arbejde og de mennesker, jeg holder allermost af. ■