



Gør-det-selv-sex med eller uden legetøj er noget, som mange kvinder må ty til, fordi deres mand har rejsningsbesvær. I dagens Danmark er det stadig et meget tys-tys-problem... Foto: Leo Grøndal

Kvinder tier om mænds potens

Ikke engang veninderne får noget at vide, hvis manden har svært ved at få rejsning.

En ny dansk undersøgelse viser, at otte ud af 10 kvinder ikke taler med andre om det, da de ofte bebrejder sig selv. 504 danske kvinder over 30 år, der lever i et parforhold, hvor manden lider af rejsningsbesvær, har deltaget i undersøgelsen.

41 procent af kvinderne i alderen 30-39 år vurderer, at mandens rejsningsbesvær skyldes, at han ikke har lyst til hende.

- Min erfaring er, at kvinder godt kan tale om, at deres sexliv ikke fungerer på grund af deres egen manglende sexlyst, men at snakke om deres partners manglende lyst eller evne til at få rejsning er straks meget sværere. Jeg oplever, at især mange yngre kvinder er alt for hårde ved sig selv, da de bebrejder sig selv, at deres partner har rejsningsbesvær. De tror, han ikke tænder på dem mere, fordi de ikke længere er attraktive, og derfor er det så svært at tale om - selv med deres veninder. Vores seksualitet er grundlæggende et svært emne at tale om, og er man i et nyt forhold, kan man nemt blive usikker på sig selv og sin partner. Hvis vi skal tabue til livs, så er det vigtigt med mere information på området. Der skal fokus på, at rejsningsbesvær kan være en medicinsk tilstand, som kan behandles, siger sexolog fra Center for Sex og Samliv, Marianne Egense.

Lav puls kan afhjælpe hjertesvigt

Omkring 100.000 danskere lider af hjertesvigt, der også kaldes hjerteinsufficiens, og som opstår, når hjertet ikke er i stand til at pumpe nok blod rundt i kroppen.

Nye resultater fra et stort internationalt studie med deltagelse af mere end 6500 hjertepatienter viser, at risikoen for at dø af hjertesvigt kan nedsættes med 26 procent, hvis patienterne får sænket pulsen.

- Den nye behandling er anderledes fra tidligere, idet blodtrykket er uændret ved behandlingen. En del patienter med hjertesvigt har meget lavt blodtryk og tåler derfor den gængse behandling dårligt. Nu behøver vi ikke presse dem op i højeste dosis, hvor der er flere bivirkninger, men kan i stedet give dem en behandling, som sænker hjertefrekvensen uden at sænke blodtrykket. Det vil formentlig være specielt velegnet til dem, som ikke tåler at komme op i de højeste doser af betablokkere, siger Professor Lars Køber fra Rigshospitalets Hjertecenter, der har været medlem af styringskomiteen for studiet.

Syges vold rammer offentlige

Politifolk, læger, sagsbehandlere og buschauffører bliver i stigende grad udsat for vold fra psykiatriske patienter.

Det viser et studie af kriminalregistrene, som forskere på Center for Registerforskning på Aarhus Universitet har foretaget, hvor de har analyseret voldsdomme i perioden 1990 til 2006.

Når det gælder overfald på almindelige borgere er der ikke sket nogen stigning, og for dem er risikoen stadig meget lille.

Undersøgelsen har ikke beskæftiget sig med årsagerne til den stigende vold mod myndighedspersoner.

Kilde: Ugeskrift for Læger

Kloge hoveder glemmer kroppen

Selvom vi er en veluddannet befolkning, og de fleste kender til de almindelige råd om kost og motion, vejer mere end hver femte dansker for meget. Måske fordi vi bruger hovedet så meget, at vi har glemt kroppen.

Af Leif Osmark

Glem alt om slankekur. Hvis du er en af de flere end 1,3 millioner danskere, der vejer for meget, så kan du lige så godt med det samme indse, at der ikke er nogen let genvej til at smide de overflødige kilo. Efterhånden er det slået fast mange steder, at en

hurtig slankekur sjældent har noget, der bare minder om en langvarig effekt, og at vi i stedet skal arbejde med at lægge livsstilen om. Problemet er bare, at det er så pokkers svært at lave om på indgroede vaner.

- Sundhed er komplekst, og fedme er komplekst. Hvis man har haft dårlige vaner eller ikke været særlig god til at passe på sig selv i en stribe år, så kan man ikke lave en omlægning af sine vaner på hverken 30 eller 90 dage. Det tager lang tid, siger Charlotte Hjerl, der er indehaver af og direktør i virksomheden Fit4life.

Fit4life tilbyder et koncept til virksomheder, hvor medarbejderne bliver hjulpet til at omlægge deres livsstil, så de både taber sig, får et lavere stressniveau og mere overskud i dagligdagen.

At arbejde med folk på deres arbejdsplads har blandt andet den fordel, at folk indgår i en gruppe, der kan støtte hinanden med

at lægge livsstilen om og komme af med de overflødige kilo.

Men mange af de tanker og teknikker, der ligger bag Fit4lives koncept, kan sagtens overføres til livet uden for arbejdspladsen.

Husk kroppen

Charlotte Hjerl er uddannet kropsterapeut, og hun har arbejdet med at hjælpe overvægtige mennesker i de seneste 16 år. En af de ting, hun har bidt mærke i, er, at vi ikke er særligt gode til at lytte efter signaler fra vores krop.

- Vi er superveluddannede i det her land, og der er næsten ingen grænser for, hvor kloge vi er. Men hvorfor er her så næsten 1,4 millioner overvægtige danskere? Det er, som om at vores viden og vores hjerne ikke er kongruent med vores fysik. Vores hjerne kender kostreglerne og ved, at vi skal motionere, men vi glemmer alligevel at bruge vores krop, siger hun.

Derfor er en del af Fit4lives koncept, at hjælpe folk med at lære deres krop at kende.

- Når jeg arbejder med folk, vil jeg flytte dem fra deres hjerne til deres krop. Jeg vil have, at de skal kunne mærke sig selv og mærke, hvad det er for en krop, de går rundt med. For der er jo ingen krop, som kan holde til at bære rundt på 20-30 kilo for meget i 20 år uden at udvikle sygdomme, siger hun.

Barndommens glæde

For at få folk til at mærke deres krop arbejder hun med forskellige former for motion.

Hvis ændringen i livsstilen skal holde resten af livet, og vægten blive nede, når kiloene er smidt, er det vigtigt at finde en motionsform, som man synes er sjov og derfor bliver ved med.

- Folk kommer til mig og siger, at de ikke har dyrket motion i 20 år, fordi de ikke kan lide det. Så prøver vi at finde ud af, hvad de gjorde som barn. Vi vil have dem til at lege, for når motionen bliver leg, kan de godt finde ud af at motionere, siger Charlotte Hjerl.

I begyndelsen laver de meget gymnastik, hvor deltagerne får pulsen op og lærer at bevæge sig. Efter



- Vi er superveluddannede i det her land, og der er næsten ingen grænser for, hvor kloge vi er. Men hvorfor er her så næsten 1,4 millioner overvægtige danskere? siger Charlotte Hjerl, der er direktør i virksomheden Fit4life. Foto: PR-foto

nogle måneders gymnastik har de fleste smidt de første kilo og kan begynde at dyrke andre former for idræt.

- For nogle er det et mål at kunne løbe fem kilometer, men de tror ikke på, at de kan komme til det. Men naturligtvis kan de det. De skal bare være klar til at gå ind i en proces, hvor det er et langt, sejt træk at nå målet, for vi fixer ikke folk hurtigt, siger hun.

Plads til is

En anden meget væsentlig del af Fit4lives program er kosten.

Her samarbejder virksomheden med kliniske diætister, der udarbejder individuelle kostprogrammer til deltagerne.

- Det er meget væsentligt at tage udgangspunkt i det enkelte menneskes vaner og livsstil, og det er ikke nok bare at sige til dem, at de skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Der er meget stor forskel på livssituationen for en single-mand og en mor til tre, og vi skal finde noget, der passer ind i deres livsstil og muligheder, siger Charlotte Hjerl, som også mener, at der skal være plads til at skeje lidt ud.

- Vi skal ikke gøre folk til fanatikere, for så holder det ikke i det lange løb. Hvis det nu er vigtigt for personen at spise is en gang i mellem, så skal vedkommende have en kostplan,

hvor der er plads til at spise en is, siger hun.

Hovedet skal med

Udover mad og motion består Fit4lives program også af en form for mentaltræning, hvor de arbejder med forebyggelse af stress og med vigtigheden af at sove godt om natten.

Det foregår blandt andet ved hjælp af yoga, meditation og åndedrætsøvelser.

- Igen er det noget, der handler om at komme tilbage til kroppen. Vi arbejder med nogle øvelser, som kreerer et råderum til folk, hvor de kan tænke over, hvorfor de gør, som de gør, siger Charlotte Hjerl.

Når hun hjælper folk med at lægge livsstilen om - hvad enten det er i virksomheds- eller privat regi, er det et forløb over minimum seks måneder, og helst i et helt år. Og det første og vigtigste parameter for succes er, at folk selv er indstillet på at forandre deres liv.

- Det er folk selv, der skal lave det hårde arbejde, så de skal ville de her forandringer. Hvis de siger »åh nej, det kan jeg ikke overskue,« eller kommer til mig fordi, deres mand siger det, eller fordi det er nytår, så er det ikke lige nu, for så bliver det aldrig en succes, siger Charlotte Hjerl.

FAKTA

En række medarbejdere hos Fit4lives kunder, her i blandt Økonomistyrelsen, har tilsammen tabt et halvt ton ved at følge et projekt kaldet Energi'10. Programmet varer et halvt år og indebærer en række ændringer i livsstilen, som medarbejderne skal kunne fortsætte med efterfølgende. Programmet indeholder blandt andet følgende punkter, som du kan overføre til din egen hverdag:

- Individuel kostvejledning - få en klinisk diætist til at hjælpe med at skræddersy en kostplan, der passer til din livsstil.
- Træn minimum tre gange om ugen, gerne varieret - find ud af, hvad du synes, der er sjovt.
- Undgå stress og sov godt.
- Dyrk yoga, meditation, lav åndedrætsøvelser eller find en anden form for mental afslapning, hvor du får skabt ro i sindet og tid og plads til at mærke din krop.

Eftertragtet kunstnerkollektiv slår dørene op

Atelierhusene i København er så eftertragtede, at folk står på venteliste i 15-20 år for at få lov til at bo dør om dør med andre ligesindede i de fredede række-huse, der kun er for billedkunstnere. Én gang om året åbner kunstnerne dørene for offentligheden.

Af Lene Brock

Atelierhusene i den nordvestlige del af København har for længst skrevet sig selv ind i både arkitektur-

og kunsthistorien. De er bygget i 1943 af arkitekt Viggo Møller, og de i alt 21 huse i tre forskellige størrelser blev fredet i 1990.

Næsten månedligt besøger arkitektuskoler fra hele verden den lille arkitektoniske perle, der er berøm-

met for sin fornyelse af rækkeustraditionen, og ved det tilbagevendende "Åbne Døre arrangement" i september står kunstforeningerne, arkitekturintresserede og helt almindelige danskere i kø for at få indblik i kunstnerens liv og levned.

Billedkunstner Poul Agger er en af dem, der hvert år åbner sit hjem ved "Åbne døre". Han har boet i sit rækkehus på 116 kvadratmeter i fem år. Før det boede han et par år i et af de mindste huse på 71 kvadratmeter. Mellemstørrel-

sen er på 105 kvadratmeter. Fælles for alle tre husestørrelser er, at de alle har et indbygget atelier på 35 kvadratmeter.

- Viggo (Møller, red.) ville skabe nogle ordentlige muligheder for kunstnere, fortæller Poul Agger, der var ven med nu afdøde Viggo Møller.

- Kunstnere har ikke masser af penge. Hans tanke var, at en maler flytter ind som single i et af de små huse. Så bliver han par med modellen og flytter over i mellemstørrelsen, og når de så får børn, rykker

de over i et af de største.

Bolig for livet

Men sådan fungerer det dog ikke i praksis, fortæller Poul Agger:

- Jeg var skrevet op i 17 år. Folk bliver boende, til de bliver båret ud!

Kunstmaleren Jette Debois var ligeledes på venteliste i 17 år. Hun bor nu på femte år sammen med sin mand grafiker Poul Skov Sørensen i et af de små huse. Pladsen er trang, når man er to udøvende kunstnere, der skal dele bolig og atelier på i alt 71 kvadratmeter.

- Men man får kun en mulighed for at sige ja, fortæller Jette Debois: - Siger man nej, er det om i køen igen.

Så nu må Jette Debois og Poul Skov Sørensen vente tålmodigt på, at det bliver deres tur til at rykke over i et af de store huse.

I dag står der 75 kunstnere på venteliste til de små huse og godt hundrede til de store. Men fordi nuværende beboere som Jette Debois har fortrinsret til de store huse, starter de fleste i et lille hus. Og fordi ventelisterne er så lange, er de fleste midaldrende, før de bliver tilbudt en bolig, så der er ikke mange børn i det lille kunstnersamfund i dag.

- Flere af dem, der bor her i dag, er "børn" af de første beboere. Selvom vi er gamle, er vi kun anden generation, griner Poul Agger, der selv forbavses over sit fødselsår, 1936, hver gang han støder på det.

En enkelt beboer, Gerda Lobedanz, har boet her siden husene blev opført. Hun er ikke længere aktiv kunstmaler, men det er Poul Agger og de fleste andre beboere i Atelierhusene.

- Hvis jeg ikke har malet, så keder jeg mig ad helvede til. Jeg kommer også fra en kunstnerslægt. I vores familie, er det noget man gør, hvis man ikke er så kvik, at man gør noget andet, griner Poul Agger.

For øjeblikket arbejder han på otte store billeder til en udstilling på Døken med kunstnersammenslutningen Grønningen.

- Jeg blev medlem af Grønningen i en temmelig ung alder. Det var alle de store kanoner, der udstillede der, fortæller Poul Agger, der stilmæssigt maler konkret som Richard Mortensen, men med Cobra-kunstnerens fantasiverden som motiv.

Levende sted

I kig rundt i atelieret på Grønmemose Allé aflører, at Poul Agger har været tro mod den stil hele sit kunstnerliv. Blandt snesevis af malerier i glade, klare farver, skiller kun et enkelt maleri sig ud. Motiv og teknik er ens, men farveholdningen er mere afdæmpet.

- Det er et af mine første malerier. Min ekskone fandt det under oprydningen, forklarer Poul Agger.

Nu hænger det i atelieret, hvor væggen er næsten tapetseret med malerier. To bare pletter vidner om, at en kunstforening netop har afhentet to malerier til deres samling. Kunsten i atelieret er ikke en permanent udstilling. Poul Agger har altid kunnet leve af sin kunst. Det er ikke alle herude forundt.

- Lige i begyndelsen havde jeg et postjob om morgenen og et tankjob om aftenen, griner Poul Agger.

Men det er mange år siden. Nu suppleres indtjeningen kun med særarrangementer for kunstforeninger og andre kunstinteres-



Billedkunstneren Poul Agger stod på venteliste i 17 år, før han fik lov at flytte ind i et af de mindste Atelierhuse. I dag bor han i et af de største sammen med sin kone Merete. Foto: Carsten Lauridsen

serede, der mod betaling inviteres indenfor i atelieret til en snak om kunst og et lækkert måltid italiensk inspireret mad.

Madlavningen overlader Poul Agger til sin kone, Merete. I hus og have, er det hende, der er kunstneren.

- Min kone laver mad. Det er hun god til, fortæller Poul Agger med et anerkendende smil: - Vi holder mange fester, vi har sidet 40 mennesker her i atelieret. Det er et levende sted, det her. Der kommer mange. Vores omgangskreds er stor og mangfoldig. Jeg har mange gamle kammerater herude.

Nogle af de gamle kammerater mødes hver dag kl. 12 ved den lille sø, Viggo Sø, der ligger midt i bebyggelsen:

- Vi har en bænk hvor vi mødes og får en øl, diskuterer fjernsynsprogrammer og mindes de gamle dage, griner Poul Agger: - Vi har meget glæde af hinanden. Vi er jo alle sammen fagfæller. Det er et lidt sjovt, men kan også have sine vanskeligheder.



Poul Agger i sit atelier. Lige nu arbejder han på otte store malerier til en udstilling med kunstnersammenslutningen Grønningen på Døken, der har fernisering 18. september. Foto: Carsten Lauridsen