

# Træt af at være træt

*AOF inviterer til debataften om træthed og energi*

*Af Niels Rasmussen*

Man kan være så træt, at man har svært ved at sove. Det er et af de paradokser, som læge Charlotte Bech fra Gentofte vil komme ind på, når hun holdet foredrag i AOF 23. oktober i Borgernes Hus. Charlotte Bech vil bl.a. fortælle om nye metoder til at få mere energi.

- Der er flere og flere, som lider af kronisk træthed eller udbændthed, og mange af os bliver for trætte til at registrere, at vi er trætte, fordi vi ikke længere kan huske, hvordan det er at være friske og veludhvilede - men mærker måske bare, at vi ikke længere har den samme livsglæde eller at vi ikke længere kan føle noget, siger Charlotte Bech.

- Hvis man har problemer med at falde i søvn eller vågne efter et par timers søvn, så kan det i nogle tilfælde paradoksalt nok skyldes, at man er overtræt. Mange af os, der har haft natarbejde, kan nikke genkendende til, at det kan være van-



*Charlotte Bech vil give sine bud på hvordan man bl.a. kan slippe af med vintertræthed*

skeligt at falde i søvn bagefter og få en dyb søvn. Hvis man er overtræt og udbændt, kan man efterhånden blive rastløs, urolig og søvnløs, og så er man inde i en ond cirkel, hvor man bliver for træt til at gøre noget ved trætheden - og det kan så være begyndelsen til forskellige sygdomme, f.eks. uregelmæssig hjerterytme eller andre hjertekarsygdomme.

- Hvorfor vi bliver kronisk trætte kan skyldes vidt forskellige ting. Den mest almindelige årsag til træthed er mangel på hvile. Men der kan også væ-

re mange andre årsager som stressreaktioner, mangel på vitaminer og mineraler, skjulte sygdomme, problemer med fordøjelse, psykiske traumer, følelsesmæssige blokeringer, ophobning af affaldsstoffer, etc.

- Derfor er det vigtigste, for det første at finde frem til den grundlæggende årsag til trætheden og for det andet at finde ud af, hvordan vi hver især skal leve, og hvad vi skal spise for at undgå at blive kronisk trætte og genvinde vores gode helbred og livsenergi, siger Charlotte Bech.

## Kunststudstilling

*Maleren Birgit Staugaard udstiller billeder i Borgernes Hus til 30. oktober*

Billederne maler hun med akryl på lærred. Hendes skitser laves ud fra naturen, havet i ro og i oprør.

Skovens årstider med de mange farver. Det er ikke bare en gengivelse, men et billede hvor sødme og

farver fremhæver og styrker naturen.

Hun har en pædagogisk uddannelse med speciale i maling og tegning, endvidere er hun uddannet hos Ulrik Hoffs malerskole for billedkunst, samt hos billedkunstneren Annelise Jarvis Hansen. Medlem af Gladsaxe Kunstforening.