

HEARTS & MINDS



CHRISTIAN
GRAUGAARD
PROFESSOR I
SEXOLOGI

Side 6

TATTOOS

Kroppen og de tusind tegn

Side 4

PORNOKROPPEN

MAGASIN OM

KROPPEN

Side 14

QUIZ OM KROPPEN

Sandt eller falsk?

Side 10

FREAKS OG CYBORGS

Læs om fremtidens
krop i litteraturen

Side 28

Bliver du hvad du spiser?

Side 20

Gyserfilm lærer os følelser

Side 18

Religion er noget, man gør

Velkommen til et magasin, hvor 10 forskere går tæt på kroppen.

Vi kan gøre meget med og ved vores krop. Vi kontrollerer, former, udsmykker, træner og trimmer kroppen. Vi oplever hver især kroppen indefra, men vi ser på hinandens kroppe udefra. Kroppen har altid været et studieobjekt, som kunstnere har malet og modelleret, men som også videnskabsfolk har udforsket og beskrevet i århundreder.

I dette magasin skriver 10 forskere om kroppen i dag. De stiller skarpt på kroppen, som den tager sig ud set fra deres fagområde. Du kan læse om kroppens modstanddygtighed overfor sygdom og om, hvorfor religion ikke alene er ånd, men også krop. Du kan også læse om den seksualiserede og pornificerede krop såvel som den udsmykkede og trænedede krop.

Magasinet er udgivet i anledningen af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds, som i 2016 sætter fokus på kroppen den 23.-25. september. Men selv når festivalen er ovre, håber vi, at kroppen fortsat får den opmærksomhed den fortjener - hverken mere eller mindre.

God læselyst.

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Udgivet som en del af Folkeuniversitetets festival Hearts & Minds med venlig støtte fra Nordea-fonden.

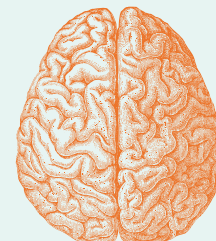
s. 10
**LITTERATUREN OG
FREMTIDENS KROP**

MADS ROSENDAHL THOMSEN
AARHUS UNIVERSITET



s. 6
**KROPPEN OG
DE TUSIND TEGN**

DORTHE REFLUND
AARHUS UNIVERSITET



s. 16
**HJERNE, PSYKE OG
IMMUNSYSTEM**

BOBBY ZACHARIAE
AARHUS UNIVERSITET

s. 26
SEX

DITTE TROLLE
AARHUS
UNIVERSITET



s. 20
GYS OG KROP

RIKKE SCHUBART
SYDDANSK UNIVERSITET



s. 18
RELIGION HAR KROP

KIRSTINE HELBOE JOHANSEN
AARHUS UNIVERSITET

s. 14
**KROPPEN
I KUNSTEN**

s. 30
**KROPSQUIZ
SANDT ELLER FALSKT?**

s. 4
**PORNO-
KROPPEN**

CHRISTIAN GRAUGAARD
AALBORG UNIVERSITET



s. 22
**KROPPENS SPROG
I PROFESSIONEL PRAKSIS**

HELLE WINTHER
KØBENHAVNS UNIVERSITET

s. 28



**SAMSPILLET MELLEM
AKTIVITET OG KOST**

METTE HANSEN
AARHUS UNIVERSITET

s. 12
**REJSEN TIL KROPPENS
FORUNDERLIGE INDRE**

MORTEN A. SKYDSGAARD
AARHUS UNIVERSITET



PORNOKROPPEN



CHRISTIAN GRAUGAARD
LÆGE OG PROFESSOR I SEXOLOGI
AALBORG UNIVERSITET

For nogle år siden var jeg inviteret til en stor konference om unge i en pornificeret tid. Arrangørerne havde iført sig bekymringsbriller af højeste styrke, og for at slå streg under emnets alarmerende karakter havde man indforskrevet et par gymnasieklasser til at fortælle de fremmødte eksperter, hvordan skamløst anmassende medieerotik er en tikkende bombe under teenagers udvikling og velfærd. Ydermere havde man – i tilgift til en bedemandslignende konferencier, som på imponerende vis afsluttede alle sine sætninger med ord som "problem", "risiko" og "traume" – allieret sig med en midaldrende stand up-komiker, som varmede gymnasiasterne op med jokes om salg af g-strengstrusser til børnehavebørn.

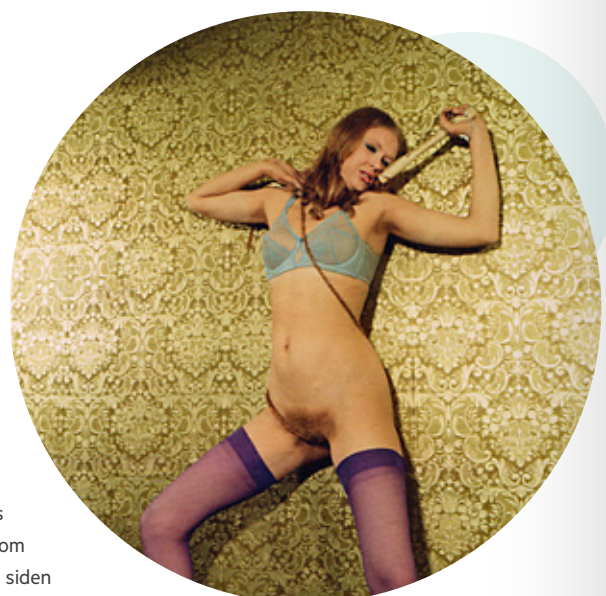
Så blev det de unges tur, og auditoriet holdt vejret. Konferencieren udbad sig eksempler på, hvor ondsksfuldt porno greb ind i deres dagligdag – hvor mange af dem, der sultede sig, skar sig i armene eller slet og ret hadede sig selv som følge af de medieskabte kropsidealer. Det var tydeligt, at de høflige teenagere gerne ville hjælpe de bekymrede voksne på vej, men at de simpelthen ikke genkendte det pornografiske dommedagsscenario. En pige fortalte, at hendes lillebror engang havde smittet familiens pc med virus efter et besøg på en tvivlsom hjemmeside. En anden sagde, at unge jo ikke var idioter og sagtens kunne skelne mellem mediernes fantasiunivers og deres egne liv. Og en modig ungersvend erklærede frejdigt, at han da syntes, at lækre underbuksemodeller var et forfriskende "bonussyn i hverdagen".

Der tales i disse år meget om "seksualiseringen af det offentlige rum", og man får næsten det indtryk, at kyniske pornobaroner har sat sig for at omstyrte årtusinders sunde kropskultur med klæg og destruk-

tiv nøgenhed. Men det vi ser, er i virkeligheden et relativt forudsigeligt aspekt af den senmoderne samfundsstruktur – en slags "tredjegerationsfrisind", som har været under opsejling siden normbryderen Georg Brandes (1842-1927) og altså ikke er kommet dumpende ned fra stratosfæren som slagregn eller islandsk vulkanaske. Krop, køn og seksualitet har alle dage været vigtige samfundsbyggesten, og de har for tiden en iøjnefaldende plads i by- og medierummet på vilkår, som er karakteristiske for netop denne epoke og sikkert vil undre vores børnebørn på samme måde, som vi selv trækker på smilebåndet af halvferdsernes bh-afbrændinger og hessianbeklædte bollerum.

Jovist har forbrugssamfundet sine fælder og eksistensielle blindgyder. Men før vi går i panik over sædernes forfald, er der grund til at tage en dyb indånding og minde os selv om følgende: 1. Vi står vi ikke på historiens endestation. 2. Mon ikke de fleste af os trods alt foretrækker internetporno og letpåkledte popsangere frem for 1950'ernes stramtandede puritanisme? 3. Intet tyder på, at den opvoksende generation tager skade på krop og sjæl af drømmesamfundets erotiserede billedstorm. Tværtimod har forskning peget på, at et overvældende flertal af teenagere formår at skelne. At de som fuldblods senmodernister er mestre i kritisk navigation.

Lad os derfor undgå at tage de unge som "bekymringsgidsler" og i stedet styrke deres kritiske og nysgerrige blik på verden. Deres lyst til at sætte tænderne i den.



PORNOENS FRIGIVELSE

Det danske frisind blev for alvor understreget, da Danmark, som det første land i verden, frigav billedpornoen den 30. maj 1969. Da KB-hallen senere på året slog dørene op til verdens første sexmesse, tiltrak det besøgende og journalister fra hele verden, der kom til et slaraffenland af pornobilleder, afklædte modeller, strip og sexhjælpepidler.

Foto: Ole Ege

Artiklen bygger på en klumme, som oprindeligt blev bragt i Politiken.



Foto: Politimum

'Franske postkort' af letpåkledte damer blev i 1800-tallet produceret i Frankrig og sendt til Danmark, hvor de kunne købes i bog- og tobakshandler. Motiverne var lovlige, hvis de levede op til særlige retningslinjer. De skulle enten vise natur eller kultur og desuden var der visse dele af kroppen, man ikke måtte vise. Blev disse krav om sædelighed ikke overholdt, blev det straffet med bøde eller fængselsstraf til forhandleren og fotografen.



SEX OG FJERKRÆ

"Erotik er, når man bruger en fjer. Pornografi er, når man bruger hele kyllingen."

Isabel Allende (1942-)
chilensk forfatter

KROPPEN OG DE TUSIND TEGN

Foto: Dennis Lehmann/Scapix



DORTHE REFLUND CHRISTENSEN
LEKTOR VED INSTITUT FOR
KOMMUNIKATION OG KULTUR
AARHUS UNIVERSITET

ZOMBIE BOY

Den canadiske kunstner Zombie Boy, der bl.a. er kendt fra Lady Gagas video til "Born This Way", traf beslutningen om sine mange tatoveringer efter at være blevet kureret for en hjernetumor.

Op mod **600.000** danskere er tatoveret. Det svarer til godt **15%** af befolkningen. I aldersgruppen 15-25 år har **hver ottende** en tatovering.

I 2009 havde **11%** af danske kvinder en tatovering og **12%** af mændene.

I 2013 var tallet vendt til **13%** af mændene og **17%** af kvinderne.

DEN TATOVEREDE KONGE

Dronning Margrethes far, Kong Frederik den 9., var en passioneret sejler, og som en rigtig sømand bar han tatoveringer. Han blev i folkemunde kaldt 'sømandskongen'.



Engang var tatoveringer forbeholdt de få. De var nemlig vidnesbyrd om særlige tilhørsforhold. Sømandens maritime symboler og smækre kvinder på underarmen vidnede om berejstthed og et hårdt arbejdsliv med hektiske pauser i frihed i havne med lumre barer og kvinder i hver en havn. De kriminelle tatoveringer vidnede om bandetilhørsforhold, fængselsophold og et liv på kanten af samfundet. Her kommunikerede tatoveringen marginalisering, barskhed og traditionel maskulinitet.

I de seneste 10-15 år er tatoveringen blevet almandseje: Praksissen med at fylde tusch i små prikker i huden har spredt sig fra subkulturer til alle segmenter af samfundet: den studerende, præsten, forretningsmanden og -kvinden, skolelæreren, kunstneren og ekspedienten. Moderne mennesker kommunikerer med kroppen i en stadig mere visuel kultur, og kroppen fortæller historier – tragiske eller morsomme – om begivenheder og påfund i den tatoveredes liv.

At spørge tatoverede mennesker om netop deres tatoveringer er en rejse i moderne identitetsarbejde, hvor små eller større symboler bliver tegn, som er synlige – både for andre og nok så meget for personen selv. En tatovering følges oftest af en fortælling om valg af motiv, tekstbid og symbol, men der er også tanker om, hvorfor tatoveringen er placeret lige dér på kroppen. I fortællingerne bliver det ofte tydeligt, at en tatovering for mange er en påmindelse om et særligt livsvilkår:

- "Jeg var anorektiker, nu er jeg rask."
- "Jeg har mistet et barn."
- "Jeg har en kronisk sygdom."
- "Jeg er kommet over bruddet med min kæreste."
- "Jeg har løbet mit første maraton."
- "Jeg vil blive bedre til at sætte grænser."

Den personlige historie samt private beslutninger og bedrifter fastholdes som del af personens virkelighed og personlige identitetsstrategi, og fortællingerne kommunikerer smerte, glæde og højdepunkter til omverdenen.

Tatoveringer er således et kulturelt udtryk, der bruger kroppen som både objekt og medie til at fortælle personlige historier om, hvem vi er, og hvem vi gerne vil være. En anden udvikling i begyndelsen af dette årtusinde er det voksende fokus på sundhed, skøn-

hed og veltrænethed. I perioden, hvor tatoveringerne er vokset i antal og har vundet folkelig opbakning, har vi samtidig set andre måder at kommunikere via kroppen. De handler måske ikke så meget om det enkelte menneskes egen historie, men om menneskers sociale behov for at være en del af fællesskaber: at føle sig set og valideret. Behovet for at kommunikere til andre, at vi er sunde, smukke, slanke og veltrænede er en anden måde at bruge kroppen på, og den rigtige krop bliver en adgangsbillet til social accept og anerkendelse. Det kommunikerer via sociale medier som Facebook, Instagram og Snapchat samt via blogs, og det disciplineres hele tiden gennem online-selvmonitoreringsmedier som Endomondo, Casall T.O.D. og Shape Up. Den moderne krop er således et læret, man kan skrive og tegne på, men den er samtidig en masse, der kan formes og iscenesættes gennem de sundhedsparametre, den enkelte underkaster sig.

FRA TATTOW TIL TATTOO

Det var den britiske opdagelsesrejsende James Cook (1728-1779), der formidlede ordet tatovering i sin beretning om en ekspedition til Tahiti i årene 1768-71. Her beskrev han den lokale befolknings brug af kropssmykning; tattoo.

FEJRING AF KROPPEN – DE OLYMPISKE LEGE

DE OLYMPISKE LEGE I ANTWERPEN 1920

Kunstkonkurrencer var en del af OL fra 1912-1948 – idéen var at Legene skulle hylde det hele menneske, også det kreative.

OL 1912

EN FEJRING AF KROPPENS PRÆSTATIONER

Pierre de Coubertin, 1863-1937, var grundlægger af moderne OL, som afholdtes første gang i 1896 i Athen.

Digtet, som ses i udvalg, herunder vandt guld ved OL i Stockholm 1912. Siden dengang er disciplinen udgået af det olympiske program.

I.
Oh, sport, du gudernes fryd, livseleksir!
Pludselig dukkede du op midt i den dunkle dal,
hvor den moderne, golde tilværelse haster afsted.
Du kom som en strålende budbringer fra svundne tider,
fra de tider, hvor mennesket endnu kunne le.
Og et skær af morgenrøde bredte sig over bjergets tinde,
lyspletter oversåede den mørke skovbund.

II.
Oh, sport, du er skønhed!
Du er menneskekroppens bygmester.
Om resultatet bliver usselt eller storslået afhænger af,
om nedrige laster eller sund stræben vil sejre.
Skønhed lever kun i kraft af balance og harmoni,
og du er den uforlignelige mester for begge dele.
Du skaber ligevægt, du afbalancerer bevægelser,
du gør styrken smidig og smidigheden stærk.

III.
Oh, sport, du er retfærdighed!
Mennesket søger den forgæves i samfundets organer,
men hos dig opstår retfærdigheden helt af sig selv.
Thi ingen kan springe en centimeter højere,
ingen løbe et sekund hurtigere, end han virkelig kan.
Alene summen af hans fysiske og moralske kræfter
sætter grænser for hans formåen.

Kilde: 'Pierre de Coubertin. Den Olympiske Idé'
Det lille forlag

LITTERATUREN OG FREMTIDENS KROP



MADS ROSENDAHL THOMSEN
PROFESSOR MSO I LITTERATURHISTORIE
AARHUS UNIVERSITET

Litteraturen er rig på forestillinger om, at menneskets krop kunne være anderledes, men fortællingerne ender i reglen skidt. Der er ellers nok at tage fat på. Kroppen ældes, gør ondt og bliver syg. Og den dør. Vi kan miste noget af kroppen og stadig være os selv, men vi kan ikke miste det hele.

Kroppen kræver vedligeholdelse, som forfatteren Kirsten Hammann (1965-) skriver i digtet "Jeg er så træt af min krop", der slutter: "hvor er det dog ked-sommeligt/ og alligevel føler jeg en vis omsorg/ den er så blodig og banal/ den ved ikke hvad den skal stille op med sig selv/ det bekymrer mig/ den bliver bare ældre og ældre/ og snublende." Vi kan ikke tænke os som mennesker uden kroppe, men vi kan også sagtens se muligheder for at blive noget andet eller koble kroppene op på ny teknologi.

I den næsten 200 år gamle roman Frankenstein forestillede Mary Shelley (1797-1851) sig, at man kunne lave et menneske ud af brugte kropsdele i et forsøg på at snyde døden. Den teknik, Victor Frankenstein havde til rådighed, blegner ved siden af evnen til at forandre gener eller lave kunstige kropsdele, som mere og mere bliver en del af virkeligheden. Frankensteins skabning bliver i populærkulturen i reglen set som et stort, langsomt og svagt begavet væsen, men i romanen er han hurtig og velformuleret, men så aparte, at menneskene ikke kan finde nogen plads til ham.

I den amerikanske forfatter Philip K. Dicks (1928-82) novelle fra 1969 "The Electric Ant" opdager en androide, at den ikke er et menneske, som den troede, men en robot. Den reagerer, meget menneskeligt, ved at blive deprimeret over den nye erkendelse og

begynder at rode med de hulkortruller, som styrer dens bevidsthed. Androiden åbner for brystkassen og klipper huller i den. Som i Frankenstein er teknikken både foran og bag den tid, vi kender. Vi går ikke rundt blandt robotter, som vi ikke kan skelne fra mennesker, men vi er nok knapt så sikre på, at det ikke snart kunne ske. Og den teknik, som Dick beskriver, føles som århundreder fra den, der findes i dag.

Svend Åge Madsen (1939-) lader i sin korte roman "Kvinden uden krop" fra 1998 en døende kvinde flytte ind i sin mands hjerne, så de deler tanker. Med uforudsete konsekvenser af hvordan den fuldstændige indsigt i en andens tanker forandrer forhold. Selvom afstanden mellem mennesker ofte ses som et problem, er følelsen af at være sig selv – og kun sig selv – mindst lige så vigtig.

Lige nu oplever superheltene, som vi ellers bedst kender fra amerikanske tegneserier, en ny guldalder på film. Her udlevs drømmen om en forandret krop for alvor med frit spil for fantasien om, hvad vi kunne blive. Det er ikke så let at svare på. Superstærke? Virtuelle eksistenser? Hvor genkendelige skal de være? Må de også gerne være lidt uperfekte? Og hvad med resten af menneskeheden? Om ikke andet er fascinationen af andre måder at have krop på et spejl af, at ting med voldsom hast forandrer sig, og drømmene bliver afsøgt i fortællinger om, hvordan en anden måde at være til på kunne tage sig ud. Imens må man så stadig civilisere sig om morgenen.

NYE TIDER, NYE MENNESKER

"Jeg er særligt interesseret i forestillingen om det posthumane: ideen om cyborgen. At være menneske vil ikke længere blive afgjort alene af din biologi, men måske også i høj grad af al den teknologi, der er koblet til eller indført i dig."

Stelarc, australsk performancekunstner



Stelarc og øre. Foto: Filippov Alexei

ER FREMTIDENS KROP EN ROBOT?

Robotteknologien er på hastig fremmarch, og i fremtiden vil vi møde robotter i vores hverdag, der kropsligt ligner os mennesker. En af Danmarks førende robotforskere professor Henrik Scharfe fra Aalborg Universitet, har skabt en tro mekanisk kopi af sig selv med robotten Geminoid-DK.



Foto: Gorm Olesen

HELE TRE FORÆLDRE

Det britiske parlament vedtog i 2015 en lov, der muliggør "tre-forældre"-børn. For at undgå arvelige sygdomme kan genetisk arvemateriale i et befrugtet æg udskiftes med materiale fra en tredje donor.



REJSEN TIL KROPPENS FORUNDERLIGE INDRE



MORTEN A. SKYDSGAARD
MEDICINHISTORIKER OG MUSEUMSINSPEKTØR
STENO MUSEET, SCIENCE MUSEERNE,
AARHUS UNIVERSITET



"Anatomisk Venus" af voks. Brugt til undervisning af medicinstuderende på lægeskole i Wien omkring år 1800
Foto: Bilder Sammlung, Das Josephinum, Medizinische Universität, Wien

Tænk, at en dråbe blod gemmer tusindvis af oplysninger om kroppen. Blodet besidder så kostbar viden om kroppen, at alle nyfødte i Danmark afleverer en dråbe til en national biobank, som i de seneste 30 år har gemt alle danskeres blod. Med blodråben kan man blandt andet afsløre alvorlige sygdomme, som det er vigtigt at behandle fra fødslen.

Videnskaben har i de seneste 500 år rejst langt ind i kroppens organer, kropsvæsker, celler og mystiske molekyler. Det har betydet, at vi i dag ved uendelig meget mere om den forunderlige menneskekrop.

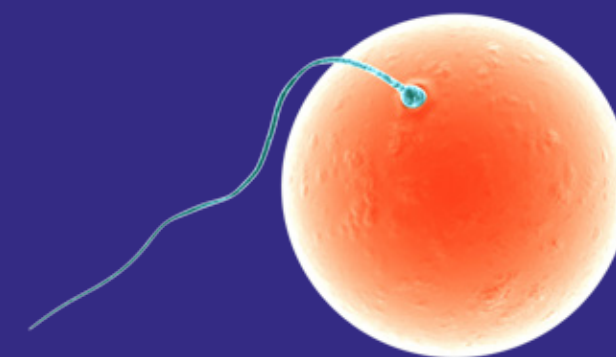
I 1500-tallet begyndte lægevidenskabens rejse i menneskekroppen. I den italienske by Padua blev lægen Andreas Vesalius (1514-64) optaget af, hvordan det menneskelige indre så ud, og derfor skar han kroppe op. Det havde hidtil været forbudt, men kirken tillod nu, at man i særlige tilfælde åbnede op til menneskekroppens ukendte indre. Vesalius studerede henrettede forbrydere. I 1543 udgav Vesalius sit berømte værk 'Om opbygningen af den menneskelige krop', som var et nyt revolutionerende indre landkort til fremtidige generationer af læger. Pludselig kunne man se, hvordan knogler var forbundet med muskler, hvordan nerverne løb, og hvordan organerne lå i kroppens forskellige hulrum.

Rejsen fortsatte i århundreder. Sådan er det med videnskab. Den er møjsommelig og tidskrævende. Og så er den afhængig af gode instrumenter. I 1800-tallet udviklede man så gode mikroskoper, at rejsen kunne fortsætte endnu længere ind – til den mikroskopiske verden – som hidtil havde ligget som et usynligt og uopdaget land for det menneskelige øje. Med mikroskopet opdagede naturforskerne cellen, som er mindre end 0,1 millimeter. Den er livets byggesten. Planter, dyr og menneskets krop består nemlig af celler, der tilsammen danner fantastiske organismer, der kan vokse, bevæge sig og få afkom.

Celleverdenen viste sig at være enorm, fordi der er mange forskellige celler, og fordi de kan forskellige ting. De mest berømte celler er mandens sædcelle og kvindens ægcelle, fordi de er begyndelsepunktet for et menneske, men der er et utal af andre celler, der fx kan danne lange hår på hovedet, opfange lugte i næsen eller danne et hårdt stillads af kalkknogler. Mikroskopet har forandret forståelsen af kroppen for altid.

I 1900-tallet fortsatte rejsen ind i cellernes indre. I cellens inderste, cellekernen, opdagede en britisk og en amerikansk videnskabsmand i 1956 DNA eller arvemassen. DNA er et molekylært alfabet med fire bogstaver, der ligger som en usynlig datastrimmel i alle menneskets celler. Det vil sige, at hver eneste celle i kroppen rummer opskriften på hele vores krop. Pludselig havde man fundet forklaringen på, hvorfor en dreng kan have sin fars næse.

Videnskaben er i dag stadig på ekspedition i kroppens indre mellem celler og tusindvis af kendte og ukendte molekyler. Menneskekroppen er stadig gådefuld og overraskende, men vores viden om kroppen er blevet mange gange større end i middelalderen. Det er godt for menneskeheden, fordi det har gjort os bedre til at behandle sygdomme og dermed fjerne smerte og lidelse.



Her ses det magiske øjeblik, hvor sædcellen rammer ind i det 0,1 millimeter store æg, og et nyt liv begynder



DET NYE (OG STORE) SPØRGSMÅL

Videnskabens enorme viden om kroppen udfordrer også det moderne menneske. Er man fx interesseret i at vide som ung, at man er disponeret for at udvikle en sygdom fra 40-års alderen? Eller vil man hellere leve i lykkelig uvidenhed?

KROPPEN I KUNSTEN

RENÆSSANCE

Leonardo da Vinci: "Den vitruvi-anske mand" (ca. 1490). Da Vinci undersøger i renessancetidens ånd menneskets ideelle proportioner med matematisk nøjagtighed.



ROMANTIKKEN

C.W. Eckersberg: "En nøgen kvinde sætter sit hår foran et spejl" (1841). Den rygvendte kvinde er et velkendt motiv i kunsten. Her ser vi den store romantiske maler Eckersbergs kendte erotiske maleri, der fremhæver alt det, det skjuler.



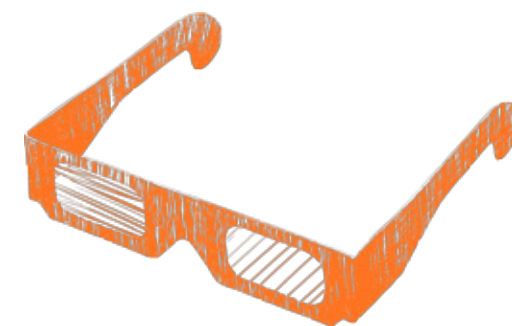
KUBISME

Pablo Picasso: "Frøknene fra Avignon" (1907): Det kubistiske maleri gengiver fem nøgne prostituerede fra Barcelona. Her er ingen sødme. Kroppene er kantede, underligt sammensatte og flere af ansigterne erstattet af primitive masker.



EKSPRESSIONISME

Edvard Munch: "Madonna" (1894-95): Munchs femme fatale vækker sammensatte følelser hos beskueren. Hun er på én gang tiltrækkende og farlig – en lokkende sirene, en blod-sugende vampyr gengivet på ekspressionistisk vis.

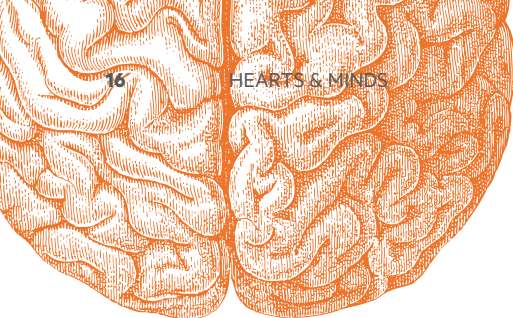


Den franske filosof Maurice Merleau-Ponty var optaget af det, han kaldte 'den levede krop'. Han anså det som en forarmelse, hvis man kun betragtede kroppen som en fysisk genstand.



VITALISME

J. F. Willumsen: "Badende børn på Skagens Strand" (1909): Ungdommen bader sig i solens lys og udstråler vital glæde. Vitalismen er rig på portrætter af sunde og stærke kroppe, som folder sig ud i naturen.



HJERNE, PSYKE OG IMMUNSYSTEM



BOBBY ZACHARIAE
PROFESSOR I PSYKOLOGI
AARHUS UNIVERSITET

Oplevelser, tanker og følelser har betydning for helbredet. Sådan har mennesker tænkt siden tidernes morgen. Fx mente den græsk-romerske læge Galen (ca. år 130-210), at melankolske kvinder oftere udviklede brystkræft end andre. Det er dog først i de seneste 20-30 år, at vi for alvor er blevet i stand til at forklare, hvordan psyke, krop og helbred hænger sammen.

Indtil for få årtier siden betragtede man immunsystemet som et relativt selvstændigt forsvarssystem. Man mente, at det – uden væsentlig indflydelse fra andre af kroppens processer – forsvare kroppen mod indtrængende bakterier og vira. Det har imidlertid vist sig, at immunsystemets betydning er meget mere omfattende. Immunsystemet er desuden langt fra selvklørende og kommunikerer tværtimod med kroppens andre processer, fx hjerte-karsystemet, hormonsystemet og hjernen.

I dag ved vi, at psykisk stress påvirker immunsystemet. Under kortvarig stress frigives stress-hormoner, som blandt andet omdirigerer immunsystemets celler og øger deres evne til at nedkæmpe infektioner. Evolutionen har således udstyret os med mekanismer, der hjælper mod negative konsekvenser af faretruende situationer. Men processer, der er en gevinst i nogle situationer, kan også være en omkostning. Under vedvarende stress forsøger kroppen at vedligeholde kroppens indre balance ved at udskille andre stresshormoner, fx kortisol, som i større mængder blandt andet svækker immunsystemets evne til at nedkæmpe infektioner. Fx mindsker længerevarende stress vores modstandskraft over for luftvejsinfektioner som forkølelse.

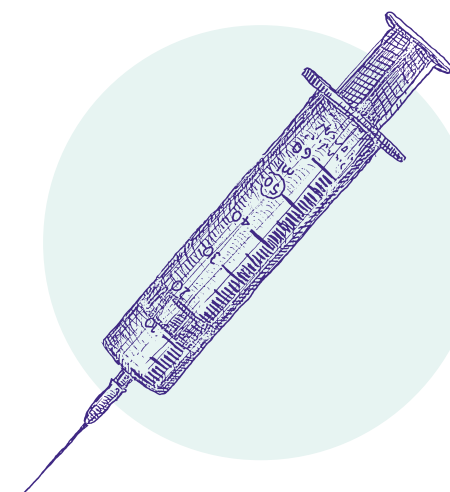
Kommunikationen mellem immunsystemet og hjernen går begge veje. Det har nemlig også vist sig, at immunsystemet kan påvirke vores adfærd og humør. Når immunsystemet registrerer, at kroppen er inficeret, fx med bakterier, udskiller immunsystemets celler en række betændelsesfremmende stoffer. De krydser barrieren mellem blodbanen og hjernen og påvirker områder i hjernen, der har betydning for vores humør og adfærd. De typiske symptomer på infektion – muskelsmerter, træthed, manglende appetit og nedtrykthed – er alle resultater af de betændelsesfremmende stoffers effekter på hjernen. De får os til at gå i seng og slappe af, hvilket hjælper med at nedkæmpe infektionen.

Der foregår således et komplekst samarbejde mellem fx hjernen og immunsystemet, som skal hjælpe os med at tilpasse kroppens reaktioner og adfærd bedst muligt til mange forskellige udfordringer. Samarbejdet kan forstyrres af langvarige psykiske belastninger, men kan på den anden side også understøttes af stress-reducerende aktiviteter: fx afspænding, visualisering, meditationsteknikker, passende søvn og fysisk aktivitet.

NYE TIDER, NYE MENNESKER

”Mennesker med et varieret socialt netværk er mindre tilbøjelige til at udvikle forkølelse, når de udsættes for forkølelsesvirus.”

Sheldon Cohen, professor i psykologi,
Carnegie Mellon University



VACCINER SNYDER IMMUNSYSTEMET

Ved en vaccination indføres en svækket eller død virus eller bakterie, hvilket snyder kroppen til at danne immunstoffer imod infektionen. Når først kroppen har dannet disse immunstoffer, reagerer og bekæmper den hurtigt infektionen, så vi undgår at blive syge, hvis vi smittes af sygdommen igen. I Danmark tilbydes alle børn vaccine mod følgende infektionssygdomme: difteri, stivkrampe, kighoste, polio, pneumokoksygdom, Hip-infektion, mæslinger, røde hunde, fåresyge og livmoderhalskræft.

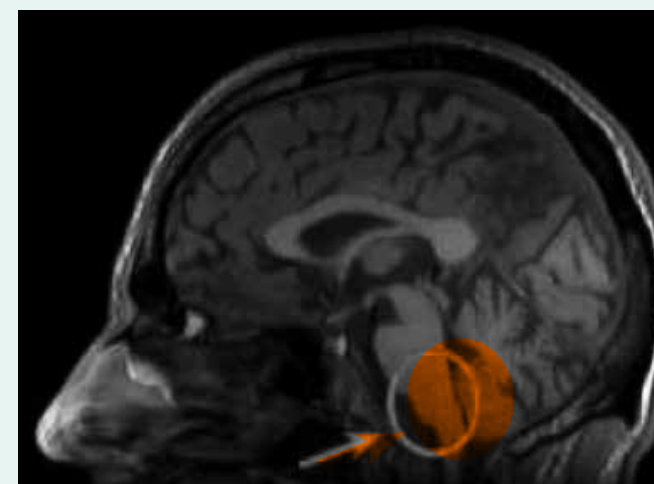


Foto: Peter Vestergaard-Poulsen

MEDITATION ÆNDRER VORES HJERNER

Hjerneskaninger viser, at folk som mediterer dagligt over en længere periode, har en større tæthed af den såkaldte grå masse i visse områder af hjernen. Det kunne være et tegn på flere nervecelleforbindelser og øget aktivitet i områderne, hvilket kan være en af forklaringerne på den afstressende effekt af meditation.



Foto: Shutterstock

RELIGION HAR KROP



KIRSTINE HELBOE JOHANSEN
LEKTOR I PRAKTISK TEOLOGI
AARHUS UNIVERSITET

Religion har krop. Religion er stemmer, der synger. Hænder, der foldes i fordybelse eller løftes i vejret i klageråb og begejstring. Knæ, der knæler ved altre eller i bøn, og ben, der bevæger sig fra hjemmet mod helligstedet, fra bænkeraider til alter eller på pilgrimsvandring.

Religion er også en særligt udsmykket krop. Den har slangekrøller, tørklæde, turban, kors, davidsstjerne eller bedekrans. Som al anden menneskelig aktivitet er religion en kropslig affære, fordi den menneskelige erfaring og erkendelse nødvendigvis må ske gennem den menneskelige krop. Religion er derfor først og fremmest noget, man gør. Det er ikke noget, man har.

Alligevel har der i tidens løb været tendens til at opfatte religion som en rent åndelig affære. Ud fra denne opfattelse drejer religion sig om at tro, hvor det enkelte menneske har en relation til det guddommelige. Tro er altså en overbevisning. Når man spørger folk, om de tror på Gud, skabelsesberetninger eller jomfrufødsel, er det netop sådan en religionsopfattelse, man undersøger. Opfattelsen er i vidt omfang fortsat den dominerende opfattelse af, hvad religion er, men religion er også kropslig. Religion er at deltage i et religiøst fællesskab, som udfolder sig i fælles og individuelle ritualer og praksisformer. For nogle sker det ofte, for andre sjældent.

Antropologen Roy A. Rappaport (1926-1997) understreger, at religioner er afhængige af kropslige handlinger, fordi religiøse forestillinger er sproglige. Sprog har ingen nødvendig forbindelse til det, man taler om: Man kan lyve, fantasere og rable! Sproglige universer har ingen sikkerhed og ingen jordforbindelse. Det har kroppe derimod, og når menneskers kroppe

mødes i religiøse handlinger, får menneskene en sikkerhed, de ikke kan klare sig uden. Når man deltager i rituelle handlinger, ved man, at man ikke står alene med sin overbevisning og tvivl, og man udtrykker med sin kropslige deltagelse tilslutning til det religiøse univers. På den måde bliver religiøse forestillinger en levende religion, som fortolker og sætter ramme om livet. Uden fællesskab og fælles handlinger var det blot gode historier.

Religion har også krop, fordi den menneskelige erindring er afhængig af krop og rum. Filosofen Andy Clark (1957-) fremhæver, at mennesker for at huske de rigtige ting på de rigtige tidspunkter gør brug af eksterne hjælpemidler. Menneskets sind er 'extended mind'. Det vil sige, at den menneskelige erkendelse er skabt til at inddrage ydre elementer for at lette den kognitive belastning: fx huskesedler eller et kryds på hånden. Det gælder også for religion. Når man er kropsligt til stede i religiøse rum, er det nemmere at være religiøs, at huske religiøse erfaringer eller rituelle oplevelser. Det er derfor, man pludselig kommer til at tænke på mormors begravelse, når man deltager i sin fætters konfirmation.

Religion har krop, for uden kroppe kan religiøse forestillinger ikke erindres og forankres i et religiøst fællesskab – og i sidste ende være troværdige. Men religion har naturligvis også både hjerne og hjerte. Religion er noget, man tror på, tvivler på, reflekterer over og ikke mindst noget, man gør.

DUMME I FRED!

Om 'extended mind' siger Andy Clark: "Vores hjerner gør verden klog, så vi kan være dumme i fred."

HUSK, AT ...

"... rituelle handlinger altid forandrer sig – ofte langsomt og camoufleret. Så vær skeptisk, hvis nogen siger, at sådan har det altid været."

Kirstine Helboe Johansen



Foto: Thomas Emil Sørensen/Polifoto

Babysalmesang er en af de nye og populære aktiviteter i mange kirker. Her anvender man kirkerummet, rytmisk bevægelse og fællessang til at skabe fortrolighed mellem kirke, forældre og børn.

KROP OG RITUALER

Hvis man ser på krop og religion i Indien, så kan man i hinduismen demonstrere sin troskab til den hinduistiske gudinde 'Shitala Mata' ved at lade sin tunge, kinder eller rygstykker penetrere under en årlig festival. Hinduer tror på, at det blandt andet holder skoldkopper væk fra børnene.



Foto: Chandigarh/AFP/Scanpix



Foto: Ajay Verma/Reuters/Scanpix

GYS OG KROP



RIKKE SCHUBART
LEKTOR I MEDIEVIDENSKAB
SYDDANSK UNIVERSITET

The Walking Dead's sæson 6 slutter yderst ubehageligt: AMC's populære zombie gyser-tv-serie følger Rick og hans gruppe, der ikke bare skal kæmpe mod en verden overtaget af zombier, men også mod andre overlevende. Nogle er kannibaler. Andre er blevet halvpsykotiske. Og så er der de sadistiske psykopater, der vil bestemme over andre overlevende. I sidste episode, "Last Day on Earth" (3. april 2016), bliver én i Ricks gruppe tæsket ihjel. Det ser vi fra gerningsmandens perspektiv, og det efterlader blodsprøjt på tv-skærmen.

Men men men ... Er det ikke usundt at se vold? Bliver vi ikke traumatiserede eller aggressive? Kan svage sjæle som børn og unge kende forskel på fiktion og virkelighed? Og bidrager gyserfilm ikke til vold i den virkelige verden?

Det korte og firkantede svar på spørgsmålene er nej. Genren tilbyder nemlig trygge rammer, hvor vi lærer svære følelser at kende. Ikke kun negative følelser som frygt, afsky, fortvivlelse og smerte, men også håb, tillid, lyst og kærlighed. I gysergenren kan vi således lege med følelser, vi ellers undgår i den virkelige verden, hvor de gør ondt og får ubehagelige konsekvenser.

Det er enestående for mennesker, at vi kan fortælle historier. Dyr leger også som-om-lege, men sandsynligvis fortæller de ikke historier og slet ikke historier om fantastiske ting som zombier og en post-apokalyptisk fremtid.

Men stadig kan man stille spørgsmålet, hvorfor vi vælger at lege med negative fremfor positive følelser? Her er legens natur afgørende. Leg er en proces – ikke et mål. Det handler ikke om at vinde (som i spil), men om at have det sjovt. Leg er en frivillig aktivitet, der kræver gensidig investering. Både du og jeg skal synes, at legen er sjov, og hvis én af os er tvunget, er det ikke længere leg.

Gysergenren er en kombination af som-om-lege, hvor jeg fx lader som om, der eksisterer zombier, og fysisk aktivitet. Det kaldes "play fighting", når vi taler om dyr, og "rough-and-tumble play" (R&T-leg), når det gælder mennesker. R&T er udbredt blandt pattedyr og især sociale dyr, der lever i grupper. R&T er, når vi slås for sjov. Når hunde slås for sjov, træner de ikke kun motorik, men lærer også sociale spilleregler: Hvornår bider jeg for hårdt, og hvad kan den anden hund lide?



Foto: Alamy

SE OG LÆR!

Af gyserfilm lærer vi at

- føle
- reagere på følelser
- mestre angst og finde ud af, om vi skal vente, kæmpe eller flygte
- træne følelser og eksperimentere med dem

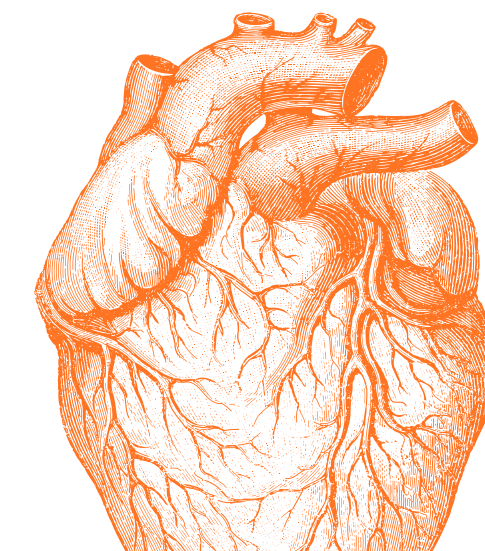
Med hunde er det let at kende forskel på leg og alvor: Hunde bukker, logrer og inviterer. Når den anden hund accepterer, kan de gø, slås om bold eller pind, tumle og bide – uden at bide igennem. Det kan gøre ondt. Men fordi det er sjovt, accepterer hunden smerte, men trækker sig ud, hvis modstanderen går over grænsen.

Det samme gælder for mennesker. I R&T træner vi aggression, der er forbundet med

- jagt (rovdyrinstinkter)
- ejerskab og sex (mit territorium, mit kødben, mit barn og min mave)
- vore kroppe (selvforsvar).

De tre typer aggression er neurologisk forskellige og bliver stimuleret af forskellige typer farer. Når man jager, er man for eksempel musestille, og når man forsvaret sig, skrigger man typisk.

I kognitiv forskning er det foreslået, at fiktion er en evolutionær udvikling (adaptation), der gør det muligt for mennesket at lege med mulige scenarier. I som-om-fortællinger kan vi foregribe mulige farer. Vi kan lære stamina og styrke, vi kan blive bedre til at planlægge, og vi kan tage forhåndsregler. Nogle forskere mener, at også menneskets unikke kreativitet og moderne forskning udspringer af denne fundamentale evne til at forestille sig ikke-eksisterende farer og problemer.



KROPPENS SPROG I PROFESSIONEL PRAKSIS



HELLE WINTHER
LEKTOR I BEVÆGELSESPSYKOLOGI
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Børnene i 2.u gør det. De unge i 3.x gør det. Medarbejderne gør det. Patienterne gør det. Og professionelle gør det. Alle udtrykker sig igennem kroppens sprog. Og alle responderer på det, de aflæser, sanser og ser. For kroppen er i bevægelse. Hele tiden.

Kroppens sprog er menneskets første og vigtigste sprog. Allerede fra fødslen kommunikerer et lille barn sanseligt og kompetent. Og alle mennesker i hele verden bruger hele livet kroppens sprog som et både vigtigt og kulturbåret modersmål. Kroslig kommunikation har derfor stor betydning for undervisere, ledere, sundhedspersonale og terapeuter. Gennem kroppen udtrykker professionelle, medarbejdere, patienter og elever energi, tillid og følelser. Professionelle får nemlig i kraft af faglighed, position og ansvar en forstørret opmærksomhed på deres kropslige kommunikation. Underviserens, lederens eller sygeplejerskens kropslighed træder frem med en helt anden betydning, end når personen sidder på café. Og det rum kan være både berigende og udfordrende at være i.

Kroppens betydning for professionalitet er et nyt felt inden for forskning, uddannelse og efteruddannelse. Derfor er der udviklet en træningsmetode, hvor bevidstheden om kropslighedens betydning for lederskab og professionel kommunikation er i fokus. Det kropslige sprog kan nemlig trænes gennem undervisning, bevægelsesøvelser med fokus på kropslige signaler, sansebaseret supervision og hverdagsnær dialog. Træning af professionspersonlig kompetence handler grundlæggende om tre forhold, som er allestedsnærværende i professionelle rum:

- 1. Egenkontakt:** Den professionelles kontakt til sig selv og sin egen krop. Evnen til at være fokuseret og nærværende.
- 2. Kommunikationslæsning og kontaktevne:** Evnen til at se, lytte, sans og mærke. Evnen til at læse kropslige udtryk fra elever, patienter eller medarbejdere.
- 3. Lederskab over gruppe eller situation:** Professionelt overblik og udstråling. Evnen til at sætte, indtage eller holde et rum.

Professionspersonlig kompetence mærkes og udtrykkes gennem kroppen. Den kan lyse af den enkeltes personlighed og rystes i sårbare situationer. Den kan genfindes gennem kroppen og farves af gyldne øjeblikke, hvor det professionelle møde lykkes. Sygeplejersken kan med et nærværende blik og en varm hånd skabe grobund for, at patienten tør fortælle noget vigtigt. Og underviseren kan lære at indtage klasserummet med en tillidsvækkende kropslig autoritet og levende, afstemte bevægelser. En sådan lærer udstråler rummelighed og virker motiverende. Det kan læses som kompetent lederskab. Også af 2.u.

ØVELSE

Det er vigtigt at stå eller sidde komfortabelt. Knæene skal helst være let bøjedte. Fødderne skal have godt fat i jorden. Lad armene være så afspændte som muligt. Lad hovedet finde ind i en balance på toppen af rygsøjlen. Stillingen kan reguleres gennem fint tonede små bevægelser, som når man indstiller en radio til en ny kanal. Mærk dernæst for-siden af kroppen, og sans åndedrættets rytme. Registrér, hvad der sker i dig. Og lad kroppen finde ro.



Foto: Shutterstock

Dans kan bruges til at opnå en dybere forståelse af kroppens sprog og som et terapeutisk redskab, da det kan have et selvudviklende potentiale.

GROUNDING – AT HAVE JORDFORBINDELSE

Grounding handler om at være i kontakt med krop og åndedræt. At have fornemmelse af at være nærværende og nede i kroppen. Mange professionelle kan mærke, når de er godt grounded. Mange oplever også, at de mister deres grounding i udfordrende, stressende og konfliktfyldte situationer. Men også grounding kan trænes. Enkle øvelser kan skabe ro, stabilitet og balance i kroppen.



Foto: Pixabay

DEN SPÆDE START FOR KROPPEN

”Alle mennesker er født frie og lige i værdighed og rettigheder. De er udstyret med fornuft og samvittighed, og de bør handle mod hverandre i en broderskabets ånd.”

FN's menneskerettighedserklæring

FAKTA OM SPÆDBØRN OG KROP

- Drengene er i gennemsnit 52 cm og pigerne er 51 cm ved fødslen.
- Gennemsnitshøjden hos en dansk voksen mand er 179,5 cm. En dansk kvindes gennemsnitshøjde er 166,5 cm.
- Drengene vejer i gennemsnit 3600 g og pigerne 3450 g ved fødslen.
- Gennemsnitsvægten hos en voksen mand i Danmark er 83,1 kg (2005). Hos en kvinde er den 68 kg (2005).
- Gennemsnitsvægten af en nyfødt babys hjerne er kun omkring 20% af den voksne hjernes vægt.
- Børn har 300 knogler, mens voksne kun har 206 knogler. Det skyldes, at flere knogler, blandt andet hånd- og fodrodsknogler, vokser sammen i løbet af barndommen.
- Børns knogler er mere eftergivende end voksnes og kan i nogen grad bøjes uden at brække. De kan sammenlignes med friske pilekviste. Voksnes knogler opfører sig på den anden side nærmere som tørre grene, der knækker over med et smæld. Hvis et barn brækker en arm, vil bruddet ofte hele dobbelt så hurtigt som et tilsvarende brud hos en voksen.
- En nyfødt baby skal sove mellem 15-17 timer i døgnet. Et voksent menneske gennemsnitligt har brug for 7-8 timer.
- Barnets hørelse er fuldt udviklet ca. 3 mdr. inden fødslen, og derfor faldet barnet ofte til ro ved lyde, det kender fra fostertilværelsen, fx mors stemme, hjertelyde og musik det allerede har hørt gentagne gange.
- I år 2016 bliver mænd i Danmark i gennemsnit 78,6 år, mens kvinder bliver 82,5 år.

SEX



DITTE TROLLE
SPECIALLÆGE I GYNÆKOLOGI

Der er fest i gaden. Dans, øl og farver. Et par glade mennesker får øje på hinanden mellem alle de andre hoveder. I denne historie er det en kvinde og en mand. De har ikke mødt hinanden før, men nu ser de på hinanden og smiler.

De nærmer sig hinanden, snakker og holder hinandens blikke fast. Hun lægger en hånd på hans overarm og lader den ligge, og han lægger en arm rundt om hendes talje. Når de holder om hinanden, sørger hormonet oxytocin i hjernen for, at de føler sig trygge ved og åbne over for hinanden. Når deres lyst tager til, stiger blodgennemstrømningen i underlivet, og de mærker varmen brede sig. Hans penis og hendes klitoris fyldes med blod. Hendes slimhinder bliver fugtige. Kinderne bliver lidt rødere, og øjnene skinner. De er klar til sex.

De går hjem til ham og har dejlig sex, der tilfredsstillende dem begge. Under orgasmen stiger oxytocin kraftigt og sørger for, at de bagefter føler sig lykkelige og afslappede. Niveaueet af hormonet prolaktin i hjernen er også steget, og det medfører, at de ikke umiddelbart har lyst til sex igen.

Der er mange grunde til at dyrke sex, men lyst er den vigtigste. Sexlysten opstår i puberteten, når æggestokke og testikler begynder at danne kønshormonerne østrogen og testo-

steron. Det gør os parate til at reagere fysisk og psykisk på seksuelle stimuli. Det kan være et erotisk billede, frække ord, en sexet stemme eller en speciel duft, der får os til at huske situationer, hvor sex var på spil. Det kan være en berøring – især af den blide og dvælende slags. Eller det kan være mødet med et menneske, hvis attitude eller udseende tænder os, og giver os lyst til at komme tættere på hinanden.

Vores seksuelle adfærd motiveres dog ikke kun af lysten og biologien. Især på det seksuelle område er der sociale normer, love og religiøse påbud, der bestemmer, hvordan vi forholder os til de indskydelser og lyster, vi får. Herudover vil gode seksuelle erfaringer gøre lysten stærkere, mens dårlige erfaringer svækker eller helt fjerner lysten. Det har blandt andet at gøre med transportstoffet dopamin, der er aktivt i de hjernecentre, der hænger sammen med erfaring og forventning.

Masser af forskning viser, at et tilfredsstillende og aktivt sexliv er et væsentligt bidrag til livskvalitet i alle aldersgrupper. Dermed er det ikke sagt, at hvis man øger sin seksuelle aktivitet, bliver man automatisk lykkeligere. Forholdet er snarere, at sunde og raske mennesker i gode parforhold generelt er tilfredse med livet og også har mere sex.

Men hvor meget sex skal man have for at være tilfreds? Professor i sociologi Tim Wadsworth har forsket i sammenhængen mellem seksuel aktivitet og lykke. Resultatet tyder på, at de, der havde sex 2-3 gange om ugen, var 55 % lykkeligere end dem, der slet ikke havde sex. Men det afhænger af, hvad vi forventer og mener er passende. Og her betyder det meget, hvor meget sex vi tror, at jævnaldrende, venner og naboer har. Har vi mere sex, end vi forestiller os, at andre har, føler vi os lykkeligere – har vi mindre, falder vores livskvalitet. Det er altså med sex som med penge: Man skal helst have mere/flere end andre for at være lykkelig.



SEX I DET GAMLE EGYPTEN

Den egyptiske billedkunst er fyldt med frække referencer til livets erotiske glæder. Her ses jordens gud Geb, der har sex med himmelgudinden Nut, som iøvrigt også er hans søster.

Foto: PoIfoto



Foto: Shutterstock

ABERS SAMLEJE ER EN KORT FORNØJELSE

Ligesom mennesket er aber et af de få dyr, der har sex for sjov, og de kan også godt få orgasmer. Bavianhunner får eksempelvis tydeligvis orgasme og kan ligefrem udstøde et orgasmehyl. Abers sexakt er dog en meget kort fornøjelse og tager ofte under ét minut.

SEX OG SUNDHED

”Den sundhedsmæssige effekt af sex er ofte indirekte og kommer via den ro i krop og sjæl – og i parforhold – sex kan give. Man kan ikke engang kalde sex for en markant fysisk aktivitet; de færreste vil brænde så mange kalorier af, at det har nogen betydning for vægt eller helbred. Vil man gøre noget for den slanke linje, er det bedre at gå en tur.”

”Sex”. Tænkepauser. Aarhus Universitetsforlag

→ 1/10

Op til hver tiende af alle mennesker tænder seksuelt på deres eget køn.

SAMSPILLET MELLEM AKTIVITET OG KOST



METTE HANSEN,
LEKTOR I IDRÆT
AARHUS UNIVERSITET

Nogle dyrker motion for at få mavedellerne til at skrump, mens andre går efter at sænke blodtrykket eller mindske risikoen for diabetes. Atter andre drømmer om at gennemføre et 100 km løb. Der er således mange grunde til at dyrke sport og være fysisk aktiv. I alle tilfælde spiller træning en central rolle, men der bør samtidig være fokus på den rette kost. Der er dog naturligvis forskel på trænings- og kostråd til eliteatleten og den utrænede motionist, der efter mange år netop har rejst fra sofaen.

Skal man være med i kampen om medaljer, skal der trænes ofte og intensivt. Det er vigtigt med tilstrækkelig og god søvn, men det er kosten, der skal levere energi og byggesten til genopbygning af ødelagt væv og opbygning af nye vævsstrukturer og funktionelle proteiner. Desuden er det vigtigt at genopbygge musklernes kulhydratdepoter. Det gælder især i udholdenhedsidrætsgrene og boldspil.

På en træningslejr for orienteringslandsholdet undersøgte man, om ekstra tilskud af protein – før og efter to daglige træningspas – fremmer restitution. Ved test en uge senere var gruppen, der fik ekstra protein, i gennemsnit 17 sekunder hurtigere end dem, der havde fået samme antal kalorier fra en kulhydratrig sportsdrik. Analyse af blodprøver viste også, at der i kulhydratgruppen var markant stigning i markører for ødelæggelse af musklerne. Derfor har landstræneren nu altid proteinholdige drikke med til løberne på træningslejre og konkurrencer.

Næring til elitecykelryttere har ligeledes været under lup. Skal der trampes hårdt i pedalerne i mange timer,

anbefales 60-90 g kulhydrat pr. time under arbejdet. Det har dog været diskuteret, om der er fordele ved at indtage protein under udholdenhedsarbejde. Det undersøgte man på en træningslejr for cykellandsholdet (U23) på Lanzarote. Under træningsturene fulgte halvdelen af gruppen retningslinjerne fra Team Danmark og fik 84 g kulhydrat pr. time. Den anden halvdel fik erstattet nogle kulhydrater med protein (14 g/time), men fik stadig mange kulhydrater (70g/time). Resultaterne viste ingen forskel i præstationerne – hverken efter fem timers træning eller en uges træningslejr. Team Danmarks diætister har derfor fastholdt anbefalingerne.

Et kig i spejlet eller problemer med at knappe bukserne kan gøre, at man vil tabe sig. Mange foretrækker hurtige resultater på badevægten og vælger kaloriefattige pulverkure, fordi de har det svært med fitnesscentrenes spejle og sveddryppende, smarte unge. Ved lavkaloriediæter kan det dog være op til 37 % af vægttabet, der er fedtfri masse, herunder muskler. Det er ikke godt for hverken muskelstyrke eller stofskifte. Det er vigtigt at bevare muskelmassen og være aktiv – både til de daglige fysiske udfordringer og for at forebygge livsstilssygdomme.

Langsomt vægttab kombineret med styrketræning er bedre end hurtigt i forhold til at mindske muskeltab. Undersøgelser har vist, at 30 minutters rask gang fem dage om ugen – kombineret med lavkaloriepulverkur – har stor effekt på vægttab, kolesteroltal og blodtryk. Og på bevarelse af muskelmasse i benene, men ikke i overkroppen. Det sidste understreger vigtigheden af at belaste musklerne i hele kroppen.



Sektion for Idræt, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet står bag undersøgelse i artiklen.

Lasse Norman Hansen, der vandt guld i cykeldisciplinen 'omni' ved OL i 2012 og bronze i 2016, spiser havregrød hver morgen inden træning – der er nemlig masser af kulhydrat, fibre og protein i.



Foto: Khan Tariq Mikkell/Polfoto

Foto: Nina Gøthler



ET FIF

Under vægttab: Gå en tur med en tung rygsæk. Sig ja til at bære de tunge indkøbsposer fra supermarkedet for også at belaste overkroppens muskler og dermed mindske tabet af muskelmasse.

På Instagram og andre offentlige medier, boomer det med træningsbilleder af bikinifitnessatleter med maver som vaskebræt og baller af stål. Flere og flere danskere kaster sig nemlig over disciplinen bikinifitness og både træner og spiser efter strenge retningslinjer. I 2015 blev danske Nina Gøthler europamester i bikinifitness, hvilket er den hidtil bedste danske præstation i disciplinen.

SANDT ELLER FALSK?

De 10 myter er redigerede uddrag fra bogen '100 myter om sundhed og sygdom' af lægerne Kim Bartholdy og Andreas Hoff (FADL's forlag, 2015)

1 MAN FÅR FLERE OG KRAFTIGERE HÅR, NÅR MAN BARBERER SIG!

4 MYG FORETRÆKKER BESTEMTE BLODTYPER!

5 ER DU BLEVET BRÆNDT AF EN BRANDMAND, SKAL DU HAVE EN TIL AT TISSE PÅ DET STED, DU ER BLEVET BRÆNDT!

MAN KAN DØ AF SKRÆK!

2

3 HVIS MAN SKAL TISSE OFTE, HAR MAN EN LILLE BLÆRE!

SORT SLANKER!

6

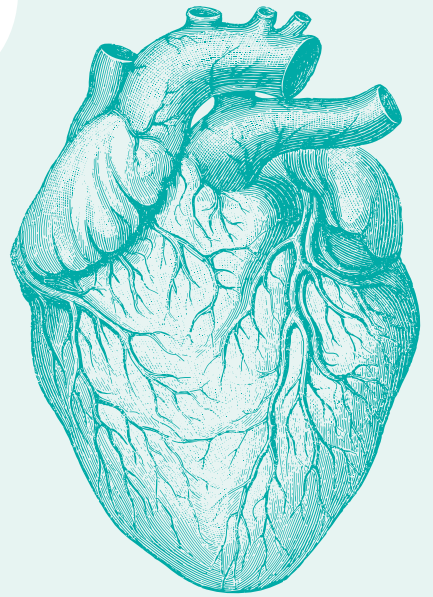
7 CHOKOLADE, CHIPS OG FED MAD GIVER BUMSER!

9 MAN SOVER BEDRE, NÅR MAN HAR DRUKKET ET PAR GENSTANDE!

8 ET HELENDE SÅR HAR GODT AF AT FÅ LUFT!

TYGGEGUMMI OPHOBES I DIN TARM!

10



SVAR

1) FALSK

Et hår, der er vokset ud, er dødt. Det bliver hverken længere eller kraftigere uanset, hvor meget du barberer det.

2) SANDT

Kroppen reagerer prompt på fare og sved og hurtig vejtrækning - og døden, hvis man i forvejen lider af eksempelvis åreforkalkning.

3) FALSK

Der kan være mange årsager til, hvorfor man tisser meget! Det er individuelt, hvor mange gange man tisser.

5) FALSK

Din blodtype er ikke bestemmende for de mange myggestik, men det mod din egen kropslugt, der tiltrækker myggene.

8) FALSK

Urin forværrer faktisk smerten og den sved og hurtig vejtrækning - og døden, brændende fornemmelse. Er du blevet brændt, så bliv i vandet og fjern brandmandens tråde fra din krop.

9) SANDT

Når du tager en trøje på, vil en del af maven skabe skygger, der kastes ned på tøjet. Fordi skygger er mørke, er de svære at se på mørkt og sort tøj.

7) SANDT OG FALSK

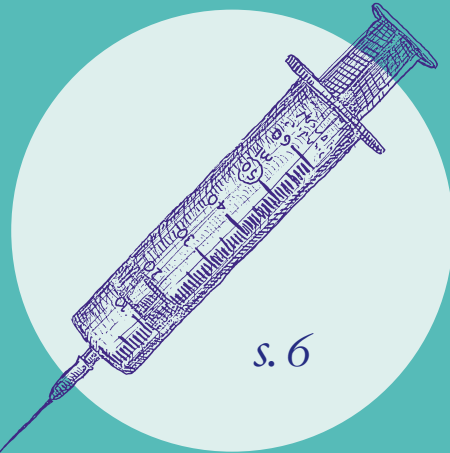
En del af påstanden er rigtig. Alkohol virker sløvende på centralnervesystemet og virker derfor godt som sovemiddel. Til gengæld er der videnskabelig dokumentation for, at alkohol on, hvorved porerne hæver op, bliver ingen giver anledning til lokal infektion. Til gengæld er der videnskabelig dokumentation for, at alkohol kan tilstoppe hudens porer, og tilstopning store mængder tålg, dvs. hudfedt. Tålg i puberteten begynder at producere Akne opstår ved, at hudens talgkirtler

10) FALSK

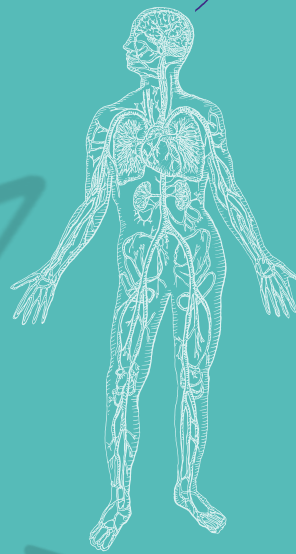
Selvom tygg gummi er klisset, er det Hellig sker hurtigere når et sår er til-dækket. Hvis såret tørrer ud, dannes stændighed, hindrer tarmens arbej-der hurtigere sårskorpe, og det kan blive svære at få såret lukket.



s. 24



s. 6



magasin

Velkommen til et magasin, hvor du kan se med spæde øjne på kroppens forunderligheder. 10 forskere deler i dette magasin ud af deres forskning i kroppen. Det er artikler, som giver vitaminer til hovedet. Her er viden, som kan gøre dig mundlam og få din sidemand til at dreje hovedet af led for at læse med. Alle artikler giver dig ny, overraskende og afslørende viden, og de er baseret på forskning. Husk, at dele magasinet med andre interesserede, som ikke selv fik fat i det.

God fornøjelse.



s. 19



s. 28



s. 20

