

Sundhed

DET NYE HELSEMAGASIN

I SAMARBEJDE
MED DANMARKS
APOTEKERFORENING

13

tip til den
gode massage

Få tjek på
pollensæsonen

**LIGESTILLING RAMMER
MÆND PÅ POTENSEN**

Forsømte tænder giver
ringe livskvalitet

BENTE KLARLUND PEDERSEN:

VI LEVER LÆNGERE MED SUND FORNUFT

GRØN BALANCE

Ha' en grøn dag!

Grøn Balance er en ny serie produkter til dig, der passer godt på dig selv og miljøet. Alle Grøn Balance fødevarer er økologiske og bærer enten det danske Ø-mærke eller det grønne europæiske mærke. Begge mærker er din garanti for økologi. Der findes også en lang række Grøn Balance vaske- og rengøringsprodukter. De er deklarerede i samarbejde med Astma-Allergi Danmark og bærer alle, på nær skyllemiddel, Svanemærket. I nær fremtid får du endnu flere muligheder for at få en grøn dag.



Grøn Balance forhandles hos

SPAR

EUROSPAR

KWIK SPAR

SUPER SPAR



KIWI mini pris

Enkelte butikker fører begrænset sortiment.



SUNDHED – det nye helsemagasin
 Nr. 4. april 2011, 1. årgang
 ISSN 1904-7401
 Forsidefoto: Jens Dresling/Polfoto

Udgiver

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

Redaktion

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

Samarbejdspartnere

Danmarks Apotekerforening
 Netdoktor.dk
 Tandlægeforeningen
 Sundhedsplejersken.dk
 PsykiatriFonden
 Astma-Allergi Forbundet
 Informationscenter for
 Miljø & Sundhed
 Videnskab.dk
 24timer

Design og tryk:

Datagraf

Annoncesalg

DG Media as
 Telefon 70 27 11 55
 Fax 70 27 11 56
 epost@dgmedia.dk
 www.dgmedia.dk

Pris og abonnement

Årsabonnement (11 blade) 249 kr.
 Telefon 70 25 45 40

Næste udgivelse

3. maj 2011

Distribution

Post Danmark

En tand for lidt

Hvis du nogensinde har haft tandpine – sådan en tandpine, der sender sine lede smerter op over øjenbrynene og ned fra kæben til nakken – så forestil dig, hvor ondt det må gøre, hvis halvdelen af dine tænder har ubehandlede huller, nogle tænder er løse, og der er råd i andre. Eller forestil dig, at du mangler en fortand, og at du er flov og aldrig vil smile med åben mund, at du altid taler med hånden for munden og undgår sociale sammenkomster. Misligholdte tænder er tabubelagt, og vi taler derfor ikke så meget om det, men der er rigtig mange mennesker, der lider under det.

Jeg mødte for et stykke tid siden tandlæge Peter Gade, der har specialiseret sig i tandimplantater og derfor møder rigtig mange af dem med de virkelig dårlige tænder. Hans historier om folk, der skammer sig så meget over deres forsømte tænder, at de end ikke vil have, at tandlægerne taler indbyrdes om patienterne efter behandlingen, rystede mig så meget, at jeg besluttede mig for at dele dem med mine læsere. Men det rystede mig også fordi, det strengt taget burde være unødvendigt at komme så langt ud, at der ikke er anden vej end at rydde hele munden for emalje. Vi har en af verdens bedste skoletandlægeordninger, hvor børn og unge gratis kan få lært om og

behandlet deres tænder. Senere koster det penge, men undersøgelser viser også, at folk ofte tror, at tandlægebesøg er dyrere, end de i virkeligheden er. Og hvis man er bange for tandlægen – hvilket er en helt reel lidelse, som mange tusinde deler – er der også råd for det. Tandlægeforeningen har en lang række råd, tip og vejledninger til at komme videre, og hvis man søger på nettet, kan man finde masser af tandlæger, der har specialiseret sig i patienter med tandlægeskræk, og nogle af dem har sågar psykoterapeuter tilknyttet. Det er det første skridt, der det sværeste, men der er altså masser af muligheder. Det vigtigste er at komme i behandling. Ingen har fortjent at leve med tandsmerter, ingen har fortjent social isolation på grund af dårlige tænder.

Du kan læse om de dårlige tænder i Peter Gades klinik på side 14, og på side 68 har vi mere om tænder, når vi introducerer et nyt samarbejde med Tandlægeforeningen, der til hvert nummer vil skrive om forskning, pleje, nyheder, behandling og meget mere. Vi har også premiere på et lignende samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, der vil informere om nyt på den front, så der er god grund til at læse SUNDHED – det nye helsemagasin, hvis du vil læse om sundhed.

God fornøjelse!

Jesper Bo Bendtsen, Chefredaktør





Påske med ungvæg og spæde grøntsager

54



Flere mænd går med seksuelle problemer
side 22



"Bare I ikke snakker om mig bagefter"
side 14

- 6** Kort og godt
- 8** Gør som jeg siger – ikke som jeg gør!
Interview med professor Bente Klarlund Pedersen
- 14** "Bare I ikke snakker om mig bagefter"
Skammen over dårlige tænder kan føre til social isolation
- 20** Sådan holder du tjek på pollensæsonen
Se hvor du kan holde dig informeret
- 22** Flere mænd går til lægen med seksuelle problemer
Den moderne mand har svært ved at finde sin rolle, og det rammer ham på seksualiteten
- 28** ...Og hvordan har vi det så her i dag?
Stuegangen på hospitalet har udviklet sig til en konsultation
- 34** Medicingennemgang får usikkerheden til at forsvinde
Ældre får nemmere ved at tage deres medicin med den rigtige rådgivning
- 38** Undgå skader med sportsmassage
Se hvordan du gør – og mærk hvordan det virker
- 44** Nye bøger om sundhed
- 46** Ferie med god samvittighed
Reportage fra sportsresortet Playitas på Fuerteventura
- 52** Kort og godt
- 54** Påske med ungvæg og spæde grøntsager
- 60** Dig og din kost
Frugt og grønt skal være fri for farlige bakterier
- 62** Sund shopping
- 64** Apoteket informerer
- 66** Nyt om kræft
- 68** Hos tandlægen
Hvad ætser tænderne mest
- 70** Fra Lise-Lottes konsultation
Efter skituren
- 72** Hørt ved skranken
Børn og medicin
- 74** Sundhedsplejersken
Kom ud og leg
- 76** Spørg Netdoktor.dk
- 78** Miljø og Sundhed
Værd at vide om havemøbler og kemi
- 80** Krydsord



NYE 44 BØGER OM SUNDHED



8 INTERVIEW: BENTE KLARLUND PEDERSEN

Fra hjertet



Arv og gaver forlænger livet

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

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

Hjerteforeningen er en privat organi-

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

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



HJERTEFORENINGEN 

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



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

Strammere regler for salg af alkohol



Siden den 7. marts 2011 kan unge under 18 år ikke længere købe drikkevarer med mere end 16,5 % alkohol i butikkerne – det er stort set alt stærkere end øl, vin og breezers. Loven om salg af alkohol er skærpet

for at beskytte unge og hjælpe dem med at udvikle bedre vaner i forbindelse med alkohol. Danske unge er blandt de unge i Europa, der drikker mest – og de drikker ofte meget på én gang. Hvert år kommer 3.000 unge på hospitalet med alkoholforgiftning. Unge kan hjælpe butiksmedarbejdere ved at have gyldigt billed-ID klar. Det kan for eksempel være pas, kørekort eller det særlige unge-ID, som kan købes hos kommunen.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Nu bliver vi ældre

Manden med leen kan godt tage på et seks måneders ferieophold, for i løbet af det seneste år er levetiden steget med et halvt år. Det viser tal fra Danmarks Statistik. Gennemsnitsalderen for mænd er nu 77,1 år, mens kvinderne bliver 81,2 år. Forskere peger på, at årsagen skal forklares med, at levevilkårene inden for de seneste 50 år er forbedret. Børnedødeligheden er så lav, som den kan blive, vi har fået bedre behandlingsmuligheder, vi dør ikke af infektionssygdomme, og flere overlever kræft og hjertestop.

Kilde: Danmarks Statistik

Rødhårede opfatter smerte anderledes

Flere og flere undersøgelser viser, at rødhårede er helt anderledes skruet sammen end andre mennesker, når det kommer til opfattelse af smerte. Forskellige studier viser, at rødhårede er mere følsomme over for kulde, er mindre modtagelige over for bedøvelse, som bliver sprøjtet ind i huden, og får mere ondt i tænderne. Til gengæld er rødhårede mindre følsomme over for sviende smerter i huden, som bliver fremkaldt ved hjælp af capsaicin; det aktive stof i chili, som bliver sprøjtet ind under huden for at skabe smerte.

Kilde: Videnskab.dk



Rekordmange psykisk nedslidte

Danmark er det land i verden, hvor flest mennesker må forlade arbejdsmarkedet på grund af psykisk sygdom. En omfattende OECD-rapport afslører, at når fire danskere fik en førtidspension eller et fleksjob i 1995, var den ene af dem slået ud af sin egen psyke. I dag er det hver anden. Dermed er Danmark global frontløber for en international tendens, hvor sygdomme i sindet sengelægger en stadig større del af arbejdsstyrken. Analytikerne bag rapporten bekymrer sig, fordi de psykisk nedslidte bliver yngre og yngre. Tidligere var de mentalt nedslidte omkring 55 år, i dag er de lige under 50 år.

Får du nok kalk og D-vitamin?



“Knoglerne er levende. Fra fødslen og resten af livet sker der hele tiden en opbygning og nedbrydning af knoglevævet. Derfor har knoglerne brug for kalk (calcium) hver dag. For god optagelse af kalken er det nødvendigt med D-vitamin.

Nogle får dækket deres daglige behov for kalk og D-vitamin gennem kosten.

Hvis du dagligt indtager mindre end ½ liter mælk, et par skiver ost, grønne grøntsager samt fed fisk, bør du overveje kostregulering eller et kalktilskud med D-vitamin. Et dagligt tilskud af UniKalk® styrker knoglerne.

UniKalk® fås i 10 forskellige varianter - enten til at sluge eller tygge - så der er altid en variant, der passer til dig.

”



UniKalk®
styrker knoglerne

**Husk derfor din UniKalk®
hver dag - hele livet!**

UniKalk® fås på apoteket, i Matas samt udvalgte helsekostbutikker.

Bente Klarlund Pedersen er professor ved Københavns Universitet og overlæge på Rigshospitalet. Hun var med til at udvikle KRAM-konceptet, da sundhedsforebyggelsen blev lagt ud til de enkelte kommuner. I dag har alle kommuner i landet en KRAM-politik. Foto: Jens Dresling/Polfoto



Gør som jeg siger
– ikke som jeg gør!



Hun er ikke sundhedsfanatiker, hun rammes også jævnligt af dårlig samvittighed, når hun synder. Men der er ingen tvivl i overlæge og professor Bente Klarlund Pedersens sind: Det betaler sig på alle måder at vælge det sunde liv, og så svært er det heller ikke at ændre de dårlige, daglige vaner

Af Michael Holbek Jensen

Sundhedsapostel. Motionsmissionær. Direktøren for hele folkesundheden. Som livsstilsguru er Bente Klarlund Pedersen blevet kaldt det hele, og helte- dyrkelsen ligger lige for. Ikke mindst fordi hun er så hamrende dygtig til at kommunikere sine budskaber om betydningen af KRAM – Kost, Rygning, Alkohol og Motion – så de rammer høj og lav og tyk og tynd i såvel hovedstadens pulserende fitnessstempler som på grillgaden i Udkantsdanmark. Men det perletands-agtige image som guru er hun ikke meget for.

”Jeg er personligt ikke noget forbil- lede, for jeg synes ikke, det er så ligetil og nemt at gå den sunde vej hele tiden, og jeg lever bestemt ikke sundhedspo- litisk korrekt i alle døgnets 24 timer. Så min pointe og mit råd er, at du skal gøre, som jeg siger – ikke som jeg gør!” siger Bente Klarlund Pedersen.

Hendes mål er en generel bedre sundhedstilstand i befolkningen som helhed, og midlet er budskaber om livs- stilændringer, der tager fat i de daglige vaner. Ikke som bidske eller moralise- rende formaninger, men som oplysning ►



Bente Klarlund er blevet en ivrig motionsløber med flere maratonløb bag sig. Sidste år skrev hun sammen med maratonløberen Tor Rønnow (th.) bogen 'Elsk at løbe', der handler om fascinationen og sundhedseffekten ved maratonløb. Foto: Finn Frandsen/Polfoto

baseret på fakta og de tre evige byggeklodser: Viden, viden og viden.

"Sundhed er en trend i disse år med kernesund familie og fitness og wellness og et stort marked for pendulsvingere. Ind imellem antager det karakter af religion, hvor sundhed bliver selve meningen med livet. Vi skal passe meget på, at det ikke kammer over. Min tilgang er, at sundhed bedst fremmes ved en kombination af videnskabelighed og almindelig sund fornuft. Når vi ved, hvad der virker – og hvorfor det virker – vil det være nemmere for den

enkelte at vælge den sunde livsstil. Men sund livsstil er ikke et mål i sig selv. En sund krop er først og fremmest et godt afsæt for at folde livet helt ud."

Mange er sundere end nogensinde

Bag sloganet 'Giv dig selv et KRAM' er således en hovedvej af videnskabelige forskningsresultater, som støtter ideen om at holde vægten nede, kvitte smøgerne, drikke mådeholdent og få motioneret dagligt.

Bente Klarlund Pedersen var med

til at udvikle konceptet for godt fem år siden, da sundhedsforebyggelsen blev lagt ud til de enkelte kommuner. I dag har alle kommuner i landet en KRAM-politik, og det ser hun som rigtig positivt.

"Der er nu en gennemgående opfattelse af, at vi er nødt til at fokusere på de her områder. Jeg synes bestemt, vi er kommet langt på få år."

"Men der ryges, drikkes, ædes og sofa-siddes jo stadig til den store guldmedalje i de danske hjem, så hvor langt er man egentlig nået?"

"Oplysningsindsatsen handler om, hvad der skaber forandring for de mange, og den har påvirket en tredjedel af befolkningen, som nu er mere sund end nogensinde. Den næste tredjedel er sværere at rykke. Her vil folk egentlig gerne, men de er også præget af dårlig samvittighed. Jeg tror dog, de på sigt vil flytte sig i en sundere retning."

"Den sidste tredjedel er et problem, for her lytter folk ikke efter. I den gruppe er folk relativt mere usunde, men de læser ikke bøger, og de ser ikke debatter om sundhed på Deadline. Den gruppe flytter vi ikke med information, men den kan stadig nås via reguleringer."

"Hvordan mener du?"

"Jeg er især bekymret over, at så mange unge ryger eller tidligt begynder at ryge. Det betyder nemlig, at de vil dø tidligere end folk, der ikke ryger, og de sidste ti år, inden de dør, vil de skranter og få en række sygdomme, som nedsætter deres livskvalitet ganske betydeligt. Når vi nu ved det, så bør man regulere adgangen til tobak enten ved at sætte prisen op eller gøre den mindre tilgængelig. Det samme gælder for alkohol. Tobak og alkohol er samfundsanliggender, fordi de påvirker fællesskabet negativt."



Normalt syn



Symptom, sen fase: Sløret syn



Symptom, sen fase: Skygge i synsfelt

Diabetisk øjensygdom er lumsk!

Den mærkes som regel ikke, før synet har lidt betydelig skade.

Som diabetiker skal du tage et årligt check hos øjenlægen – vælg din fødselsdag som reminder. **Det gælder dit syn!**

DET UHYGGELIGE ved diabetisk øjensygdom er, at den ofte ikke giver symptomer før langt inde i forløbet. Det betyder tab af synsevne, som kunne være reddet, hvis sygdommen var påvist i sin tidlige fase. Kun øjenlægen er i stand til det.

Sygdommen stjæler dit syn, men det sker heldig-

vis relativt langsomt.

Derfor anbefales **et årligt besøg hos øjenlægen**. Derved minimeres risikoen for at blive svagsynet resten af livet. Sker det, er det slut med kørekort. Og læsning kræver stærke briller eller lup.

Der er skønsmæssigt 250.000 - 300.000 dia-

betikere i DK. 7% bliver svagsynede og 1,5% blinde. Mindst 20.000 bliver altså synshandicappede.

Det kan undgås ved rettidig behandling med laserbrænding af blødnin- ger i nethinden. Hjælper det ikke, kan glaslegeme operation komme på tale.

En ny medicinsk behand- ling med injektion direkte ind i øjet giver dog nyt håb. Den forventes taget i brug på øjenafdelinger i år.

Meld dig ind i Øjenforeningen, hvis du vil være opdateret om behandling af øjensygdomme.

Tlf. 33 69 11 00

www.vos.dk

Vor mission:

Hjælpe seende til at bevare synet, så blindhed undgås

Vort formål:

Forebyggelse af øjensygdomme ved forskning, information og rettidig behandling

Øjenforeningen



VÆRN OM SYNET

"Hvordan negativt?"

"Følgen af usund livsstil er øgede sundhedsudgifter, så helt kontant kan man sige, at hvis jeg vælger en usund livsstil, så påvirker jeg din skatteprocent. Vi hører allerede nu folk med sund livsstil spørge, hvorfor de skal betale for dem, der lever usundt. Det vil øge antallet af private sundhedsordninger, forstærke presset på det offentlige sygehusvæsen og skabe et A- og B-hold i befolkningen. Og det er jeg meget imod," siger Bente Klarlund Pedersen.

Jeg synder også

Det er snart 10 år siden, at Bente Klarlund Pedersen selv slog ind på sporet til et sundere liv, og forskellige faktorer var afgørende.

"Flere kære familiemedlemmer var faldet om af livsstilssygdomme i en tidlig alder. Jeg fik en erkendelse af, at jeg ikke kan regne med, at mine gener vil beskytte mig. I min familie tåler vi meget dårligt at udelade motion."

"Via mit arbejde blev jeg overbevist af videnskabelige data. Det er indiskutabelt, at fysisk aktivitet har stor betydning for sundheden. Det er eksempelvis veldokumenteret, at 30 minutters moderat fysisk aktivitet om

dagen nedsætter risikoen for at dø for tidligt med 30 procent."

"Endelig lod jeg mig overtale til at løbe, og det var lidt af et chok at opleve, at jeg var i så dårlig form. Jeg kunne ikke engang løbe en kilometer!"

I dag er motionsbøtten vendt. Hun løber – også maratonløb. Cykler til arbejde. Hun bevæger sig ved at gå hvert eneste øjeblik, hun kan komme til det, og skridttælleren skal helst runde 10.000 skridt hver dag.

"Det er ikke sådan, at jeg konstant tænker over min egen sundhed, og slet ikke hvad kosten angår. Jeg er ikke fortaler for en bestemt diæt, for de fleste af de råd, der er i omløb, er der faktisk intet videnskabeligt belæg for. Jeg elsker mad og mener, man skal spise af lyst. Dermed ikke sagt, at man skal spise igennem, hver gang man sætter sig til bordet. Jeg bruger selv at holde igen i løbet af dagen, så kan jeg sagtens spise om aftenen. Det vigtigste er at spise varieret."

"Hvornår synder du?"

"Jamen, jeg kan da godt lide slik. Jeg sætter pris på rødvin. Jeg holder også af at råhygge med familien med tv-dinner i sofaen ..."

"Som de fleste andre?"

"Ja, og jeg bryder mig heller ikke om at være rollemodel. For hvad betyder det så, hvis folk opdager, at jeg tager bilen, eller at jeg en dag drikker tre glas rødvin, som er over Sundhedsstyrelsens genstandsgrænse ... så ryger alt, hvad jeg fortæller, jo på gulvet ..."

"Får du dårlig samvittighed, når du synder?"

"Ja, jeg har da masser af dårlig samvittighed! Det hører med til livet at have dårlig samvittighed, og dem, der aldrig har det, er enten helgener eller psykopater. Det kan ligge i vores opdragelse, hvad vi får dårlig samvittighed over, og for mit eget vedkommende kommer den typisk, når jeg har sat mig nogle mål, jeg ikke når, eller er fortaler for nogle normer, jeg ikke selv lever op til."

Bente Klarlund Pedersen er dog helt klar: Hvad hun selv gør, kommer ikke det fedt ved!

"Livsstil er en privat sag, og det er derfor, at mit mantra er, at folk skal gøre, som jeg siger, ikke som jeg gør! Jeg lægger fakta frem, men det er den enkelte, der afgør, hvordan man vil leve. Helt sikkert er dog, at vi lever længere med sund fornuft."

Kort om Bente Klarlund Pedersen

- Bente Klarlund Pedersen er født i 1956.
- Overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet. Centerleder for Danmarks Grundforskningsfondscenter for Inflammation og Metabolisme på Rigshospitalet siden 2005.
- Forfatter til mere end 400 videnskabelige artikler og bøger og gæsteforelæser verden over.
- Formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed, 2005-08.
- Medlem af Det Kongelige Danske Videnskabernes Selskab i 2010.
- Ordfører for Ny Velfærd, Fremtidens Danmark, Mandag Morgen, 2011.
- Hun har modtaget et væld af priser for sin forskning og formidling.
- Ud gav i 2010 bogen 'Sandheden om sundhed – Få styr på dit KRAM'.
- Medforfatter til bogen 'Elsk at løbe', 2010.
- Ivrig motionist og maratonløber.
- Mor for fire børn og bosat på Gråbrødretorv i København.

Vind professor Bente Klarlund Pedersens bog 'Sandheden om sundhed' ved at finde kodeordet i krydsorden på side 80.



AKTIVE DAGE

INTELLIGENT MOTION, DER STYRKER BÅDE KROP OG SJÆL

AKTIVE DAGE I SKÆLSKØR er et komprimeret træningsophold. Vi giver dig professionel vejledning, når du træner, og du får viden om smertehåndtering, så du selv kan styre din træning og fastholde de gode resultater – også når du kommer hjem.

Du kan deltage, uanset om du har problemer med ryg, led eller muskler – eller blot ønsker at forebygge.

Opholdets indhold og varighed aftales individuelt, så det passer til netop dine behov.

TILBUD

Kom 2 – betal for 1
på AKTIVE DAGE

1. halvår 2011

Ring til Center for Sundhed og Træning i Skælskør og hør mere om AKTIVE DAGE med intelligent motion.

GENOPTRÆNING

TIL DIG MED BEHOV FOR EN INTENSIV FYSIOTERAPEUTISK INDSATS

På Gigtforeningens Center for Sundhed og Træning i Århus, Middelfart og Skælskør tilbyder vi intensive og målrettede genoptræningsophold til alle med led-, ryg- eller muskelsygdomme.

Måske er du nyopereret eller har en sportsskade? Måske er de offentlige tilbud til dig ikke tilstrækkelige?

Hos os er du i gode, professionelle hænder. Du bliver vejledt af din egen fysioterapeut, som sammensætter et personligt træningsprogram, så du igen får styrke til at leve et godt og aktivt liv.

Gigtforeningens centre er alle indrettet med professionelle faciliteter og ligger i naturskønne omgivelser. Ring til os og hør, hvad vi kan gøre for dig.

Center for  sundhed og træning



”Bare I ikke snakker om mig bagefter ...”

Skammen over et misligholdt tandsæt kan være en stor psykisk belastning. Nogle pålægger sig selv kun at smile med lukket mund og er konstant på vagt for ikke at blotte tænderne. For andre medfører tandproblemer ligefrem social isolation

Af Birgitte Aabo

Skrækken lyser ud af manden. Han vil ikke sidde ned, skjorten er skjoldet af sved, armene korslagte og underkroppen drejet mod udgangen – han er i fuldt alarmberedskab, parat til at styrte ud af lokalet på mindste foranledning.

Hans nye kæreste har overtalt ham til at gøre noget, han ikke har gjort i mange år: Gå til tandlæge for at få gjort noget ved et fuldstændig gennemhullet, knækket og ødelagt tandsæt. Sammen er parret nu kommet så langt, at de er mødt op til den første samtale hos tandlæge Peter Gade, der sammen med sin kollega Tove Thrane står bag Forum Tandlæge- og Implantatcenter på Frederiksberg.

Tandlægerne har specialiseret sig i større tandbehandlinger og implantater og ser derfor mange patienter med virkelige dårlige tandsæt:

”Nogle er meget bange for at møde op, og har udsat beslutningen meget længe. Det fører dem ind i en ond spiral, for jo længere de venter, jo dårligere bliver tænderne, og jo mere skal de have ordnet. For nogle spiller skam

også en stor rolle – de er flove over at vise deres tænder, selv til en tandlæge,” konstaterer Peter Gade.

Han fortæller om en kvinde, der efter indledende mailudveksling med klinikken skrev:

”Jeg tør godt komme. Bare I lover ikke at snakke om mig bagefter...” Underforstået, at tandlæger og assistenter skulle finde tilstandene i hendes mund så bemærkelsesværdige, at hun ville være et underholdende emne for hele klinikken efterfølgende.

Nej til fester

Men tandlægerne ser mange patienter med virkelig dårlige tænder. Nogle ignorerer tandsmerter, knækkede tænder, blødende tandkød og den dårlige ånde, der uundgåeligt følger med råddenheden i munden. Andre er pinagtigt opmærksomme på problemerne og er så psykisk invaliderede, at de kun smiler med hånden over munden eller ligefrem har trukket sig fra sociale sammenkomster:

”En kvinde fortalte, at hun var holdt op med at gå til store familiefester som

konfirmationer. Hun var plaget af et gebis, der sad dårligt og løsne sig,” fortæller Tove Thrane, der fremhæver arbejdsglæden i at hjælpe en sådan kvinde tilbage til at kunne smile frit.

En anden kvinde, som må have haft et noget mere velsiddende gebis, besluttede sig for at få implantater, som vokser fast i kæben, ligesom naturlige tænder. I forbindelse med behandlingerne fortalte hun, at det var lykkedes hende at holde skjult for sin mand gennem hele otte år, at hun havde protese.

Peter Gade har et bud på, hvorfor det af mange opfattes som skamfuldt at have dårlig tandsundhed:

”Skammen over dårlige tænder eller protese hænger sammen med, at det i vores del af verden opfattes som et tegn på, at man ikke har passet sig selv ordentligt. I en tid, hvor stadig flere benytter sig af plastkirurgi, og hvor folk selv i en høj alder er aktive og gør, hvad de kan for at holde sig pæne og sunde, bliver det stadig mere tabubelagt at have upassede tænder.”

Han oplever patienter, der er så bange og skamfulde, at de dårligt kan ►





Tandlæge Peter Gade, der sammen med sin kollega Tove Thrane står bag Forum Tandlæge- og Implantatcenter på Frederiksberg. Tandlægerne har specialiseret sig i større tandbehandlinger og implantater og ser derfor mange patienter med virkelig dårlige tandsæt.

overvindes til at sætte sig i tandlægestolen eller åbne munden. Derfor lægger tandlægerne inden større behandlinger ud med at mødes med patienten udelukkende for at snakke, opbygge tillid og lægge en behandlingsplan.

Smerte

Mange patienter er bange for smerte forud for de omfattende behandlinger og slæber måske rundt på dårlige erfaringer helt tilbage fra barndommen. Derfor gør tandlægerne meget ud af at finde den enkelte patients smertetærskel og sørge for, at den ikke overskrides, forklarer Tove Thrane:

”Det er utrolig individuelt, hvad mennesker oplever som smerte. Hvor nogle krymper sig, vil andre ikke synes, at det er noget at tale om, men vi tager

altid den enkeltes melding alvorligt og bedøver efter det.”

En del patienter får beroligende piller inden behandlingerne – de gives, når patienten møder op i venteværelset. Peter Gade fortæller, at pillerne ligefrem kan få nogle patienter med voldsom tandlægeskræk til at falde i søvn i stolen. Det gjorde f.eks. den mand, der tidligere blev nævnt, som mødte op med meget ødelagte tænder og sin kæreste som støtte.

Ind imellem benytter tandlægerne sig også af fuld narkose. De må ikke selv lægge patienter i narkose, det kræver deltagelse af en narkoselæge, og det er ikke en løsning, der gribes til i tide og utide, for narkose er belastende for kroppen.

Økonomi

Store behandlinger er også belastende for økonomien, men ofte er der flere forskellige løsninger at vælge imellem, i forskellige prisklasser, forklarer Peter Gade. De behandlinger, der foretages i klinikken, ligger ofte i spændet mellem 20.000-200.000 kr.:

”Tove og jeg lover altid folk, at det er pengene værd, for det giver så meget livskvalitet at have pæne tænder, som sidder ordentligt fast. Da vi valgte at specialisere os på det her felt, kunne vi godt blive helt nervøse for det ansvar, vi pådrog os – folk tager jo nogle gange lån i huset eller sælger deres sommerhus eller bil for at få råd til at gøre noget ved tænderne. Men vi har aldrig oplevet, at patienterne ikke syntes, det var det hele værd, når de var færdige.” ►

“Den her tandpasta virkede lige med et samme!”

Pernille kan lide isvand, men det kan hendes tænder ikke, da hun har problemer med isninger. Derfor bad vi hende – og mange andre – om at gnide den nye Colgate® Sensitive Pro-Relief™ tandpasta på området med isninger i et minut og derefter tage en stor tår isvand. Her er Pernilles svar:

“Da jeg drak isvandet, følte jeg overhovedet ikke noget ubehag. Colgate Sensitive Pro-Relief virkede lige med et samme. Det var virkelig en positiv overraskelse. Jeg synes, det er utroligt, at så lidt kan gøre så meget.”

For at opnå en varig lindring af isninger, skal hun bare børste med tandpastaen hver dag.

**Pernille oplevede en øjeblikkelig lindring af isninger.
Prøv den – og bliv overbevist.**



Pernille
Projektleder, Rødovre.



**DOKUMENTERET: ØJEBLIKkelig OG VARIG LINDRING
AF ISNINGER **ELLER PENGENE TILBAGE*****

Øjeblikkelig lindring af isninger, når den påføres med fingerspidsen i et minut.
Se alle vilkår og betingelser på: www.colgatesensitiveprorelief.dk



Sådan er vores tandsundhed

Hver tiende er tandløs

Hvis du har løse og dårlige tænder, er du langt fra alene. Hver tiende dansker er ligefrem tandløs.

Alligevel går det stadig fremad med tandsundheden. Otte ud af ti voksne danskere har i dag det, der betegnes som et funktionsdygtigt, naturligt tandsæt. Det betyder, at de har mindst 20 naturlige tænder tilbage.

Ser man kun på de ældre, er billedet et andet – kun hver anden person i gruppen 65-74 år har så mange naturlige tænder tilbage, og blandt de endnu ældre er tallet ned på 30 procent.

Det viser en undersøgelse, som Odontologisk Institut og Statens Institut for Folkesundhed offentliggjorde sidste år. Undersøgelsen er den største af sin art herhjemme og baserer sig på en serie undersøgelser siden 1987.



Flere går regelmæssig til tandlæge

Otte ud af ti voksne danskere går regelmæssigt til tandlæge for at få tandeftersyn – tallet er stigende.

De ældre er mindst flittige til at passe tandlægebesøgene – en tredjedel er holdt op med at opsøge tandlægen.

Social slagside

Dårlige tænder eller tandløshed ses oftest hos personer med kortere skoleuddannelse og lav indkomst, viser undersøgelser.

Ser man f.eks. på gruppen over 65 år, har halvt så mange af de lavt uddannede et funktionsdygtigt, naturligt tandsæt i forhold til dem med lang uddannelse. Blandt personer med kort skoleuddannelse er der desuden otte gange så mange tandløse som i gruppen med lang uddannelse.

Blandt ældre med en årsindkomst på mindre end 100.000 kr. går omtrent halvdelen til tandlæge, mens næsten alle i gruppen med en indkomst på 400.000 kr. eller derover er omhyggelige med tandlægebesøg.

Færre fyldninger

Det gennemsnitlige antal tænder med fyldninger eller ubehandlede huller ligger for 65-årige på 13 tænder, viser en undersøgelse i voksentandplejen.

De 40-årige har i gennemsnit 9,5 tænder med fyldninger eller huller, mens 25-åriges har 5,1 tænder med huller eller fyldninger i gennemsnit.

Dine tænder angribes dagligt af syre fra mad og drikke



Frugt



Vin



Smoothie



Juice



Sodavand

Meget af den mad og drikke, som du indtager i det daglige, indeholder syre, der slider på dine tænders emalje og gør dine tænder tyndere, mindre hvide, gennemsigtige og følsomme overfor varme og kulde. Denne slidtage kaldes syreskader eller erosioner. Har din emalje taget skade, kan den ikke gendannes.

Syreskader på tænderne er et stigende problem, da vi spiser flere måltider om dagen og indtager mere syreholdig kost end tidligere. Siden 1980 har vi f.eks. øget vores indtag af sodavand og juice fra 30 til 90 liter pr. person om året.

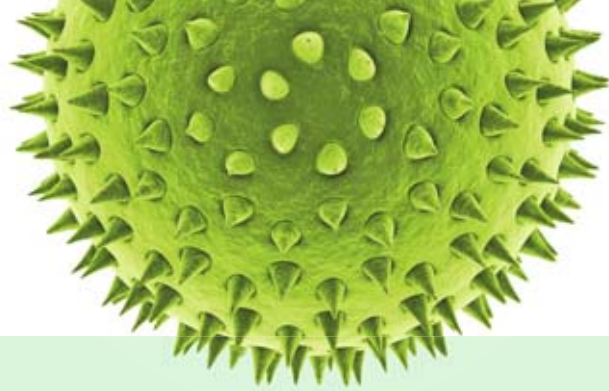
Sensodyne Pro-Emalj tandpasta:

- Beskytter mod syreskader
- Styrker emaljen
- Skånsom mod tænderne – lav pH-værdi og lav slibeeffekt
- Modvirker isninger i tænderne
- Beskytter mod karies
- Frisk mintsmaag
- Kan anvendes som daglig tandpasta

Læs mere om syreskader og Pro-Emalj på www.proemalj.dk

Beskyt dine tænder mod syreskader med





Sådan holder du tjek på pollensæsonen

Af Janne Sommer, pollenbiolog, Astma-Allergi Danmark

Når foråret springer ud, så betyder det også røde øjne og masser af nys for landets pollenallergikere. Men de værste nys og røde øjne kan undgås. Astma-Allergi Danmark tæller hele pollensæsonen allergifremkaldende pollen, for antallet af pollen i luften har nemlig stor betydning for, hvor meget medicin du skal tage for ikke at få symptomer.

Der er flere veje til at holde sig orienteret om pollen. Her er en række tip, så du kan være forberedt med Dagens Pollental og Pollenvarsling:

- Få pollentallet i din mail. Tilmeld dig pollenmailen på astma-allergi.dk.
- Få pollentallet på mobilen – Sms 'mob

pol' til 1940. Har du iPhone, så søg på 'pollental' i iTunes, så får du vores Pollental som app.



- På internettet finder du desuden Dagens Pollental og Pollenvarsling på astma-allergi.dk og dmi.dk
- Er du til tekst-tv, skal du slå op på side 409 (DR), 411 (TV 2), 418 (Kanal København)
- Radioavisen kl. 17.00 og i tv-vejrudsigten på DR og TV 2 fortæller også om Dagens Pollental og Pollenvarsling.
- Den efterfølgende dag offentliggøres tallet i de største dagblade.

Tip til færre nys!

- Brug solbriller. De hjælper til at holde luftens pollen væk fra dine øjne.
- Motioner morgen eller aften og luft ikke ud midt på dagen. Der er nemlig flest pollen i luften omkring frokost.
- Skyl dit hår. Pollen sætter sig i håret og tøjet, så skyl pollen væk, når du kommer hjem.
- Tør ikke vasketøjet udenfor – brug din tørretumbler. Ellers risikerer du at tage pollen med inden for i dit nyvaskede tøj.
- Få mere viden og gode råd om din pollenallergi på astma-allergi.dk.



Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Danmark og Danmarks Meteorologiske Institut. Pollenkalenderen er tegnet på baggrund af gennemsnitsværdier fra målestationen i København for perioden 1985-2009.



KILDEHØJ

Videns- og behandlingscenter
for spiseforstyrrelser



KILDEHØJ er det eneste danske privathospital, der har specialiseret sig i at behandle spiseforstyrrelser.

Derudover har **KILDEHØJ** speciel kompetence vedrørende misbrugs-relaterede spiseforstyrrelser som bulimi og overspisning (BED).

Madmisbrugs-relaterede lidelser er ved at blive en af det 21. århundredes mest alvorlige og mest oversete livsstilssygdomme.

KILDEHØJs specialkompetence inddrages i en målrettet, bio-psyko-social integreret behandlingsmodel, hvor patienten er i centrum.

KILDEHØJ er det eneste psykiatriske privathospital, som af Sundhedsstyrelsen er godkendt til på regionsfunktion at behandle komplicerede spiseforstyrrelser.

I alle behandlinger er der indlagt effektmål, så **KILDEHØJ** kontinuerlig kan dokumentere og evaluere behandlingerne.

KILDEHØJ tilbyder:

- Intensiv ambulant behandling
- Dagbehandling
- Døgndlæggelse
- Støtte til patienter og pårørende
- Anonym rådgivning
- Supervision og undervisning til social- og sundhedsvæsenet

KILDEHØJ ligger i Nivå i skønne naturomgivelser ved skov og strand og danner rammen om et varmt, forstående og kompetent behandlingsmiljø med højtuddannet, professionelt personale.

For yderligere information samt eventuel rådgivning om det udvidede frie sygehusvalg/aftaler med Danske Regioner/finansiering kontakt administrationschef Steen Andersen på telefon 39 64 29 37.

www.kildehoj.dk

SEXOLOG:

Flere mænd går til lægen med seksuelle problemer

Den moderne mand har svært ved at finde sin rolle anno 2011. Ligestillingen har ramt ned i hans manddom, og et stigende forventningspres går ud over både lysten og potensen. Derfor søger flere og flere mænd nu hjælp på grund af seksuelle problemer, oplever sexolog og speciallæge Jesper Bay-Hansen

Af Helle Thilo

Flere og flere mænd går til deres praktiserende læge eller en sexolog, fordi de har mistet lysten eller potensen. Mange af dem tror, at problemerne bunder i noget fysisk, som kan klares ved at udskrive en hurtig recept på nogle potenspillere. Men ofte viser det sig, at mændene faktisk ikke trives, oplever sexolog og speciallæge Jesper Bay-Hansen, Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtaleterapi.

En af årsagerne er ligestillingen i både samfundet og hjemmet, som udvikler forskellene mellem kønnene og lige så stille gør det af med den maskuline mand, mener han:

"Mens kvinderne har haft travlt med at kæmpe for ligestilling, har manden blot redet med på bølgen af feminine værdinormer og ikke gjort meget for at udvikle sin egen kønsrolle. Han er

blevet passiv og vaklende – og dermed lidt uinteressant som sexpartner i kvindens øjne," siger Jesper Bay-Hansen og uddyber:

"Manden var mere spændende og attraktiv, dengang han holdt fast på sine kerneværdier. Så sat lidt på spidsen kan man sige, at kvinderne har skudt sig selv i foden. Hvis vi i højere grad fastholdt polariseringen mellem kønnene, ville mange af os både få et bedre samliv og et bedre sexliv – og kvinden ville få en mere glad og maskulin mand."

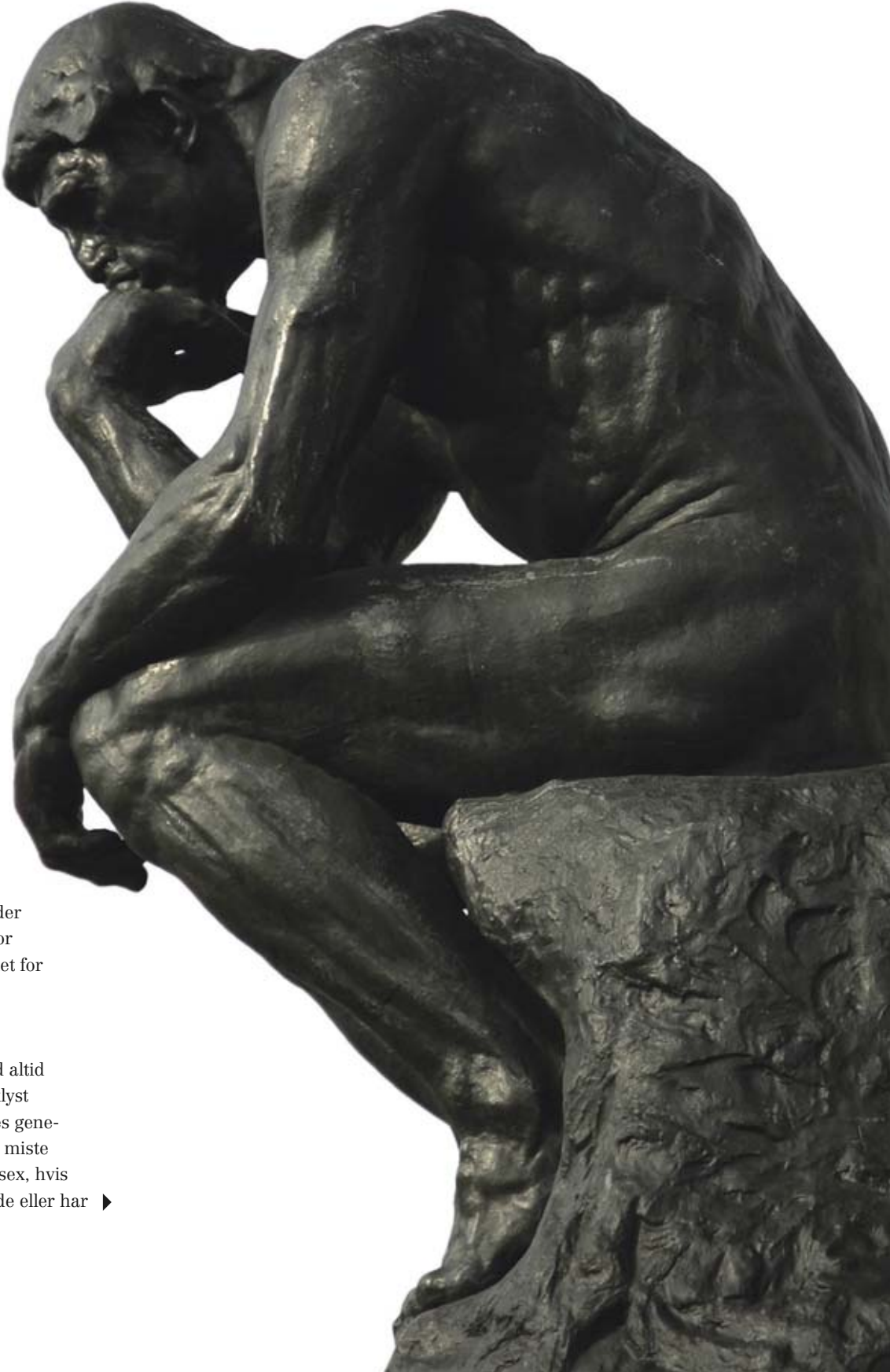
Den kastrerede mand

Den vaklende manderolle går ud over selvværdet og mandigheden og hænger ofte sammen med et stort forventningspres: Manden skal tage barselsorlov, deltage i det huslige arbejde og samtidig præstere det optimale i sengen. Der

er talt og skrevet meget om kvinderollen, mens manden i den henseende har været temmelig tavs og overset i debatten, mener Jesper Bay-Hansen:

"Den moderne mand er opvokset med, at han skal tage hensyn til kvinden og tilfredsstille hendes behov. Derfor sætter han kvindens og samfundets behov højere end sin egen lyst og maskulinitet. Jeg møder en del mænd, der ikke synes, det er særlig maskulint at gå på forældreorlov, men gør det alligevel, fordi det forventes af dem. Igennem et par årtier har mænd på den måde ladet sig 'kastere'. Nu føler mange, at de står i stampe og mangler identitet, og derfor søger de i højere grad professionel hjælp for at få styr på deres sexliv," siger Jesper Bay-Hansen.

Han oplever, at mænd i alle aldre bliver påvirket af det stigende forvent-



ningspres, men at især de unge får præstationsangst:

”Mange unge mænd, der kommer i min konsultation, er bange for at være unormale, fordi de ikke føler, de kan præstere, hvad der forventes af dem – og ikke mindst, hvad de forventer af dem selv. De vil gerne være med på beatet, hvor der eksperimenteres helt vildt, og hvor det handler om at præstere i stedet for blot at være tilstede i sin lyst.”

Mangel på penisvisdom

Det ligger lidt i luften, at en mand altid kan præstere, mens kvindens sexlyst hænger nøje sammen med hendes generelle trivsel. Men mænd kan også miste både lysten og evnen til at dyrke sex, hvis de føler sig stressede, deprimerede eller har ►



problemer på jobbet eller i parforholdet.

”Nøjagtigt ligesom kvinden er manden et komplekst individ, som skal være i balance med sig selv, hvis det seksuelle skal fungere. Det er bare lidt overset, og ofte skriver den praktiserende læge potensmidler ud, måske fordi han ikke kan overskue at spørge ind til mandens trivsel, velvære og lyst,” siger Jesper Bay-Hansen.

En hurtig recept kan være den nemmeste løsning ikke bare for lægen, men også for manden selv. Jesper Bay-Hansen kalder det ‘mangel på penisvisdom’:

”Der er næsten altid et psykologisk element forbundet med potensproblemer, som jeg synes, man skal arbejde med i stedet for alene at tage nogle piller. Den nemme løsning har været med til at skabe en tingsliggørelse af mandens penis som et organ, der altid

skal kunne præstere en rejsning på 100 procent.”

Han tilføjer, at det også hænger sammen med pornificeringen i samfundet, hvor det handler om de flotteste kroppe og de største peniser. Man ser stort set aldrig en reklame med en lystfisker eller en skovarbejder, for de er i medierne langt hen ad vejen erstattet af smukke og perfekte mænd.

”Det kan være svært ikke at få høje forventninger, når bombardementet er så voldsomt,” siger Jesper Bay-Hansen.

Uden lyst ingen rejsning

Pornificeringen betyder også en stigende efterspørgsel på skønhedskirurgi for mænd. Manden får måske en penisforlængende operation, får fjernet poser under øjnene og hår på ryggen, suget fedt og vokset ben.

”Det siger meget om tiden, at mænd ikke længere må have hår på ryggen.

Hvorfor må de ikke det? Fordi kvinderne synes, det er ulækkert, og derfor tager mange mænd det til sig i stedet for at stå ved, at de er mænd – hvis det i virkeligheden er det, de har mest lyst til.”

Han sammenligner penisen med en slagboremaskine, der arbejder med 30 slag i minuttet og forventes at virke hver gang. For der er en tendens i tiden til, at vi på ingen områder vil nøjes med det næstbedste.

”Men hvem siger, at man bliver lykkelig af altid at kræve det bedste? Vi glemmer, at hvis manden ikke har lyst, får han heller ikke rejsning – heller ikke selv om han tager potenspiller.”

Problemet er, at de fleste mænd ikke betragter deres rejsningsproblem som et symptom på noget andet:

”De ser det som et fysisk problem i sig selv, som de gerne vil have lægen til at ordne nu og her. Men jeg går ikke ind for hurtige løsninger. Derfor er det ►



"Endelig fri for underlivssvamp. Jeg fik heldigvis gode råd af en veninde, der havde prøvet det samme på sin krop."

Canvag® clotrimazol - har set dagens lys. Det er godt nyt, hvis du skulle få underlivssvamp

Canvag® er et nyt håndkøbslægemiddel til behandling af underlivssvamp i og omkring skeden.
Canvag® er en effektiv 6-dages behandling.

Efter endt svampebehandling anbefales det at følge op med Vivag® vaginalkapsler med mælkesyrebakterier, der genopretter den vaginale bakterieflora.

Læs mere på canvag.dk

canvag®



vigtigt, at manden er motiveret til at arbejde med sig selv og finde de årsager, der ligger til grund for hans problemer med lysten og potensen.”

Dyrk kroppen og få selvtilid

Næsten uanset hvad der ligger til grund for en mands seksuelle problemer, anbefaler Jesper Bay-Hansen ham at motionere:

”Hvis en mand er gået i stå rent seksuelt, vil det ofte gavne ham at dyrke mere sport.

For det giver velbehag og højner hans selv-værd, hvilket vil smitte positivt af på det seksuelle plan.”

Han tilføjer, at

træningen i ekstreme tilfælde dog kan have den modsatte effekt:

”Det må heller ikke tage overhånd, så manden eksempelvis bliver så fikseret på sin krop, at han begynder at tage anabolske steroider for at opnå bedre resultater. Og så er han lige vidt, for det indebærer en række risici som manglende lyst og potensproblemer,” forklarer sexologen og uddyber problemets omfang:

”De fleste ved godt, at de risikerer at miste potensen, hvis de tager anabolske steroider over en længere periode. Men meget få er klar over, at problemet ikke nødvendigvis forsvinder igen, når de holder op med at spise pillerne. Jeg har haft en del mænd i min konsultation, som slås med potensproblemer i måneder eller år, efter de er stoppet med at tage anabolske steroider. Det er et overset problem, som der er meget lidt fokus på i træningslokalerne.”

De maskuline værdier

Når en mandlig klient søger hjælp med sine seksuelle problemer, viser det sig ofte, at han er holdt helt op med at have seksuelle fantasier og hverken føler spænding eller nydelse mere.

”Så forsøger jeg at ruske op i ham og får ham til at fortælle om sine frækkeste sexfantasier og tænke over, hvornår han sidst har udlevet en. Jeg siger til ham, at han skal holde fast i sine maskuline værdier. Måske skal han tage

ned og løfte noget jern og måske en gang imellem sige nej til en familiemiddag og i stedet tage på fisketur med vennerne – eller hvad han nu

interessere sig for.”

Manden skal altså frigøre sig noget mere i stedet for blot at tilpasse sig kvinden og samfundets forventninger, mener Jesper Bay-Hansen.

”Der eksisterer en uskreven regel om, at jo mere sex man har, jo mere lykkelig er man. Men det er en misforstået opfattelse. Sex kan være et barometer på, hvordan du har det i dit parforhold. Men det er ikke nødvendigvis et barometer på, hvor lykkelig du er.”

Derfor er hans generelle anbefaling til manden, at han i højere grad skal tage sagen i egen hånd:

”I mange tilfælde handler det om at følge sine lyster og respektere sine egne grænser. Man skal acceptere, hvem man er, elske sig selv og lade være med at ligge under for tendenserne i tiden og andres forventninger. Tag ansvar for dig selv og dit parforhold, dit eget liv – og ikke mindst din egen lyst,” siger han. ■



Sexologisk Rådgivning

Mænd i alle aldre kommer til 'Klinik for Sexologisk Rådgivning og Samtalerapi' med seksuelle problemer. Mange af dem har først været forbi deres praktiserende læge, som har sendt dem videre til sexologen. Unge mænd har især problemer med for tidlig sædafgang og præstationsangst, mens modne mænd typisk kommer, fordi de har mistet lysten eller har problemer med potensen. Jo ældre mændene bliver, jo mere udtalt bliver rejsningsproblemerne, selv om mændene stadig føler lyst. Klinikens hjemmeside: www.sexogsamtale.dk

Tegn abonnement på SUNDHED – det nye helsemagasin

11 NUMRE
KUN 249,-
(INKL. PORTO)

Ved at tegne abonnement på SUNDHED – det nye helsemagasin modtager du bladet 11 gange om året med posten samme dag, som det udkommer. Det koster kun 249 kroner inkl. porto og ekspedition.

Sundhed – det nye helsemagasin er magasinet, hvor danskerne kan få seriøs, troværdig og målrettet information om almen sundhed og livsstil. Det er skrevet af journalister og lægelige fagfolk i et let læseligt og underholdende sprog med portrætter, reportager og oplysende nyheder.

Sådan bestiller du:

Udfyld nedenstående kupon og send den ind til SUNDHED – det nye helsemagasin. Porto er betalt.

Du kan også bestille abonnement ved at ringe på telefon 70 25 45 40.



Sundhed

DET NYE HELSEMAGASIN

Få Danmarks største helsemagasin leveret direkte i postkassen

**X Ja tak, jeg vil gerne bestille abonnement på
SUNDHED – det nye helsemagasin. 11 numre for kun 249,-**

Navn

Adresse

Postnr. By

E-mail*

Telefon

* Din e-mailadresse benyttes udelukkende til at sende dig information om og tilbud fra SUNDHED – det nye helsemagasin.

Sådan fungerer dit abonnement: Som abonnent får du SUNDHED – det nye helsemagasin portofrit tilsendt på udgivelsesdagen. Dit abonnement er løbende og fortsætter, indtil det opsiges. Ønsker du at stoppe dit abonnement, skal din opsigelse være os i hænde senest den 20. i den måned, hvor du modtager sidste blad i en abonnementsperiode. Returnering af blade eller nægtet modtagelse af blade overfor posten betragtes ikke som opsigelse. Bemærk: Opsigelse af abonnement skal altid ske skriftligt via brev, fax eller via vores hjemmeside. Når du opsiges dit abonnement, bliver abonnementet opsagt efter den igangværende betalingsperiode.

Betaling af abonnement: Betaling bedes ske senest på den sidste indbetalingsdato. Hvis der på dit girokort er medtaget et beløb, som du allerede har indbetalt, bedes du alligevel indbetale hele beløbet. Fakturabeløbet er forfaldet til betaling på den på fakturaen angivne betalingsdato.



Sendes ufrankeret
Modtageren
betaler portoen

Sundhed
+ + + 22847 + + +
0893 Sjælland USF B

STORE KONGENSGADE 72 · 1264 KØBENHAVN K

... Og hvordan har vi det så her i dag?

Langt op i 1950'erne var det kun de mest progressive læger, der talte direkte til patienterne under stuegang. De syge skulle have ro, mente man. I dag er helbredelsestiden decimeret, mange lidelser behandles ambulant, og stuegangen er under forvandling

Af Karin Svennevig Hyldig

Fotos er venligst udlånt fra Dansk Sygeplejehistorisk Museum i Kolding, www.sygeplejemuseum.dk og Kolding Sygehus

”Du kan se her: Din blodprocent var nede på noget nær det halve...”

Overlæge og kardiolog Ole Nyvad peger op på væggen bag sig, hvor Poul Alfred Poulsens elektroniske patientjournal toner frem på en 42 tommer Sony fladskærm.

Patienten kan godt se alvoren. Er allerede holdt op med at ryge, forklarer han. En oplysning, der tydeligt glæder overlægen.

”Skal vi så ikke sige, at vi giver dig noget blod, du kvitter tobakken, for den er skidt for dine lunger, dine blodkar og dit hjerte...”

Efter en kort snak om rygestop og mulighederne for at blive udskrevet i morgen, er seancen forbi:

”Hævelsen i benene skal gås væk,” siger overlægen, mens de trykker hånd til afsked.

Lignende systemer afprøves i disse år på flere sygehuse. Både patienterne og personalet har nemlig i flere år efterlyst en mindre tidsrøvende, mere patientinddragende og privat form for stuegang.

Og på Kolding Sygehus tyder pa-

tienttilfredshedsmålingerne nu på, at konsultationsstuegang i hvert fald her er svaret.

Kostede 15 kroner

Siden hjertemedicinsk afdeling indrettede det i øvrigt beskedne konsultationslokale, der indtil videre har kostet 15 kroner fra kaffekassen til at beklæde et rundt metalbord med selvklæbende film, er patienternes tilfredshed med stuegang øget fra 69 til 100 procent. Patienterne føler sig bedre informeret og oplever, at personalet har bedre tid. Og det er der faktisk opgørelser, der viser. Hvor alle oprindelig regnede med, at patienterne ville blive mere snaksalige af at komme i enrum med en læge og en sygeplejerske, har konsultationsstuegangen vist sig at spare kostbare arbejdstimer og tage toppen af hverdagens stress.

Hvorfor har vi ikke gjort det her for længe siden, spørger man nu på hjertemedicinsk afdeling sig selv og hinanden.

Et levn fra gamle dage

Det er der uden tvivl flere udmærkede grunde til, bemærker Inger-Marie

Børgesen, etnolog og museumsleder fra Dansk Sygeplejehistorisk Museum i Kolding. I dag gør man meget for at aktivere og involvere patienter – forebygge og helbrede. For hundrede år siden så verden anderledes ud, og idealerne for god hospitalsbehandling var på nogle områder de stik modsatte:

”At få lov at ligge fredeligt og roligt og komme sig i en varm sygeseng var et privilegium for de færreste mennesker langt op i 1900-tallet. Tjenestefolk og arbejdere knoklede hver dag for at overleve. De havde ikke råd til sygedage. Arbejdede man ikke, risikerede man at miste alt. Også sin seng. Samtidig fandtes der ikke ret mange diagnoser, undersøgelser og behandlingsmuligheder. Kroppen måtte klare det meste selv, og personalets opgave var at støtte processen ved at skabe ro og tage ansvaret og bekymringerne på sig,” forklarer hun.

Når overlægen til stuegang spurgte oversygeplejersken ’hvordan har vi det så her i dag’ og oversygeplejersken svarede på vegne af patienten, skyldtes det med andre ord ikke ringeagt, men omsorg for den syge.



Stuegang på Frederiks Hospital, København, omkring år 1900. Tre voksne patienter ligger stille i deres senge og kommer sig, da stuegangen defilerer forbi. Her i skikkelse af tre læger og tre sygeplejersker. Til venstre i billedet ses sygeplejerske Gustava Hjorth, der senere skulle blive formand for Dansk Sygepleje Råd (1932 til 1935).



Sct. Josephs Hospital, København. ca. 1910
Stuegang. En søster støtter patienten, som bliver lyttet på af overlæge, mens en søster mere, en læge og en lægesekretær ser på.



Stuegang på Skælskør Gigtsanatorium 1943. Tre læger, tre sygeplejersker, en elev og to patienter. Billedet er taget 1943 af en fotograf fra en lokalavis. Lægerne er iflg. 'Sygeplejersken' 3/2001 fra venstre: Tage Johnsen, Johannes Panting og Aage Henrik Christian Nyfeldt.



Haderslev amts sygehus: Overlægestuegang, mandsafdelingen i 1956. Fra venstre overlæge dr.med. Erling Schroeder, 1. assistent søster Christine, 1. reservelæge Hans Møllegaard, forstanderinde søster Karoline Bek og afdelingssygeplejerske søster Marie Nielsen. Diakonisserne er Lukassøstre. Forstanderinden skriver her i journalen undervejs i stuegangen. Der er altså tale om en såkaldt 'stor stuegang', som fandt sted en gang om ugen på sygehusets fire afdelinger, men overlæge Schroeder tilså daglig samtlige nyopererede og nyindlagte patienter, indkaldte såvel som akutte, morgen og aften ugens syv dage.



Blegdamshospitalet, København: Stuegang afd. 31, 1952



Det seneste års tid er stuegangen på Kolding Sygehus blevet afviklet som egentlige lægekonsultationer. Patienterne bestiller tid til en snak i enrum med en læge og en sygeplejerske. Og undervejs kan de følge med i deres elektroniske journal.

Patienten skulle ikke bekymre sig

Ligesom det skulle indgyde ro og tillid, når personalet til stuegang i 1930'erne med nærmest militær disciplin marcherede ind med overlægen forrest, derefter den unge lægekandidat, oversygeplejersken, sygeplejersken og til sidst sygeplejeeleven. Alle i uniform. Alle med en skarpt defineret opgave.

"Man gik fra seng til seng og talte ikke direkte til patienterne, for de skulle ikke bekymre sig, men komme sig. I dag er fokus på mange områder modsat. Nu gælder det om at få patienterne op og i gang hurtigst muligt, fordi det har vist sig at være sundest for patienterne i dag. Infektioner kan behandles med penicillin, smerter kan dulmes og lidelser, der engang var livstruende, kan i dag behandles ambulant. Men stuegang er stadig en fast rutine, der skal sikre kommunikationen og underbygge tilliden mellem sundhedsvæsenet og patienten," siger Inger-Marie Børgesen.

Den strenge disciplin er nu mest noget, man fortæller anekdoter om i sygehusenes kantiner.

I 1960'erne gjorde sygeplejerskerne op med 'kaldet'. De ville have lov til at

gifte sig og fortsætte med at arbejde alligevel. I 1970'erne ville de ikke længere holde overlægens frakke, og i 1980'erne holdt man helt op med at være Des til stuegang. I dag er det en forholdsvis uformel rundtur, der først og fremmest skal sikre, at alle får besked om nye beslutninger og resultater og indvie fremtidens overlæger og sygeplejersker i hverdagens praksis.

Alene med lægen, tak

Netop undervisningsformålet er faktisk det svage punkt i det moderne stuegangssystem på Kolding Sygehus, hjertemedicinsk afdeling. Hvis der skal være studerende til stede ved den nye konsultationsstuegang, vil det sandsynligvis virke dæmpende på patienttilfredsheden, forudser specialeansvarlig sygeplejerske Lene Pilegaard

"En af kvaliteterne er jo netop, at døren er lukket, og patienten er i enrum med bare to af os. Det oplever de fleste som langt mere respektfuldt end en traditionel stuegang, hvor de andre patienter på stuen kan lytte med og blande sig, hvor vi måske dukker op fem-seks mand høj, mens en patient f.eks. er på bækken, og hvor døren

står åben, så personale kan gå til og fra med prøver og beskeder. Det, at vi har fået skabt ro om stuegangen, får tydeligvis patienterne til at opleve, at vi tager dem alvorligt."

Der er selvfølgelig visse fordele ved, at patienterne – direkte eller indirekte – fungerer som sandhedsvidner for hinanden, når stuegangen kommer forbi, erkender man i Kolding. At glemme man er faldet ud af sengen eller ryge i smug er svært på en seksmandsstue. Men det er også intimiderende, når andre blander sig i en samtale, der under andre omstændigheder ville foregå i fortrolighed.

"Nogle typer hjertemedicin kan eksempelvis give potensproblemer. Spørgsmålet er så bare, om patienten har lyst til at fortælle om det i seks-tolv menneskers påhør. Der kan samtidig være en vis hakkeorden på sådan en sygestue, og det skaber altså ikke de bedste vilkår for kommunikationen," påpeger overlæge Ole Nyvad.

Han glæder sig også over at slippe for de mange ufrivillige pauser, der hører med til en normal stuegang anno 2011. Pauser, der opstår, fordi der lige mangler et prøvesvar. Pauser, der opstår, når ►

Styrk kroppens funktioner...

Berthelsen vitaminer og mineraler har gennem mere end 30 år været forbrugernes foretrukne kosttilskud og naturlige valg. Kroppen kan ikke selv producere de livsvigtige mineraler, som derfor skal tilføres via kost og kosttilskud. Produkterne styrker og vedligeholder kroppens funktioner – et godt tilskud til et sundt liv.



Alsidig kombination af livsvigtige mineraler til seniorer. Styrker og vedligeholder kroppens funktioner.



Kombination af 12 organiske mineraler. Styrker bl.a. muskler, hjertemuskel, immunsystem, energiniveau, nervesystem, tænder, knogler og syn.



C-vitamin styrker immunforsvar, nervesystem, tænder, knogler, hud og blodårer.



Stærk kombination af B-vitaminer: Styrker hår, hud, slimhinder, nervesystem, mentalt præstationsniveau og hormonsystem.



Stærk kombination af alle 8 B-vitaminer med ekstra vægt på folsyre. Anbefales før og under graviditet.



Optimal kombination af Omega 3-6-9 fedtsyrer med A-D-E-vitaminer. Sunde umættede fedtsyrer i form af fiskeolie, tidselolie, kæmpenatlysolie og hørfrøolie.



Berthelsens Vitaminer og Mineraler fås i helsekostbutikker, hos Matas, på udvalgte apoteker, Føtex, Bilka samt på www.dkpharma.dk

SID DIG STÆRK

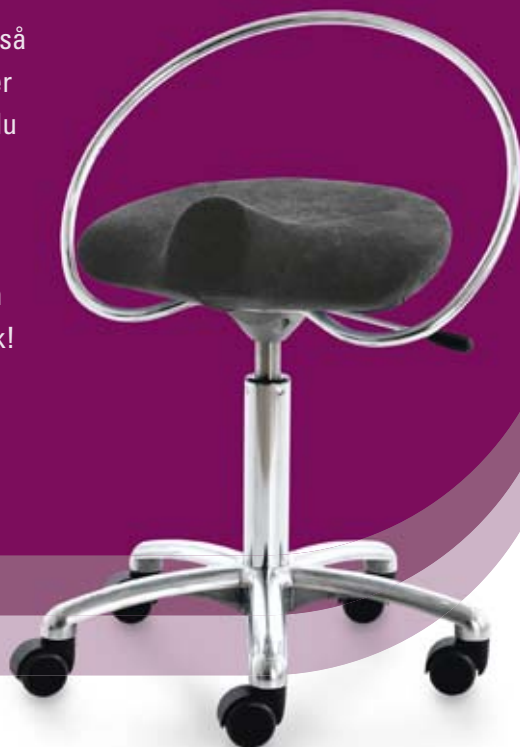
Dynamostol er specielt designet til give dit bækken og din ryg en oprejst position, så du ikke falder sammen som i en almindelig stol. De væsentligste muskelgrupper er sikret fuld frihed til at bevæge sig. Så for hver dag, der går på en Dynamostol, vil du kunne mærke, at du bliver stærkere og stærkere i ryggen.

Det lyder for godt til at være sandt

Men den er god nok. På samme måde som du kan komme i form ved at træne, kan du styrke din ryg på en Dynamostol. Hvad venter du på? Sæt dig ned og bliv stærk!

Ring og bestil på 4675 0970
eller køb online på
www.dynamostolwebshop.dk

***KAMPAGNEPRIS**
Dynamostol Incharge
3.999,- kr.
Incl. forsendelse



SID DIG STÆRK
dynamostol®

* Kampagnepris er gældende til og med maj 2011 og kun med sort uld betræk.



Stuegang på Hillerød Sygehus 1970'erne

en kollega stikker hovedet ind for at give en besked. Pauser, der går med at vente på kolleger eller patienter, der lige skal ordne det ene eller det andet. Og så synes han, det er blevet lettere at vurdere patienterne, nu hvor de kommer gående til ham i stedet for at ligge passivt i en sygeseng. De patienter, der ikke er i stand til at sidde i en kørestol og komme til ham, går han selvfølgelig stadig rundt til. Men det er et fåtal.

På Kolding Sygehus bliver konsultationsstuegang nu fast praksis på de fleste afdelinger. En fladskærm, et tomt lokale og et rundt mødebord er trods alt billigt sluppet for tilfredse patienter og sparede ressourcer i en presset sektor. ■

Stuegang gennem 250 år



Frem til 1757, hvor Danmark fik sit første egentlige hospital, Frederiks Hospital i Bredgade, København, den bygning, der i dag huser Kunstindustrimuseet, var der tradition for at familielægen kom på besøg i hjemmet. Typisk tog lægen patientens puls, smagte på urinen, foretog en åreladning eller lagde et urteomslag. Behandlingsmulighederne var meget begrænsede. Der fandtes forskellige stiftelser for fattige og spedalske allerede i middelalderen, men en sygehussektor for helbredeligt syge, som den vi kender i dag, har kun et par hundrede år på bagen og var fra begyndelsen mere fokuseret på pleje end behandling.

Danmarkshistoriens første stuegang blev gået omkring år 1800 på Frederiks Hospital i København, hvor professoren tog medicinstuderende med rundt på stuerne og så på undervisningsegnede patienter, der hverken blev spurgt eller inddraget. De fleste patienter blev indlagt, fordi de ikke selv havde et hjem at ligge syge i.

Fra slutningen af 1800-tallet blev stuegang brugt til at koordinere arbejdet på landets sygehuse. Alene i løbet af første halvdel af 1800-tallet fik Danmark 67 nye sygehuse. Der blev nu også uddannet sygeplejersker, og læger begyndte så småt at specialisere sig.

I 1900-tallet blev lægerne stadig bedre til at stille diagnoser og behandle sygdomme. Lægernes faglige identitet blev styrket, og da turnusord-

ningen blev indført i 1930'erne, blev der behov for at styrke uddannelsesindsatsen. De unge kandidater gik nu med på stuegang for at lære af den erfarne overlæges daglige praksis. Nu skulle patienterne ikke bare tilses, men helbredes på sygehuset. De mest progressive læger begyndte efterhånden at kommunikere direkte med patienten, men langt op i 1970'erne foretrak lægen stadig at spørge oversygeplejersken: "Og hvordan har vi det så her i dag?"

I 100-års jubilæumsskiftet for Sydvestjysk Sygehus, som er fra 1909, fortælles om stedets første overlæge Emil Cold (1865-1953): 'Stuegangen er for patienterne dagens højdepunkt, og der er flere enslydende beretninger om, at Cold – atypisk for tidsånden – taler direkte med patienterne. Han sætter sig sågar på en stol ved patientens side, så han er i øjenhøjde...'

Billedet stammer fra 1935 og forestiller overlæge Cold på stuegang, en uidentificeret patient, oversygeplejerske Karen Johanne Nielsen og læge Svenningsen, der senere blev overlæge på sygehuset.

Siden er indlæggelserne blevet kortere, patienterne mere oppegående, lægerne mere specialiserede, undersøgelser mere højteknologiske og omfattende. I dag bliver stuegangen brugt til at skabe overblik over behandlingsforløbet for såvel patient som personale og til at indvie yngre læger og studerende i den praktiske virkelighed. Det kan være lægen alene eller op til ti hvide kitler, der går rundt fra seng til seng for at gøre status.

Kilde: Rapporten 'Stuegang – en medicinsk teknologivurdering med fokus på vidensproduktion', Sundhedsstyrelsens center for Evaluering og Medicinsk Teknologivurdering 2006.

Sund knoglestruktur med vitamin K2...



... sørger for at kalk aflejres i knoglerne

Den kalk vi indtager gennem kosten eller som kalktilskud skal gerne aflejres i knoglerne, hvor den kan gøre gavn og holde knoglemassen sund og stærk.

Menaquinon-7, som er en af de mest biotilgængelige former for naturligt vitamin K2, aktiverer proteinet osteocalcin, der er nødvendigt for at

binde calcium-salte til knoglerne. Nye kliniske studier viser, at vitamin K2 samtidig aktiverer proteinet MGP (Matrix GLA Protein), som sørger for, at kalken ikke aflejres på blodårenes vægge.

Naturligt vitamin K2 i form af Menaquinon-7 udvindes af det traditionelle japanske sojaprodukt Natto, som japanerne har spist i århundreder pga. dets sundhedsfremmende egenskaber. Natto fås nu i vegetabilisk kapsel under navnet Naturlig Natto Vitamin K2. Daglig dosis er 2 kapsler. Vejl. udsalgspris for 60 kapsler er kr. 229,00 – nok til 1 måneds forbrug.

Mere information samt referenceliste over kliniske studier fås ved henvendelse til gp@dkpharma.dk.

Fås i helsekostbutikker, hos Matas, på udvalgte apoteker samt på www.dkpharma.dk

dansk farmaceutisk industri a/s

Kilden

Healingsmassage Grundkursus

21. - 25. april (påsken) eller 18. - 22. maj

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

To-årig RAB godkendt uddannelse

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

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

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

Kildens uddannelse er RAB-godkendt, så du kan blive Registreret Alternativ Behandler i Healingsmassage efter Sundhedsstyrelsens regler når du har gennemført uddannelsen.



Basic Choice briks



Med deluxe hovedstøtte, armstøtte og transporttaske. 5 års garanti på stel. Kun 1050,- inkl. moms*

Basic Choice Flex - Choice briksen med vipbar rygstøtte til f.eks. zoneterapi. Kun 1275

* Afh. gebyr på briks: 100,-

Ring efter brochure: 36 46 08 46
eller besøg os på www.kilden.dk

Kilden, Søndermarksvej 14, 2500 Valby.



Færre bivirkninger og komplikationer – og en stor gruppe ældre, som har fået nemmere ved at tage deres mange forskellige slags medicin korrekt og dermed få den optimale effekt. Det er resultatet af et projekt på Ringkøbing Løve Apotek

Medicingennemgang får usikkerheden til at forsvinde

Af Signe Terkelsen – Foto: Anita Corpas

Spørgsmålene havde trængt sig på hos 74-årige Sonja Dybvad flere gang. Havde hun egentlig brug for alt den medicin, hun fik? Og var det ene af lægemidlerne, som hun havde taget i næsten 30 år, stadig det rigtige?

Det tog derfor ikke lang tid at sige ja, da hun en dag kom ind på apoteket i Ringkøbing og blev spurgt, om hun kunne tænke sig at være med i et forsøg, hvor 120 ældre ville få gennemgået deres medicin og blive vejledt om, hvordan den tages bedst muligt.

”Jeg havde selv gået med tankerne og overvejet, om jeg egentlig har brug for den medicin mere. Samtidig kunne det være rart at få en vurdering af, om noget af medicinen virker mod hinanden, eller om man ikke kan tåle sammensætningen,” forklarer Sonja Dybvad.

Hun havde desuden set, hvordan en alvorlig pilleforgiftning påvirkede en bekendt, og det havde også været med til at skabe utryghed.

Gråhåret potentiale

Bag forsøget stod farmaceut Muhammad Saeed, der har været ansat på Ringkøbing Løve Apotek siden 2007. I skranken møder han ofte ældre kunder, som får mange typer receptpligtig medicin og som har problemer med at håndtere den.

De oplevelser gav ham ideen til forsøget, som er blevet finansieret med 610.000 kroner af det daværende Ministerium for Sundhed og Forebyggelse.

Deltagerne i forsøget var alle over 65 år og tog tre eller flere forskellige slags medicin. De ældre blev spurgt, om de ville deltage i forsøget, når de henvendte sig på apoteket, og de fik i første omgang en personlig rådgivning af Muhammad Saeed – enten på apoteket eller derhjemme. Her blev deres medicin gennemgået, og alle problemer blev kortlagt. Det viste sig, at 80 af de 120 deltagere i forsøget havde helbredsproblemer, som var forårsaget af medicinen.

Der var blandt andet tale om bivirkninger, problemer med kopimedicin og problemer med at håndtere medicinen. For eksempel var der nogle, der havde svært ved at få medicinen ud af den pakning, den blev leveret i.

Samtale med positive effekter

I Sonja Dybvads tilfælde kom Muhammad Saeed frem til, at der ikke var problemer med kombinationen af hendes medicin. Beskeden var med til at fjerne Sonja Dybvads usikkerhed om sin medicin, men de i alt to samtaler, hun havde med farmaceuten, havde flere positive effekter.

For to år siden brækkede hun armen, og i tiden der efter var det med Sonja Dybvads egne ord svært at komme op igen og få nyt overskud. Men det fik hun også snakket med Muhammad Saeed om, og resultatet blev, at hun i dag tager et kosttilskud med ginseng, som hjælper mod den træthed, hun har følt siden dengang.



"Det er en god idé med sådan et tjeck, for man kan også tale med ham om andre ting. Her er ikke travlt, og man mærker, at der er god tid til at få svar på alle sine spørgsmål," forklarer Sonja Dybdal.

De fleste deltagere i forsøget havde mindst to samtaler med Muhammad Saeed. I den anden samtale fulgte farmaceuten op på, om problemerne med medicinen var blevet løst, og om

patienterne havde fået lettere ved at håndtere medicinen.

90 procent havde problemer

Resultatet var overvældende. 90 procent af de 80 deltagere, der havde haft problemer, fik dem løst. Og Muhammad Saeed er ikke i tvivl om konklusionen:

"Det har en positiv effekt på medicinbrugernes helbred at lave en gennemgang af deres medicin med jævne

mellemrum, og rådgivning af de ældre om deres medicin giver dem bedre mulighed for at fortsætte den behandling, som deres læge har angivet."

Sonja Dybdal er enig.

"Jeg synes, det er et vældig godt initiativ. Og det er da lidt flot, at vi får det på apoteket i Ringkøbing, og at der også er nogle foregangsmænd i udkantsområderne." ■



Tjek medicinen en gang om året

Af Signe Terkelsen

Alle ældre, der tager mere end fem forskellige typer medicin, bør tilbydes en gennemgang af deres medicin en gang om året. Det er en del af Ældre Sagens udspil til den kommende nationale handlingsplan for medicinske patienter.

Ifølge Mirjana Saabye, der er senior-konsulent i Ældre Sagen, er det vigtigt at forbedre forholdene for den gruppe af medicinske patienter, som har flere samtidige lidelser og derfor får flere forskellige slags medicin.

"I nogle sammenhænge er der mangel på overblik mellem egen læge, sygehuset og for eksempel den kommunale hjemmehjælp. Der kan være en brist i kommunikationen, hvis folk for eksempel har været indlagt. Så går der lidt tid, inden lægen får opdateret sine oplysninger over patientens samlede forbrug af medicin," forklarer Mirjana Saabye.

Konsekvenserne af det manglende overblik kan være alvorlige – og i værste fald livstruende. Der er en øget risiko for bivirkninger, hvis to slags medicin påvirker hinanden. Og der kan for eksempel opstå forvirring og misforståelser, som

fører til, at patienten tager sin medicin forkert, hvis han ofte skal skifte mellem flere slags kopimedicin alt efter, hvilken der på det pågældende tidspunkt er billigst – og derfor tilskudsberettiget.

"Risikoen er, at patienten bliver syg og skal indlægges eller genindlægges, og det er i forvejen patienter, som ikke nødvendigvis har så stor modstandskraft. De har et sårbart helbred," siger Mirjana Saabye.

En årlig medicingennemgang er et af i alt 21 bud på, hvad der skal til for at opnå en positiv forandring i sundhedsvæsenet til gavn for de medicinske patienter. De 21 bud er lavet af Ældre Sagen og Danske Regioner i fællesskab.

Fakta om flere slags medicin

- I Danmark er der 740.000 primært ældre med kroniske sygdomme, der får mere end seks forskellige slags medicin.
- Knap 250.000 personer får mere end 10 forskellige slags medicin.
- Især ældre patienter modtager ofte mange forskellige slags medicin.
- Risikoen for bivirkninger og alvorlige komplikationer stiger, når man tager flere forskellige slags medicin.
- Den praktiserende læge har ikke altid det fulde overblik over den medicin, den enkelte patient modtager fra egen læge, sygehuset, speciallæge osv.

Kilde: 'Polyfarmaci i almen praksis', 4. kvartal 2009, Region Sjælland

LØSE PROTESER OG MANGLENDE TÆNDER

hører fortiden til. Tandimplantater er løsningen



Hos Forum Tandlæge- & Implantatcenter har vi siden 1995 erfaring med implantatbehandling.

Vi inviterer til et **gratis informationsmøde** om denne meget sikre behandlings mulighed. På mødet vil vi fortælle om muligheden for igen at få faste og sunde tænder.

"Implantatbehandlinger er en tillidssag, vi yder en garanteret tryk, personlig og sikker behandling."

Tandlægerne Peter Gade og Tove Thrane

Faste tænder øget livskvalitet

FORUM TANDLÆGE- & IMPLANTATCENTER



Vores topmoderne klinik ligger på hjørnet af H.C. Ørstedesvej og Rosenørns Alle.

Vi har gratis parkering i gården, et minut til Forum metrostation samt bus 2A og 3A lige til døren.

Klinikken er indrettet med det mest avancerede tandlægeudstyr der findes.

Gavekort

På mødet vil der blive uddelt gavekort til en gratis undersøgelse med forslag til en eventuel implantatbehandling. Undersøgelsen inkluderer en digital panoramarøntgenoptagelse, der viser alle tænder og begge kæber.

Mødet finder sted:

Tirsdag den 3.5. kl. 19.00 - 21.00

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

Tilmelding

Ring 38 344222
mail@forumtand.dk



Sportsmassage kan være med til at tage et stort antal idrætsskader i opløbet, og det er slet ikke vanskeligt at give den gode massage derhjemme

Af Mikkel Ais Andersen
Fotos: Carsten Lundager

Undgå skader med sportsmassage



Det er nok de færreste, der vælger at takke nej til en massage efter træningen, for der findes næppe noget mere stimulerende og afslappende end et par velafrettede finger-spidsen, der ælter musklerne og giver kroppen en følelse af at være smeltet stearin. Massage er dog ikke noget billigt tilvalg i hverdagen, hvor en tur på briksen hurtigt kan lænse pengepungen. Men det er der råd for. Du behøver nemlig ikke at opsøge en autoriseret massør for at få løsnet op, for selv om massage kan være en hel videnskab,

kan du sagtens opleve alle de positive virkninger ved en sportsmassage derhjemme.

Katrine Spence Bager er lægeuddannet sportsmassør og underviser i sportsmassage. Hun fortæller, hvordan massage i høj grad kan være med til at forebygge skader og giver råd til, hvordan du kommer i gang med den gode hjemme-sportsmassage.

”Det optimale ville være, hvis man fik en omgang massage, hver gang man har trænet, fordi det virkelig er godt for kroppen i nedvarmningen. Jo hurtigere

man får massagen efter at have trænet, desto bedre er det, fordi kroppen stadig er varm. Først og fremmest er det vigtigt, at man ikke masserer direkte med tørre fingre på huden, fordi det kan lave skader på huden. Man kan bruge et håndklæde at ligge imellem eller noget olie. Det er ligegyldigt, om det er madolie eller babyolie.”

Forkort kroppens restitutionstid

Katrine Spence Bager fortæller om, hvordan det ikke er ligegyldigt, hvordan musklen masseres. ►

Sådan giver du den gode massage

13 gode råd til idrætsmassagen fra sportsmassør Katrine Spence Bager og fysiurgisk massør Anders Johnsson:

1. Sørg for altid at have noget mellem fingrene og huden, der masseres. Det kan være et viskestykke, håndklæde eller en hvilken som helst form for olie
2. Pas på med kun at trykke på muskler. Det kan skade, hvis man kommer til at ramme knogler eller scener
3. Tryk så hårdt som muligt, uden at det bliver ubehageligt for personen, der bliver masseret. Det har ingen effekt, hvis massagen bliver overfladisk nusseri
4. Snak sammen, så man altid ved, hvad personen, der bliver masseret, kan lide. Det er vigtigt hele tiden at gøre opmærksom på, hvad der fungerer godt eller knap så godt
5. Masser altid mod hjertet. Det øger blodgennemstrømningen og fjerner kroppens affaldsstoffer
6. Så snart man begynder at spænde musklerne, skal man stoppe massagen eller gøre det blødere. Det har ingen effekt at massere på spændte muskler, og man kan ikke få en spændt muskel til at slappe af med massage
7. Hvis man har overbelastet en muskelgruppe, kan muskelfibre vokse sammen på kryds og tværs som et edderkoppespind, der bliver kaldt myoser. De kan blive løsnet op ved at massere hårdt med fingerspidserne
8. Det er meget individuelt, hvordan man kan lide at få massage. Nogle skal røres meget blidt, mens andre vil have, at man står på dem. Det må gerne gøre ondt, men massage fungerer altid optimalt, når personen, der bliver masseret, kan lide det
9. Man skal massere på langs af musklen. Det kan provokere muskulaturen og gøre ondt, hvis man masserer på tværs af muskelfibre
10. Giv massagen hurtigst muligt efter træningen, mens musklerne er varme
11. Giv massagen direkte på de store muskler som lår, læg og skuldre. Jo større den masserede muskel er, jo større effekt får massagen
12. Giv massagen direkte på den muskel, der har været i brug under træningen
13. Det må kunne mærkes, at man får massage, men hvis det begynder at brænde eller stikke i muskelgruppen, skal man omgående stoppe massagen.



Når man tager benene, skal man massere bækken først, derefter lyske og lår og så videre. På den måde opnår man den ultimative effekt ved massagen.

"Uanset hvilken muskel eller muskelgruppe, man masserer, skal man altid gøre det mod hjertet, fordi man på den måde hjælper lymfetilbageløbet, og det er hele meningen med sportsmassagen – at udrense affaldsstofferne, som for eksempel mælkesyre, der er ophobet i kroppen. Herudover er massagen med til at genopbygge muskelgrupperne, fordi den hjælper de hvide blodlegemer med at strømme til den udsatte muskel," siger hun og bliver bakket op af Ib Sonne, der er fysioterapeut på idrætssklinikken på Frederiksberg hospital.

Han beretter om, hvordan idrætsmassagens rolle hovedsageligt er at øge blodomløbet efter træning.

"Man bruger massagen til at forkorte restitutionstiden for idrætsudøvere; det vil sige, den tid det tager for kroppen at blive klar til at træne igen. Hver gang man træner, nedbryder man sine muskelfibre, som så skal bygges op igen, og det går langt hurtigere ved massage, fordi man øger blodgennemstrømning-

gen, som på den måde fjerner affaldsstoffer. Kroppen bliver altså hurtigere klar til at yde igen, hvis man bruger massage i nedgearingsperioden."

Derudover fortæller Ib Sonne, ligesom Katrine Spence Bager, at det ikke er tilfældigt, hvor man starter med massagen.

Der skal blod i venerne og væske i lymfen, så massagen skal starte inde fra muskelgrupperne tættest på hjertet arbejde sig udefter på kroppen.

En skade bliver hurtigt til flere

Betydningen af en sportsmassage efter endt træning kan være af stor vigtighed i nedvarmningen. Pulsen har været høj, og blodet pumper rundt i kroppen, efter træningen, og man skal have pulsen ned igen. Hvis det ikke sker, kan blodet hobe sig op i benene, når man sidder ned, og man kan opleve en stor rastløshed i kroppen.

Det bliver sværere at slappe af, og musklerne har lige så meget behov for at gear ned igen efter at have ydet,

som de har behov for at blive trænet.

Det er der mange, der negligerer i deres hverdagstræning, fortæller Ib Sonne, der yderligere beretter om, hvordan det kan give skader, hvis man ikke slapper af efter træning og lader kroppen restituere. Sportsmassage kan på den måde være med til at forebygge skader.

Morten Høgh er fysioterapeut og specialist i idrætsfysioterapi og muskuloskeletal idræt. Han kalder sportsmassagen for et 'Window of Opportunity', fordi man ikke specifikt kan forebygge konkrete skader, men i stedet sikre forebyggelse, der sørger for at man undgår et bredt spektrum af skader.

"Massagen kan sørge for, at muskulturen er afslappet og i harmoni, og det mindsker antallet af skader. Hjernen er indrettet til at normalisere. Hvis man er overbelastet i benet og derfor halter, vil hjernen tro, at det er normalt, og derfor vil ens gang være derefter. Det vil uvægerligt føre til skader i alle mulige andre muskelgrupper, der så bliver påvirket, og så er en skade pludselig blevet til ►

Glade børn lærer bedst...

Giv dit barn en god skolegang - husk **Vitaminer og Omega-3** hver dag.

Kids Zoo tyggedyr er sunde og velsmagende kosttilskud i ny sjov form.

Til børn fra 1 år og op. Indeholder kun naturlige smags- og farvestoffer. Er fri for kunstige sødemidler, konserveringsmidler, gluten, æg og mælk.



Fås i følgende fire varianter:

- Omega-3 Fisk
- Kalk + D Kaniner
- Multivitamin Bjørne
- C-vitamin + Zink Løve

KIDS ZOO Fås i helsekostbutikker, på udvalgte apoteker og Matas butikker samt på www.dkpharma.dk



Tung og polstret
- for at du ikke
skal blive det.

Flad mave
Slankere talje
Styrk korsetmuskulaturen

powerhoop®
den originale

www.powerhoop.dk • tlf. +45 2284 6599

Ring og
bestil en gratis
fremvisning...

KØR UD I FORÅRET

MED ET NYT KØRETØJ FRA LINDEBJERG...

3
ÅRS
GARANTI

Adskilles let uden
brug af værktøj

LM-200

9.995,-
inkl. moms, excl.
leveringsomkostn.



Lindebjerg er en af Danmarks største leverandører af transportmidler til senioren. Vores produkter kendetegnes ved stor holdbarhed og robust konstruktion. Vi prioriterer god lokal service højt. Derfor yder Lindebjerg Danmarks bedste garanti!

LM-200

Denne model egner sig til korte ture i byen, i butikker og indkøbscentre, men anbefales ikke til blødt underlag. Det ene forhjul gør det nemt at manøvrere scooteren. Kan nemt adskilles uden brug af værktøj, hvilket gør det nemt at tage den med i bilens bagagerum.

LM-350

14.995,-
inkl. moms, excl.
leveringsomkostn.



4 store hjul giver ekstra
sikkerhed

LM-350

Flot city-scooter med 4 store hjul der giver ekstra sikkerhed og stabilitet. Både styr og sæde kan justeres, hvilket sikrer en perfekt kørestilling og dermed også en rigtig god kørekomfort. LM-350 kan køres med både højre og venstre hånd.

LM-450

18.995,-
inkl. moms, excl.
leveringsomkostn.



Ud i naturen med højest
tilladte hastighed

LM - 450

Ønsker du at kombinere den højeste tilladte hastighed med en meget let kørt scooter er Lindebjergs LM-450 lige noget for dig. Her får du en topfart på 15 km/t, superlækkert kaptajnsæde med armlæn og nakkestøtte, samt ekstra god polstring i sæde og ryg.

LM-600

23.995,-
inkl. moms, excl.
leveringsomkostn.



Kan komme frem overalt

LM-600

Tag ud og oplev i naturen og skoven med denne meget stærke Lindebjerg scooter som har en motor på hele 1200 W, – simpelt – hen markedets kraftigste! Egner sig specielt til dig der gerne ville kunne komme frem overalt.

Lindebjerg
Vi sælger livskvalitet



LANDSDÆKKENDE FORHANDLERNET

Tlf. 6315 0000 henviser til nærmeste forhandler

Mere end 75 forhandlere...

- eller klik ind på www.lindebjerg.dk

Der tages forbehold for trykfej og udvalgte varer, pris og afgiftsændringer. El-scootere kan være vist med ekstrastyr

flere. Disse overbelastningsskader kan massage tage i opløbet,” siger han.

Massage er som en god kop kaffe

Morten Høgh fortsætter med at rose sportsmassagen for at kunne mere end blot at forebygge skader, men understreger, at en sportsmassage altid skal gives ud fra individuelle præferencer.

”Massage er ét af utrolig mange værktøjer, der kan anvendes til at lindre smerte og behandle spændte muskler. Men for at det er en god oplevelse, skal modtageren kunne lide det. Nogle er til den utrolig hårde massage, mens andre er til lange rytmiske strøg. Forudsætningen for en god massage er først og fremmest, at modtageren føler, at det er virksomt.”

Det er i følge Morten Høgh ikke svært at give sin bedre halvdel en god hjemmemassage, for det handler i bund og grund blot om, at muskulaturen skal stimuleres.

Som tommelfingerregel fortæller han, at hvis det føles rart, så er det også godt for muskulaturen, og at det er en misforståelse, at en massage skal gøre ondt, før den gør godt. Han sammenligner massage med en god kop kaffe – nogle kan lide den sort og andre med mælk og sukker, men begge dele er virkningsfulde.

”Det hele handler om, at kroppen skal genopbygge sig selv efter hård træning, og det kan massagen være med til, fordi den giver optimale forhold for den vævsheling, som kroppen gennemgår,” slutter han.

Det tager kun fem minutter

Sportsmassør Katrine Spence Bager giver Morten Høgh ret i, at det svinger fra person til person, hvor hård en massage skal være, og at det selvfølgelig også varierer ud fra hvilken type sport, man har dyrket. Hun understreger dog, at sportsmassage altid har en positiv effekt.

”Det er klart, at der er forskel på, om du har løbet eller spillet badminton,

men når man lægger et pres på de muskler, der har været i brug, vil man kunne se en effekt. Og selv om du kun masserer benene, vil det også påvirke resten af kroppen i en positiv retning,” bedyrer hun.

Det kan umiddelbart virke som om, man skal have de store overtalelses-evner i sving, hvis man skal have sin partner til at give massage, når man har trænet. Men hver eneste løbetur behøver ikke at gå forbi Interflora. Det kræver nemlig ikke det store at give en virkningsfuld sportsmassage.

”Hver enkelt muskelområde skal højst have fem til ti minutter, for ellers kan det blive for meget. Der er ikke behov for mere, så resten er spild af tid. Hvis man masserer for lang tid på enkelte muskler, kan kroppen også blive rensset for meget ud, og det kan man blive rigtig dårlig af,” konkluderer Katrine Spence Bager. ■



Det er ikke svært at give sin bedre halvdel en god hjemmemassage. Det handler i bund og grund om, at muskulaturen skal stimuleres.

MOBILTELEFON MED ENKEL BETJENING

- køb den hos: Telekæden - www.telekaeden.dk



Inklusiv: smart ladestation
24 måneders fabriksgaranti

Model KANSO M100

- høreapparat kompatibel M3/T4
- alarmknap til Nødopkald
- stort, tydeligt farvedisplay
- standby/taletid 120/4 timer
- håndfri betjening
- ur/alarm

NYE BØGER OM SUNDHED

Stop madspild

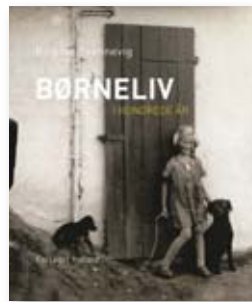


Madspild er i dag et højaktuelt emne, som optager rigtig mange. I dag smider hver dansker i gennemsnit 63 kilo mad i skraldespanden om året, og på samme tid dør cirka seks millioner børn af sult på verdensplan.

Men hvad skal man gøre, hvis man vil være mere effektiv med sin mad? I bogen 'Stop spild af mad' sætter Selina Juul, der er stifter af forbrugerbevægelsen Stop Spild Af Mad, fokus på madspild, dets omfang og betydning for miljøet, verdenssamfundet og husholdningsøkonomien. En række danske madpersonligheder som Francis Cardenau, Katrine Klinken, Camilla Plum, Thomas Rode Andersen og elever og lærere fra Suhrs Madakademiet deler ud af deres bedste opskrifter på lækker mad baseret på rester.

'Stop spild af mad'
Selina Juul
Gyldendal
191 sider, 299,95 kr.

Børns liv i hundrede år



Ny, rigt illustreret bog fortæller historien om alle danskernes barndom. Læs om den enorme udvikling,

der er sket indenfor bl.a. sundhed, undervisning, opdragelse, børnepsykiatri, kost og boligforhold. Barnelivet har været endog meget barsk, men de mange erindringer og stemningsfyldte billeder vidner også om, at barnesindet er ukueligt og i stand til at overkomme selv de frygteligste forhold.

'Børneliv i hundrede år'
Birgitte Svennevig
Forlaget Harald
202 sider, 299 kr.

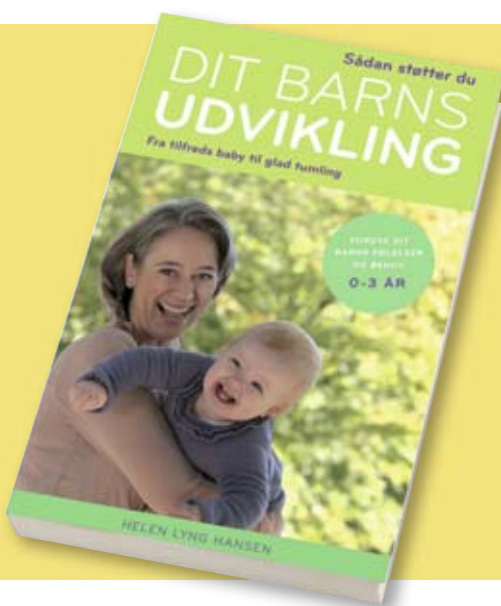
Førstehjælp til førstehjælpere



Førstehjælperen er den vigtigste person i en ulykkesituation. Man kan ikke læse sig til at være en god førstehjælper, men hvis man først har lært det,

kan denne bog hjælpe en til at huske, hvad man har lært! Håndbogen er et opslagsværk for den enkelte førstehjælper, der indeholder korrekte anvisninger for førstehjælp, opdateret og ifølge de nyeste lovmæssige anvisninger, der gælder fra 2011.

'Håndbog for førstehjælpere'
Poul Lørup Larsen
Gyldendal
99,95 kr.



Støtte til barnets udvikling

I løbet af de første tre år udvikler det lille barn sig i et ekstremt tempo. Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen fortæller i denne bog om den mentale og motoriske udvikling, det lille barn gennemgår, og hvordan man som forældre bedst støtter barnet undervejs. Bogen er delt i to. I den første del følger Helen Lyng Hansen uge for uge det lille barns udvikling fra fødslen til cirka halvandet; og i anden halvdel behandler hun tumlingealderen frem til barnets tredje leveår. Bogen rummer desuden en

række cases med forældre, som med deres forskellige baggrunde som henholdsvis psykolog, jordemoder, hjerneforsker med mere måske har en lidt anderledes oplevelse af deres barns første leveår.

'Sådan støtter du dit barns udvikling – fra tilfreds baby til glad tumling'
Helen Lyng Hansen
Gads Forlag
260 sider, 249 kr.
Udkommer 7. april 2011

Oplev midnatssolen · Ferie på den rigtige årstid

KRYDSTOGT

FRA SKT. PETERSBORG TIL MOSKVA

12 dage · 3/6 2011 fra kr. 13.275,-

Se dag-til-dag program på www.65-ferie.dk

Krydstogter på Rhinen og Mosel



Barnabys England 8 dage



Krydstogt på Donau 11 dage



Med i prisen

- Fly, bus eller skib t/r
- De fleste måltider/helpension
- Udflugter og entréer
- Arrangementer og byrundture
- Drikkepenge
- Dygtige dansktalende rejseledere
- Alle skatter og afgifter
- Ingen gebyrer



5&60 FERIE

Bestil
katalog
på telefon:
70 15 65 66

Telefon: 33 14 65 66
Sølvgade 15-17 · 1307 København K
www.65-ferie.dk

Ferie med god samvittighed





Trænger familien til at komme i form, eller ønsker I et sundt alternativ til den klassiske charterferie, så er sportsresortet Playitas på de Kanariske Øer et godt bud

Af Rasmus Barud Thomsen

I nden længe står både påske-, pinse- og sommerferie for døren. Og hvor mange danskere gennem tiden har dyrket spanske strande og de berygtede grise-fester, så er der med tiden kommet flere sunde alternativer til den klassiske charterferie. Seneste skud på stammen er det fire stjernede ferieresort Playitas, som de cykelinteresserede måske har lagt mærke til under de seneste års Tour de France, som medsponsor for Bjarne Riis' cykelhold, Team Saxo Bank. Playitas ligger på Fuerteventura, der er den andenstørste af de Kanariske øer, og i samme stil som eksempelvis La Santa Sport er her lagt op til masser af motion og sport for hele familien. Det betyder dog ikke, at det er forbudt at sole sig på stranden med det næsten sorte vulkansand eller dase ved de to store swimmingpools. Men hele atmosfæren på Playitas lægger op til, at man er aktiv, hvilket for mange nok vil virke som effektiv motivation.

Ferie for profferne

Det gælder både for de ferierende familier og for de professionelle sports- og idrætsfolk, der flittigt benytter stedet og uden problemer deler stedets sportsfacilliter med de almindelige turister. Ifølge Playitas kommercielle direktør gør de nemlig meget ud af at tiltrække professionelle sportsfolk fra hele verden samt deres familier – mens far eller mor træner, kan resten af familien så hygge ved poolen eller selv dyrke sport. ►



Temperaturen på Fuerteventura ligger i sommerhalvåret omkring 28-30 grader med tør luft, der gør varmen behagelig at dyrke sport i, selv om timerne omkring middag er svære at cykle og løbe i på grund af varmen.

Derfor kan man være heldig at dele pool med svømmeren Lotte Friis eller fitnessmaskiner med racerkøreren Casper Elgaard, der ofte bruger området til at optimere formen.

Der er nemlig rig mulighed for sportslig adspredelse. For selv om Fuerteventura først og fremmest er kendt som et af verdens bedste steder at dyrke vind- og kitesurfing, så byder øen derudover på et bredt udvalg af øvrige sportsudfordringer. Den stenede, tørre natur med de mange bakker og stejle bjerge lægger ganske naturligt op til løbe- og cykelture, både på asfalt og på grus, hvilket tiltrækker mange mountainbike- og racercykelryttere. Mindre end fem minutter fra Playitas er man alene på enten landevej eller sti med uanede muligheder for at prøve kræfter med de stejle bakker eller lange landevejstrækninger. Cykler kan lejes for rimelige penge og kører godt.

Fra svømning til golf

Playitas har eksisteret som feriedestination i flere i år, men først i sommeren 2009 slog stedet sig op som et decideret sportsresort. Forandringen kom samtidig med færdiggørelsen af resortets olympiske pool, der sammen med de gode muligheder for cykelsport tiltrækker især professionelle cykelryttere,

svømmere og triatleter. Nu er det hele udbygget med et stort fitnesscenter, en 18-hullers golfbane foruden et udmærket atletikstadion samt et utal af forskellige træningshold, blandt andet inden for spinning, bodypump, aerobic og vandsport. Endvidere er der mulighed for at spille volleyball, basket, fodbold og tennis på resortets forskellige sportsbaner. De fleste aktiviteter betaler man ekstra for at benytte, og man skal forvente at bruge mellem 50 og 100 euro om ugen per person på aktiviteter alt afhængigt af, hvor mange og hvilke sportsaktiviteter man vil deltage i. Men næsten alt koster ekstra lige fra leje af den obligatoriske badehætte til den olympiske pool til lejen af de forskellige sportsbaner. Til gengæld koster det ikke specielt meget, typisk et par euro, dog er aktiviteter som dykning, snorkling, windsurfing og sejlads i den dyre ende med dagspriser fra omkring 40 euro.

Sport til børnene

Børn er der også rigeligt med muligheder til. Især hvis man som forældre ønsker, at de små skal bevæge sig i løbet af ferien. Playitas byder nemlig på en masse muligheder for sjove sportsoplevelser, der udover plasken rundt i de to store ►

Jubilæumsfest med stærke ferietilbud

Superbillige hotelferier – priser fra kun 949,-!

Inkl. 7 tre-retters middage**



8 dage med halvpension på hotel ved Italiens andenstørste sø

★★★ Hotel Primavera ligger i centrum af Stresa ved Maggiore søen, Italiens andenstørste sø. Stresa er en malerisk landsby med et godt udbud af restauranter og butikker samt flotte villaer. Fra Stresa kan I tage svævebanen op på bjerget Mottarone, hvor I kan nyde udsigten og prøve trekking og mountainbiking. Det kan også anbefales at tage med båden ud til de skønne øer Isole Borromee. Og selvfølgelig skal der også være tid til at nyde livet ved den skønne Maggiore sø. Storbyensker opfyldes i Milano, der ligger 90 km væk.

Valgfri ankomst 18.06. - 30.07. 2011.

** Middagene serveres på søsterhotellet Hotel Meeting ca. 150 m væk



1 barn t.o.m. 2 år gratis i forældres seng.
1 barn t.o.m. 11 år kr. 1.650,- i egen seng.

SKØN FERIEBY

3.155,-

pr. pers. i dobbeltværelse

BESTIL I DAG!

- 7 overnatninger
- 7 morgenbuffeter
- 7 tre-retters middage/buffeter**
- Aircondition på værelset
- Værelse med balkon

6 dage med halvpension på familievenligt hotel i Rebild Bakker

Inkl. 3 to-retters middage



SPAR OP TIL 1.521,-*

1.914,-

pr. pers. i dobbeltværelse

SPAR 44 %

- 5 overnatninger
- 5 morgenbuffeter
- 3 to-retters middage/buffeter
- Indendørs swimmingpool
- Mulighed for at bestille skønheds- og velværebehandlinger
- Hotel i flot natur
- Kun 30 km til Aalborg

Direkte ved Rold Skov og Rebild Bakker, et af Danmarks flotteste naturområder, ligger ★★★★★ Comwell Rebild Bakker – et flot og familievenligt hotel med mange aktiviteter. Begiv jer ud i Trolde skoven, besøg de imponerende Thingbæk Kalkminer og tag en tur til Aalborg med gode shoppingmuligheder og Aalborg Zoo.

Ankomst: Mandage 20.06. - 08.08.2011.



1 barn t.o.m. 2 år gratis i forældres seng.
1 barn t.o.m. 12 år kr. 999,- i egen seng.

Inkl. 1 fire-retters middag



Kun 5 minutters gang fra centrum ligger ★★★★★ First Hotel Kolding, et stilrent og moderne hotel. Kolding byder på masser af seværdigheder og aktiviteter. Besøg bl.a. den gamle kongeborg Koldinghus, slap af med wellness i Slotssøbadet, fyld shoppingposerne i Kolding Storcenter eller i det hyggelige gågadenet og se førsteklases kunst på Trapholt.

Ankomst: Fredage frem til 16.12.2011.



1 barn t.o.m. 6 år gratis i forældres seng.
1 barn t.o.m. 15 år kr. 499,- i forældres værelse.

SPAR OP TIL 301,-*

949,-

pr. pers. i dobbeltværelse

POPULÆRT HOTEL

- 2 overnatninger
- 2 morgenbuffeter
- 1 fire-retters gourmetmiddag
- Trendy hotel i centrum
- Trådløst internet
- Kaffe/te på værelset
- Kort afstand til Slotssøbadet

Transport indgår ikke i prisen.

* i forhold til hotellets vejledende normalpris – med forbehold for specialtilbud. Opholdet kan bestilles t.o.m. 30.06.2011. Inkl. slutrengøring. Ekspeditionsgebyr maks. kr. 79,-.
Med forbehold for udsolgte datoer og trykfejl. Børnerabatter gælder ved to fuldt betalende voksne pr. værelse. Medlem af Rejsegarantifonden nr. 1061.

20 ÅRS
JUBILÆUMSFEST

Stor konkurrence, masser af jubilæumstilbud og meget mere på
www.dtf-travel.dk

Bestil nu og kig forbi jubilæumsfesten på

www.dtf-travel.dk • 70 23 14 10

Annoncekode SUNDHED

KUN HOS DTF TRAVEL!
Fortrydelsesforsikring
RING og afbestil uden grund
indtil kl. 12 dagen før.
Fra 69,- pr. person





Overordnet set er Playitas et dejligt feriested for familier og sportsfolk, der ønsker en aktiv og solrig ferie.

pools med tilhørende vandrutschebane også dækker bordtennisturneringer, fodbold, basketball, sejls og mange andre ting. Playitas har sågar et sportsakademi for børn, Kids Sports Academy, med uddannede instruktører. Der er tre alderstrin, og man kan følge undervisningen hver dag – i forskellige sportsdiscipliner, som både appellerer til piger og drenge. Der er derfor lagt op til, at ungerne er mindst lige så aktive som forældrene. Men ellers skal der også nok være andre danske børn at lege med, for i sommersæsonen udgøres cirka 40 procent af gæsterne af skandinaver – om vinteren lidt færre. De øvrige gæster er typisk fra Tyskland eller Spanien.

Mad og vin til små penge

På resortet, som indbefatter både en hoteldel, et stort lejlighedskompleks og 24 store bungalows med egen svømmepøl, er der flere restauranter, der er ganske gode med rig mulighed for at spise sundt og varieret. Men man bør også bevæge sig uden for komplekset, hvor man uden de store anstrengelser kan gå eller køre til to mindre byer i nærheden, hvor den autentiske spanske stil er overraskende velbevaret, og et godt måltid mad med vin kan fås fra omkring 15-20 euro pr. mand. Ønsker man at leje en bil for at udforske øen, byder Fuerteventura blandt meget andet på et gammelt nazi-kompleks, der eftersigende fungerede som mellemstation for flygtende top-

nazister samt en række charmerende og autentiske landsbyer, hvor man kan nyde tapas og spansk rødvin til rimelige penge. Restauranterne serverer primært fisk, og byder på et stort udvalg fanget i havet omkring øen.

Garanti for god samvittighed

Selv om Playitas lægger op til sund livsstil og masser af motion, så er der stadig læderbrune baller ved strand og pool samt guitarspil om aftenen ved baren sammen med forskellige grader af underholdning. Men det burde ikke skræmme de aktivhungrende gæster væk, for det meste af underholdningen er til ære for børnene, og man kan altid finde et roligt sted, hvis man synes, det begynder at lugte lidt af grisepest. Men for det meste er man alligevel dejlig træt om aftenen, og uanset hvilke fysiske aktiviteter, man har kastet sig over i løbet af dagen, så kan man være sikker på en ting. De mange fysiske udfordringer giver rigtig god samvittighed. ■

Prisen for en uge for en familie med to voksne og børn starter omkring 12.000 kr. uden for sæsonen og op til omkring 15.000 kr. i den travle sommer og vinterperiode. Rejsen til Playitas var sponsoreret af Apollo rejser og Playitas.

Risskov Bilferie - Europa til lavpris



Stilrent designhotel

Spar kr. 301,-

Gourmetweekend

949,-

First Hotel Kolding*** er et lækkert nyt design-hotel. Under opholdet nyder I en dejlig gourmet-menu. Hotellet ligger tæt ved det mægtige Koldinghus - et rigtigt kongeslot. Oplev en fantastisk udsigt fra toppen. Besøg også Slotssøbadet, hvor I får rabat på entréen, med mulighed for wellness og fitness, samt Trapholtmuseet med kunst og møbeldesign. På en lun dag, er Geografisk Have med spændende træer, buske og urter, et besøg værd. Nyd en afslappende weekend i Kolding.

Bemærk at opholdet er med slutrengøring.

Opholdet inkluderer:

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 4-retters menu
- Designhotel i centrum
- Rabat på Slotssøbadet

Fri ankomst i juli

Ankomst: Fredag & lørdag



Fri adgang til wellness

Spar kr. 721,-

Forkælelse i Glostrup

699,-

Kongens København er indenfor rækkevidde på **Glostrup Park Hotel******. Her er service og kvalitet i højsædet. Restaurant La Cocotte byder fredag på en lækker fire-retters gourmet menu. Vinkælderer er et kapitel for sig og optaget i The Dining Guide. Under opholdet kan I nyde livet i København: Shopping på Strøget, Fields, oplev Operaen, se kunst på Louisiana og se Dansk Design Center. I er også tæt på Nordsjællands golf, natur og slotte.

Opholdet inkluderer:

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 4 retters gourmetmenu
- Wellnesscenter
- Service & kvalitet

Alle dage i skolernes ferier

2 overnatninger m/morgenmad kr. 549,-

Ankomst: Fredag/lørdag



Wellness-afdeling

Spar kr. 255,-

Ægte tysk luksusliv

949,-

Seehotel Grossherzog von Mecklenburg Boltenhagen**** ligger 200 km nede i Tyskland og er beliggende ved kysten mellem de gamle hansestæder Lübeck og Wismar, som begge er erklæret en del af UNESCO's Verdenskultur-arv. Få skridt fra hotellet har I den flotte hvide sandstrand med de kulørte strandkurvestole, der er indbegrebet af ægte tysk strandliv. I hotellets wellness afdeling kan I nyde den vidunderlige udsigt udover havet.

Sæson tillæg kr. 75 pr. pers/døgn: 1.5 - 30.9.

Opholdet inkluderer:

- 2 overnatninger
- 2 x morgenbuffet
- 1 x 3 retters menu
- 1 x kaffe og kage
- Velkomstvand

Fokus på den økologiske mad

Kurskat 2,10 € pr. voksen/dag betales på hotellet.

Ankomst: Hele året



Dejlig beliggenhed

Super pris!

Smukke Dieksee

799,-

Den lille hyggelige kurby Bad Malente ligger placeret i skønne omgivelser lige ved Dieksee og i naturparken Holsteinische Schweiz, hvor I finder mere end 200 små og store søer. Naturparken er med 72.000 ha det største naturområde i Schleswig-Holstein. Bakker, skove, søer og marker vrirler mellem hinanden og afbrydes af idylliske småbyer og storagtige gods. Centralt beliggende helt ned til Dieksee ligger det charmerende **Seehotel Diekseepark*****.

Opholdet inkluderer:

- 2 overnatninger (land)
- 2 x morgenbuffet
- 2 x 3 retters menu
- 1 x Imbiss i Bootshaus
- Adgang til pool og sauna

Mange aktiviteter i nærheden

Der betales kurskat direkte ved hotellet.

Sæson tillæg kr. 45 pr. pers/døgn: 15.4 - 1.10

Ankomst: Alle dage



Fri adgang til Vitality

Spar kr. 255,-

Luksus i Tyrol

1.949,-

Absolut Vitalhotel Schermer 4* SUPERIOR og byen Westendorf ligger fantastisk på et solfyldt bjergplateau i midten af Kitzbüheler Alperne i Østrig. Byen er kåret til den skønneste, grønne og mest blomstrende landsby i Europa - det var i 1998 og det er den stadig! De majestætiske Alper kigger ned på jer overalt. Mellem de østrigske bjerge finder I dybgrønne græssange, spejlblanke søer og alpebyer der osrer af atmosfære. Velkommen til Østrig!

Mulighed for flere overnatninger!

Opholdet inkluderer:

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 3 x let frokost + snack
- 3 x valgmenu/buffet
- Te, frugt, vand (wellness)

Handicapvenligt hotel

Kurskat 1,0 € pr. pers/døgn betales på hotellet.

Ankomst: 1.5. - 7.11.



Udendørs swimmingpool

God pris!

Smukke Toscana

1.799,-

Med dens parker, det omkringliggende bakkede landskab, cyprestreer, vingårde og skovklædte områder med pinjetræer er kurbyen Montecatini Terme en sand perle i Toscana. Montecatini Terme med dens mange kurbade er det ideelle udgangspunkt for besøg i det smukke Toscana, hvor hovedbyen Firenze og Pisa med det skæve tårn er blandt de største seværdigheder. I den nordlige del af Montecatini Terme ligger det hyggelige **Hotel Casa Rossa*****.

Opholdet inkluderer:

- 5 overnatninger
- 5 x morgenmad
- 5 x aftenbuffet
- Non-stop cocktailbar
- Gratis parkering

I hjertet af Toscana

Komfortable værelser med air-condition.

Ankomst: 17.4. - 25.10.

- Rejsearrangør: Risskov Autoferien AG
- Gode børnerabatter
- Mindst inkl. slutrengøring
- Ekspeditionsgebyr fra kr. 59,-
- Forbehold for udsolgte datoer
- Åbent hverdage 9 - 17, søndag 10 - 15



Læsertilbud
oplys/tast
bestillingskoden:

Sundhed

Se mere og bestil døgnet rundt på www.Risskov-Bilferie.dk eller ring **70 22 77 17**

Løb og støt kampen mod cystisk fibrose

Hvis du holder af at løbe, og du samtidig vil hjælpe syge til et bedre liv, kan du den 8. maj slå to fluer med et smæk, når der på den jyske hede for første gang afholdes velgørenhedsløb til fordel for Cystisk Fibrose Foreningen. Distancerne er på enten 5 eller 10 kilometer i smuk natur, og hele tilmeldingsgebyret på 300 kroner går ubeskåret til foreningens forskning og oplysning om denne alvorlige sygdom. Arrangøren er kroejner Pernille Rasmussen fra Kongenshus Kro & Hotel, der har taget initiativet, fordi hun selv har sygdommen tæt inde på livet. Se mere på www.luftilungerne.dk



Her er vinderne

Vi blev begavet med rigtige mange svar på vores Maltaquiz i februarnummeret – og de fleste af dem var rigtige. Det er nemlig på gær og snaps, vi kan finde malteserkorset, Luzzuen er oftest malet rød, blå og gul, og Mirakelkirken har fået sit navn, fordi en tysk bombe ramte den fyldte kirke uden at eksplodere. Vi udlovede fire gavekort til Folkeferie.dk, og 10.000 kronerkortet blev vundet af Helle Marquardsen fra Aalborg SV, gavekortet på 5.000 kroner blev vundet af Line Hebo Kræmmer fra Næstved, mens de to gavekort på hver 2.500 kroner går til Steen Paustian fra Hvidovre og Susanne Hansen fra Sønderborg.

I vores store krydsord skulle man nå frem til ordet 'brøkgregning' for at have løst opgaven rigtigt. Blandt de mange, der har sendt deres løsning til os, har vi trukket følgende ud, der hver har vundet et eksemplar af Claus Meyers store Almanak med opskifter, der følger årets gang: Camilla Søborg fra Rødovre, Rikke Hjortkjær fra København V, Hanne Søndergaard fra Skagen, Søren Hansen fra Roskilde og Synnit Brun fra Faaborg.

Vi ønsker alle vindere tillykke.



Vidste du...,

at hvis du vil have de mest vitaminrige grøntsager her i det tidlige forår, bør du kigge i supermarkedets dybfryser. De frosne grøntsager blev nemlig frosset ned, mens vitaminindholdet var højest, og vitaminerne er der endnu.

Økologiske varer holder hvad de lover

Langt de fleste af danske økologivirksomheder lever op til de særlige regler, der gælder for produktion og salg af økologisk frugt, grønt og andre fødevarer. Det viser Fødevarestyrelsens rapport efter sidste års. I alt 200 virksomheder, som enten forhandler, forarbejder eller fremstiller økologiske fødevarer fik i efteråret besøg af Fødevarestyrelsen og Plantedirektoratet, og hovedparten af sanktionerne kunne klares med en løftet pegefinger i form af en indskærpelse af økologireglerne. "Fødevarer med det røde Ø markedsfører sig på nogle helt særlige egenskaber, som forbrugerne er villige til at betale ekstra for. Derfor er det vigtigt, at også de økologiske virksomheder formår at leve op til de særlige regler, der gælder for dem, hvis vi skal have udnyttet det potentiale for yderligere økologisk produktion, som findes i Danmark," siger fødevareminister Henrik Høegh, der er på vej med en plan, der skal skubbe udviklingen videre mod regeringen mål om en fordobling af det økologiske areal.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Smagen af. *forår*

BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®



... med fokus
på din sundhed

Find spændende opskrifter og video kokkeskole
på www.royalgreenland.dk

- nu med applikation til både iPhone & Android!



Påske med ungkvæg & spæde grøntsager

Af Jesper Bo Bendtsen – Foto: Carsten Lundager



Mads Roesgaard og Anders Museth Lund har lavet en påskemenu, der i indkøb vil koste cirka 800 kroner for fire personer.

Påsken er som julen en af de højtider, hvor familien samles om den bedste mad, man kan tænke sig. Ganske vist tilskriver traditionen i mange hjem, at der skal serveres lam og flødekartofler, men man kan også prøve at tænke i en lidt lettere og sundere retning. Det har de to kokke, Anders Museth Lund og Mads Roesgaard fra det lille, innovative cateringfirma Madaroma, gjort med denne menu, der ligner en komposition fra en gourmet-restaurant, men det er ganske nemt at lave, lover de.

"Vi har taget udgangspunkt i forårets komme med rabarber, asparges, spæde grøntsager – og så har vi lavet saucen

med en juice af rødbeder, som vinter møder forår," fortæller Anders Museth Lund om tanken bag sammensætningen, der slår på de lette, nordiske toner.

Alt bliver spist

"Maden skal være baseret på det nære, og man skal kunne forholde sig til den. Vi plejer gerne at sige, at vi laver mad, som mormor gerne ville have lavet den. Og så handler det om at bruge de værdier – det skal smage af noget, det skal være godt for os, vi skal bruge det hele og ikke smide noget ud – dels er råvarerne dyre, og dels er der kun os til at bære affaldet ud. Derfor bliver alt, hvad der kan spises, tilberedt og spist,"

griner Mads Roesgaard og understreger, at maden også skal være sund.

"Når vi leverer mad til et par kantiner, er vores gæster til daglig de samme. Deres sundhed skal vi også tage ansvar for, så vi bruger mindre fløde og smør, flere grøntsager og alternativer som skyr, som man kan se i vores is. Vi kan tillade os at give den mere gas med kalorierne, når vi tager hjem til folk og laver med. Det sker jo ikke i samme omfang."

På de følgende sider kan du læse Madaromas bud på en påskemenu. Hvis du vil vide mere om Mads Roesgaard, Anders Museth Lund og Madaroma, kan du læse mere på www.mad-aroma.dk

Blåmuslinger dampet i økologisk æblemost

Til fire personer

2 kg friskeblåmuslinger
0,5 l god økologisk æblemost
2 økologiske Granny Smith æbler
1 skalotteløg
1 lille bundt dild.
2 spsk. avocado olie

Vask muslingerne godt i koldt vand (hvis en musling er åben, prøv at banke let på den – lukker den er den god til at bruge ellers kasseres den). Skalotteløget snittes fint og sautes let i en stor tykbundet gryde i 1 spsk. avocadoolie til let gylden. Muslingerne puttes i den varme gryde, rør let rundt. Tilsæt æblemosten (vigtig at gryden er meget varm) gryden koges op og koger i 5 minutter til muslingerne åbner sig. I mellemtiden snittes æblerne i fine både og blandes med plukket dild og resten af avocadoolien. Det hele smages til med friskkværnet sort peber og salt.

Æble/dild salaten vendes i gryden med de varme muslinger, anrettes i små skåle, Boullion af æblemosten og saft fra muslingerne serveres med.



Nøddebrud

50 ml økologisk sødmælks yoghurt
200 ml vand
60 g fuldkorns speltmel
60 g økologisk grahamsmel
270 g økologisk Tipo 00 hvedemel
10 g gær
16 g salt, gerne havsalt
100 g groft hakkede nødder
(valnødder, hasselnødder, pecan etc)

Bland yoghurt, vand og gær. Ælt mel og nødder i lidt ad gangen. Tilsæt salt. Ælt grundigt i cirka 10 min. Lad dejen hvile på køl i et par timer, men gerne til næste dag. Form dejen og skær små (cirka 60 g) brud og lad dem hæve i 30 min. på et lunt sted. Bag i 210 C varm ovn i 16 min.

Grillet mørbrad fra ungkvæg med rå jomfruhummer

Til fire personer

600 g afpudset mørbrad, helst midterstykket (få din lokale slagter til at hjælpe dig)
 8 store friske jomfruhummere, vigtigt at de er helt friske!
 lidt sukker og lidt salt og en smule peber
 8 store hvide asparges
 1 ræddike
 1 gulerod
 4 store rødbeder
 2 grønne asparges
 6 radiser
 lille håndfuld frisk oregano
 lille bundt frisk timian
 lidt god olivenolie



Jomfruhummer:

Pil jomfruhummerne, flæk halen og fjern den lille sorte tarm, halerne drysses med salt og sukker – sættes på køl i to timer. (gem skallerne)

Sauce:

3 af rødbederne skrælles og juices på juicepresseren. Jomfruhummerskallerne ristes godt af i en tykbundet gryde i olivenolie, rødbedejuicen hældes ved, og reduceres til 2 dl, saucen sigtes, og smages til med salt og peber.

Asparges:

Skræl asparges og knæk det trevlede af. Blancher dem i 1 min. i saltet vand. Grill dem let sammen med mørbraden.

Crudite:

Grøntsagerne skrælles og skæres i meget tynde skiver og lægges i isvand.

Kødet:

Mørbraden flækkes på langs i fire lige store stykker. Grill på en meget varm grill cirka 1½ min. på hver af de tre sider. Lad den trække et lunt sted.

Anretning:

Asparges lægges på tallerknen, kødet ovenpå, de rå jomfruhummere og cruditen anrettes på kødet sammen med små topskud af oregano og timian. Saucen blandes med lidt olivenolie og hældes på tallerknen.

OBS: Hvis man ikke bryder sig om rå jomfruhalehummer, kan man give dem en lynstegning på en varm pande med en god olivenolie og lidt salt.



Find din nye yndlingsret

Klik dig ind på www.lettenordiske.dk

det lette
nordiske
køkken
med kalv okse
og ungvægkød



Kalvecuvette i mørk øl med varm risotto af perlebyg og fennikel

Varm olien i en tykbundet gryde ved god varme.
Brun kødet rigtig godt på alle sider, så det får godt med farve.

Skær løg og gulerødder i grove stykker. Tag kødet op, kom løg og gulerødder i og brun godt.
Skær bacon i store tern. Kom bacon og timian i gryden og steg det med i 3 minutter.
Læg kødet tilbage i gryden, hæld øl ved og evt. vand til det næsten dækker. Tilsæt salt og peber.
Læg låg på og bring gryden i kog. Skru ned til lav varme og lad det simre ca. 45 minutter.
Centrumtemperaturen skal være ca. 60 grader.
Tag kødet op, skru op til god varme, tag låget af og kog skyen ind til ca. 3 dl.

Rens fennikel og skær dem i kvarte. Vask citronen og skær den i kvarte. Læg fennikel, citron, 2 dl vand, salt og peber i et ovnfast fad. Dæk med sølvpapir. Tænd ovnen på 160 grader og steg i 45 minutter.

Kog perlebyg som angivet på emballagen. Hæld vandet fra.
Skyl purløg og hak den fint. Kog perlebyg, halvdelen af skyen og de braiserede fennikel i en gryde ved middel varme. Kog det igennem så det "samler" sig.
Bland purløg i lige før servering. Lun kødet i den sidste sky inden servering.

Server med groft brød.

Ingredienser

- 1 kalvecuvette, 6-800 g
- 2 tsk olie
- 2 løg
- 2 gulerødder
- 50 g bacon
- ½ bundt timian
- 5 dl mørk, maltet øl
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- 100 g perlebyg eller perlespelt
- 2 fennikel
- 1 citron
- 1 bundt/potte purløg

Sorbet af økologisk skyr med rabarbersalat

Til fire personer

4 stængler vinrabarber eller
flotte røde rabarber
15 g Istanbul the
2 dl økologisk æblemost
Et par kviste mynte
pistaciekerner
lidt isomalt

Is:

300 g skyr
200 g vand
100 g sukker
100 g glucose
saften af ½ økologisk citron

Rabarber:

Snit rabarberne fint, kog æblemosten op og lav 'the' af den, hæld den varme sigtede the over rabarberne og lad dem stå og trække en times tid, sigt saften fra og reducer til velmagende, den reducerede the hældes atter over rabarberne. Mynte snittes fint og vendes i rabarberne.

Pistacienødderne hakkes fint. Isomalten bages mellem to sider bagepapir i cirka 10 min. ved 180 grader, til den er helt smeltet. Pladen tages ud af ovnen og køler let af, det øverste lag bagepapir fjernes, og der drysses med de hakkede pistacienødder, mens Isomalten stadig er varm.

Is:

Vand, sukker, glucose koges op. Skyr røres i, og der smages til med citronsaft. Det køles ned, og køres på ismaskinen. Alternativt kan massen fryses i fryseren – husk dog at piske godt igennem hver 10. minut.



Tag et NATURLI' valg



Popeye Power

1 banan
1 stor håndfuld frisk eller frossen spinat
2 cm ananas
½ citron uden skræl
4 dl soya- eller risdrik
1sterninger og 1 spsk. kvalitetssolie

Blend alle ingredienser i ca. 2 min. og tilføj mere soya/risdrik, hvis en mere flydende konsistens ønskes.

"Naturli's produkter er perfekte i smoothies, da de giver en rund og fyldig smag."

Mads Bo Pedersen,
juicemester og forfatter til
bogen *High on Smoothies*



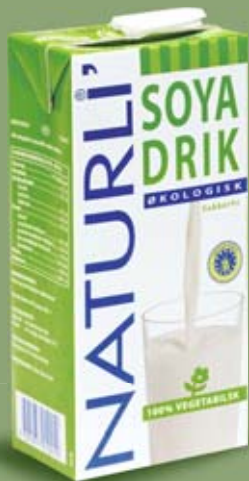
Vind
wellnessophold
og Philips blender på
naturlivalg.dk

Økologisk og smagfuld

Flere og flere danskere vælger en alternativ vej, når det gælder mejeriprodukter. Nogen skifter komælken ud med soyadrik på grund af f.eks. allergi – for andre er komælk et bevidst fravalg. Soyadrik har mange fordele, da den er fri for tilsætningsstoffer, animalsk fedt* og laktose*.

NATURLI' SOYADRIK er 100% vegetabilsk og økologisk – kan bruges drikkeklar, til morgenmad og som ingrediens i madretter, bagværk og smoothies.

- Fri for laktose*
- Fri for komælk*
- Fri for farvestoffer
- Fri for animalsk fedt*
- Fri for tilsætningsstoffer



KONKURRENCE

Deltag i konkurrencen om et wellnessophold på Comwell Kellers Park og 20 lækre Phillips blendere. Den samlede præmiesum er på 25.000 kr. Se mere på naturlivalg.dk, hvor du også finder lækre opskrifter på bl.a. smoothies.



Konkurrencen er ikke købsbetinget. Sidste frist for deltagelse er den 1. maj 2011. Herefter trækkes lod blandt de indsendte, korrekte besvarelser, og vinderne får direkte besked. Præmien kan ikke ombyttes til kontanter. Ansatte hos Naturli' Foods kan ikke deltage.

Fordærvet kød, salmonellafyldte minimajs eller frosne hindbær spækket med virus – mulighederne for at få sig en fødevareforgiftning er mange, og ifølge statistikken tyder alt på, at risikoen bliver større i fremtiden

FRUGT OG GRØNT SKAL FOR FARLIGE BAKTERIER

Af Søren Damgaard, kok, coach og klinisk diætist



I denne vinter har frosne hindbær endnu engang været en af skurkene, og mens fødevarestyrelsen tilbagekalder forurenede hindbær fra butikkerne, og spisestederne frygter bøder og sure smileys, hvis de ikke koger hindbærrene, fortsætter produktionen for fuld damp i de pågældende lande. Nu er foråret kommet, og vi får lyst til at spise mere salat. Desværre ser vi samtidig, at en lang række af de importerede 'salatgrøntsager' også forårsager madforgiftninger og infektioner. Men hvad er det, der går galt, når ellers sunde bær og friske grøntsager ender som mavepine ved de danske middagsborde?

Minimajs, grønne salater, sukkerærter m.m. bliver ofte produceret langt fra Danmark på en måde, hvor folk, der bor og arbejder i lokalområdet, risikerer at overfører sygdomme til de frugter og grønt-

sager, som de producerer. Knappe vandressurser medfører, at afgrøderne vandes med overskudsvand fra husholdningen, og at de lokale vasker sig i samme vandkilde, som bruges til vanding af markerne. Lider bare en person af opkast, diare eller en anden sygdom, vil tarmbakterierne næsten uundgåeligt finde vej til markernes frugt og grøntsager. Med nutidens storproduktion vil en enkelt smittekilde let medføre en forurening af et kæmpe parti varer, hvoraf nogle med stor sandsynlighed finder vej til dit middagsbord.

Det er farligt

Mange mener nok, at man ikke tager skade af lidt ondt i maven og at risikoen for at redde sig en fødevareforgiftning er så lille, at det ikke er værd at bekymre sig om. Men deri er jeg uenig.

Gentagende hjemtagelser af de samme forurenede produkter fra de samme producenter forårsager et så forudsigeligt tilbagevendende problem, at ingen må blive overrasket over bakterieforekomsterne i en række

Søren Damgaard har en baggrund som klinisk diætist, coach og kok fra Søllerød Kro og spænder derfor bredt i sit arbejde med mad og sundhed. Han har bl.a. arbejdet som 6 stjernet køkkenchef, ejet Københavns sundeste café 'Gastronova', skrevet 'Politikens Slankekogebog' samt været tilknyttet Hjerteforeningen, Rigshospitalet og flere slankeforløb. Søren Damgaard skriver i SUNDHED om overvægt, livsstilsændringer og ernæring, som i dag er hans primære arbejdsområder.

VÆRE FRI

levnedsmidler. Tarmbakterien shigella sonnei er ofte forekommende i salatgrøntsager, norovirus er en hyppig gæst i frosne hindbær, men også den langt mere potente salmonella, der kan forårsage blodig diaré, blodforgiftning, kroniske ledsmerter og i værste fald døden, er en jævnlig gæst i eksempelvis salat og minimajs.

Problematikken er i mit perspektiv tydelig. Foråret er over os, og det er tid til at boltre os i sunde og gode salater. Det burde vi kunne gøre med god samvittighed, men det kan vi ikke. Derfor stiller Fødevarestyrelsen en række forholdsregler op, som du skal tænke på, inden du sætter tænderne i salaten, og som bestemt ikke gør det lettere at leve sundt. De lyder således:

- Skyl frugt, salat, spirer, gnavegrønt og krydderurter grundigt, inden du spiser det råt.
- Giv babymajs og sukkerærter et kort opkog, før du spiser dem.
- Giv frosne hindbær et opkog på et minut, inden de bruges til is, smoothies, десерter og lignende.

Mere besvær

At vi skal til at skylle bønnespiserne og koge både babymajs og de frosne hindbær, gør hverken måltidet nemmere, sundere eller mere smagsfuldt.

Bønnespiserne bliver våde, babymajsen kedelig og besværlig, og de frosne hindbær kommer til at smage som syltetøj.

Da produktionen af fødevarer bestemt ikke rykker nærmere Danmark, hvor der er helt andre produktionskrav, må vi se i øjnene, at problemet er stigende, og at det ikke bliver lettere i fremtiden at undgå forurenede fødevarer.

Vi kan som fødevarestyrelsen anbefaler, prøve at skylle bakterierne af, hvis der ikke er for mange kringelkroge, og koge de råvarer, som kan holde til det. Men dette får os ikke til at spise flere grøntsager. Fødevarestyrelsen burde i stedet sørge for, at spiseklar frugt og grønt er lige til at stoppe i munden uden virus og farlige bakterier. ■



Slip for bakterier og virus

Hvis du vil prøve at undgå forurenede råvarer, kan du overholde få enkle råd:

- Køb lokale råvarer
- Spis efter den hjemlige sæson
- Undgå høj risiko lande – især Polen, Serbien, Israel, Kenya og Thailand er problemfyldte
- Spis økologisk



Hulahop med kræfter bag

Det skal være usagt, om man kan få sin teenagetalje igen, men det er sjovt, pulsen kommer op, og man skal spænde godt op i bækkenbunden, maven samt lændemuskulaturen for at få den tunge ring til at svinge om taljen. Powerhoop er en 'gammeldags' hulahopring i nye klæder. Forskellen fra dem, man kender fra børneværelset, er, at de er samlet af otte dele, som gør det nemt at opbevare ringene. Og så er ringene beklædt med et tykt lækkert neopren materiale, der er bølget på indersiden, således at taljen bliver masseret rigtig godt ved brug. Flere motionscentre har allerede integreret Powerhoops hulahopringene enten i holdtræningen eller som en del af deres cirkeltræning, men Powerhoops er også et godt supplement til hjemmetræning. Se mere på www.powerhoop.dk



Nye, grønne produkter

SuperBrugsen og Coop har Ånglemark, Føtex fører serien Levevis, og nu kan man også købe ind med ren og grøn samvittighed i SuperBest, Spar og Kiwi. Her lancerer de en ny, grøn produktserie under navnet Grøn Balance med 25 forskellige produkter på hylderne. På fødevarer siden omfatter serien gryn, mel, kerner, frø, pulverkaffe og flåede tomater. Og i rengørings- og vaskserien kan man finde vaskemidler, skyllemiddel, brun sæbe, sæbe til opvaske-maskinen m.m. Alle produkter er, hvor det er muligt, mærket med Svanemærket, Astma-Allergi Danmarks mærke, og fødevarer serien er økologisk. Se mere på www.groenbalance.dk



Rødspætter til ovnen

Mere fisk og mindre panering synes at være mottoet fra Rahbek, som netop har introduceret deres nye danske rødspættefileter, der er skabt til tilberedning i ovnen. Rødspættefileterne er let paneret og krydret med persille og citron, og når de kommer i ovnen, optager de ikke fedtstof fra panden. Meget nemmere bliver det næppe, og så tager det kun 15 minutter, tid nok til at lave tilbehøret. Se mere på www.rahbek.dk

Nye sild til påske

Cirka halvanden million danskere spiser sild hver uge, men til jul og påske er vi langt flere om at lange til sildefileterne, der jo er rige på Omega 3 fedtsyrer. Derfor lancerer Glyngøre to nye varianter marineret sild, der vil egne sig til de kommende påskefrokoster – en kryddersild og en med brændevin. Kryddersilden får smag fra rødvinseddike, hvid peber, løg og allehånde, mens brændevinssilden er balanceret med akvavit, appelsin, løg og en krydderiblanding, som Glyngøre vil holde hemmelig. Se mere på www.glyngoere.dk



Nyhed! Lækre sunde
Fiskefrikadeller
 lige til at sætte i ovnen



RAHBEK

75%
torsk



Ryslinge Højskole

Syng, sans og spis på sommerkurser



Kom på højskole og oplev en uges traditionel højskole med morgensamlinger, aftenhygge, koncerter, forrygende måltider, hyggeligt samvær og solnedgang i parken.

Sommerkurser i juli 2011

- Historiens vingesus
- De store spørgsmål
- Det gode liv
- Fyn - er fin

- Få 500 kroner i rabat

Oplys ved tilmelding nedenstående rabatkode, så giver vi dig 500 kroner i rabat.

Rabatten kan kombineres med vores andre rabatter. Få mere info via telefon **6267 1020** eller på **www.ryslinge-hojkskole.dk**.

Rabatkode: **SOMMERIRYSLINGE**



Dissing, Dissing, Las & Dissing • Mai-Britt Schultz • Peter Bastian
 Hanne Reintoft • Michala Petri & Lars Hannibal • og mange flere...



**Livsstils
højskolen**
Gudum

www.livsstilshojkskolen.dk

Har du brug for time out til at få ny energi til krop og sjæl og møde nye venner.

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.

Alle sommerkurser: pris pr. uge 3.490,-

Singlekulturen	uge 27
Du med computeren	uge 27 og 31
Sæt din livsstil u/ lup	uge 28
Afspænding / meditation	uge 29
Malekursus, Acryl	uge 30
Rundt om harmonikaen	uge 31

**Vi har livsstilskurser på 4, 5, 6 og 12 uger:
 Pris pr. uge fra 1395,- til 1695,-**

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 ændrede livsstil.



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



Slip for dårlig ånde

Dårlig ånde er oftest et resultat af dårlig mundhygiejne, huller i tænderne eller noget, du har spist, røget eller drukket. I sjældne tilfælde kan der være tale om en sygdom i næse, svælg, hals, bihuler eller mandler. For eksempel er acetonelugt fra munden hos diabetikere et tegn på, at blodsukkeret er for højt. Visse lægemidler nedsætter spytksekretionen og kan derfor give dårlig ånde som en bivirkning. Det gælder for eksempel antidepressiva og antipsykotika. Du kan selv gøre noget for at gøre ånden bedre: Vær grundig med mundhygiejnen. Børst ofte tænder og brug tandstikkere eller tandtråd. Hvis den dårlige ånde skyldes fødevarer eller en tur i byen aftenen før, kan forskellige pastiller med stærk smag, eksempelvis pebermynte eller eukalyptus, hjælpe. Nogle mennesker har gavn af tabletter og kapsler mod dårlig ånde. De fås på apoteket.

Gratis tjek af inhalationsteknik

Næsten halvdelen af den medicin til inhalation, der udleveres fra apoteket, bruges forkert af både voksne og børn. Ofte er det inhalationsteknikken, som ikke er korrekt. For at inhalationsmedicinen kommer ned i lungerne, hvor den skal virke, er det vigtigt, at man bruger den rigtige teknik til at inhalere. På alle landets apoteker kan man få gratis hjælp til at få tjekket sin inhalationsteknik – og tilbuddet gælder både erfarne som nye brugere af inhalationsmedicin. Nye brugere har brug for en grundig gennemgang af teknikken til inhalation samt en forståelse for, hvad korrekt brug af medicin betyder for sygdomme og symptomer. Erfarne brugere kan sikre sig, at de inhalerer korrekt, og hvis ikke tilbyder apoteket en gennemgang af inhalationsteknikken.

Pas på forfalskede lægemidler

Når du køber medicin via apoteket.dk, handler du med dit lokale apotek. Der er ingen risiko for, at du køber forfalsket medicin på denne hjemmeside. Ved køb af medicin på andre hjemmesider, også selv om de har en dansk adresse og udgiver sig for at være et apotek, kan der derimod være stor risiko for, at medicinen er forfalsket. Stadigt flere forfalskede lægemidler bliver stoppet i tolden. Derfor har Lægemiddelstyrelsen sammen med blandt andet Danmarks Apotekerforening opbygget et netværk mod forfalskede lægemidler både i Danmark og internationalt. Netværket omfatter myndigheder, brancheorganisationer, faglige organisationer og alle led i distributionen. Læs mere på apoteket.dk.



Vi sjusker med at sluge medicinen

Mange tager deres medicin forkert og risikerer blandt andet ætsskader i spiserøret. Hvis man ikke sluger tabletter med mindst 100 ml vand, kan de sætte sig i spiserøret og ætse slimhinder og i værste fald forårsage blødninger. Derudover kan det betyde, at medicinen ikke virker, fordi den ikke når ned i mavesækken. Specielt visse milde smertestillende kan være svære, fordi de er store og runde og klistrer let i spiserøret, hvis man ikke drikker rigelig vand til. Medicinen kan sætte sig fast hele fem steder på vej ned gennem spiserøret. Og faktisk skal der kun et halvt glas vand til at sikre, at medicinen ryger ned. Få gode råd på dit lokale apotek eller læs mere om god medicinefterlevelse på www.apoteket.dk.

Forhøjet blodtryk

Mindst 1.000.000 danskere skønnes at have for højt blodtryk, og i aldersgruppen 50-60 årige er det mere end hver tredje. Man kan leve adskillige år med forhøjet blodtryk uden at opdage det. Det skønnes mindst 350.000 personer at gøre. Det giver normalt ingen symptomer og opdages ofte ved en tilfældighed. I enkelte tilfælde opleves dog symptomer som hovedpine, træthed eller svimmelhed. Ingen kender sit blodtryk, før det bliver målt. Ved en effektiv behandling af forhøjet blodtryk kan komplikationer undgås, og det er muligt at opnå en levealder som gennemsnittet. Få mere at vide på apoteket, hvor du også kan hente en brochure om emnet.



Tjek din medicin online

Brug af mange slags medicin på én gang øger risikoen for at tage medicinen forkert. Samtidig er der større risiko for bivirkninger og interaktioner mellem de forskellige lægemidler. Derfor har Danmarks Apotekerforening og Lægemiddelstyrelsen sammen lavet en online database, hvor danske medicinbrugere hurtigt kan tjekke deres medicinkombination. Danskerne kan søge på enten navn eller indholdsstof – altså det stof, som virker i medicinen – og se, om de forskellige lægemidler interagerer med hinanden. Jo mere borgeren ved om sin medicin, jo større er sandsynligheden for at undgå lægemiddelrelaterede problemer. Databasen findes på www.medicinkombination.dk.

Kræftpatienter går for sent til lægen

Knap hver femte af de 33.000 danskere, der hvert år får en kræftdiagnose, har gået rundt med deres gener i flere måneder, før de konsulterer lægen. Nu ved vi også hvorfor: Nogle fordi deres symptomer er diffuse, andre er bange for konsekvenserne, og endelig vil mange ikke forstyrre lægen unødigt. Det viser et større forskningsprojekt fra Forskningsenheden for Almen Praksis ved Aarhus Universitet. Ifølge undersøgelsen finder mange det svært at vurdere, om deres symptomer er de rene bagateller eller et reelt tegn på sygdom. Hvornår er rumlen i maven et tegn på kræft, og hvornår skyldes det stress? Mange er også gode til at finde alle mulige gode forklaringer på de symptomer, de oplever.

Man kan selv gøre meget for at undgå kræft

Mindst en tredjedel og op mod halvdelen af al kræft kan forebygges. Tobak er den enkeltfaktor, der er skyld i flest kræfttilfælde. Men der er meget andet, man kan gøre for at nedsætte risikoen for at få kræft:

- Lad være med at ryge
- Undgå passiv rygning
- Undgå overvægt
- Drik mindre alkohol – max en genstand om dagen for kvinder og to for mænd
- Undgå kræftfremkaldende stoffer i omgivelserne og arbejdsmiljøet
- Spis sundt – mere frugt, grønt og fuldkorn, mindre kød fra firbenede dyr
- Bevæg dig – mindst 30 minutter til en time om dagen
- Skru ned for solen – undgå solen mellem 12 og 15 og lad være med at gå i solarium
- Bliv vaccineret mod HPV, der kan give bl.a. livmoderhalskræft
- Deltag i screening

Læs mere på www.cancer.dk/forebyg



Danskerne har verdens højeste kræfttrisiko

Cirka 326 ud af 100.000 danskere bliver hvert år ramt af kræft. Det er det højeste antal i verden, viser en opgørelsen fra World Cancer Research Fund under WHO. En stor del af skylden for de mange kræfttilfælde kan tilskrives vores livsstil med for meget alkohol og fed mad, for lidt motion og især for meget tobak. Det er dog primært de danske kvinders tobaksforbrug gennem mange år, der sender Danmark helt i top på listen. Ser man kun på mændenes kræftforekomst, ligger Danmark på 10. pladsen.

Motion redder liv for prostatakræftpatienter

Op på motionscyklen, på med kondiskoene eller tag en tur i svømmehallen. Det er budskabet til prostatakræftpatienter i en stor amerikansk undersøgelse. Tre timer om ugen med høj puls og sved på panden øger chancen for at dø med og ikke af prostatakræft med 61 procent i forhold til mænd, som ikke motionerer. Det er første gang, at sammenhængen mellem motion og overlevelse af prostatakræft er beskrevet. Mindre motion har også en god effekt, viser undersøgelsen, der er offentliggjort i Journal of Clinical Oncology.

Læs mere om kræft, forebyggelse og forskning på www.cancer.dk

Kræftens Bekæmpelse • Strandboulevarden 49 • 2100 København Ø • Tlf. 3525 7500 • www.cancer.dk



I anledning af
Kræftforeningen Tidslerne's
20 års jubilæum

vil det glæde os at se alle interesserede til reception
Onsdag den 13. april 2011 kl. 11.30 til 15.30
i Den Blå Sal, KlostergadeCentret,
Klostergade 37, 3. sal 8000 Aarhus C.
(der er elevator)

- Velkomst ved formand Kamma Andersen
- Præsentation af 4. udgave af Tidselguiden
- "Ulydige kræftpatienter" ved læge Ulrik Dige
- "Et polemisk men muntert spark til kleresiet" ved læge Claus Hancke
- "Kræft og naturlig behandling. Positiv krise og negativ kræftindustri" ved radiodoktor Carsten Vagn Hansen
- Afslutning: Tidslerne før, nu og i fremtiden.



Ulrik Dige
Læge



Claus Hancke
Læge



Carsten Vagn Hansen
Læge

Vi byder på en let tag-selv-anretning med drikkevarer samt kaffe/the.

Mange hjertelige hilsner

Bestyrelsen

*Skulle nogen tænke på en lille gave vil det glæde os allermost at få flere medlemmer: Forær f.eks. en god ven, et familiemedlem eller en kollega et års medlemskab.
Der kan også indsættes et gavebeløb på Tidslernes konto: Reg. nr: 1936, Konto: 0296666319, mærket "Jubilæumsbidrag".*



www.tidslerne.dk

Hvad ætser tænderne mest?

Er cola nu også den værste synder, når det gælder syreskader på tænderne? Og er rødvin værre for tænderne end de populære energidrikke? Eller øl? Og hvad med smoothies og gulerødder – ætser de også tænderne?

Tandlægeforeningen har udarbejdet en syreskala, der viser, hvorvidt en lang række mad- og drikkevarer giver syreskader, dvs. ætser tændernes emalje. Tandemalje gendannes ikke, så når den først er opløst, er den tabt for evigt.

Man kan ikke altid smage, om et produkt har et højt syreindhold. Søde ting som eksempelvis iste kan også sagtens indeholde meget syre. Surhedsgraden i et produkt måles i pH og går på en skala fra 0 til 7, hvor 0 er meget sur og 7 er neutral. Jo lavere pH-værdi et produkt har, jo mere surt og skadeligt for tænderne er det. Cola, citron, saft og sodavand, som alle ligger i den røde ende af Tandlægeforeningens syreskala, er altså noget af det værste, man kan udsætte tænderne for, når det gælder syreskader. Og det er ligegyldigt, om der er tale om sukkerfri produkter eller ej i den sammenhæng.

Vent med tandbørsten

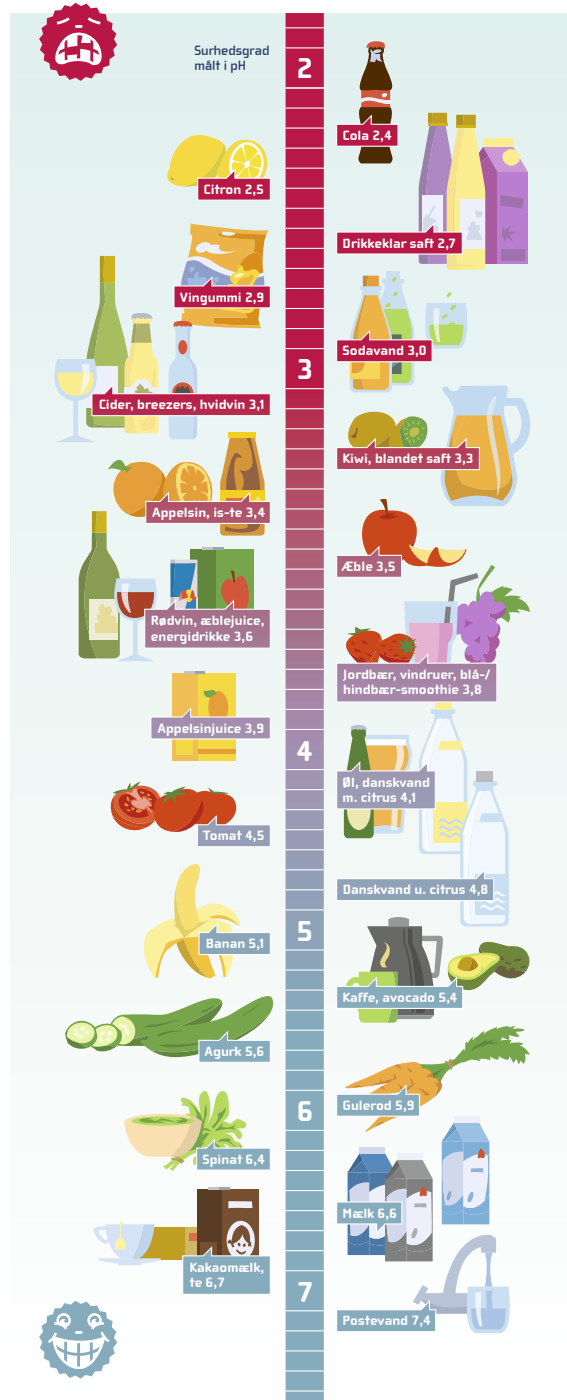
Når en drik eller en fødevarer har en pH-værdi på mindre end 4,5 begynder den at opløse tandemaljen. Risikoen for syreskader bliver yderligere større, hvis de syreholdige produkter indtages flere gange dagligt. Flasker med skruelåg kan få folk til at tage små mundfulde af en drik over lang tid og dermed udsætte tænderne for syrepåvirkningen mange gange. På den måde kommer tænderne nærmest til at ligge i et 'syrebad', og det er skadeligt.

Man skal heller ikke indtage alt for store mængder syrlige frugter. De er sunde, og man bør absolut spise dem, men et godt råd er efterfølgende at skylle munden i vand eller mælk. Både vand og mælk ligger i den gode, blå ende af syreskalaen og kan hjælpe til at neutralisere syrebalancen inde i munden, efter at man har indtaget noget surt. Man bør ikke børste tænder lige efter, at man har drukket læskedrikke eller spist noget surt, for det sliber yderligere tandemalje væk. Skyl i stedet munden med vand og gem tandbørstningen til senere.

Små splinter falder af

Syreskader skal være ret alvorlige, før andre end tandlægen kan se dem. De første svage symptomer på, at tænderne er ved at gå i opløsning, kan være lette smerter og ubehag, når man spiser eller drikker noget koldt eller varmt. Man kan også få nogle jag, når man børster tænder. Senere isner det måske lidt mere, man kan begynde at mærke skarpe kanter, små tandsplinter falder af, og ens tænder ser slidte, kortere og let misfarvede ud. Hvis det er rigtig slemt, kan tandnerverne tage skade, eller ens bid kan synke sammen, så man får muskel- og kæbeledsproblemer.

HVAD ÆTSER TÆNDERNE?



20.000 unge besøger tandfeen

Over 20.000 unge har besøgt en noget alternativ udgave af tandfeen på hjemmesiden TandFix.dk. Hjemmesiden er omdrejningspunktet i en kampagne, der skal gøre de 18-25-årige opmærksomme på, at det kan betale sig at gå regelmæssigt til tandlæge.



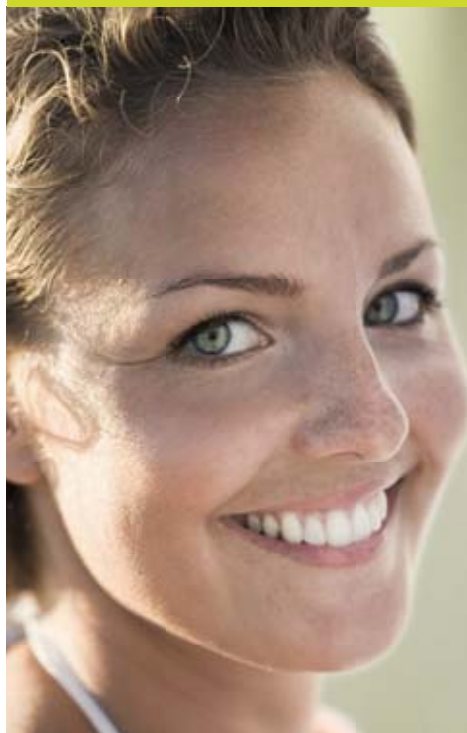
Kampagnen, der er gennemført med støtte fra Danske Regioner, bruger humor og ironi som virkemidler. Tandlægeforeningen håber med kampagnen at have gjort flere unge bevidste om, at det er vigtigt, at man får valgt en alment praktiserende tandlæge, når man som 18-årig ikke længere hører under børne- og ungdomstandplejen. Man kan undgå både tandpine og lommesmarter ved at gå regelmæssigt til tandlæge og få taget sygdomme i tænder og tandkød i opløbet. 10-12 procent af hver ungdomsårgang går til tandlæge sjældnere end hvert andet år.

Kilde: Tandlægeforeningen

Sølvamalgam på vej ud af tandplejen

Langt de fleste huller i tænderne behandles nu med plastfyldninger. Kun hver 20. tandfyldning inden for voksentandplejen udføres med sølvamalgam. Det viser en ny 2010-opgørelse fra Danske Regioner. For blot fem år siden blev 25 procent af de voksne danskeres huller i tænderne udbedret med sølvamalgam. Men i efteråret 2008 udsendte Sundhedsstyrelsen nye retningslinjer, og siden da har det kun været tilladt at bruge sølvamalgam i særlige tilfælde. Mange patienter beder om at få udskiftet deres gamle, slidte sølvamalgamfyldninger med nye plastfyldninger. De tandfarvede plastfyldninger er pænere end de mørke sølvamalgamfyldninger, og plast regnes i dag for at være holdbart nok – også til de store fyldninger i kindtænderne. Der er ingen sundhedsfare ved tandfyldninger med sølvamalgam, men kviksølv belaster miljøet. Det har været forbudt at bruge sølvamalgam til fyldninger i mælketænder siden 2003.

Kilde: Tandlægeforeningen



Få råd til sunde tænder

Lån til din tandbehandling med KRONEkonto

Det kan være dyrt hos tandlægen, men KRONEkonto giver dig råd til at passe godt på dine tænder. Lån nemt og hurtigt til din behandling og vælg selv, hvor meget du vil afdrage hver måned.

Dine fordele med KRONEkonto

- Få svar på din ansøgning på under 15 minutter
- Afdrag fra 100 kr. om måneden
- Betal tilbage over 12-72 måneder
- Lån uden udbetaling eller sikkerhed

Ansøg på
KRONEkonto.dk
eller ring på
39 13 16 25

EFTER SKITUREN

Hun er 17 år og kommer, fordi hun ikke kan forstå, at hun forsat har ondt i højre side af brystkassen, selv om det nu er mange uger siden, hun kom hjem fra skiferie. Hun var af sted i uge 7 med gymnasiet, og der var gang i den på rigtig mange måder. Hun festede temmelig meget, men hun stod også på ski hver eneste dag. Hun elsker at stå på ski, og derfor stod hun forholdsvis tidligt op hver dag og løb af sted. Også når hun helt sikkert ikke havde sovet tilstrækkeligt og helt sikkert fortsat havde promiller i blodet.

På fjerde dagen gik det galt. Helt typisk! Nu var det gået så godt de første dage, og hun syntes virkelig, det flød for hende i år. Hendes krop var ved at være godt brugt. Ikke kun på grund af festerne, men også fordi hun virkelig havde fået løbet meget på ski. Hun havde ikke fået trænet særligt meget inden skiferien, så hun kunne godt mærke, at hun skulle kæmpe lidt mere for at følge med. Hun havde ømme muskler og følte sig godt træt, men løb alligevel af sted. Og som det er – og altid har været – så ville hun gerne imponere en af dem, hun løb med, og så gav hun den lige et ekstra nøk.

Vrid i knæet

Det gik så hurtigt, at hun faktisk ikke helt kan huske, hvordan det skete, men hun overså nok en ordentlig dyng tung sne, og så stod hun ud af sine ski, midt på bakken og landede med højre side af brystkassen ovenpå stavene. Hun slog sig ret meget, og hun fik også et vrid i knæet, så hun måtte løbe betydeligt roligere og med knæbind resten af ugen. Hun måtte også nøjes med sine vinterstøvler på diskoteket, for de høje hæle kunne slet ikke harmonere med det hævede knæ. Først efter et par dage, gik det op for hende, at hendes brystkasse faktisk gjorde temmelig ondt, og hun kunne godt se, at hun havde fået et større blåt mærke i området. Hun tænkte, at det nok bare var slaget og ventede, at det bare måtte gå over, men hun kæmper fortsat med, at det gør ondt, når hun trækker vejret rigtig dybt, og hun kan endnu ikke rigtig komme i gang med at forårstræne, for brystkassen forhindrer det.

Trykket ribben

Det lyder som om, hun har fået trykket nogle ribben eller har haft et eller flere af dem brækket. Nu er det fire uger siden, så det gør ikke rigtig nogen forskel længere, og de er allerede godt

på vej til at hele. Der er nok ikke så meget, jeg kan hjælpe hende med. Jeg kan kun berolige hende med, at det nok skal gå over. Ribben, der er trykket eller brækket, tager sin tid om at hele. Men for de fleste gør det overraskende ondt i overraskende lang tid.

Hendes mormor havde allerede stillet den korrekte diagnose, for hun havde selv været turen igennem efter et fald og vidste, at det vigtigste for min unge patient var, at hun skulle huske at tage nogle dybe vejrtrækninger i løbet af dagen, fordi risikoen ved trykkede eller brækkede ribben er, at man kan få lungebetændelse, når man undgår at trække vejret i bund, fordi det gør ondt.

Og det skal nok gå over. Men det tager bare lidt længere tid, end hun havde ventet. ■

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



PRIVATHOSPITALET KOLLUND



Du har muligheden for et godt valg på sundhedsområdet

Privathospitalet Kollund har fokus på tryghed og sikkerhed i behandlingen. Tryghed er bl.a. god tid til grundig information af en erfaren og kompetent fagperson. Når man bliver patient er

tidsfaktoren vigtig. Tid til hurtig undersøgelse og afklaring. Tid til hurtig og effektiv behandling og tid til hurtigt at vende tilbage til arbejde og almindeligt hverdagsliv. Vi sætter en ære i at du er tilfreds.

Kontakt os for yderligere information.



Bredsdorffvej 10, Kollund, 6340 Kruså, Telefon: +45 74 30 11 30, Fax: +45 74 30 11 40
e-mail: info@privathospitaletkollund.dk, www.privathospitaletkollund.dk

BØRN OG MEDICIN

Af apoteker Helle Abildgaard Rasmussen, Tønder Løve Apotek med Løgumkloster Apoteksfilial – Foto: Karen Ahrenkiel



Det er ikke kun voksne, der bliver syge og kan få brug for medicin. Nogle gange er det nødvendigt at give sit barn medicin, og i de tilfælde er det vigtigt at vide, hvad man gør. Børn reagerer nemlig anderledes på medicin end voksne, og børn under to år bør i det hele taget ikke tage medicin, med mindre det er efter aftale med en læge.

På apoteket kan du blandt andet få råd, om medicinen findes i andre formater – for eksempel som tyggetabletter eller i flydende form, der er lettere for de mindste at indtage. Forleden kom en mor ind på apoteket. Hun ville købe smertestillende medicin til sin 13-årige datter, som havde fået fjernet mandler. Datteren havde

i forvejen problemer med at synke tabletter, og moderen var bekymret for, at datteren skulle synke medicin gennem en opereret hals. Vi foreslog derfor i første omgang brusetabletter, som skal opløses i vand. Men datteren kunne ikke lide smagen. Så vi foreslog en smertestillende tabletter, der kunne tygges – og med smag. Det virkede. En anden løsning kunne have været stikpiller til brug i endetarmen. Ulempen ved stikpiller er dog, at de ikke kan deles, hvis doseringen er for stor i forhold til brugerens vægt.

Pas på pilfingre

Børn adskiller sig fra voksne medicinbrugere på en række punkter. Blandt andet er det særlig vigtigt at være op-

mærksom på væskemangel. Vand udgør nemlig en større del af et barns krop end af voksnes. Det kan desuden være svært at vurdere, om et barns utilpashed skyldes bivirkninger af medicinen eller selve sygdommen. Er barnet under to år, må en læge med på råd for at udelukke mere alvorlige sygdomme, inden der gives håndkøbsmedicin.

Men det er ikke kun barnets egen medicin, man som voksen skal være opmærksom på. Nikotintyggegummi og andre former for medicin, der ligner slik kan være en rigtig stor fristelse for et lille barn. Man skal også som forældre være opmærksom på, at medicin skal opbevares, så andre ikke kan få fat i det – og specielt ikke små pilfingre. ■

‘Hørt ved skranken’ handler om nogle af de mange situationer, en apoteker kommer ud for i løbet af en dag. Klummen skrives på skift af apoteker Jeanette Juul Rasmussen fra Birkerød Apotek, apoteker Helle Abildgaard fra Tønder og Løgumkloster Apotek og apoteker Naser Balderlou Jensen fra Randers Løve Apotek.

Fokuser på healing

Både på det fysiske, personlige og spirituelle plan. Kom ovenpå igen efter f.eks. stress, operation eller sygeperiode eller lær at hjælpe dig selv og andre.

Et ophold på Væksthøjskolen giver dig redskaber til at bygge dit liv op med nye ressourcer og vaner, mens du er i et kærligt miljø med spændende sund mad, fællesskab og forkælelse.

Pris f.eks. 6 uger 1600,- kr. pr. uge inkl. undervisning, kost og logi på dobbeltværelse. Mulighed for eneværelse mod tillæg. Ugeprisen bliver lavere, jo længere opholdet bliver.

Sunddalsevej 1 - Ginnerup - 8500 Grenaa - tlf. 8791 8000 - kontor@vhd.dk - www.vaeksthøjskolen.dk



Seksualitet efter brystkræftbehandling

Temaaften i København

Torsdag den 7. april 2011, kl. 19-21

Landsforeningen mod Brystkræft inviterer til temaaften på Hotel Phoenix Copenhagen, Bredgade 37, 1260 København K.

Psykolog **Lise Stampe Møller-Jørgensen**, specialist i psykoterapi, holder oplæg og viser film om emnet seksualitet efter brystkræftbehandling.

Lise Stampe Møller-Jørgensen har mange års erfaring med rådgivning og støtte.

Kaffe/te og kage serveres i pausen.

Gratis deltagelse.

Temaaftenen er sponsoreret af Pink Tribute.

Landsforeningen mod Brystkræfts hjemmeside:
www.brystkraefftforeningen.dk



Eneste privathospital i Jylland godkendt af Sundhedsstyrelsen til operation for både brystkræft og primær brystrekonstruktion

Brystkirurgi • Dermatologi og laserbehandling •

Fysioterapi • Gynækologi •

Helbredsundersøgelser • Hoftekirurgi •

Kardiologi • Karkirurgi • Kæbekirurgi •

Lungemedicin • Neurokirurgi • Onkologi •

Organkirurgi • Ortopædkirurgi • Plastikkirurgi •

Rygkirurgi • Strumakirurgi • Urologi • Øjenkirurgi

Høj lægelaglig ekspertise • Minimal ventetid • Mulighed for frit sygehusvalg

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



canv[®]vag

Canvag[®] kombinationspakning med clotrimazol, er et håndkøbslægemiddel til behandling af underlivssvamp.

Pakningsstørrelse: 6 vaginaltabletter og 20 g creme.

Virkning: Behandling af svampeinfektion (primært gærsvampe herunder Candida Albicans).

Bivirkninger: Ikke almindelige: (1 %- 1 %): Lokal irritation af huden og vaginalslimhinden (rødmen, svie, brændende fornemmelse).

Sjælden: (0,1 %- 1 %): Allergisk reaktion (lokal).

Dosering: 1 vaginaltablet indføres dybt i skeden ved sengetid i 6 sammenhængende dage.

Vaginaltabletterne indføres ved hjælp af applikatoren i pakningen. Cremen påsmøres 3 gange dagligt i et tyndt lag på området omkring de ydre kønsorganer og endetarmsåbning. Hvis nødvendigt kan behandlingen gentages. Af praktiske hensyn bør behandlingen undgås under menstruation. Seksualpartner bør kun behandles, hvis der er symptomer (f.eks. kløe og inflammation) og efter samråd med lægen.

Advarsler: Bør kun anvendes efter lægens henvisning til piger under 15 år og kvinder i overgangsalderen samt ved gentagne infektioner over længere perioder. Bør ikke anvendes sammen med kondom eller pessær. Gravide og ammende kan anvende Canvag[®], dog skal brug af indføringsapplikator undgås under graviditet. Læs omhyggeligt vejledningen på indlægsedlen inden brug.

vivag[®]

Vivag[®] vaginalkapsler er et naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af let udfald og kløe på grund af ubalance i den normale bakterieflora i vagina. Tilstanden kan vise sig som let øget udfald, kløe og lugtgener. Vivag[®] vaginalkapsler indeholder mælkesyre bakterier af typen Lactobacillus Acidophilus.

Terapeutisk behandling: 1 kapsel 2 gange dagligt i 6 dage.

Forebyggende behandling: 1 kapsel ved sengetid i 7 dage. Den forebyggende behandling bør påbegyndes 1 uge før forventet menstruation eller umiddelbart efter menstruationens afslutning. Kan anvendes forebyggende i forbindelse med antibiotikabehandling eller ved behandling for underlivssvamp.

Pakningsstørrelser: Indeholder enten 12, 24 eller 2x12 stk. Vivag[®] vaginalkapsler uden indføringsapplikator eller 12 stk. Vivag[®] vaginalkapsler med indføringsapplikator. (Alle pakninger er ikke nødvendigvis markedsført).

Lægemiddelform: Hårde vaginalkapsler. Ved forværring af tilstanden eller hvis symptomerne ikke forsvinder inden for en uge, bør lægen kontaktes. Læs omhyggeligt vejledningen på indlægsedlen.

KOM UD OG LEG!

Af Vibeke Samberg, sundhedsplejerske cand. scient. soc., sundhedsplejersken.dk.

Selv om vi endnu har dage, der er så kolde, at man næsten tror, at det er julen, der er på vej, så er det faktisk forår. Og ja, dagene bliver gudskelov længere og længere, og dermed bliver muligheden for at komme ud og lege også bedre.

Mange mindre børn reagerer ikke på, at de har det for varmt eller for koldt, når de leger udenfor. Så den rette påklædning er et opmærksomhedspunkt for forældre. Her i foråret er der lune dage, hvor man næsten tror, at NU er det slut med flyverdragten, støvler, etc. og bedst som man overvejer, at gemme vinterudstyret langt væk, så er der igen brug for det.

Mangel på varmt tøj er en hindring for, at både børn og voksne nyder at lege udenfor. Så det er en god beslutning, at have både forårs- og vintertøjet indenfor rækkevidde, når I skal ud og lege.

En bold i lommen

Udendørsleg udvikler dit barns bevægelser – især hvis du giver det udfordringer. Det at komme ud og løbe/gå på ujævnt terræn styrker blandt andet balancen. Nogle børn er ikke begejstrede for lange gåture. Det kan skyldes, at de bruger megen energi på at gå, orientere sig og holde balancen, men langt de fleste børn, der ikke gider at gå, er både utrænede og lidt dovne. Her kan en mindre bold, eksempelvis en tennis-bold gøre underværker.

Selvfølgelig skal du være opmærksom



på, at der ikke er farer fra biler eller lignende, når I triller eller sparker til bolden. Men når barnet løber efter en bold for endnu engang at kaste eller sparke den fremad, kan det være med til at gøre gåturen til en sjov leg.

Se på dyr

En tur til Zoo kan være hyggelig, men mindre kan også gøre det, og det er tit mere overskueligt både for barnet og den voksnes pengepung. Har I adgang til en have, så tag lige et spadestik ned i jorden og se efter orme, biller og andre smådyr, der gemmer sig lige

under overfladen. I kan samle orme-ne i spande, bægre eller andre små beholdere, I lige har ved hånden. Og I kan forsøge at fodre dem med blade og ellers bare studere dem, før I atter slipper dem løs i haven. Men indtil da kan I have en god leg gående på, at finde den største orm og den flotteste bille.

I kan også gå en tur i parken eller skoven og se på fugle. Snak om de forskellige fugle I ser. Brød til at fodre med er også altid et sikkert hit, hvis man altså må fodre fuglene. Ellers kan I selv hygge jer med at spise en lille madpakke med lidt frugt/godt brød, – og så

bliver der under alle omstændigheder nok lidt krummer til fuglene.

Udendørsleg er en vitaminindsprøjtning

At lege udenfor giver god energi, men ikke mindst giver legen i forårssolen i april dig og dit barn en god mængde af D-vitamin. Er du forårstræt, kan det skyldes mangel på D-vitamin, og den vigtigste kilde til D-vitamin hos større

børn og voksne er sollys. Er I ude og lege i solen nogle gange om ugen, i fem til 30 minutter, afhængig af hvor stærk sollyset er, så får I fint dækket jeres behov for sol og dermed D-vitamin. Men er dit barn under to år, så husk at hun stadig skal have et dagligt tilskud af D-vitamin (10 µg D-vitamin) som dråber. Og det gælder også, at alle børn med mørk hud skal have D-vitamin hele barn-

dommen. ■

Tip til en god tur

- Det er godt at lege ude flere gange om ugen.
- Der er ikke forkert vejr, men forkert påklædning.
- Madpakken er god at have med på tur.
- En bold i lommen er et dejligt stykke legetøj at have i baghånden.
- Solskin 10-20 minutter på ansigt, arme og ben giver et godt 'skud' D-vitamin.

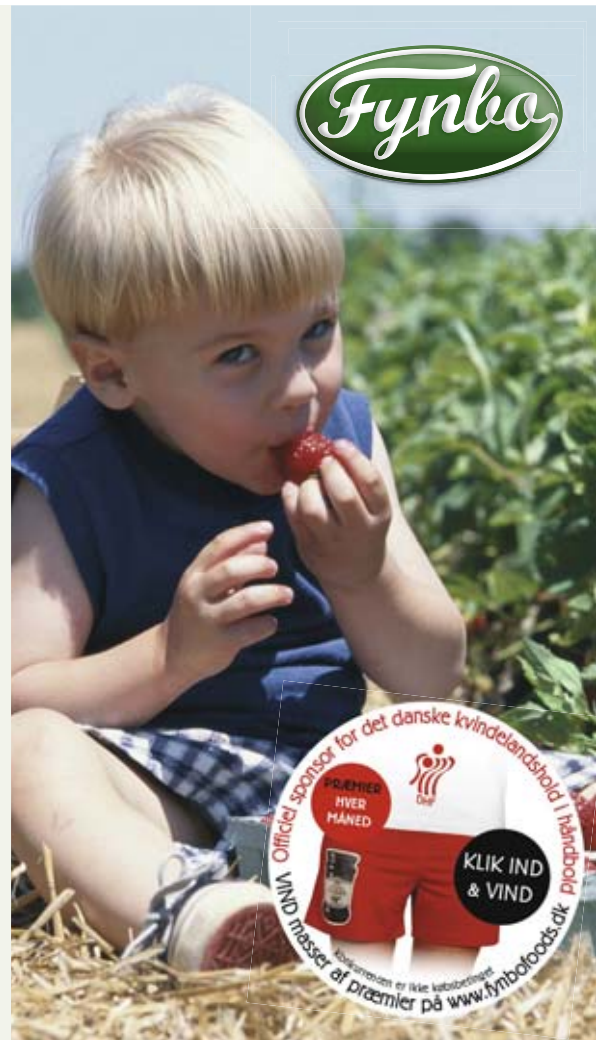
Kilde: www.sst.dk

sundhedsplejersken.dk



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

FYNBO ØKOLOGI



De mange økologiske marmelader, syltetøj og geléer kan købes i bl.a. Føtex, Bilka, Fakta, Rema 1000 og Lidl.

Spørg om din sundhed

Du kan også stille spørgsmål om dit helbred, sygdom og sundhed til eksperterne. Gå ind på www.netdoktor.dk/brevkasser. Udvalgte spørgsmål vil blive bragt i SUNDHED – det nye helsemagasin.

Er det fibersprængning?

? Kære Netdoktor

Jeg fik for cirka otte måneder siden en fiberskade i venstre baglår ved at spille fodbold. Jeg er en mand på 28 år og var i glimrende form og forholdsvist muskuløs af bygning. Jeg har spillet fodbold hele mit liv og haft lignende fiberskader og forstrækninger i begge baglår mange gange. Denne gang fik jeg en slem fiberskade/sprængning, som var ret smertefuld og gjorde mig ude af stand til at spille videre.

Jeg havde regnet med at være klar til at spille igen efter nogle få uger, som det oftest er gået før, men allerede cirka to uger efter skaden opstod, begyndte jeg at få anderledes smerter end dem, jeg tidligere har haft ved denne skade. Smerten plejer at være forholdsvist lokal i det lille område på baglåret, hvor musklen er beskadiget. Men efter cirka to uger var det som om, at smerten 'kravlede' op i ballen over baglåret. Dette tog til i ugerne efter og er der stadig otte måneder efter. Jeg mærker smerten konstant i både baglåret og ballen, dog allermest når jeg skal skifte stilling, for eksempel sætte mig ned eller rejse mig op. Smerten er ikke så lokal, det er for eksempel svært at finde et skadet 'punkt' i ballen ved at trykke udefra.

Det er altså ikke rigtig til at mærke, hvor smerten sidder. Oftest føles den som en jagende smerte, som går gennem hele ballen og baglåret, når jeg skifter stilling eller bukkes mig ned. Jeg har fået cirka otte behandlinger hos en fysioterapeut, dog uden resultat. Behandlingen har været massage og ultralyd. Jeg har også forsøgt at genop-

træne på fysioterapeutens anvisninger, dog uden at få umiddelbare resultater – der er snarere kommet flere smerter til lige efter træning.

Mit spørgsmål er, om I har hørt om lignende skader, hvad skaden består i, og hvordan den kan behandles? Jeg har haft smerterne i otte måneder uden forbedring, og kan ikke motionere ved hverken at løbe – eller cykle, uden at smerterne tager til i dagene efter.

Med venlig hilsen en spørger

SVAR:

Kære Spørger

Lige præcis hvad der er galt med dig, er svært at sige ud fra et brev. Jeg har mødt mange, der har haft lignende problemer. Der er jo en grund til, at du bliver ved med at få skader det samme sted. Sandsynligvis skyldes det, at du har et område med arvæv, og da du skriver, at du er muskuløs, er du måske simpelt hen 'for stærk' til dette område. Nogle muskeltyper får disse skader, fibersprængning, igen og igen. Der er ikke så meget at gøre.

Når nu du har en anderledes smerte, synes jeg du skal få lavet en ultralydsscanning, og hvis den ikke giver forklaring, så en MR scanning. Du kan have haft en større blødning, som nu sidder inden for muskelhinden som hårdt 'arvæv'. Dette skal behandles med fysioterapi på nuværende tidspunkt. Du kan også have revet en af musklerne fra i fæstet bag på lårbenet. Behandlingen af dette er oftest træning. Men man kan ikke komme det nærmere på anden måde.

Du skal nok tale med din læge om henvisning til nærmere undersøgelse. Det er ikke sikkert, at der findes nogen

'hurtig behandling', men så ved du i det mindste, hvad der er galt, og hvad du skal gøre.

Med venlig hilsen

Hans Gad Johansen

Speciallæge i ortopædkirurgi

Behandling mod lysfølsomhed

? Kære Netdoktor

For seks måneder siden fik jeg konstateret for højt tryk i venstre øje. Ni måneder tidligere var trykket i orden. Jeg har siden brugt de lægeordnede øjendråber Xalatan – et dryp i begge øjne.

Efter cirka tre måneder var trykket i venstre øje på cirka 13 mm Hg. Øjenlægen mente, at jeg skulle fortsætte med øjendråberne, hvilket jeg nu har gjort i cirka seks måneder. Mit store problem er, at jeg er blevet meget lysfølsom. Som oftest bruger jeg solbriller om dagen, da øjnene bliver hurtigt trætte og irriterede. Er der noget, der kan fjerne/nedsætte denne meget generende lysfølsomhed?

Med venlig hilsen en spørger

SVAR:

Kære spørger

Øget lysfølsomhed er et sjældent symptom ved anvendelse af Xalatan-øjendråber. En begyndende grå stær eller nethindedeforkalkning (AMD) er langt hyppigere forklaringen, efterfulgt af lidelser i øjenslindhinden (kronisk infektion, allergi). Jeg synes, at du skal bede din øjenlæge om at undersøge disse muligheder, før man ændrer på en behandling for forhøjet øjentryk, der virker så effektivt som i dit tilfælde.

Med venlig hilsen!

Erik Krogh, overlæge, dr. med.

Hans Gad Johansen: Speciallæge i ortopædkirurgi

Erik Krogh: Overlæge, dr.med., speciallæge i øjensygdomme

Hans Mørch Jensen: Speciallæge i psykiatri

Hjælp! Jeg knækker mit hår af

? Kære Netdoktor

Jeg lider af at knække mit hår hele tiden. Jeg har mange gange prøvet at stoppe med det, men det lykkedes aldrig, og nu har jeg mange korte totter og nogle gange er det så slem, at jeg bliver skaldet på nogle områder. Det er et kæmpe problem for mig, som jeg startede med lige efter, jeg fik mit første barn for 10 år siden. Nu har jeg tre børn.

Jeg vil gerne vide, hvorfor jeg har det på denne måde? Jeg har tendens til at blive stresset og tingene bliver nemt uoverskueligt. Jeg håber, I kan hjælpe mig. Jeg er meget flink og forståelig mod andre mennesker, men hvis der er nogle, der ikke er søde mod mig, bliver jeg ked af!

Med venlig hilsen en spørger

SVAR:

Kære Spørger

Du fortæller, at du knækker dit hår af. Dette har medført, at du har en del hårtotter, og andre områder af hovedet er skaldet. Du oplyser endvidere, at du let bliver nervøs og føler dig stresset, kan få problemer med at overskue dette og hint, være sammen med andre mennesker, og at du føler dig træt. I øvrigt beskriver du dig selv som et rart og forstående menneske. Du spørger, hvad der mon er galt, og hvorfor du knækker dit hår.

Ud fra dine oplysninger lyder det til, at du har 'trichotillomani'. Dette er en udtynding af håret, der opstår på grund af overdrevent børstning, snoning, gnidning eller udtrækning af håret, og efterlader hårbunden med totter og bare pletter – netop som du beskriver.

Trichotillomani er oftest et symp-

tom på, at der er noget andet galt. Her nævner du selv, at du let bliver stresset og nervøs. Du kunne nok have gavn af en grundig vurdering enten hos din praktiserende læge, alternativt hos psykolog eller psykiater med henblik på at undersøge, om du måske lider af angst og/eller depression. Det er som regel sådan, at når den underliggende tilstand bedres, ja, så bedres også trichotillomanien. Jeg er sikker på, at du er et både rart og forstående menneske, og jeg tror helt bestemt, at du kan få det bedre.

Med venlig hilsen

Hans Mørch

Speciallæge i psykiatri

Knæproblem

? Kære Netdoktor

Jeg skriver til jer efter længere tids frustration med mit knæ. Jeg har efter 13 måneder stadig ikke fået stillet nogen diagnose på mit knæproblem. For godt 13 måneder siden kom jeg ud for en arbejdsulykke i forbindelse med, at jeg skulle ned i knæ. Mit knæ gav en høj kliklyd, og jeg fik et vrid. Knæet hævede op, og jeg kunne stadig støtte let på det, men det kunne på ikke bøjes mere end fem grader. På skadestuen mente de, at det var en fibresprængning, og at det ville gå over efter nogle uger. Smerterne aftog lidt, men ved lettere brug af knæet klikkede det højlydt, når jeg gik, så knæet var småhævet og irriteret konstant.

Jeg vendte tilbage til hospitalet, og de valgte at lave en artroskopi af knæet, hvor de ikke fandt noget. Jeg fik efterfølgende foretaget en MR-scanning, og den viste bare lidt væske over knæ mellem lår og en større hævet fedt pude under knæ. Nu

er der bare gået lang tid uden diagnose, så hvad er galt med mit knæ? Håber I kan hjælpe mig.

Med venlig hilsen en spørger

SVAR:

Kære Spørger

Lige præcis hvad der skete i forbindelse med din ulykke kan være svært at sige. Men ud fra beskrivelsen og ud fra at, man ikke har kunnet finde noget, kunne en mulig forklaring være, at det var din knæskal, der gik delvist 'af led'. Den er måske herefter øget bevægelig, og du får derfor en vedvarende irritation, og det er også den der giver dig en fornemmelse af ikke at kunne bøje ordentligt. Hvis du er så irriteret i knæet, som du angiver, kan du eventuelt tale med din læge om at få en enkelt indsprøjtning med binyrebarkhormon til at dæmpe irritationen. Du skal herefter ikke forsøge at træne de næste 1-2 uger. Derefter skal du i gang med at træne de muskler, der holder knæskallen ind mod innersiden af knæet. Du kan for eksempel spørge en fysioterapeut til råds om disse øvelser. Du skal træne mindst tre gange om ugen i 6-8 uger, før du kan 'begynde' at mærke forskel.

Med venlig hilsen

Hans Gad Johansen,

speciallæge i ortopædkirurgi

VASK DINE UDENDØRS MØBLER MED BRUN SÆBE

Af cand. scient. Mia Birkhøj Kjærstad, Informationscenter for Miljø & Sundhed

Når solens spæde varme kommer om foråret, er de fleste hurtige til at finde havemøblerne frem. Hvad enten vi skal gøre de gamle møbler i stand eller købe nye, kan vi tage hensyn til miljø og sundhed.

Møbler, der står ude, kræver ekstra vedligeholdelse. Hvis du har mulighed for det, kan du stille dem under tag, når du ikke bruger dem, og sætte dem væk eller pakke dem ind om vinteren. På den måde slipper du billigere med vedligeholdelsen, og du skåner sikkert også miljøet og din egen sundhed. Mange bruger nemlig rensemidler, der kan være problematiske for miljø og sundhed.

Men plettede og snavsede træmøbler kan renses med brun sæbe. Et miljøvenligt, billigt alternativ til specialprodukter, og så kan du tilmed købe den

svanemærket. Men husk at bruge handsker, da produktet er stærkt basisk. Lad den brune sæbe trække i et døgn tid, hvis møblerne er meget beskidte, og vask så efter med rent vand. Så nemt er det.

Vedligehold med sæbespån

I løbet af sommeren kan stole og borde trænge til lidt ekstra behandling. Da kan du give træmøblerne en omgang med en blanding af vand og sæbespån. Udover at det er en miljøvenlig måde at rengøre på, giver det også træet en vandafvisende overflade.

Hvis du i stedet vælger specialprodukter til at rense og behandle træmøblerne med, kan du gå efter en variant med lav mal-kode (00-1). Tallet viser, at det er det mildeste produkt i forhold til indånding og hudkontakt.

Højere mal-koder betyder, at midlerne er mere krasse, og at du skal beskytte dig. Mange produkter til at behandle træ er tilsat svampemidler. Men når du undgår fugt på møblerne, er det ikke nødvendigt at behandle dem mod svamp. Det er især godt at gå udenom de problematiske kemikalier, hvis I bruger møblerne ved måltider.

Husk at holde børn væk fra midlerne, og at gamle rester skal afleveres på genbrugsstationen.

Plastmøbler kan du rengøre med håndopvaskemiddel. ■



Vælg miljøvenligt inventar til haven

Med foråret kommer også trangen til at købe nyt. Da kan du vælge træmøbler med FSC-mærket, som stiller krav til skovdriften. I øjeblikket er der desværre ingen stole og borde med det nordiske miljømærke Svanen, som er beregnet til udebrug. Teak og andet tropisk træ kan ofte klare sig uden at blive behandlet, da det fra naturens hånd har et højt indhold af olie, som beskytter mod råd og svamp. Omvendt kan nordiske træsorter bedre klare at stå ude i vind og vejr, men de kræver mere behandling end tropisk træ for ikke at rådne. Havemøbler af trykimprægneret træ indeholder kedelig kemi for miljø og sundhed. Husk at aflevere de gamle møbler til genbrug. Find mere om vedligeholdelse, havemøbler, kemi og miljømærker på forbrugerkemi.dk.

Begrænses du af gigt eller smerter i muskler og led?

Re5[®]
REGENERATION

Er du en af de mange danskere, der plages af gigt og begrænses i daglige aktiviteter? Så kan du få gavn af Re5 – en helt ny behandlingsform, som er udviklet af danske forskere på baggrund af videnskabelig dokumentation. Re5 behandlingsforløb tilbydes hos certificerede fysioterapeuter og kiropraktorer.

Behandlingen er enkel, uden bivirkninger, helt smertefri, og virker via elektriske impulser. Re5 styrker kroppens egne, naturlige helingsprocesser – ikke bare i overfladen, men dybt inde i muskler, sener og led.

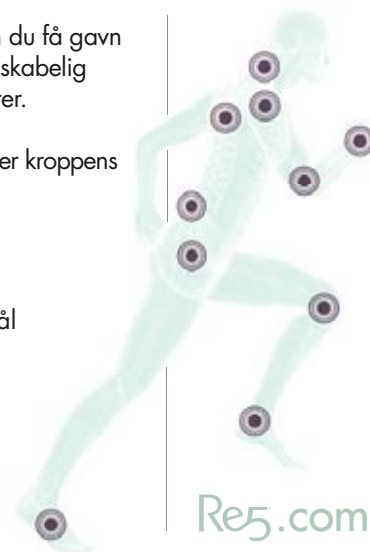
Re5 Regeneration kan være med til at forbedre din hverdag med:

- Øget bevægelighed og velvære
- Mindre stivhed
- Færre smerter

Kontakt os:

- Få svar på dine konkrete spørgsmål
- Tilmeld dig informationsmøder i dit lokalområde
- Tilmeld dig Re5 nyhedsservice

Læs mere på **Re5.com** og se hvor og hvordan du kan komme i behandling med Re5



Re5 ApS · Niels Ebbesensvej 31 · 1911 Frederiksberg C · Tel. 52 600 500 · Mail. info@re5.com



Luksus-lejlighed i Spanien

På det superlækre La Manga i Spanien udlejes denne 100 m² store luksus-lejlighed, som er beliggende direkte på stranden mellem Middelhavet og Mar Menor. Lejligheden er spækket med nyeste og moderne hjælpemidler.

Rekvirer brochure eller besøg vores hjemmeside:
www.playaprincipe.dk

- Terasse med panoramaudsigt
- Swimmingpool
- 20 meter til børnevenlige strande
- Tæt på golfbaner
- Klimaanlæg og gulvvarme
- Kort afstand til marina med restaurant og cafemiljø
- Fladskærms TV og DVD
- Fri internet
- Opført juni 2006

Fra kr. **2495** pr. uge
Eller spørg på pris ved
langtidsleje



booking@playaprincipe.dk · Tlf. dag: 44 57 07 87 Aften/weekend: 20 23 75 77

T	TROTYL	REKLA-MERE	BERO-LIGET	MUSIK-UDTRYK	HOVED-IND-HOLD	GRØN-SKOL-LING	ANTI-LOPE	TÆNKE	ANTAL BEN PÅ REJE	PRIVATE	TYRE-FÆG-TERE	STAM-MODER	HUS-FRED	LUKKE-MEKA-NISMER	STAND	GOD-SERNE
JEN-DREDE STØR-RELSSEN								RUM								1
FRYDE						HENRI-VEDE BE-GÆRE					DIGER					
RØR				FÆLDER					AM. ORG. GUD-INDEN				VANDET			
SKARP KANT	2		HJÆL-PERE DEL AF EUROPA		3		VIDSTE VIRK-SOM-HED				4	AL RYG-KLAP-PER				
					DANS				MAG-TER TØNEN "DO"						TRAN-S-PORT	
LILLE		FOR-DÆRVE IRLAND			5			LAND-LIGT JÆVNT	6					LYKKE-BRIN-GER LAST		
HOLDER				SLIDTE GRÆSK GUD-İNDE							FARVE	7				PLØK
GIK			8			BÅD			UDSTYR GULE-RØD-DER				LYD-BAND BINDE-ORD			
TALER						CYKEL-DEL GRUND-STOF				UBE-HAG		9				
KINE-SISK MØNT-ENHED				UNDER-DANIG			10	FORLØD HEU-REKA								

Et tilbud til dig, som elsker god mad!



3 numre af Spis Bedre
59,- + porto 29,50
Digital **køkkenvægt** + Fiskars **urtekniv**
Værdi 624,50

Gå ind på hjemmesiden:
www.spisbedre.dk/sundhed

UD-BRUD

KON-GRU-ENTE

ERFA-RING

FOR-ENIN-GER

KOL-LEGER

VÆGT

FYRSTE

11

LØB

STOF I CELLER

UTUGT

BIBEL-NAVN

GERERE

NEON



CERA di CUPRA
Nærende creme med bivoks forebygger rynkedannelse - også omkring de sarte øjenpartier. Tør eller blandet hud.

75 ml kun kr. **75,-**

Brochure m.m. se www.cupra.dk

Fås på apoteket
Rosa Krause Import
tlf. 86 53 84 16

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

SUDOKU

← Let Svær →

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

Blandt de rigtige krydsordsløsninger trækker vi lod om:

10 stk. af professor Bente Klarlund Pedersens bog 'Sandheden om sundhed', der er en guide til et sundere liv. Bogen handler om KRAM-faktoren. Har du den, så er du i biologisk forstand 14 år yngre.



LØSNING: _____

Navn: _____

Adresse: _____

By/post nr.: _____

Vi skal have dit løsningsord senest den 30. april i en lukket kuvert med almindelig porto til: SUNDHED – det nye helsemagasin, Store Kongensgade 72, 1264 København K. Mærk venligst kuverten KRYDSORD. Eller send en mail til Krydsord@magasinet-sundhed.dk Løsningen offentliggøres i SUNDHED – det nye helsemagasin den 30. maj. Løsning i nr. 2: Brøkgregning



Anna Virenkem

Kostvejleder og personlig træner

– Fordi **VitaePro®** indeholder nogle af naturens stærkeste antioxidanter, anbefaler jeg ofte dette kosttilskud til dem, som specielt døjer med ømme og stive muskler.

3 hurtige til eksperten

1

Hvem bør spise kosttilskud?

Din daglige kost bør indeholde mindst 600 g. frugt og grønsager. Hvis den ikke gør det, kan det helt sikkert være en ekstra gevinst for dit helbred at spise kosttilskud som supplement til en ellers sund kost.

2

Antioxidanter reducerer aldringsprocessen

På samme måde som jern ruster og frugt bliver brun, får vi rynker og bliver mindre fleksible i muskler og led. Hvis du spiser tilstrækkeligt med antioxidanter, kan du bremse den aldringsproces, som kroppen bliver udsat for.

3

Hvordan virker antioxidanter?

Oxygen har både en livgivende og en destruktiv rolle. Oxygen gør det muligt for kroppen at frigøre energi, men samtidig er biprodukter fra oxygenforbrændingen hovedelementet i aldringsprocessen. Antioxidanter virker ved at neutralisere biprodukter som frie radikaler – de fungerer simpelthen som kroppens egen "rustbeskytter".

SOLEN er den vigtigste kilde til D-vitamin. Derimod kan det være svært at få tilstrækkeligt D-vitamin gennem kosten alene. En daglig dosis af kosttilskuddet VitaePro giver dig D-vitamin svarende til 8 æg.



POWER EFFEKT!

Omega-3 med powereffekt!

Krill-olie er en ny type Omega-3-kilde, som er rig på nødvendige fedtsyrer i form af fosfolipider. Fosfolipider kan også kaldes "højoktan" Omega-3, fordi den anses for at kunne udnyttes mere effektivt i kroppen end traditionel fiskeolie. Fordelen er en optimal effekt ved lavere dosering.



VIDSTE DU, at ...

Årsagen til, at en opskåret avocado bliver brun, er oxidering? Hvis man tilføjer antioxidanter, f.eks. i form af nogle dråber citronsaft, holder avocadoen sig frisk og lækker. Avocado er også en kilde rig på de gavnlige enkeltumættede fedtsyrer og kan derfor spises med god samvittighed.

* **HALV PRIS**
2 mdr. forbrug kun
149⁵⁰
gratis levering



Nyhed!

Hvis du spiser **VitaePro®**, får du en unik kombination af naturligt stærke antioxidanter, krill-olie rig på Omega-3-fosfolipider og D-vitamin. Alle ingredienserne er veldokumenterede og stammer fra 100 % naturlige og sporbare kilder.

Sådan bestiller du:



Ring til kundeservice: **70 80 81 81**



Bestil online på: **www.vitaelab.dk**
Eller send e-mail: **info@vitaelab.dk**



Bestil via sms: send **RASK 12** til **1230**



VitaeLab

Specialister i kosttilskud

Classensgade 25 | 2100 København Ø
Medlem af Helsebranchens Leverandørforening

*Det er ingen bindingstid eller købsforpligtelser. Tilbuddet gælder kun for nye kunder. Personoplysninger behandles fortroligt og opbevares i overensstemmelse med gældende lovgivning. Du har 14 dages fortrydelsesret.

Vælg rigtigt og styrk din sundhed

Du kan sikkert nikke genkendende til de mange valg, som skal træffes i løbet af en dag. Men hvad betyder det for din sundhed, om du begynder morgenen med cornflakes eller havregryn, hvilken type kaffe du drikker, eller om du vælger blåbær eller jordbær. Læs om de bedste valg i næste SUNDHED – det nye helsemagasin.

Kender du dit kondital?

Du behøver ikke have et kondital 'på 86 en halv', som Gustav Winckler velopløst sang om for mange år siden, for at være i god form. Men generelt ser det ikke for godt ud med danskernes kondital, viser undersøgelser. De færreste af os kender vores aktuelle tal, selv om det er centralt i forhold til vores sundhed – og let at måle selv.

Hjerte rimer på smerte

I 2009 fik Lene Hansson konstateret en livstruende hjertesygdom. Men i stedet for operation valgte hun at gå ind i sindet og konfrontere sin smerte ud fra devisen: Hvad du undertrykker psykisk, udtrykker kroppen. Rejsen førte hende tilbage til et kærlighedsløst børnehjem og den mor, der gav hende væk som spæd. Læs i maj et interview med kostvejleder og kogebogsforfatter Lene Hansson om den svære kamp for at helbrede sig selv.

Foto: Carsten Lundager



Redondo balance bold

Perfekt til PILATES øvelser. Ideel til styrkelse af muskulaturen i ryggraden og maven. Nem at puste op og luften kan hurtigt lukkes ud for transport.

30 cm. lyseblå
Vejl. pris: kr. 129,-

22 cm. lyseblå
Vejl. pris: kr. 89,-

22 cm. grå
Vejl. pris: kr. 89,-



PRIS FRA
89,-

Powerhoop hulahooping

Hjælper med at trimme musklerne omkring maven, ryggen, hoften, benene og ikke mindst taljen. Stor, tung og polstret ring med en lækker farverig gummibelægning. Ringen er nem at samle før brug og adskille for opbevaring.

Fås i 4 varianter. Vejl. pris: kr. 450,-



PRIS
450,-

BSN Kinesiotape

Robust og hudvenligt materiale af bomuld. Hudvenlig klæbemasse af polyacryl med god klæbeevne. Tilpasser sig hudens elastiske egenskaber på optimal vis. Naturligt virkeprincip helt uden bivirkninger

2,5 cm - Vejl. pris: kr. 100,-
5,0 cm - Vejl. pris: kr. 190,-



FRA
100,-

IRONMAN

Performance Gel forfodsindlæg

Giver støtte og komfort til forfoden. Indlægget passer til alle typer sko. Onesize
Vejl. pris: kr. 100,-



PR. PAR
100,-

IRONMAN

Performance Gel hæl cup

Yder ekstra støddabsorbering og stabilitet. Anti-glide design
Fås i str.: S/M, M/L
Vejl. pris: kr. 140,-



PR. PAR
140,-

IRONMAN

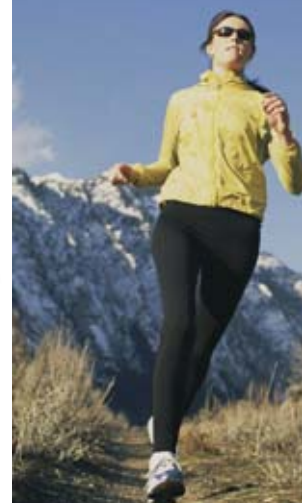
Performance Gel helsål

Med dobbelt densitet kombinerer virkelig god støddabsorbering og returenergi, hvor foden har størst behov for det. Hælkopformen yder ekstra støddabsorbering samt stabilitet. Det skridsikre design holder indlægget på plads, og den antibakterielle overflade reducerer friktion og fjerner lugtgener. Er pakket parvis og findes i 7 størrelser: fra 34 til 48
Vejl. pris: kr. 200,-



PR. PAR
200,-

IRONMAN



Sport Medical Products

a serve
www.a-serve.dk

OTICON EPOQ KAMPAGNE

70% I HELE APRIL MÅNED

Få Oticons top model Epoq XW* med 70% i rabat på udsalgsprisen.

Endvidere tilbyder vi GRATIS streamer til alle Oticon apparater der understøtter Oticon Connectline.

**(gælder kun BTE modeller)*

Epoq har gennem de seneste 3 år været det absolut bedste høreapparat på markedet. Vi kan nu tilbyde dette top produkt til en helt utrolig pris.

Med en normal egenbetaling* på 8.999kr kan vi nu tilbyde

Epoq XW til kun 2.499kr. i egenbetaling*.

**(forudsætter offentlig tilskud på 5.607kr)*



Vi holder åbent hus, hvor Oticon kommer og præsenterer deres nyeste trådløse produkter.

Vi byder på kaffe og kage fra kl.10-15

- 6. april **Bispebjerg** Private Hørelink
- 7. april **Holte** Private Hørelink
- 12. april **Odense** Private Hørelink
- 14. april **Frederiksberg** Private Hørelink

HØR MERE PÅ 70 131 131



 DE PRIVATE HØREKLINIKKER

AUDIOLOGISK
HJEMMESERVICE
SJÆLLAND & FYN

BISPEBJERG
FREDERIKSBORGVEJ 50C
2400 KØBENHAVN NV

FREDERIKSBERG
H.C. ØRSTEDS VEJ 50C
1879 FREDERIKSBERG C

HILLERØD
DYREHAVEVEJ 19
3400 HILLERØD

HOLTE
HOLTE MIDTPUNKT 20, 2SAL
2840 HOLTE

ODENSE
TORVEGADE 1
5000 ODENSE C



Normalt syn



Forvrængninger



Sent stadie af AMD

Over 60?

AMD kan tage dit syn fra dig på kun 1 år.
Lad det ikke ske for dig.

Tænk hvis der skete noget med dit syn?

Aldersrelateret makuladegeneration – AMD – og særligt den hurtigt udviklende og ødelæggende form 'våd' AMD er den mest almindelige årsag til alvorligt synstab i den vestlige verden. Desværre er der mange, der ikke kender sygdommen.

Hvis du er over 60 og synes, at dit syn er blevet dårligere over kort tid (uger eller måneder), så skal du ikke uden videre tilskrive det alderen. Det kan være tegn på AMD. Kontakt din øjenlæge, hvis du har haft et eller flere af følgende symptomer:

- Forvrængninger
- Pludseligt synstab (over uger eller måneder)
- En sløret plet midt i synsfeltet