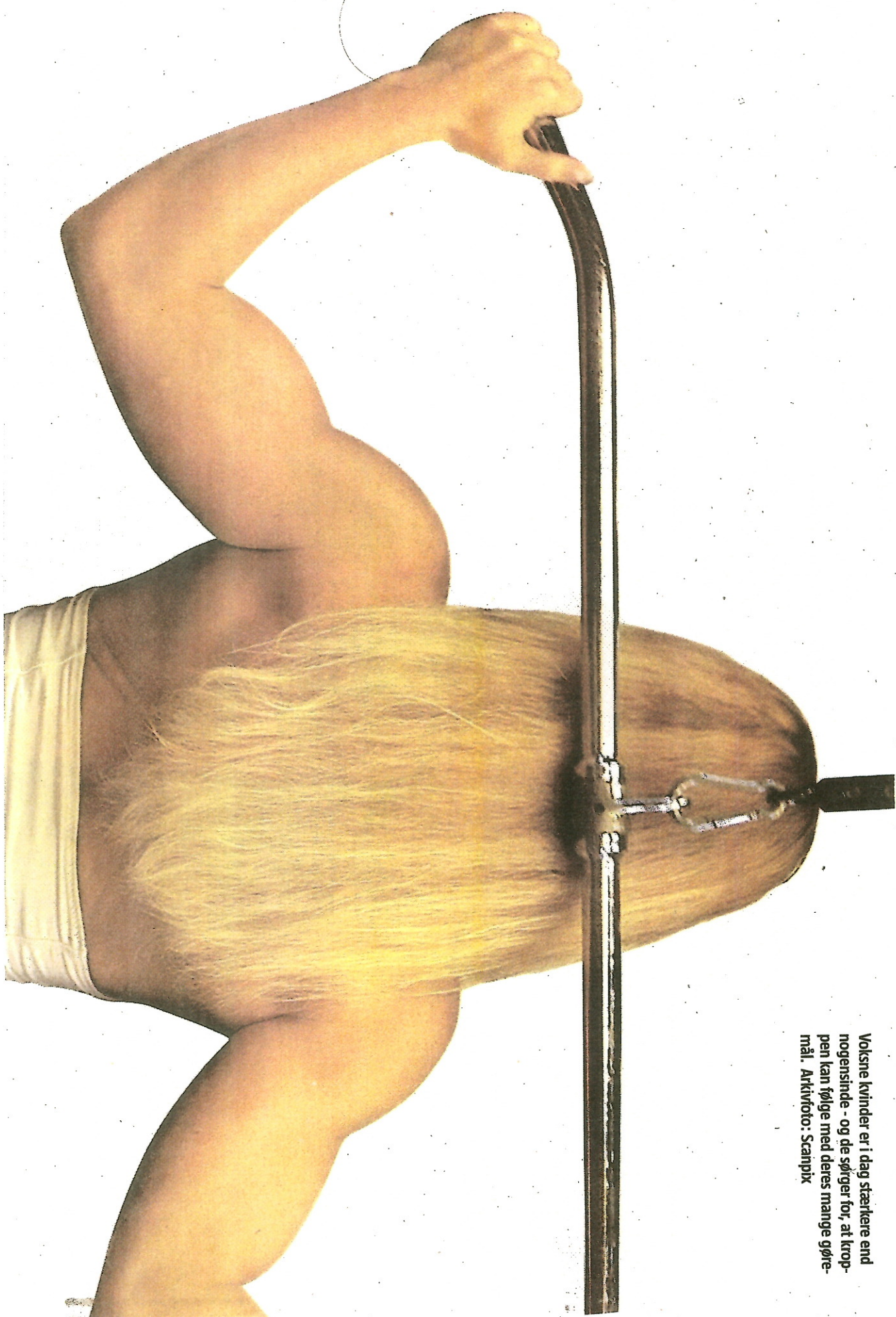


Voksne kvinder er i dag stærkere end nogensinde - og de søger for, at kroppen kan følge med deres mange gymnastikmål. Arkivfoto: Scanpix

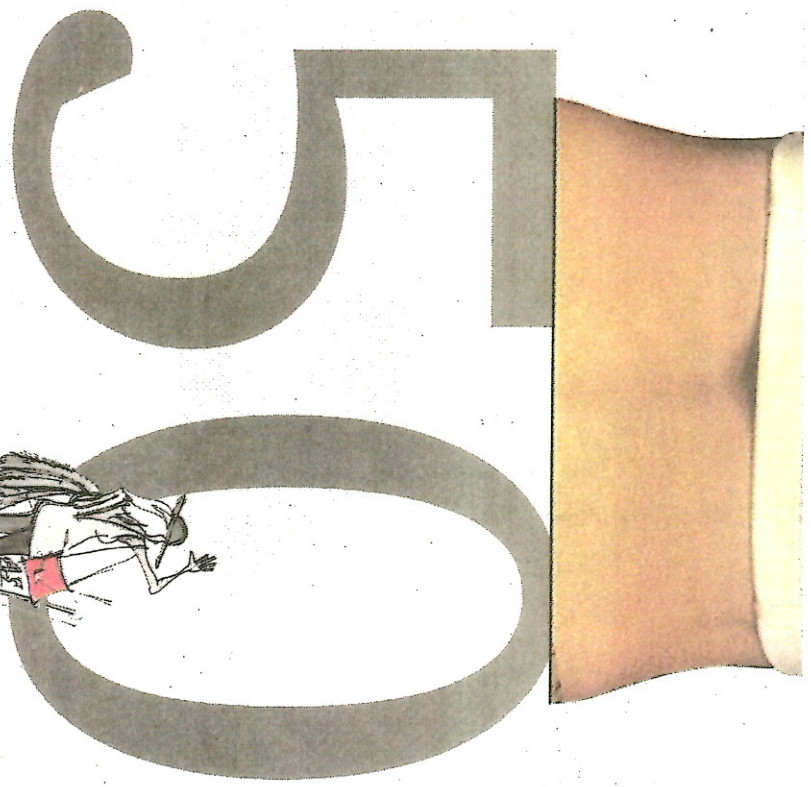


FAKTA

SÅDAN BLIVER VOKSNE KVINDER STÆRKE

- 1. Sov helst fra kl. 21 til kl. 05.
Jo flere timer, man sover før midnat, jo bedre. Det passer til kroppens rytme. Sovet man for lidt, tager man på, bliver op-pustet, utilpas, stresset og syg.
- 2. Tænk positive tanker.
Tal ikke om, hvad du ikke orker, men om, hvad du glæder dig over. Det lyder som overtro, men ens egen indstilling til livet kan øge livsglæden og selvværdet og ens generelle tilstand. Også den fysiske.
- 3. Spis for at få energi, ikke for at blive mæt.
Det giver et helt andet formål med maden. Spis ikke tungt og svært fordøjelig mad. Skær ned på kød. Spis sunde fedtstoffer.
- 4. Vær velnæret.
Voksne kvinder må hverken være overvægtige eller tynde. De skal ikke ligne drenge, men kvinder med kurver. Sørg for at have bløde lår og hofter, så du kan producere kvindeligt kønshormon i fedtet, når ovarierne nedsætter deres produktion.
- 5. Få mad med hormoner.
Find madvarer med bioidentiske hormoner, der kan agere som østrogen. Det kan diogenin, der findes i yamsrod. Røden kan fås som mel, der kan bruges i brød og grød.

KILDE: LÆGE CHARLOTTE BECH, 2011



50 er det nye 40

TOPFORM: Kvinder bliver stærkere, når børnene flytter. Og de bliver ved at være det

Af Charlotte Rørth

charlotte.roerth@nordjyske.dk

Kvinder på 50 er i dag stærkere, end kvinder på 40 nogensinde har været.

- Der er et meget markant skift, der er kommet meget hurtigt, konstaterer en af landets førende eksperter, læge Charlotte Bech.

Hun har i mange år forsket og formidlet i lægelig sund levevis, har skrevet flere bøger til både børn og familier og har netop udgivet bogen "Hormoner i balance" om kvinders overgangsalder.

Hun under sig ikke over, at voksne kvinder i dag med hendes ord er "fyldt med livskraft".

- Lige nu ser vi den første generation af kvinder på 50, som er viddende og uddannede og hele livet har vidst, hvordan de skal holde sig sunde. Og de lader ikke deres dygtighed gå til spilde. De er så stærke, sunde og slanke, at de faktisk har langt mere energi og overskud end mange af de yngre kvinder, der er usikre og har travlt med at etablere sig, siger Charlotte Bech.

Nok har kvinder på 50 haft mange travle år, men de er overhovedet ikke slidt.

Tværtimod.

De har levet nogenlunde sundt. De er bedre end mændene til at gå til læge, fordi de er vant til at tage ansvar for deres krop, så den kan føde børn. Derefter passer de på børnenes sundhed. De har også ofte spist mere ordenligt end mændene, motioneret mere. De er inde i vanen med at holde øje med krop-

pen.

Og nu, børnene er flyttet, er det især dem, der oplever at have mere tid, fordi de i alle årene har brugt mere tid på familien end mændene. Noget af den nye tid bruger de på at holde sig i form, blandt andet ved at løbe.

- De søger for, at deres kroppe er stærke nok til, at de nu kan udnytte, at de socialt og økonomisk står bedre end nogensinde. De er uddannede, har gode job, har erfaring og ved, hvad de er gode til. Og fordi de har passet godt på sig selv, kan de bruge al den ekstra tid, de får, efter børnene er blevet store, ligesom det passer dem. Det kan mange mænd ikke, de er ved at være trætte i den her alder, siger Charlotte Bech.

Kvinderne har været vant til at knokle på flere fronter, både ude og hjemme, men da de samtidig tager bedre vare på sig selv til daglig, oplever de et meget stort hop i den fysiske energi, når de kommer på den anden side af de 40 år.

Et voksenliv mere end mødrenes

- Hvis de vel at mærke udnytter deres viden og passer på sig selv på den måde, de skal gøre det i deres voksne alder, understreger Charlotte Bech.

- Lader de stå til, forfalder de lynhurtigt, men passer de på sig selv, kan de holde sig i storform hele resten af deres liv, fordi de hormonelle forandringer kan vendes til at give ekstra energi, forklarer hun og konstaterer:

- Faktisk kan kvinderne i dag få

et helt langt, ekstra voksenliv foræret i forhold til deres mødre.

De, der er 50 år i dag, er den første generation, der er så stærke som voksne, men fremover vil det være helt almindeligt, at kvinder får 20-30 år som ehvervsaktive, efter børnene er flyttet.

- Det giver jo en helt anden opfattelse af, hvad et voksenliv er. Der er jo knap begyndt, når man fylder 40, forudser Charlotte Bech, der regner med, at der snart vil komme et helt andet syn på det at fylde 50.

- I takt med at flere og flere kvinder oplever og viser, at de som fuldvoksne har mere energi end nogensinde, er mindre syge, mere bevidste og ikke mindst knalddygtige, vil samfundet omkring dem også ændre tankegang, siger hun.

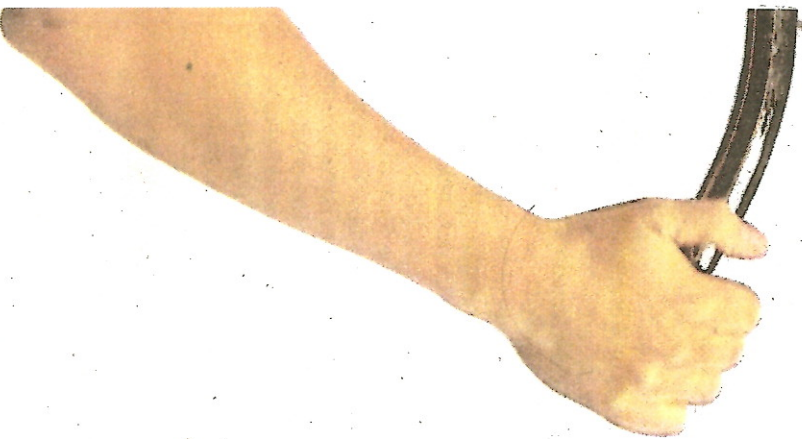
Ifølge hende bruger kvinderne især deres kræfter på at være mere kreative både på jobbet og udenfor, fordi erfaring koblet med overskud skaber mange nye ideer.

- Det gælder i alle kredse. Der er ingen klasseforskelle i denne her udvikling, erfarer Charlotte Bech, der har over 2000 kvinder i sin konsultation. Selv om den ligger i den rigere del af Danmark, i Gentofte Kommune, mener hun ikke, det er grund til at tro, det kun er et overklassefænomen.

- Nej. Kvinders vilkår er et langt stykke hen ad vejen ens. De gør mange af de samme erfaringer, men det er vidt, vidt forskellige kvinder, der kommer hos mig. Det er en helt generel udvikling. De stærke kvinder er overalt.



Voksne kvinder skal være velnærede og have bløde lår og hofter, fastslår læge Charlotte Bech, fortæller til "Hormoner i balance".



helt store: Hvordan udfylder jeg min egen eksistens? Det er helt, helt vidunderligt og vanvittigt angstprovokerende.

Fordi vi netop er i en tid, hvor vi som voksne kvinder kan alt?

- Ja, og det kan ingen selvfølgelig, men vi får at vide, at vi kan alt, og dermed bliver livet til ens eget valg. Det er helt anderledes end for Gertrud og Ingmar.

Vi har ikke nogen kvinder før os, vi kan inspireres af?

- Vi kan nok inspireres, men ikke kopiere. Kvinder har ikke stået i denne her situation før, hvor vi har job, penge, tid og er i god form. Pludselig er vi unge, selv om vi er gamle, udbryder hun, der selv holder sig sikkert tennistrænet som kontrast til computerskriveriet.

- Vi kan heller ikke kopiere mændene, selv om Trine forsøger. Vi har haft et andet liv end dem. Se på vores kroppe, vi er vant til, at de forandrer sig hele tiden. Så er man tynd, så har man en kartoffelsæk på maven, så er brysterne store, så forsvinder de, og nu som voksne har vi tid til at erstatte fedtet med muskler. Wow. Mænd kommer slet ikke igennem det samme, konstaterer Trisse Gejl.

Antihelte og -heltinder

Trisse Gejls bøger går længere ud end hende selv, men de går dybt ind der, hvor hun selv har været med sin depression, som hun troede, hun aldrig kom ud af. Det gjorde hun, men indimellem napper den og minder hende om, hvor stort et rum hun lever i.

- Mange lever i mindre rum, jeg har langt fra den ene ende af mig til den anden og vil endda hele tiden gerne skubbe det større. Som da jeg var barn og løb over heden i Vestjylland, op på bakken og den næste og den næste, og så var man faret vild. Måske. Det er den tilstand, jeg længes efter.

Hun kunne ikke have skrevet bogen i en anden tid end nu. Ingen ville have troet på den i 1950'erne eller 1990'erne, men nu og fremover vil der være flere og flere kvinder som Trine Vedel.

- Jeg synes, det var på tide at skrive om en kvindelig antihelt. Der er skrevet utallige romaner om mandlige antihelte, nu trængte vi til et kvindeligt skvat, der kan vise os, hvordan vi også er. Hun slås for sin værdighed, men hun bliver til lidt af en kamikazepilot, der handler uden at tænke sig om - med barske konsekvenser. Men hun rammes jo af det, vi andre også mærker, når børnene bliver store: Hov, der er ikke brug for mig mere.

Det samme mærker mændene nu, nogle taler endda om det pikløse samfund, fordi kvinder kan klare alt - endda at få børn uden dem?

- Jeg kan slet ikke klare det ord. Jeg kan ikke se, hvordan kvinders selvstændighed kastrer mændene. Jeg kender sgu ingen mænd, der ønsker sig tilbage til en tid med kvindeundertrykkelse, hvor de skal være skaffedyr igen. Der er da helt sikkert en masse kønsforskelle. Men stærke kvinder over 40 år vil da også have stærke mænd. Og den moderne mand vil vel gerne

Anita Mac og Anne-Mette Michaelsen: "Pæne piger kommer i himlen - kloge kvinder vælger selv"

205 sider, 299 kr.
Frydenlund

To højtuddannede kvinders samtalebog med fremtrædende debattører som Asger Aamund, Joan Ørting og Lis Nørgaard om ligestilling for voksne anno 2011, som vise den ikke har indfundet sig, om vi ynder at tro det. En konstaterende bog, hvor de interviewede og interviewerne mange ord og mellem et mæder af faktabokse småsnakker sig til det tidsbillede, alle har godt af at få tegnet, uanset hvordan det ser ud.



Marianne Egense & Anri Frolov: "SLUK! - en guide til kvinder, der tænker for meget"

176 sider, 249,95 kr.
Lindhardt og Ringhof

To terapeuters håndbog i mange af de voksne kvinder har mødt i deres konsultation: hvor de kommer, fordi de tiden planlægger, strukturerer og kontrollerer. Men hver kvinde eller mand kan blive kelig uden fri og uhyggelige argumenter de og kon med velmente, men vell og indimellem pinligt fyldte råd til, hvordan man være mere i nuet. Mærkelss. per definition logiske og sexivrige og deres kugler kappe af skrakvinder.

FAKTA

UDFORDRINGER

- Socialdemokraterne, Helle Thorning-Schmidt, bliver efter alt landets nye statsminister
- Hun bliver samtidigt kvindelige statsminister har allerede bebudet den nye regering så mange kvinder
- Før valgdagen har Socialdemokraterne, SF, Venstre og Radikale bebudet en med blokpolitikken, næste ti år har været i VKO-blokken. Det sl først bevises i praksis også kan lade sig gøre
- Udfordringen for Thorning-Schmidt bliver parlamentariske grunde mere usikkert, og der kæmpes mere fra sag fordi der er så stor uenighed mellem især De Radikale og SF på udlændingepolitikken økonomiske politikken listen har også mandede holdninger i for S-SF og især De Radikale