



Side 22

FRA JESUS
TIL BRINKMANN

Side 26

FOMO

MAGASIN OM

LIVS- KVALITET

Side 32

SEX OG
LIVSKVALITET

SNUS
DET GODE
LIV IND

Side 14

At ældes med humor

Side 12

At spise en blomstereng

Side 6

Livet leves i weekenden

Velkommen til et magasin, hvor ti forskere stiller skarpt på livskvalitet

Hvad er det egentlig, der betyder noget for vores livskvalitet? Er det et godt fysisk og psykisk helbred? Samvær med familie og venner? En stabil økonomi? Troen på en gud? Et velfungerende demokrati? En gåtur med hunden? Eller en kold øl i solen? I dette magasin deler en række forskere deres faglige viden, og du kan læse om alt fra sociale relationer, dans og sex til rusmidlers betydning for livskvaliteten.

Dette magasin udgives i anledning af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds, som i september 2018 sætter fokus på det gode liv og livskvalitet med arrangementer i hele Danmark. Magasinet er støttet af Nordea-fonden.

God læselyst!

Folkeuniversitetet

KOLOFON

Magasinets redaktion: Per Straarup Søndergaard/Lisette Agerbo Holm/Hanne Lundgren Nielsen/Johanne Greibe Andersen/Anne Marie Støvring Sørensen

Magasinet er blevet til med artikelbidrag af: Marie Vejrup Nielsen/Tem Frank Andersen/Helle Winther/Søren Hein Rasmussen/Rikke Lund/Erik Skipper Sørensen/Mathias Clasen/Alexander Wieck Fjældstad/Thomas Friis Søgaard/Stefan Kjerkegaard

Tak til: Nordea-fonden, Smag for Livet, Videnskab.dk, FADL's Forlag og Aarhus Universitetsforlag

Grafik: OddFischlein
Forsidemodel: Alexander Wieck Fjældstad, læge og ph.d. i lugtesans, Flavour Institute, Aarhus Universitet og Hedonia Research Group, University of Oxford
Foto og illustrationer: Mingophoto, Lasse Hyldager Fotografi, Unsplash, Wikimedia Commons
Tryk: Stibo Complete
Oplag: 50.000

**NORDEA
FONDEN**
 Vi støtter gode liv



s. 6

LIVET LEVES
I WEEKENDEN

THOMAS FRIIS SØGAARD

s. 18

VORES VIGTIGE
NETVÆRK

RIKKE LUND



s. 14

AT ÆLDES MED HUMOR

STEFAN KJERKEGAARD



s. 4

DUFTEN
AF LIVS-
KVALITET

ALEXANDER WIECK
FJÆLDSTAD



s. 22

FRA JESUS
TIL BRINKMANN

MARIE VEJRUP NIELSEN



s. 8

FIKTION, FANTASI
OG FRYGT

MATHIAS CLASEN



s. 32

SEX OG
LIVSKVALITET

SØREN HEIN RASMUSSEN

s. 24

VILDE
SPISELIGE
PLANTER

Bliv et rigtigt vildmarksmenneske



AT SPISE EN
BLOMSTERENG

ESBEN SKIPPER SØRENSEN

s. 12



s. 16

SNUP EN
TÆNKEPAUSE

s. 26

FOMO:
FEAR OF
MISSING OUT

TEM FRANK ANDERSEN



s. 34

DRØMME OM
DET GODE LIV

VOXPOP



s. 28

DANS DIG GLAD
OG FRI

HELLE WINTER

s. 10

HVORDAN SER
LIVSKVALITET UD?

DUFTEN AF LIVSKVALITET



ALEXANDER WIECK FJÆLDSTAD
FORSKER I LUGTESANS, AARHUS UNIVERSITET

Lugtesansen er ikke stjernen i sansernes show. Den er, hvad Ringo Starr var i The Beatles: sjældent hyldet, ofte overset; men vigtig for den samlede oplevelse.

"I vores overflodssamfund kan man godt klare sig uden lugtesans, men det bliver på bekostning af vores livskvalitet," siger læge Alexander Wieck Fjældstad, der forsker i lugtesans på Aarhus Universitet og arbejder med patienter med mistet eller nedsat lugtesans ved Flavour Klinikken i Holstebro.

HJERNENS FÆLLES VALUTA: NYDELSE

Da mennesket stadig var jæger og samler, hjalp lugtesansen med at vurdere, om maden var god eller dårlig. "Og det var jo livsvigtigt at have den erfaring," fortæller forskeren. Selvom vi ikke er lige så afhængige af vores lugtesans som vores forfædre – eller bare folk for 100 år siden – spiller den stadig en stor rolle for vores velbefindende. "Helt basalt har hjernen en fælles valuta: Den hedder nydelse," forklarer Alexander Wieck Fjældstad.

Når vi er sultne, giver indtag af mad mere nydelse, end når vi er mætte. Det samme er gældende for vores andre behov, så hjernen hjælper med at prioritere vores opmærksomhed og handlinger. "Det er nogle mere fundamentale reaktioner og langt hen ad vejen ikke nogen, der når et kognitivt bevidst niveau."

Vi har to typer lugtesans: en ydre og en indre (den retronasale). Når maden tygges og varmes op i munden, frigives en masse aromastoffer. Det er små, luftbårne molekyler, som næsen opfanger som lugt. Når

vi synker, kommer der et lille pust aroma op gennem svelget via den retronasale lugtesans.

Selvom vi ofte ikke er bevidste om den indre lugtesans, er den en vigtig kilde til nydelse: "Det er virkelig noget, man får en 'kernenydelse' ud af," siger Alexander Wieck Fjældstad. Der er lavet undersøgelser af sammenhængen mellem mistet lugtesans og udviklingen af depressioner: "Der er faktisk risiko for, at den manglende nydelse [fra den retronasale lugtesans, red.] trigger en depression."

PÅ SPORET AF CHOKOLADE

Lugtesansen er skarpere, end vi tror. "Man har i forsøg undersøgt, om mennesker kan være sporhunde. Hovedet ned i græsset og så bare afsted efter en eller anden duft!" siger lugtesansforskeren. Og mennesker kan godt holde farten af dufte. "Hvis man tager chokolade – som folk kender og er vant til at nyde – og lægger et spor, så vil vi være rigtig gode til at følge det. Hvis der skal opspores ting, som hunde er øvede i at følge, så er de dygtigere end mennesker. Men vi kan sagtens – under de rigtige præmisser – præstere lige så godt som hunde."

Mennesker er også gode til at lugte afvigelser i velkendte dufte. "Så snart forventningen ikke indfries, så stejler man helt." Hvis parfumeproducenterne skifter en enkelt ingrediens ud for at udfase eksempelvis allergifremkaldende stoffer, så afstemmer de parfumerne så grundigt, at deres professionelle testere ikke kan dufte forskel. "Så kommer det ud til en forbruger – typisk en kvinde, der har brugt den samme parfume i rigtig mange år – og der går bare et splitsekund, før den er helt 'off'."

SMAGEN AF RÆVETIS

Vores gode lugtesans, hørelse og følesans er vigtige, når vi spiser. Chips, der ikke knaser, er en flad fornemmelse, selvom smagen og duften er fuldstændig, som den plejer: "Den manglende lyd gør, at det bare ikke er den samme følelse. Sådan er det med sanserne. De er dybt forankrede i hinanden," siger Alexander Wieck Fjældstad.

Ofte er det ikke lyd, men samspillet mellem aromastofferne og smagssansen på tungen, der er afgørende for den samlede smagsoplevelse. Prøv at holde dig stramt for næsen, når du spiser et bolsje. Sandsynligvis vil du bare kunne smage, at det er sødt. Men når du slipper næsen, vil aromastofferne suse op og sætte gang i duftsensorerne. Pludselig opdager du, om du spiser et rabarber- eller citronbolsje.

Uden lugtesans er lidt vin i venners lag heller ikke det samme: "Måske tænker man: Nu skal vi hygge os med at dele et godt glas rødvin," beskriver forskeren og fortsætter: "Og så smager det bare af rævetis." Uden aromastoffer smager vin surt, tørt og bittert af gavesyre.

DUFTEN AF SOCIALT SAMVÆR

Mange af de patienter med nedsat eller mistet lugtesans, som Alexander Wieck Fjældstad taler med, fortæller

om nedsat glæde ved sociale sammenhænge. "Til mange familiesammenkomster sidder vi omkring bordet og nyder maden. Man taler om og smager på den," forklarer han.

Når maden ikke smager rigtigt mere, er det svært at deltage i den fælles samtale og glæde sig over et veltilberedt måltid. Hans patienter føler sig ofte alene med deres problemer: "På mange måde minder det om at være blind." Mistet lugtesans er bare usynlig for andre.

VED HAN IKKE SELV, AT HAN LUGTER?

Mange af os har prøvet at lugte til en bluse for at tjekke, om den skal til vask. "Folk, der har mistet lugtesansen, bliver enormt selvbevidste." De er bange for at lugte uden at opdage det. Det kan i værste tilfælde føre til social isolation. "I vores samfund er lugte noget, vi er ekstremt følsomme overfor. Hvis man går et par hundrede år tilbage, var lugten af sved helt normal, for der gik vi måske i bad en gang hver fjortende dag," konstaterer forskeren og uddyber: "Hvis nogen i dag lugter af sved, tænker vi: Hvorfor går de ikke i bad?!"

SANSERNES RINGO STARR

Lugtesansen er ikke stjernen i sansernes show. Den er, hvad Ringo Starr var i The Beatles: sjældent hyldet, ofte overset; men vigtig for den samlede oplevelse. Bagom ryggen på os giver lugtesansen nydelse til hjernen, den fulde smagsoplevelse og hygiejnetjek: den tilfører livskvalitet. Det må vi godt dvæle lidt ved. "Når der er en duft, man godt kan lide, så kan man jo give sig selv det halve sekund mere til lige at få den ind," opfordrer Alexander Wieck Fjældstad. "Bare lige nyde det. Et øjeblik."

Af Henriette Pagh Mathiasen

"I vores samfund er lugte noget, vi er ekstremt følsomme overfor. Hvis man går et par hundrede år tilbage, så var lugten af sved helt normal, for der gik vi måske i bad en gang hver fjortende dag"

BLÅ BOG

- Alexander Wieck Fjældstad
- Uddannet læge fra Aarhus Universitet
- Har skrevet ph.d. om lugtesans
- Forsker i lugtesansen på Flavour Institutet på Aarhus Universitet og tilser patienter med mistet eller nedsat lugtesans på Flavour Klinikken i Holstebro
- En del af forskningsgruppen Hedonia Research Group på University of Oxford
- Arbejder for øjeblikket på en bog med information og madopskrifter udviklet specielt til mennesker med nedsat lugtesans. Opskrifterne udvikles i samarbejde med blandt andre Aarhus-kokken Christian Bøjlund
- Født i 1984 og opvokset i Esbjerg
- Bor i Aarhus med sin kone

LIVET LEVES I WEEKENDEN



THOMAS FRIIS SØGAARD
PH.D. I ANTROPOLOGI OG LEKTOR VED CENTER FOR
RUSMIDDELFORSKNING, AARHUS UNIVERSITET

Mange unge går i byen både fredag og lørdag. Søndag hviler man ud. Mandag og tirsdag taler man om, hvad der skete i byen sidste weekend. Onsdag og torsdag lader man op til næste bytur. Nogen starter endda weekenden tidligt og går også i byen på 'lille-fredag', som er blevet kælenavn for torsdag. Livet leves i weekenden. Det festlige fællesskab har så stor betydning for de unge, at en udelukkelse fra det kan medføre forringet livskvalitet.

For mange unge handler tiden mellem barn og voksen om at prøve at finde sig selv, sin plads og sin identitet i livet. Ligesom hverdagen betragtes som opladning til weekenden, kan ungdommen føles som opladning til resten af livet. Man eksperimenterer og forbereder sig til, at man inkluderes i de voksnes fællesskab. En del af disse eksperimenter foregår i nattelivet, som også danner rammen for væsentlige dele af mange unges fællesskab med vennerne. En ung kvinde fortæller:

"At gå i byen ... det betyder, at du har noget at se frem til, og at du er en del af en gruppe, og det er sjovt. At gå i byen er det, som alt handler om for mig og mine venner."

I et dansk samfund, som i stigende grad domineres af krav om ansvarlighed og effektivitet, er nattelivet blevet et sted, hvor unge i dag udlever en længsel efter frihed og emotionalitet. I nattelivet engagerer unge sig i en beruset jagt på nydelse og sjov, men også i grænseoverskridende praksisser såsom at bruge illegale rusmidler.

For at modvirke unges brug af illegale rusmidler har myndighederne i nogle byer indført såkaldte 'restau-

rationsforbud'. Det betyder, at en person i op til to år kan forbydes adgang til én eller alle natklubber og barer i byen, hvis personen har begået en strafbar handling – eksempelvis at besidde stoffer til eget forbrug. Forbuddet skal afskrække unge fra at bruge stoffer. Men forbuddet kan også have andre konsekvenser end de tiltænkte, særligt når forbuddet gælder en hel bys natklubber og barer. At være forbudsdømt – og dermed være afskåret fra det natlige fællesskab med vennerne – kan have negativ betydning for unges sociale liv og psykiske velbefindende. Det beskriver den unge kvinde fra før:

"Vennerne er gået [i byen], og jeg sidder alene. Jeg kan ikke det her. Jeg kan ikke leve sådan halvandet år mere. Så skærer jeg mig her [peger på sit håndled] ... Jeg kan ikke holde til ikke at skulle med."

For mange unge betyder et toårigt forbud fra de lokale barer og natklubber ikke, at de helt undlader at feste. Mange går i stedet på jagt efter alternative bytursmuligheder. For nogle er dette forbundet med nye former for risikoadfærd. En ung fyr forklarer, at han indimellem kører spritkørsel for at gå på natklub i nabobyen. En anden ung mand fortæller, at hans udelukkelse fra de lokale barer og natklubber får ham til at gå til private fester, hvor brugen af illegale rusmidler er mere udbredt og almindelig, end han er vant til:

"Efter forbuddet begyndte jeg at hænge ud med de forkerte mennesker [i stedet for at gå i byen] ... Vi afprøver forskellige euforiserende stoffer, svampe ... førhen tog jeg aldrig alt det shit der."

At kunne gå i byen og feste i weekenderne har så stor betydning for de unge, at de opsøger alternative

51 %

af de danske unge ^(15-25 årige)
er enige i, at dem, der
ikke drikker, ofte er lidt
udenfor til fester.

Kilde: Fuld af liv, Unges alkoholvaner i Danmark
2017, Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden

muligheder for fest og fællesskab, hvis de forbydes adgang til hjertet af nattelivet. Helt at undlade at feste er for mange ikke en holdbar mulighed. Selv for de unge, som hurtigt lærer lektien – og som både fortryder og forsager den handling, der var årsagen til forbuddet – kan et toårigt forbud føles som at gå glip af selve livet.



UNGE OG STOFFER

Der findes ingen undersøgelser, som præcist viser, hvor mange danske unge, der har rusmiddelproblematikker. Men Center for Rusmiddelforskning estimerer, med udgangspunkt i det samlede antal unge i alderen 15-25 år (ca. 796.000 unge), at cirka 50-55.000 unge i denne aldersgruppe har problemer med rusmidler.

Kilde: Vidensportal.dk, Socialstyrelsen

UNGE OG ALKOHOL

Danske unges alkoholforbrug er faldet i løbet af de senere år, og samtidig er unge nu ældre, når de begynder at drikke. Trods denne positive udvikling er Danmark fortsat det land i Europa, hvor flest unge drikker sig fulde.

Kilde: Fuld af liv, Unges alkoholvaner i Danmark
2017, Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden



*"At gå i byen er det, som
alt handler om for mig
og mine venner"*

FIKTION, FANTASI OG FRYGT



MATHIAS CLASEN
PH.D. OG LEKTOR I ENGELSK LITTERATUR OG MEDIER,
AARHUS UNIVERSITET

Mennesket er et narrativt dyr, som har lavet kunst og fiktion i årtusinder. Vi elsker en velfortalt historie og tilbringer umådelig meget tid i opdigtede verdener. Gennem fiktion kan vi se verden gennem andres øjne. Vi kan grine og græde, gyse og græmmes. Via fantasien kan vi gennemspille og gennemleve alle tænkelige scenarier, og gennem fiktion kan vi leve talløse liv. Fra et videnskabeligt perspektiv er det lidt af et mysterium. Hvorfor er mennesket tilsyneladende indrettet til at finde nydelse i fiktion?

Nyere tværfaglig forskning, som bygger bro mellem biologi og humaniora, peger på, at menneskets forærlighed for fiktion faktisk har dybe rødder i vores natur. Evolutionen har udstyret os med en unik forestillingsevne, som vi bruger til at konstruere og indleve os i fantastiske verdener. Når vi gennem fantasien bevæger os rundt i disse forestillingsverdener, anspores vi til at tænke og føle og reflektere og til at afsøge det mulige såvel som det umulige. Mennesket er hverken særlig stærkt eller hurtigt, men vores forestillingsevne tillader os at tænke fremad og planlægge og tage forholdsregler. Det er en af grundene til, at vores art har vist sig så overlevelsedygtig.

Gennem fiktionen kan vi opleve, hvordan det er at være hobbit gennem Tolkiens fantastiske fortællinger, eller hvordan det er at være en ung borgerskabskvinde i starten af 1800-tallets England gennem Jane Austens romaner. Vi kan rejse til fjerne galakser og jordens indre, vi kan møde dinosaurer og korsriddere og blodtørstige vampyrer – alt sammen uden de store omkostninger eller risici.

Uhyggelige historier er paradoksale. Et er, at vi mennesker bruger meget af vores tid i opdigtede ver-

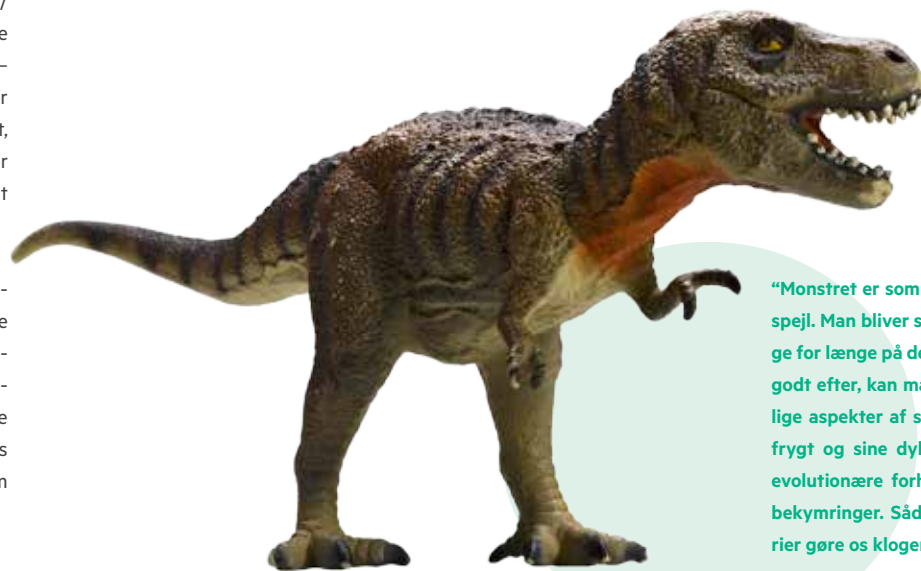
der – når vi drømmer, planlægger, læser, ser fjernsyn og leger – men hvorfor er mange af disse verdener så uhyggelige? Gysergenren er blandt de mest lukrative genrer inden for film og litteratur. Selv i søvne dyrker vi det uhyggelige. Det er ikke unormalt at have maredidt hver anden nat. Drømmeforskere mener, at marediddet virker som en slags simulation, hvor vi får gennemprøvet det negative følelsesregister – frygt, angst og rædsel – og får finjusteret vores trusselberedskab.

Min forskning peger på, at uhyggelig fiktion kan have samme funktion. Når vi udsætter os selv for skræk og rædsel i fiktion, oplever vi ægte skræk og rædsel. Vi bliver muligvis endda bedre til at håndtere disse følelser gennem træning, og vi får indsigt i tilværelsens mere dystre aspekter. Faktisk viser helt ny forskning, at et lille flertal af folk godt kan lide uhyggelige film/tv, litteratur eller computerspil, og man kan finde forløbere for uhyggelig underholdning i børns leg – eksempelvis når børn leger fange- og gemmeleg. Her oplever barnet, hvordan det føles at være jaget vildt, men samtidig med bevidstheden om at det bare er for sjov. Barnet kan flirte med fare og opleve, at det er i stand til at håndtere negative følelser.

Vi kan takke den biologiske evolution for vores enestående forestillingsevne, som tillader os at indleve os i fiktive verdener – smukke, morsomme, tankevækkende, nedslående og rædselsvækkende verdener. Og når vi indlever os i disse, bliver vi klogere på os selv og tilværelsen. Derfor ligger det i vores natur at finde nydelse ved fiktion – også selv om den er uhyggelig.

Danskerne frygter mest **terror** (58 %), **cyberangreb** (45 %), **oversvømmelser** fra skybrud (29 %), farlig **forurening** af **mad** eller **drikkevarer** (28 %), **orkaner** og stærke **storme** (25 %), udbrud af **smitte** (24 %) og **sygdomme** (24 %)

Kilde: Danskernes Risikoopfattelse 2017, Beredskabsstyrelsen



“Monstret er som et mangefacetteret spejl. Man bliver skidt tilpas af at kigge for længe på det, men hvis man ser godt efter, kan man få øje på forskellige aspekter af sig selv: sin inderste frygt og sine dybeste ønsker, vores evolutionære forhistorie og nutidige bekymringer. Sådan kan skrækhistorier gøre os klogere på os selv”

Mathias Clasen, *Monstre*, Aarhus Universitetsforlag, 2012



HVORDAN SER LIVSKVALITET UD?

Tiderne skifter, men har opfattelsen af livskvalitet ændret sig?

2007

Lars and the Real Girl
– Craig Gillespie



1641

Stilleben
– Pieter Claesz

1917

Fodboldspillere. Sofus header
– Harald Giersing



1893

Roser
– P.S. Krøyer



1818

Vandreren over tågehavet
– Caspar David Friedrich

2003

The Weather Project
– Olafur Eliasson



1767

Gyngen
(L'Escarpolette)
– Jean-Honoré
Fragonard



1907-08

Kysset (Der Kuss)
– Gustav Klimt



AT SPISE EN BLOMSTERENG



ESBEN SKIPPER SØRENSEN
PH.D, PROFESSOR, INSTITUT FOR MOLEKYLÆRBIOLOGI OG GENETIK,
AARHUS UNIVERSITET

Vi lever i en tid, hvor der efterspørges 'quickfix-løsninger' på alt fra let forkølelse over gig, søvnproblemer og overvægt til depression. Dette har medført et enormt udbud af forskellige kosttilskud, der markedsføres som løsningen på de fleste af vores problemer. Som f.eks. tv-reklamen med den gigtplagede bedstemor, der efter indtag af et kosttilskud kaster sig ud i energisk fangeleg med børnebørnene.

Seks ud af ti danskere tager kosttilskud. Men hvad er kosttilskud – og virker det? Fødevarestyrelsen definerer kosttilskud som supplement til kosten. Der er altså ikke tale om noget, der forebygger eller helbreder sygdom. Hvis en producent hævder, at deres kosttilskud har en sådan effekt, skal produktet godkendes som et lægemiddel – og så er det en helt anden historie.

Omkring 3.000 produkter er i dag registreret som kosttilskud hos Fødevarestyrelsen i Danmark. En stor del af disse er vitaminer, mineraler og fiskeolier, som flere kan have god effekt af at indtage. Men der er også registreret mange urte- og blomster-ekstrakter af mere tvivlsom karakter. At et kosttilskud er registreret, betyder nemlig ikke, at det har en dokumenteret effekt. Faktisk er det ikke engang en garanti for, at kosttilskuddet overhovedet er lovligt. På Fødevarestyrelsens hjemmeside kan man finde mange advarsler om farlige stoffer i kosttilskud – i særdeleshed når det kommer til slanke- og præstationsfremmende produkter rettet mod fitness- og bodybuilderområdet. Her er også flere eksempler på, at kosttilskud er blevet forbudte, efter at de er blevet forbundet med bl.a. alvorlige leverskader og hjerterytmeforstyrrelser.

Mange kosttilskud er lavet på basis af vilde planter. Konceptet om, at det, der kommer fra naturen, per definition er godt for helbredet, danner grundlag for helsekostindustriens store fremgang de seneste årtier. Videnskaben gør dog klart, at urter og blomster i naturen ikke har som deres formål at levere gavnlige indholdsstoffer til hverken de dyr, der naturligt indtager dem, eller de mennesker, der nu udnytter dem til produktion af kosttilskud eller naturlægemidler. Faktisk gør planterne, hvad de kan for at danne stoffer, der gør dem bitre og i flere tilfælde direkte giftige. Kun på den måde kan de forsvare sig mod at blive spist. Medicinsk aktive stoffer er ganske vist blevet udvundet af planter i årtusinder, men dem med en dokumenteret effekt indgår nu i rigtige lægemidler. Så man kan sige, at de produkter, der står tilbage på hylden, er dem, der ikke er nået hele vejen til det fine selskab.

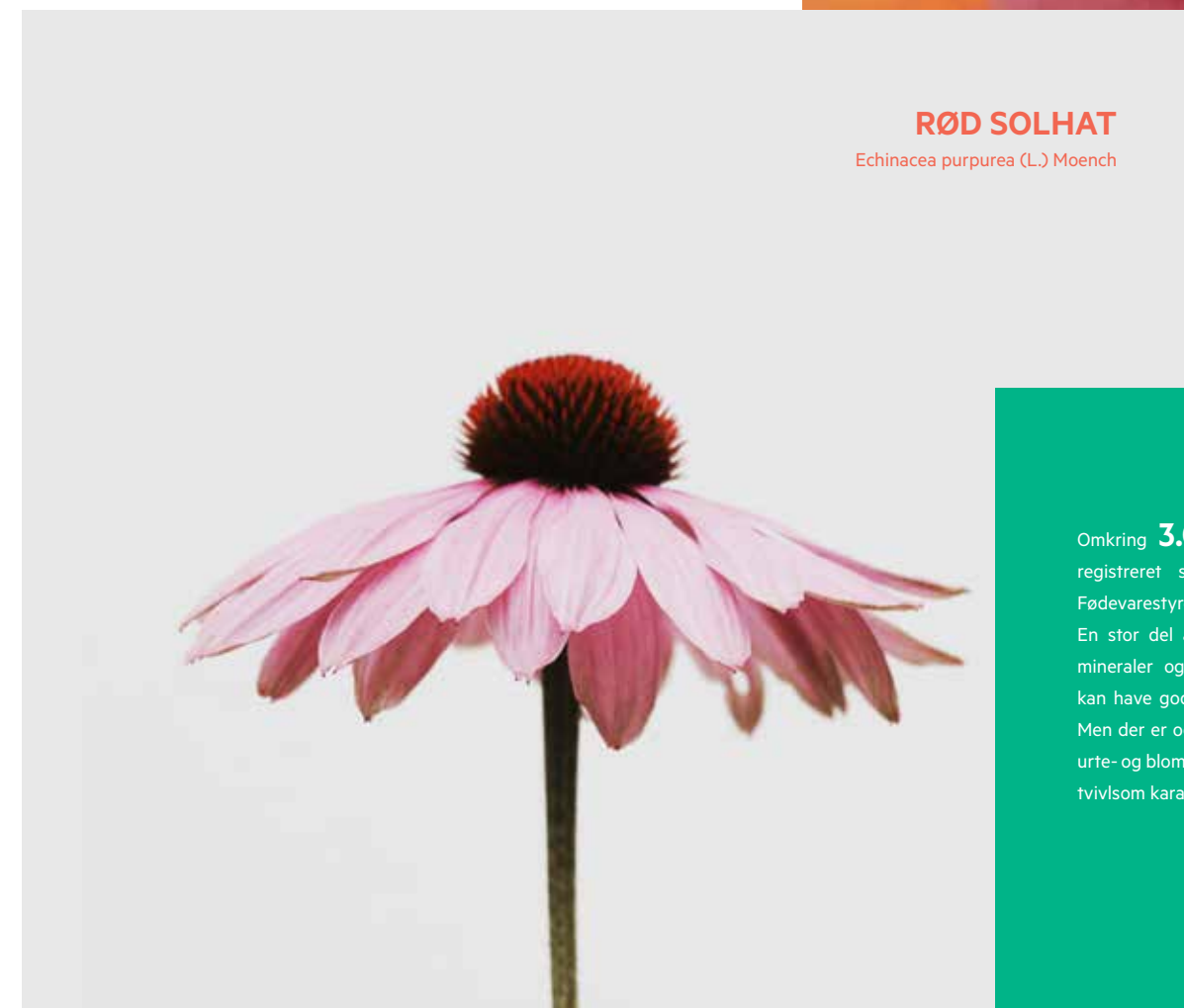
Flere plantebaserede kosttilskud kan forstærke eller mindske effekten af medicin. Der er mange patienter med kroniske lidelser, som supplerer deres lægeordnede medicin med kosttilskud eller naturlægemidler. Her er det vigtigt at holde tungen lige i munden, da en sådan cocktail kan have meget uhensigtsmæssige bivirkninger. F.eks. påvirkes effekten af blodfortyndende medicin af kosttilskud indeholdende udtræk af eksempelvis ingefær, tempeltræ, hvidløg, ginseng, tranebær og prikbladet perikon, som er ingredienser i mange kosttilskud. Prikbladet perikon har også vist sig at påvirke virkningen af bl.a. p-piller, visse typer af antidepressiv medicin samt medicin mod forstyrret hjerterytme. Vil man kombinere sin medicin med kosttilskud, bør det derfor altid ske i samråd med ens egen læge.

Der er ingen videnskabelig dokumentation for langt de fleste kosttilskuds effekt. I bedste fald er der måske en placeboeffekt, mens de i værste fald kan være direkte farlige. Det lyder måske mere fristende med en trylledrik brygget på skovens urter end den videnskabelige konklusion: At en sund og varieret kost stadig den mest effektive vej til et godt helbred.



RØD SOLHAT

Echinacea purpurea (L.) Moench



Omkring **3.000** produkter er registreret som kosttilskud hos Fødevarestyrelsen i Danmark. En stor del af disse er vitaminer, mineraler og fiskeolier, som flere kan have god effekt af at indtage. Men der er også registreret mange urte- og blomster-ekstrakter af mere tvivlsom karakter.

6
ud af
10
danskere tager
kosttilskud

Tilhængere af 'signaturlæren', som slog igennem i Danmark i 1500-tallet, mente, at planter udseende signalerede, hvilket organ eller hvilke sygdomme de kunne kurere: Hulrodet lærkespore, (Corydalis cava) mente man, havde virkning på livmoderen på grund af sin hule rod. Lungeurt (Pulmonaria officinalis) blev anvendt mod lungesygdomme, fordi de plettede blade minder om lungevæv, og de uldhårede blomsterkurve burre (Arctium lappa) brugte man mod hårtab.

Kilde: Medicinhaven.dk

AT ÆLDES MED HUMOR



STEFAN KJERKEGAARD
LEKTOR I NORDISK SPROG OG LITTERATUR, AARHUS UNIVERSITET

Øger humor vores livskvalitet? De fleste mener formentlig, at det er en logisk slutning, som man kan drage ud fra egne erfaringer og andres liv. Helt så simpelt er det imidlertid ikke, når man kigger nærmere på humorforskningen. Mange empiriske studier peger nok på, at livstilfredsheden øges gennem humor, og desuden at evnen til at håndtere kritiske faser i livet bliver bedre. Humor gør os tilsyneladende mere livsduelige, og man bliver mere robust, hvis man tackler vanskelige dele af tilværelsen med et smil på læben. Men om humor ligefrem forøger livskvaliteten, kan være vanskeligt at måle.

Nogle undersøgelser behandler vores måde at håndtere alderdommen på. Her er humor bl.a. blevet brugt som et middel til at afværge ældre menneskers tendens til at blive deprimerede eller i værste fald endog begå selvmord.

Med et humoristisk perspektiv på tilværelsen kan det derfor være interessant at spørge sig selv, hvordan man tackler den sidste fase af livet? Og om den kan tackles med humor? Når jeg holder foredrag, bruger jeg ofte forfatteren Per Højholt som eksempel på dette. Da Højholt var blevet en ældre herre, så han en dag sig selv i spejlet. Spejlbilledet fik ham til at føle sig som et 'menneske i anførselstegn'. Det skrev han i hvert fald i den lille tekst *Imago: En selvbiografi* fra 1993. Mon ikke det var rynkerne, han tænkte på? Alder – eller måske bare tiden som sådan – gør automatisk grin med os. Det var i hvert fald Højholts erfaring gennem et langt liv, hvor han gennem sin litteratur undrede sig over, hvad livet overhovedet er for en størrelse.

Min humorforskning er ikke empirisk, men snarere literær og filosofisk, og derfor er jeg formentlig bedre til at tænke over end til at måle humor. Og det første, jeg tænker på, er naturligvis, hvad man overhovedet måler, når man forsøger at måle humor som et empirisk fænomen? Måler og mener vi det samme, når vi sætter kryds i et spørgeskema om, hvor humoristiske vi selv mener, vi er? Noget af det sjove ved at tale om humor er jo netop, at vi har så forskellige opfattelser af den. Det betyder dog ikke, at nogle opfattelser er mere ligegyldige end andre for os humorforskere. Tværtimod gør både dataindsamling, empiri og Højholts litterære erfaringer os klogere.

Men hvis humor skal gøre os mere livsduelige og robuste, må den helst ikke være underminerende. Vi skal nok kunne grine ad os selv, men ikke pille vores selvværd fra hinanden. Humoren må måske gerne tage toppen af vores selvtilid, så vi ikke ligefrem bliver hovne eller dovne, men det nytter ikke noget, hvis vi ikke tager os selv og vores liv alvorligt.

Jeg kan godt lide Højholts ide om rynkerne som anførselstegn. At humoren kommer udefra, og at den egentlig slet ikke er vores, men et vilkår for mennesket. Når man er et ungt menneske, har man tendens til at tro, at man selv sætter anførselstegnene for sit liv – med andre ord selv skaber det og skriver det om. Men som man bliver ældre, må man (igen) finde sig i at være skabt. Ikke nødvendigvis i Guds eller sine forældres billede, men som en del af naturen – et omstrejfende blad, der ler i vinden. Et blad i anførselstegn vel at mærke.

OLDGAMMEL VITTIGHED

Vittigheder kan dateres helt tilbage til sumererne, som levede 2 årtusinder f.Kr. Herfra stammer den ældste, kendte vittighed. Oversat til dansk lyder den: **"Noget der ikke er hændt siden tidernes morgen; en ung kvinde undlod at prutte i sin husbonds favn."**



Kilde: University of Wolverhamptons liste over de 10 ældste vittigheder

Ifølge Europakommissionen er Aalborg den gladeste by i Europa. **72 procent** af aalborgenserne betegner sig som meget tilfredse med livet helt generelt.



Tænkepause:

"Humor viser os, at mennesker og mennesket som sådan ikke bør tage sig selv for alvorligt. Det lyder simpelt, men i praksis betyder det, at vi hverken som individer eller som den herskende dyrerace på kloden alene bør sætte os selv som mål, men også som middel. Verden er altid større end mig. (...) Det giver et sug i maven at tænke den tanke, men det kan faktisk også hjælpe os videre. Uanset om vi lider af hjertesorg, depression eller andet menneskeligt uvejr, er det altid et sundhedstegn at kunne tilsidesætte sig selv."

Stefan Kjerkegaard: Humor, Aarhus Universitetsforlag, 2017



SNUP EN TÆNKEPAUSE

Er fuld fart frem det gode liv? Eller har vi mennesker brug for pustrum med tid til eftertanke? Aarhus Universitetsforlag udgiver små bøger, Tænkepauser, hvor forskere formidler deres viden om alt fra tro, håb og kærlighed til myrer og monstre på kun 60 sider.



”... man er altid i hvile i forhold til dig selv”

FYSIKER ULRIC UGGERHØJ
TÆNKEPAUSE 'TID'
AARHUS UNIVERSITETSFORLAG 2014

KÆRLIGHEDEN ER OVERALT

*”Kærlighed er det tætte og intense forhold til andre mennesker, som vi lever ud i den erotiske kærlighed og i kærligheden til vores børn. Kærligheden spænder vidt, fra passion til venskab, fra lykke til lidelse. Den kan overvinde alt og give evige sorger. (...) ... **popsangere synger stadig om Paulus’ ord: Størst af alt er kærligheden**”*

FILOSOF ANNE MARIE PAHUUS
TÆNKEPAUSE 'KÆRLIGHED'
AARHUS UNIVERSITETSFORLAG 2014



HÅBET ER LYSEGRØNT

”... siger vi. Men ifølge Bertel Nygaard, håbshistoriker ved Aarhus Universitet, er håbet spraglet og kulørt, det er historisk foranderligt, og vi håber alle på noget forskelligt:

Lenin håbede på kommunismen, Martin Luther King på et USA fri for racisme, fangerne i nazisternes kz-lejre på at leve endnu en dag, og Jehovas Vidner håber stadig på dommedag.

Vores håb røber, hvem vi er og giver vores liv mening og perspektiv. Håb sætter kraft bag vores handlinger og lader os ikke give op, selv når håbløsheden hersker”

HISTORIKER BERTEL NYGAARD
TÆNKEPAUSE 'HÅB'
AARHUS UNIVERSITETSFORLAG 2014

”For uden frihed til at vokse og regulere er livet ikke meget værd, og vi sygner med stor sikkerhed hen”

LEKTOR I POSITIV PSYKOLOGI
HANS HENRIK KNOOP
TÆNKEPAUSE 'POSITIV PSYKOLOGI'
AARHUS UNIVERSITETSFORLAG 2013

”Det ser altså ud til, at penge betyder mindre i Danmark end i for eksempel Sverige og Tyskland – uden at forskerne ved hvorfor”

LYKKEFORSKER CHRISTIAN BJØRNSKOV
TÆNKEPAUSE 'LYKKE'
AARHUS UNIVERSITETSFORLAG 2015



VORES VIGTIGE NETVÆRK



RIKKE LUND

DR.MED. OG LEKTOR VED INSTITUT FOR FOLKESUNDHEDSVIDENSKAB
OG TILKNYTTET CENTER FOR SUND ALDRING, KØBENHAVNS UNIVERSITET

Selskab og samtaler. Samarbejde og kærlighed. Skænderier og bekymringer. Vi har alle sammen et socialt netværk, hvor der foregår mange former for kontakt. Det sociale netværk kan være stort eller lille, og det kan fungere godt, mindre godt eller rigtig dårligt.

Vi har et socialt netværk hele livet, men det ser meget forskelligt ud på forskellige tidspunkter af vores liv. Det er delvist en myte, at gamle mennesker har få og svage sociale relationer. Faktisk bliver vi med alderen bedre og bedre til at udvælge de relationer, der er bedst for os. Netværket bliver mindre med alderen for de fleste, men bestemt ikke nødvendigvis dårligere fungerende.

Der er både midaldrende og ældre mennesker, der kun har små sociale netværk, som de sjældent har kontakt med. Tal fra *Den Nationale Sundhedsprofil 2017* viser, at 4-7 % af danskere over 45 år aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale med, hvis de har brug for hjælp, mens 6-15 % sjældent eller aldrig har kontakt til familie eller venner. Mænd har generelt mindre kontakt og adgang til støtte end kvinder.

Hvordan påvirker noget, der er så vigtigt og fylder så meget, så vores helbred? I talrige studier fra mange forskellige lande og på tværs af aldersgrupper er det vist, at svage sociale relationer og få kontakter med andre mennesker er associeret med mange forskellige slags sygdomme som f.eks. blodprop i hjertet, depression, demens og øget dødelighed. Det sociale netværks effekt på helbredet er sågar blevet sammenlignet med betydningen af rygning og overvægt.

De sociale relationer kan også betyde noget for vores funktioner før, der er tale om egentlig sygdom. Ældre mennesker, der har svage sociale relationer eller sjældent deltager i sociale aktiviteter, er i øget risiko for at miste evnen til fysisk at klare sig selv. De er også i større risiko for at få dårligere mentale funktioner – også når der er taget højde for tidligere helbredsproblemer.

Der er tre fremherskende forslag til forklaringer på, hvordan sociale relationer påvirker vores fysiske og psykiske sundhedstilstand:

- 1) Vores sociale relationer påvirker vores sundhedsadfærd (rygning, kost, motion, om vi kommer til lægen i tide osv.) Velfungerende sociale relationer påvirker ofte – men ikke altid – disse i positiv retning.
- 2) Velfungerende sociale relationer øger vores psykiske velbefindende.
- 3) Vores sociale relationer påvirker vores fysiologi. F.eks. er gode sociale relationer associeret med lavere blodtryk, mindre åreforkalkning og lavere grad af stresshormoner.

Sundhedsadfærd, psykisk velbefindende og vores fysiologi hænger tæt sammen med en lang række helbredsproblemer. Nogle af de nævnte forklaringer kan man finde støtte til i forskningen, men der er meget, man endnu ikke ved.

På Københavns Universitet forsker vi i forklaringer. Vi undersøger f.eks., om sociale relationer har betyd-

ning for muskelstyrke og for den generelle betændelsestilstand i kroppen – to områder, der ikke er særlig velundersøgte. Vores foreløbige resultater tyder på, at svage sociale relationer er associeret med svagere muskelstyrke, mens vi ikke kan se en sammenhæng med den generelle betændelsestilstand i kroppen.

Sociale relationer er ikke altid en fest. Faktisk kan de være noget af det mest anstrengende og stressende i vores liv. Vi forsker derfor også i, hvad konflikter med mennesker i vores sociale relationer betyder for overlevelsen. Her finder vi blandt gruppen af midaldrende, at hyppige konflikter med mennesker i de nære sociale netværk uden for arbejdslivet øger dødeligheden og risikoen for blodpropper i hjertet.

Så pas på jeres sociale relationer. De har stor betydning hele livet – også for helbredet.

”Vi har et socialt netværk hele livet, men det ser meget forskelligt ud på forskellige tidspunkter af vores liv”

SELSKAB SAMTALER SAMARBEJDE KÆRLIGHED

...

”... gode sociale relationer er associeret med lavere blodtryk, mindre åreforkalkning og lavere grad af stresshormoner”

Se illustrationen af betydningen af vores sociale relationer på næste side





Læs artiklen på forrige side

Den vigtige betydning af vores

SOCIALE RELATIONER



POSITIVT

2

Sociale relationer påvirker vores psykiske velbefindende



NEGATIVT

1

Sociale relationer påvirker vores sundhedsadfærd



3

Sociale relationer påvirker vores fysiologi



ÅRE-FORKALKNING



BLODTRYK



INFEKTIONSRSIKO

3 MULIGE HOVED-FORKLARINGER



Sociale netværk findes alle steder



Sociale netværk har betydning for kognitive og fysiske funktioner hos ældre



Sociale netværk har betydning for helbred og dødelighed

?

FORSKNINGEN UNDERSØGER

SPØRGSMÅL:

Har sociale relationer en betydning for **muskeltyrken**?

Har sociale relationer en betydning for den generelle **betændelsestilstand** i kroppen?

Hvad betyder **konflikter** med mennesker i vores sociale netværk for overlevelsen?

RESULTAT:

Ja = vi har fundet en sammenhæng mellem sociale relationer og muskelstyrke

Vi kan ikke se en sammenhæng mellem sociale relationer og den generelle betændelsestilstand i kroppen

Hyppige konflikter er lig med **øget dødelighed** blandt midaldrende

FRA JESUS TIL BRINKMANN



MARIE VEJRUP NIELSEN
LEKTOR I RELIGIONSVIDENSKAB, AARHUS UNIVERSITET

Jagten på meningen med livet er lige så gammel som menneskeheden selv. Tidligere var rammerne om den menneskelige tilværelse fastlagt i langt højere grad, end de er i vores samfund i dag. Nu er det op til den enkelte at finde mening med tilværelsen og sikre, at livet har kvalitet.

Samtidig lever vi i en verden med mange konkurrerende fortællinger om, hvad et godt menneskeliv er, og dem skal vi navigere indenfor. Fra tidlig morgen til sen aften bliver vi bombarderet med, hvad og hvor meget vi skal spise, hvor meget motion, vi bør dyrke, og vi skal også huske at læse for børnene, besøge de gamle, hjælpe de nødlidende herhjemme og overalt i verden – og glem ikke at have god tid til dig selv.



Tidligere havde de store verdensreligioner monopol på at være den dominerende fortælling om, hvem vi er som mennesker, og

”Det menneske, som lader alt det, der fører til lykke, afhænge af sig selv og ikke af andre, har valgt den bedste strategi for et lykkeligt liv”

— Platon

hvordan vores liv skal leves, hvis det skal være i overensstemmelse med Guds eller gudernes ønsker og planer for os. Verdensreligionerne forbinder en stor fortælling fra verdens skabelse til tidernes ende med den enkeltes liv og sætter gennem tekster, ritualer og leveregler en ramme op for det sande menneskeliv. Inden for de religiøse institutioner – som f.eks. de kristne kirker – finder man en religiøs elite, som har autoriteten til at fortolke, hvordan den enkelte skal forstå sig selv i rammerne af den store, religiøse fortælling. I den kristne grundfortælling er menneskelivet indlejret i fortællingen om skabelse, syndefald og frelse ved Jesus Kristus. Her er livskvalitet principielt bundet op på forståelsen af mennesket i forhold til Gud og ikke ud fra menneskets egne syndige behov og ønsker.

I det moderne samfund har de religiøse institutioner ikke længere monopol på at danne ramme om forståelsen af menneskelivet, og religion er kun en af de mange muligheder for at søge inspiration til at sammensætte vores egen definition af, hvad der giver livet kvalitet. Det kollektive har måttet vige for det individuelle, og der er et større fokus på den enkeltes behov og synspunkter. ”Hvad synes du selv?” træder i stedet for ”Hvad siger Gud, far eller præsten?”, og ”Hvad føler du giver mest mening?” træder i stedet for ”Gør, hvad der bliver sagt!”

Samtidig søger mennesker stadigvæk efter fortællinger, man kan leve i. Vi står således på en stor og åben markedsplads, hvor mange stemmer konkurrerer om vores opmærksomhed. Der er opstået et hav af bøger, blogs og hjemmesider om, hvordan det gode liv kan opnås. En aktuel stemme er X Factor-dommer

Thomas Blachman (1963-), som kræver, at man som individ udlever sin egen kreativitet på en måde, der sprænger alle rammer. Samtidig stor-sælger bøgerne om at ’stå fast’ og ’gå glip’ af professor i psykologi Svend Brinkmann (1975-). Der er således både en mængde bud på, hvordan du kan udvikle dig selv og tilsvarende gode råd om, hvordan du træder ud af jagten på selvudvikling. Det moderne menneske er fanget midt mellem de to poler.

Religioner er i dag en del af denne udvikling. Der er kommet flere religiøse tilbud, der kan vejlede den enkelte i dennes søgen efter et bedre liv, som det f.eks. kan ses på ’krop og sind-messer’ rundt om i landet. Religionsforskningen peger på en vækst i wellness-religiositet og et større fokus på personlig udvikling. Også inden for de traditionelle religiøse institutioner – som f.eks. folkekirken – kommer der flere og flere tilbud, der er målrettet det moderne menneskes behov.

Vi lever ikke længere kollektivt i en stor fortælling, som står klippefast på uimodsagte autoriteter. I stedet lever vi i de mange fortællingers tid, og i den mangfoldighed skal det moderne menneske finde vej til et godt og autentisk liv. Med andre ord: Livskvalitet er blevet hårdt arbejde for den enkelte.



Undersøgelser viser, at folks opfattelse af deres egen livskvalitet er høj i de unge år, hvorefter den falder i 40-50-årsalderen. Herefter indtræder der en stigning helt frem til omkring 75-årsalderen.

Kilde: Danmarks Statistik



VILDE, SPISELIGE PLANTER

Sankning betyder at samle. Men hvilke vilde planter er spiselige? Hvornår er de i sæson, og smager de overhovedet godt? Gå på opdagelse i sankningens verden, og tag de første skridt mod at blive et rigtigt vildmarksmenneske.

ALMINDELIG KANTAREL

SENSORIK:

Smager en smule bittert og af umami. Lugter behagligt af abrikoser og skov. Kødagtig og fast konsistens.

SÆSON:

Maj til november.

SANKESTED:

Løvskov, nåleskov.

BESKRIVELSE:

Lille og nydelig med en glat, mørk og orangegul hat, der er lidt hvælvet og nedtrykt i midten. Underneden har den fastsiddende og forgrenede lameller.



SØL

SENSORIK:

Smager af salt og umami med duft af hav, lakrids og viol. Konsistensen er fast med en blank overflade.

SÆSON:

Hele året, men bedst i forårmånederne.

SANKESTED:

Hav, strand, tidevandszone.



BESKRIVELSE:

Kileformet blad, hvorfra der udgår en række nye blade. Unge blade er gennemsigtige og røde, de ældre er tykkere og mørkerøde.

ALMINDELIG HJERTEMUSLING

SENSORIK:

Blandet smag af salt, umami og sødme. Dufter af havvand og har en kødagtig konsistens.

SÆSON:

Hele året, bedst i sæsonen september til maj.

SANKESTED:

Hav, tidevandszone.



BESKRIVELSE:

Skallen er hvid eller let brunlig og hjerteformet.

RAMSLØG

SENSORIK:

Dufter kraftigt af hvidløg og mildt af ærter. Kan lugte meget skarpt. Bladene har en saftig konsistens og ser forfriskende ud.

SÆSON:

Januar til juni.

SANKESTED:

Løvskov, by, hegn.



HYLDEBLOMST

SENSORIK:

En meget karakteristisk blomstret duft. Blomsterne er fine og delikate.

SÆSON:

Blomstrer i juni.

SANKESTED:

Strandeng, løvskov, nåleskov, by, hegn.

BESKRIVELSE:

Busk eller træ, der kan blive op til syv meter højt. Hylde blomstrer med små, hvide blomster i runde skærme.



STRANDSENNEP

SENSORIK:

Velduftende. Smager let af salt og skarpt af sennep med nogen bitterhed. Noter af peberrod og rucola med en svag sødme. Saftfyldt konsistens.

SÆSON:

Juli til oktober.

SANKESTED:

Strandeng, strand.

BESKRIVELSE:

Grøn plante med små, lyserøde blomster. Stænglerne er glatte, runde og saftfyldte.



HASSEL

SENSORIK:

Fuldfed, lidt syrlig og kraftig smag af nødder med svag umami. Dufter mildt af unge skud fra løvtræer med noter af rå kartoffel. Sprød og saftig konsistens.

SÆSON:

Modner i september og oktober.

SANKESTED:

Løvskov, by, hegn.

BESKRIVELSE:

De hårde, brune nødder sidder i klaser på busken eller træet. De knækkede nødder er runde og råhvide.



HAVTORN

SENSORIK:

Meget syrlig smag med noter af mango, passionsfrugt, mandarin, ananas og appelsin. Glat og silkeagtig overflade med en fast og saftig indre del.

SÆSON:

August til oktober.

SANKESTED:

Strandeng, by, hegn.



BESKRIVELSE:

Busklignede krat, men kan rejse sig op til et træ. Bladene er smalle, grønne og sølvglinsende. Bærrene er små og gulorange og sidder tæt på de bærende grene.

SKOVSYRE

SENSORIK:

Har ingen særlig duft, men en tydelig smag af oxalsyre. Smager friskt, 'grønt' og syrligt – lidt som rabarber. Fin og saftig konsistens.

SÆSON:

Hele året, men bedst i foråret.

SANKESTED:

Løvskov, nåleskov, by.



BESKRIVELSE:

Lille, grøn kløverplante med en trådtynnd, lysegrøn stængel med tre hjerteformede blade. Blomsten har fem hvide blade med rosa, violette striber, og i midten er blomsten gul. Stilken er tynd og lyserød.

SKOVMÆRKE

SENSORIK:

Dufter og smager som en blanding af mandler, vanilje og hø. I foråret er teksturen fin og delikat.

SÆSON:

Marts til oktober.

SANKESTED:

Strandeng, løvskov, nåleskov, by, hegn, grøftekant, græsland.

BESKRIVELSE:

Bladene er smalle, spidse og lancetformede. De sidder i krans op langs stilken. En krans af otte blade er meget karakteristisk. Blomsterne er små og hvide.



SMAG FOR LIVET

Hos Smag for Livet kan du lære om madens smag som central drivkraft for livsglæde, sundhedsfremme, læring, dannelse og madhåndværk – det er nemlig et forsknings- og formidlingscenter. Dette opslag er inspireret af et kortspil om vilde planter udviklet af Julie Sick for Smag for Livet.

Saml mere sult på smagforlivet.dk

Illustrationer: Julia Sick, Smag for Livet

FOMO: FEAR OF MISSING OUT



TEM FRANK ANDERSEN

PH.D. OG LEKTOR I IT OG INTERAKTIVE DIGITALE MEDIER, AALBORG UNIVERSITET

Mennesket forsøger nogle gange at række længere, end det kan nå. Vores interaktion med sociale medier er ikke nogen undtagelse. For med de sociale medier rækker vi ud mod en verden, hvor vi opfordres til at deltage. Like det her! Kommentér det der! Mød op til denne fest! Og husk at fortælle dit netværk om din fantastiske ferie eller den festlige fødselsdag.

Betegnelsen FoMO eller Fear of Missing Out dukkede første gang op i begyndelsen af 00'erne. Dengang blev betegnelsen brugt til at tegne et billede af en amerikansk generation af plagede studerende, som proppede deres kalendere til med fester, arrangementer, begivenheder og aktiviteter, som de havde fået notits om. Problemet for de plagede studerende var ikke, at de brugte nettet socialt eller interagerede hyppigt med sociale medier. Problemet var, at de studerende hastede fra den ene aktivitet til den anden og faktisk ikke fik andet ud af deres deltagelse end et billede og en kommentar, som blot var en enkelt dråbe i den enorme sociale mediestrøm.

FoMO blev et lille årti senere omformuleret til at være en tilstand af ængstelse og uforløsthed, som der bliver prikket til, hver gang brugerne går på de sociale medier. Denne nye 'diagnose' blev af eksperter betegnet som en lidelse, der kun kunne kureres med afholdenhed og samtaler med professionelle. Men samtidig blev FoMO af markedsføringsfolk set som en mulighed for at prikke til brugernes behov for at være med der, hvor det sker. Og spørgsmålet: 'Gik du også glip af ...' dukkede op i reklamer og i nyhedsstof.

FoMO – som af nogle forskere bliver betegnet som mediepanik – er nok noget, der er blevet født med

den hastige udbredelse og hyppige brug af sociale medier som Facebook. Tilstanden af at være uforløst og ængstelig bygger imidlertid på mange andre ting, som er lige så gamle som det moderne menneske. Det er f.eks. nysgerrighed, behov for sladder, stigende grad af gruppeorientering og en skærpet kontingens-erfaring (= græsset er altid grønnere hos naboen og en usikkerhed om, hvorvidt man har truffet de rette valg).

Kontrol – eller rettere oplevelsen af tab af individuel kontrol – er et centralt tema for den forskning, der bliver lavet om FoMO. I en verden med idealer om rationalitet, frie valg og personlig integritet er det et problem, når man taber kontrol og oplever ikke at sidde i førersædet for sin egen tilværelse. Det skaber nemlig en forstyrrelse i vores prioriteringshierarkier og af, hvad vi oplever som relevant og vigtigt.

Uanset om FoMO betragtes som en lidelsesfuld psykologisk og kropslig tilstand eller som et potentiale til at pirre et i forvejen overstimuleret menneske, så handler FoMO også om livskvalitet. Når mennesket interagerer med sociale medier, handler det om at 'følge med' og opleve, at den enkelte kan opnå eller få et greb om sit liv – f.eks. at få vide, hvad der er nødvendigt at vide for at kunne være med de rigtige steder på de rigtige tidspunkter. Det kan være deltagelse i mærkedage og andre væsentlige begivenheder.

Et 'post' om ens barns veloverståede eksamen med karakteren 12 er helt sikkert udtryk for en stolthed og en positiv brik i puslespillet om livskvalitet. Men

hvad nu, hvis sønnen eller datteren ikke får topkarakteren, bliver graden af stolthed så formindsket, fordi resultatet ikke står mål med alle de andre forældres opdateringer om deres fantastiske livsbegivenheder?

Er sandheden om FoMO, at mennesket er på vej til at slavebinde sig selv til nogle værdier og principper, som ikke kan efterleves? Eller er sandheden om FoMO, at mennesket står over for nok en 'normalubehagelighed', som ikke er nogen lidelse, der kan

”Er sandheden om FoMO, at mennesket står over for nok en 'normalubehagelighed', som ikke er nogen lidelse, der kan kureres med piller eller terapi, men snarere er et vilkår for at leve livet her og nu?”

kureres med piller eller terapi, men snarere er et vilkår for at leve livet her og nu? Selvom livet som menneske har mange udfordringer, der er større end FoMO, er vi nødt til at forholde os til, hvordan vi bliver spundet sammen af teknologien. Også for at blive klogere på, hvilken betydning sociale medier har for vores livskvalitet.

Danske unge i alderen 15-29 år brugte i 2017 dagligt:

60 min.

på sociale medier

51 min.

på spil og gaming

97 min.

på streaming af billedmedier

54 min.

på streaming af lydmedier

Kilde: Medieudviklingen 2017, DR

DANS DIG GLAD OG FRI



HELLE WINTHER

LEKTOR, PH.D. VED INSTITUT FOR IDRÆT OG ERNÆRING,
KØBENHAVNS UNIVERSITET

Er du vild med hiphop, house, salsa eller swing? Har du prøvet tango, morgendans, groove eller ballet? I de seneste år er interessen for dans bølget gennem hele landet. Vi danser på uddannelser, festivaler og danseskoler. Humørfyldt musik strømmer ud fra grønne parker, plejehjem og nedlagte kirker. Dans er for børn og unge, voksne og ældre. Alle kan danse! Og mange oplever, at dans skaber flow, frihedsfølelse, fællesskab og glæde.

Dansen kan nemlig åbne for kroppens naturlige bevægelsesglæde. Den er både dansens og legens livsnerve og findes hos mennesker over hele verden. Selv babyer begynder impulsivt at bevæge sig, når de hører musik, og nogle børn kan danse, før de kan gå.

Glæden kan mærkes som en let, varm følelse, der gennemstrømmer og åbner kroppen. Samtidig kan samklangen mellem musikkens rytmer og bevægelsesernes 'feeling' give os følelsen af at være intenst til stede i nuet, når vi danser. Det kan være en fantastisk oplevelse og skabe øjeblikke af lykkefølelse og flow. Begge dele kan opleves i både improviserende og mere koreograferede og performative stilarter. Det kan også opleves, når vi danser sammen.

Når vi danser med andre, kan der nemlig opstå en fælles puls i rummet, som vi ikke finder ved blot at gå rundt i byen. Når mennesker bevæger sig i fælles puls, åbner de sig ofte over for hinanden. Øjne glimter, og smil og latter skaber fællesskab. I mange pardanse er der en form for omfavnelser gennem dansefatningen. Her kan man lege med spillet mellem mand og

kvinde og mærke, hvordan det føles at føre og blive ført. Vi bliver glade af den grundlæggende kropslige kommunikation, vi skaber sammen, når vi danser.

Dans kan bygge bro mellem mennesker og skabe fællesskab på tværs af køn, kultur, alder og sprog. Man behøver ikke at komme fra samme kultur eller at kunne tale sammen for at danse, for her er det kroppens og musikkens sprog, der er i spil.

Samtidig forandrer dansen sig hele tiden. Den kan rejse over tidsperioder og landegrænser og pludselig blive populær i en helt anden kultur, end den oprindeligt stammer fra. Salsa stammer fra Cuba, tango fra Argentina og den rå og kraftfulde hiphop fra gadekulturer i New York.

Den voksende interesse for dans kan hænge sammen med, at vi er begyndt at åbne for det mere helhedsorienterede kropssyn, der forbinder krop og sind. Mange danseformer har også fokus på at sætte kroppen fri. Når vi oplever, at dans løsner op i kroppen og giver frihedsfølelse og fornyet energi, sættes krop, sind og følelser i bevægelse.

Andre gange kan det føles blufærdigt at være i et bevægelsesrum. I mange danseformer er det nemlig vigtigt at slippe kontrol for at kunne lade sig berøre og bevæge af musikkens magi. Det kan kræve lidt mod at bevæge sig ind i det ukendte, men det er også netop denne uforudsigelighed, der kan være med til åbne for dansens livgivende glæde, flow og frihedsfølelse.



”Dans kan bygge bro mellem mennesker og skabe fællesskab på tværs af køn, kultur, alder og sprog”



SANDT ELLER FALSK?

De 10 myter er redigerede uddrag fra **videnskab.dk** og bogen **100 myter om sundhed og sygdom** af Kim Bartholdy og Andreas Hoff

1



ET SMIL SMITTER

2



ÆGTESKAB GØR OS SUNDERE

3



ØSTERS ØGER SEXLYSTEN

4



KOSTTILSKUD GØR OS SUNDERE

5

UNGE ER LYKKELIGERE

6

VI SOVER BEDRE EFTER AT HAVE DRUKKET ET PAR GENSTANDE

7

EN TUR I SAUNA ER DEN BEDSTE DETOX FOR KROPPEN

9



VI BRUGER KUN 10% AF HJERNEN

8



VI BLIVER MARKANT SUNDERE AF AT TAGE CYKLEN PÅ ARBEJDE

10

FOLK, DER VINTER-BADER, ER SUNDERE END ANDRE

Kilder: videnskab.dk/krop-sundhed/17-paastande-om-vaegttab-sundhed-og-traening-sande-eller-falske og 100 myter om sundhed og sygdom af Kim Bartholdy og Andreas Hoff (FADL's forlag, 2015)

7. FALSK
At svede er ikke en måde for kroppen at komme af med affaldsstoffer på, quizzet, soduko, daglig læsning og undersøgelse har dog vist, at det er sveden er derimod en måde at afkøle kroppen på. Sveden indeholder vand, salte og mineraler, men decideret afgiftning er der ikke tale om.

8. SANDT
En cykeltur til og fra arbejde på minimum en kilometer hver vej er nok til at forbedre din sundhed markant. En tur på den tohjulede mindsker nemlig risikoen for hjertekarsygdomme, overvægt og diabetes samt sænker kolesterolniveauet.

9. FALSK
Forskere har ikke fundet inaktive områder i hjernen. Faktisk er det meste af hjernen i gang hele tiden. Flere

le oplever østers som en sanselig og kosttilskud gør dig sundere. Læs artiklen på s. 12-13 i dette magasin.

5. SANDT OG FALSK
En stor britisk undersøgelse af livsglæden gennem livet har vist, at vores glæden gennem livet har vist, at vores følelse af lykke følger en U-kurve. Vi er glædest som børn og gamle. Og ulykkeligst i starten af 40'erne.

6. FALSK
Alkohol virker sløvende på centralnervesystemet, og mange oplever, at de bliver trætte, når de har drukket. Men alkohol påvirker søvnkvaliteten, så derfor er man ikke så udhvilet.

1. SANDT
I hjernen har vi såkaldte spejlneuroner, der kopierer det, vi ser, så vi ved selv kommer til at aktivere de ansigtsmuskler, som fremkalder smil.

2. SANDT OG FALSK
Undersøgelser viser, at ægteskab og parforhold er godt for sundheden og livskvaliteten, men kun hvis de er vel fungerende. Et dårligt ægteskab/parforhold gør derimod helbredet dårligere.

3. FALSK
Der er ingen videnskabelig dokumentation for, at østers øger sexlysten eller den seksuelle præstation. Dens rygte som elskovsmiddel er mildt sagt overdreven. Det er dog muligt, at nog-

SEX OG LIVSKVALITET



SØREN HEIN RASMUSSEN
HISTORIKER, PH. D., MEGANØRD

I 2007 offentliggjorde psykologerne Cindy Meston og David Buss resultaterne af en undersøgelse af, hvorfor folk dyrker sex. De var nødt til at lave hele 237 kategorier for at dække indholdet af alle svarene. Nogle oplyste, at de havde haft sex for at opnå umiddelbar fysisk tilfredsstillelse, mens andre vægtede spirituel oplevelse som f.eks. 'at komme nærmere på Gud'. Nogle ville glæde den partner, de havde valgt til lejligheden, andre ville hævne sig på en tredjepart eller påføre den udvalgte en kønssygdom. Nogle ønskede at straffe sig selv for handlinger, de følte skam over at have foretaget. Nogle gik efter penge eller forfremmelse på jobbet. Og så var der dem, som ønskede at forbedre deres status i en gruppe.

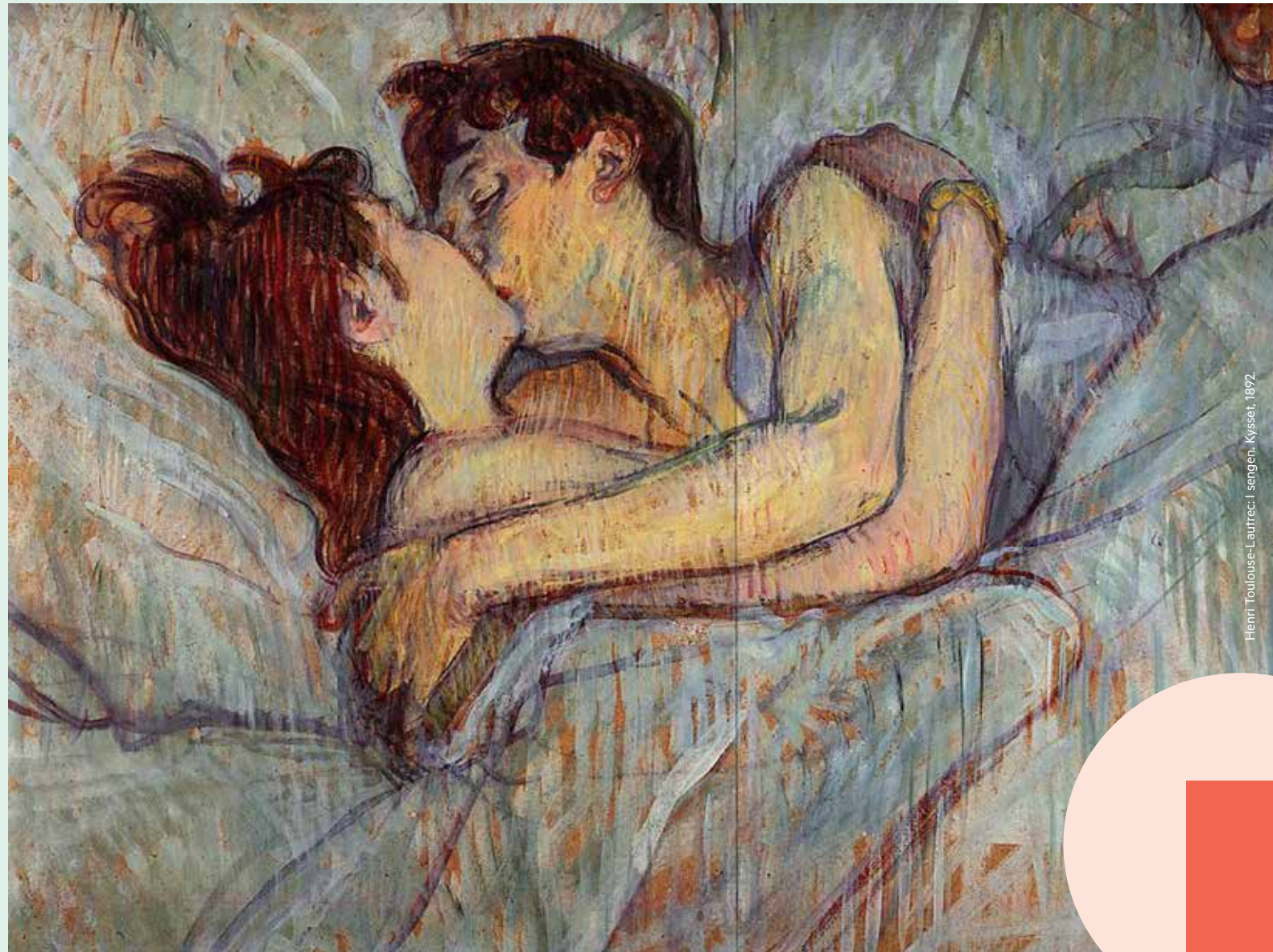
Undersøgelsen "Why Humans Have Sex" var den første systematiske af sin art og derfor banebrydende i sin påvisning af den forskellighed, menneskers motiver for at have sex er præget af. Undersøgelsen var endda kun baseret på mennesker, der boede i et lille område omkring The University of Texas. Man kunne

sikkert finde flere motivationer ved at bevæge sig til andre steder på jorden og ved at se tilbage på, hvad vi ved om tidligere samfunds seksuelle skikke. Undersøgelsen forholdt sig heller ikke til solosex og ikke til tvang, som eksempelvis haremsskikke eller voldtægt er udtryk for. "Alting i verden drejer sig om sex," sagde den irske forfatter Oscar Wilde. Og tilføjede: "Undtagen sex. Sex drejer sig om magt". Forhåbentlig har han kun overvejende ret.

Det står fast, at sex blandt mennesker er en uhyre kompleks sag og altid bundet til den sociale sammenhæng, det indgår i. Ingen har nogensinde tænkt på, dyrket eller oplevet sex uafhængigt af de regler, normer, magtforhold eller teknologiske muligheder, deres samfund bød dem.

Seksuelle oplevelser har i stort set alle kendte samfund kun været delt i sparsomt omfang. Intime, som de er, tilhører de noget af det dybeste, som vi ikke gerne giver fra os, og som vi derfor heller ikke har et særligt udviklet sprog for. Det er ikke tilfældigt, at seksualiteten helt overvejende kommunikerer i enten vulgærsprog, klinisk sprog eller et tilstræbt børnesprog – eller i billeder, som enten er for meget eller for lidt for de fleste. Mennesker, der har berettet om seksuelle oplevelser, har enten gjort det i snævre cirkler eller som ofre i politirapporter. Skiftende tiders overklasser har haft det frieste seksualliv, mens underklassen har været underlagt mere snærende bånd.

Mænd har nydt sex mere end kvinder på grund af mandsfavoriserende magtstrukturer og på grund af biologien. Det var nu engang kvinderne, der fysisk stod med konsekvensen af et seksuelt samkvem. En ændring på dette område er først begyndt efter udviklingen af effektive præventionsmidler, som kvin-



Henri Toulouse-Lautrec: I sengen. Kysset, 1892.

der selv har kontrol over. Denne ændring har også betydet, at sex er flyttet ind i en tid, hvor lighed i det seksuelle møde har fået bedre betingelser for at blive den fremherskende norm, og hvor man derfor endelig kan begynde at udforske hele spektret af motivationer for at have sex. Hermed også de kvaliteter, folk mener, deres liv får tilført af sex.

Umiddelbar fysisk tilfredsstillelse er indlysende, da det er hele seksualitetens drivkraft. Mere permanente nyttevirkninger såsom forøget kropsligt velvære og en forbedret mental tilstand er tillige dokumenterbare effekter for den, som ønsker det seksuelle samvær. For

det menneske, som er tvunget ind i det, kan livskvaliteten til gengæld blive påvirket dramatisk i negativ retning. Hvor følelserne involveres stærkt, er følgerne af seksuel aktivitet – både på godt og ondt – også størst.

Den følelsesmæssige forbundethed med sexpartnern (eller partnerne) bliver påvirket af det seksuelle møde, og grænserne er vide. Selvmord efter ulykkelig, tvungen sex repræsenterer den negative yderpol, mens ud af kroppen-oplevelser i paradisiske rum udgør den positive. Så sex er en alvorlig sag. Selv når den er glad og ubesværet.

SEX ER GODT FOR HUDEN

Når kvinder dyrker sex, frigiver deres kroppe mere østrogen. Østrogen er godt for mange ting, bl.a. mindsker det kvindelige kønshormon risikoen for **Alzheimers og knogleskørhed**. Østrogen øger også kroppens naturlige produktion af kollagen, som giver en **sund og mere spændstig hud**.

Kilde: University of Bradford

"Alting i verden drejer sig om sex. Undtagen sex. Sex drejer sig om magt"

– OSCAR WILDE



Vi ved fra både dansk og international forskning, at sex og sundhed hænger tæt sammen. Men vi ved alt for lidt om hvordan. Statens Serum Institut og Aalborg Universitet har i fællesskab taget initiativ til **Projekt SEXUS**, som i de kommende år vil undersøge samspillet mellem livsstil, trivsel og seksualitet.

Se mere på projektsexus.dk

Voxpop fra Aarhus Katedralskole

DRØMME OM DET GODE LIV

AF ALVILDA FABER STRIIM,
ANNA SOFIE MØLLER CHRISTIANSEN,
IDA MARIE KOCH BØNLØKKE,
JOSEPHINE MARQUARD OG
MATILDE MÄRCHER NITSCHKE



Margrethe Bojsen Træden Larsen, 20 år, 3.g

**”DET ER LIDT KIKSET
AT SIGE, MEN NÅR JEG
LADER, SOM OM JEG
KAN DANSE BALLET,
ER DET RET FEDT”**

Det gode liv er, når jeg sejler, og når jeg bader, fordi jeg elsker vand. Det er lidt kikset at sige, men når jeg lader, som om jeg kan danse ballet, er det ret fedt. At se min krop arbejde. Når jeg tager mig sammen til at læse en sej bog om noget spændende.



Daniel Nilsson, 18 år, 1.g

*”Jeg vil flygte fra forbrugs-
verdenen og ikke have mere,
end hvad jeg har brug for”*

Det gode liv for mig er et enkelt liv. Jeg drømmer virkelig om at komme væk fra det akademiske stress og jag, at blive færdiguddannet og komme ud, hvor man kan mærke sine rødder. Jeg drømmer om mit eget lille selvforsyningsfund, et lille husmandssted. Jeg vil meget gerne være skovfoged og samtidig have et sted, hvor jeg kan forsyne mig selv. Jeg vil flygte fra forbrugsverden og ikke have mere, end hvad jeg har brug for.



Isak Sandvej, 17 år, 1.g

*”Jeg synes, det gode liv
er at føle sig elsket ...”*

... og så spise en masse is og arbejde med noget, man synes er sjovt. Drømmen for mig ville personligt være at leve af musikken.

**”... NÅR MAN I SIN HVER-
DAG LAVER NOGET, MAN
SYNES, ER SPÆNDENDE
OG INTERESSANT”**

Det gode liv er, når man i sin hverdag laver noget, man synes, er spændende og interessant. Og at man så også, når man kommer hjem, fra det man laver i hverdagen, er et sted, hvor man føler, at man kan være tryk og være sig selv.



Aske Bjerkø, 18 år, 1.g

Det gode liv for mig er et liv, hvor jeg har styr på, hvad jeg vil. Jeg kan disponere min tid. Et liv hvor jeg har nok frihed til at gøre de ting, jeg gerne vil.

*”Et liv hvor jeg har
nok frihed til at gøre
de ting, jeg gerne vil”*

Ret urealistisk i virkeligheden, men det ville være det optimale liv for mig.



Mikkel Thesbjerg-Sloth, 19 år, 2.g

HEARTS & MINDS

Hvad er det egentlig, der betyder noget for din livskvalitet? Er det humor? Sex? Et godt fysisk og psykisk helbred? Er det samvær med familie og venner? En gåtur med hunden? Eller måske en kold øl i solen?