

fire kvinder: Hvor meget vil du bruge på din sundhed

Hvad er sundhed for dig? Hvad gør du for at være sund? Og hvor mange penge bruger du på det? Vi har spurgt tre kvinder, som har hver deres tilgang til sundhed.

Af Pia Melander Guilbert

Jo mere jeg træner, jo mere energi får jeg

Som AC-fuldmægtig har Jeanne Nielsen en stillesiddende hverdag på kontor, men en stor del af hendes fritid er altid gået med at dyrke sport. Det giver hende energi og overskud. I øjeblikket styrketræner Jeanne seks gange om ugen for at kvalificere sig til et debutantstævne for bodybuildere.

For 25-årige Jeanne Nielsen handler sundhed om at have masser af energi og overskud. Det får hun især ved at styrketræne.

– Jo mere jeg træner, jo mere energi får jeg. Hvis jeg derimod ikke får trænet, kan jeg godt blive lidt hidsig, konstaterer Jeanne.

Det, der især tiltrækker Jeanne ved styrketræning, er, hvordan det kan bruges til at forme og bygge kroppen op. De sidste otte år har hun trænet tre til fire gange om ugen på "hyggeniveau," men for seks måneder siden besluttede hun at intensivere træningen for at kunne stille op til bodybuilderkonkurrencen "Newcomers" senere på året.

– Nu træner jeg seks gange om ugen i halvanden til to timer. Jeg kan godt lide ideen om at gå 100 procent ind i noget og sætte mig et mål. At dyrke sport har altid været en vigtig del af mit liv. Fra jeg var to til 12 år dansede jeg standard/latin, siden blev jeg elitegymnast og jeg har også spillet håndbold ad flere omgange. Min kæreste styrketræner også meget og stiller også op til "Newcomers", så det er også noget, vi bruger tid på sammen og taler meget om.

Markerede muskler og sixpack

For Jeanne er konkurrencen en mulighed for at få en professionel vurdering af sine evner som bodybuilder.

– Hvis jeg vinder, er næste skridt DM, og så kunne jeg godt tænke mig at prøve at stille op til nogle af de internationale bodybuilderkonkurrencer. Jeg stiller op i kategorien "Bikini Fitness," hvor man ikke skal være vildt stor, men dog have markerede muskler og sixpack.

Op til konkurrencen har Jeanne hyret en personlig træner, der har hjulpet hende med at sammensætte en kost- og træningsplan.

– I øjeblikket spiser jeg seks til syv måltider om dagen, primært kød, grøntsager og æg. Desuden tager jeg en del kosttilskud for at skåne mine led, drikker proteinpulver samt kreatin og aminosyrer i pulverform. At vide, at jeg spiser korrekt i forhold til at optimere træningen, får mig til at føle mig ekstra sund, og der er det motiverende at have et konkret mål. Før i tiden lod jeg mig let friste af et stykke kage, og hvis jeg var på besøg hos nogen, kunne jeg ikke lide at sige nej tak til dessert. Når jeg nu fortæller, at det er fordi, jeg skal være med i en konkurrence, har folk lettere ved at forstå, at det ikke bare handler om, at jeg er kræsen eller ikke vil spise deres mad.

Vægten i sig selv spiller dog på ingen måde ind i Jeannes begreb om sundhed.

– Jeg har altid været slank. Faktisk bliver jeg kun tyndere jo mere usundt, jeg spiser.

Jeanne træner normalt i Fitness.dk, mens hendes kæreste træner i Fitness World. For at kunne træne sammen, har Jeanne tegnet et "træningsbuddy-abonnement" til Fitness World, hvilket betyder, at hun for 100 kroner om måneden kan komme der også, blot hun er sammen med kæresten.

At gå bodybuilder-vejen er dog langt fra nogen billig fornøjelse.

– Inden for de sidste tre måneder har jeg brugt 5000 kroner på træningstøj og sko. Til stævnet skal jeg have købt en særlig bikini, der koster 4200 kroner, samt sko smykker og selvbruner. De mange måltider løber nok op i 4000 kroner pr måned, og så er der alle kosttilskuddene og timerne med en personlig træner, men så længe, jeg har det godt med træningen, har jeg ikke noget imod at bruge mange penge på den. Til gengæld har jeg ikke længere så meget tid til at gå ud at shoppe eller mødes med veninderne.

Skønhedsprodukter er heller ikke noget, jeg går højt op i. Jeg bruger dagcreme, natcreme og foundation, men jeg er ikke til kunstige øjenvipper og negle, selvom det er meget almindeligt i bodybuilderbranchen.

Jeannes sundhedsbudget

Tøj til træning samt sko 5.000 kr.

Bikini til stævne 4.200 kr.

Kosttilskud (fiskeolie, zink, magnesium, D-vitamin, C-vitamin og ginseng) 12.000 kr.

Øvrige tilskud (protein, kreatin og aminosyrer) 24.000 kr.

Medlemskab af Fitness.dk 3.600 kr.

Gæste-medlemskab Fitness World 1.200 kr.

Pakke med kost og træningsplan samt adgang til rådgivning 3.000 kr.

Enetimer med personlig træner (250 kr. pr gang, i alt ti gange inden stævnet) 2.500 kr.

Skønhedsprodukter (Beauty Pacifique, Nilens Jord og Organic World) 8.000 kr.

Diæt 48.000 kr.

I alt: 111.500 kr.

Forbrug pr. måned: 9.292 kr.

Velvære er det vigtigste

Som frisør betragter Katrine Larsen det som en del af hendes job at se velplejet ud, men de ugentlige skønhedsbehandlinger giver hende også et mentalt overskud.

For 33-årige Katrine Larsen handler sundhed hverken om at være tyk eller tynd, men om at udstråle, at man har det godt med sig selv.

Som selvstændig frisør i salonen "SuKa" føler Katrine, at hun giver meget af sig selv til sine kunder.

– Jeg elsker mit job og er glad hver morgen, jeg står op. Men det er også drænende at arbejde med mennesker på den måde. Jeg lægger ører til mange historier på en dag.

Derfor lader Katrine op ved at gøre noget for sig selv.

– Jeg går nok til en eller anden form for behandling en gang om ugen. Det giver mig ny energi. Jeg får sat kunstige vipper på, bliver vokset, får lavet negle på både hænder og fødder, går til ansigtsbehandlinger og får massage. En gang om året får jeg sprøjtet botox ind i en dyb rynke, jeg har fået i panden, og jeg har også prøvet andre kosmetiske behandlinger. Hvis der er noget, man er ked af ved sit udseende, synes jeg, man skal gøre noget ved det, så længe man sikrer sig, at resultatet bliver naturligt.

Selv vurderer Katrine, at hun nok går mere op i sit udseende end de fleste. Hun tilskriver det, at hun står foran et spejl hele dagen, men også at hun ikke har børn endnu og derfor bruger flere penge på sig selv.

Prisen betyder ikke det store for hende, hvis hun føler, noget virker. Hun går mere op i kvalitet og service og oplever, at de skønhedsklinikker, der er dyrest også er de bedste, hvad det angår.

– Det er også en vigtig del af min forretning, at jeg ser velplejet ud, når jeg vejleder mine kunder. Mange spørger mig, hvor jeg kan anbefale dem at få lavet det ene eller det andet, og jeg får tit komplimenter for min flotte hud. Samtidig er det meget inspirerende at blive behandlet af andre, når man er i et servicefag som mit.

Sundest når alt går efter planen

At leve sundt, er noget Katrine generelt tænker meget over.

– Kosten er også en vigtig del af det. Jeg går til diætist og er meget striks med, hvad jeg spiser, fordi jeg let tager på. For tiden er jeg på kur og indtager kun 1300 kalorier om dagen. Det betyder også, at jeg ikke bruger så penge på mad. Jeg har regnet ud, at jeg spiser for omkring 400 kroner om ugen.

Om morgenen drikker jeg "Nordic Naturals" omega 3 olie, som både regulerer blodsukkeret og er godt for huden. Jeg går ikke op i økologi, men spiser hverken sukker eller kunstige sødemidler til hverdag. Jeg kan dog godt gå ud at spise og få et glas vin, så skal jeg bare tænke mere over, hvad jeg ellers spiser i løbet af dagen.

Mest sund føler hun sig, når alt går efter planen.

– Jeg er lidt af en kontrolfreak, der har det bedst, hvis jeg har styr på alle de ting, der får mig til at føle mig sund. Når jeg er til en behandling, booker jeg altid tid til næste gang. Der er aldrig noget impulsivt over mine valg, og jeg kommer kun steder, jeg har fået anbefalet af andre.

I øjeblikket døjer Katrine med en skade, ellers går hun også til reformertræning.

– Når man står meget op, er det også vigtigt at holde sig i fysisk form, men almindelige fitnesscentre kan jeg ikke holde ud. Jeg synes, der larmer for meget. Sådan er det ikke hos "Energii", som jeg har klippekort til. Ofte får jeg dog kun trænet en gang om ugen, fordi mine arbejdsdage er ret lange, og jeg helst vil træne, når jeg holder fri.

Cremer og makeup har Katrine også prøvet en del af.

– Jeg har et stort udvalg af produkter i salonen og får meget hjem, jeg skal teste, men jeg bruger også mange penge på det selv, eksempelvis har jeg lige købt hele serien fra spa- og skønhedsklinikken "Amazing Space". Jeg synes, det er forkeret at sige, at skønhed kun kommer inde fra. For mig giver det et mentalt overskud i at føle mig velplejet.

Katrines sundhedsbudget

Akrylneglebehandling (hver 8. uge): 4.225 kr.

Luksus fodbehandling (hver 8. uge): 2.925 kr.

Påsætning af vipper hos "Eys": 7.020 kr.

Voksbehandling: 4.740 kr.

Ansigtbehandlinger hos Amazing Space (hver 8. uge): 7.768 kr.

Produkter (cremer og kosmetik): 9.600 kr.

Nordic Naturals Omega 3 olie: 4.788 kr.

Konsultationer hos diætist Stina Dannerfjord (seks gange): 2.500 kr.

Klippekort til Energii (10 klip for 1300,-): 6.760 kr.

Botox i panden: 2.200 kr.

Madforbrug 19.200 kr.

I alt: 71.726 kr.

Forbrug pr måned: 5.977 kr.

Sundhed er balance

Heidi Rosenkvist Petersen er produktspecialist i "Gaitline" sko. Hun lever økologisk, fordi det har givet hende et bedre helbred, og fordi hun tror på, at sundhed også handler om bæredygtighed og dyrevelfærd.

Det første skridt mod en økologisk livsstil tog Heidi Rosenkvist Petersen for otte år siden, da hun lige var blevet mor.

– Jeg læste en artikel om, at flere og flere piger går for tidligt i puberteten, og da mit nyfødte barn var en pige, gjorde det mig ret forskrækket, fortæller 36-årige Heidi og smiler.

I dag er hendes to døtre henholdsvis otte og fem år, og Heidi vil skyde på, at 80 til 90 procent af familiens daglig- og fødevarer er økologiske.

– Vi begyndte med at skifte mælken ud, og så er alt det andet kommet på løbende. For to år siden besluttede min mand og jeg, at vi ville gøre vores kost så økologisk som overhovedet muligt, og vi mærkede begge hurtigt en helbredsmæssig effekt. Jeg led på det tidspunkt meget af irriterede bihuler, uden lægerne kunne finde en årsag, og min mand tog medicin mod sure opstød. Efter et par måneder kunne han droppe medicinen, og mine gener forsvandt også ret hurtigt. Desuden tabte jeg mig i løbet af det første halve år fem til seks kilo, selvom jeg stadig spiste stort set det samme og hverken gav afkald på slik eller chokolade. Nu var det bare øko.

Et andet af familiens principper er, at de ikke spiser frosne eller opvarmede grøntsager.

– Vi tror på, at grøntsager er sundere, når de er rå, men kød og kartofler tilbereder vi stadig, og om vinteren supplerer vi med det økologiske kosttilskud "Immiflex."

Kosten er vigtigst

Helt overordnet handler sundhed om balance, og økologi er en vigtig del af at være i balance, mener Heidi.

– Jeg tænker både på balancen mellem krop og sind i det enkelte menneske, og på balancen i forhold til vores omgivelser. Bæredygtighed og dyrevelfærd interesserer mig meget. Jeg læser en del om konsekvenserne af, at vi mennesker blander os i naturens balance, ligesom jeg går højt op i at lære mine børn, hvordan vi kan passe bedre på jorden.

Den indre balance opnår Heidi ved at meditere.

– Jeg er typen, der hele tiden laver lister inde i mit hoved, og det kan godt blive en ond cirkel. Afhængigt af hvor meget uro jeg føler, mediterer jeg alt fra ti minutter til en time, når børnene er lagt i seng.

Heidi dyrker også yoga en gang om ugen og går lange ture med familiens hund hver dag, men hun erkender, at hun nok burde dyrke mere motion, der får pulsen op.

– Det får jeg ikke rigtig prioriteret ind, ikke fordi, jeg ikke vil, men at finde ro er vigtigere for mig, og jeg tror på, at kosten spiller den største rolle i forhold til sundheden, fordi den rette kost er udgangspunktet for at kunne maksimere de processer, der sker i vores muskler og celler.

Handler ikke ud fra frygt

Heidis seneste skridt på vej mod en stadig mere økologisk tilværelse har været at skifte sin makeup ud med økologiske mærker.

– Jeg bruger ikke så meget og har ikke mærket nogen forskel på det punkt. Det økologiske er lige så godt som det, jeg brugte før, men makeup er ret dyrt, så jeg ville bruge det op, jeg havde, før jeg købte nyt.

Næste skridt må gerne være, at familien begynder at gå i økologisk tøj, men Heidi synes stadig, udvalget er ret lille og er sikker på, at hun vil få svært ved at lokke især den ældste datter med på den. Familien har også diskuteret, om de skulle udelukke fødevarer, der har haft en lang transporttid.

– Indtil videre skelner vi kun mellem, om noget er økologisk eller konventionelt dyrket og ser bort fra, om grøntsagerne så er fra Spanien, men vi har talt om, at det ville være mere korrekt at prioritere lokalt.

At omlægningen til økologi er sket gradvis handler til dels om, at Heidi og hendes familie ikke ønsker at handle ud fra frygt.

– Jeg får ikke dårlig samvittighed over, hvordan vi levede før, når jeg læser om nyeste forskning. Vi bliver hele tiden klogere, og så gælder det om at ændre retning eller føje til ud fra det.

Det økonomiske aspekt er en anden årsag til den gradvise omlægning.

– Vi kan godt mærke på husholdningen, at økologi er væsentligt dyrere. Det har blandt andet betydet, at vi har måttet skære ned på vores rejsebudget. Vi får kød og grøntsager fra "Aarstiderne" hver uge, men der er også ting, vi kun køber, når der er tilbud på økologi i supermarkederne. Hvis noget frugt eller grønt er ved at være lidt gammelt, ryger det ned i vores "juicer". Jeg er meget bevidst om at have så lidt spild som muligt, når nu økologi er så dyr.

Heidis sundhedsbudget:

Økologiske fødevarer: 55.000 kr.

Økologiske dagligvarer: 8.400 kr.

Økologiske skønhedsprodukter (Honeybee Gardens, Green People, Bio Beauté): 6.480 kr.

Økologisk kosttilskud "Immiflex": 500 kr.

Yoga: 3.840 kr.

I alt: 74.220

Forbrug pr måned: 6.185 kr.

Jeg cykler mig til mentalt overskud

Naturoplevelser, et godt grin og masser af motion er blot nogle af de fordele, Rikke Houmøller Thaarup ser ved at cykle i klub. Rikke er uddannet farmakonom og arbejder hos Statens Seruminstitut.

Tre gange om ugen trækker 39-årige Rikke Houmøller Thaarup i cykeltøjet og tilbagelægger et sted mellem 45 og 120 kilometer. Det er ikke så langt, som det lyder, påstår hun.

To af de tre gange foregår Rikkens cykelture sammen med holdkammeraterne fra Amager Cykelring.

– Jeg har altid cyklet meget, men indtil for fire år siden kørte jeg bare med mig selv. Holdsport har aldrig rigtig været mig. Jeg er tidligere konkurrencesvømmer og foretrækker individuelle sportsgrene, hvor det kun handler om at presse sig selv. Omvendt kan jeg også godt lide, at der er et socialt element i det, og den kombination får jeg ved at cykle i klub, fortæller Rikke, som blev introduceret til Amager Cykelring af sin mand, som var medlem.

Motion kombineret med smukke naturoplevelser er også en af de fordele, Rikke ser ved cykelsporten, og så har hun det altid sjovt sammen med sine klubkammerater.

– Jeg har mødt nogle ret fantastiske mennesker gennem klubben, og vi finder altid noget at grine ad, selv på en lang tur i øsregnvej, hvor vandet står ind over os. Vi har også en leg, der hedder drengene efter pigerne, hvor vi kvindelige deltagere cykler i forvejen, og mændene så skal indhente os.

Cykling er også en mere skånsom sport for leddene end for eksempel løb, pointerer Rikke, der i vinterhalvåret supplerer med spinning i Fitness World og desuden styrketræner i det motionscenter, hun har billig adgang til gennem arbejdet.

– Når man spinner, er der fokus på intervaltræning, og kombinerer man det med de lange ture, opnår man hurtigt bedre resultater.

Farvel til migræne og mavebøvl

Efter en lang cykeltur føler Rikke, at hun har et større mentalt overskud. Kosten spiller dog også en vigtig rolle for, at Rikke føler sig sund.

– Jeg tænker meget over, hvad jeg spiser og oplever, at der er en tydelig sammenhæng mellem kosten og min evne til at presse mig selv fysisk. Før i tiden led jeg meget af migræne og har også haft en del mavebøvl. Begge dele er stort set forsvundet, ligesom mine allergier er blevet væsentligt mildere, efter at jeg i en lang periode levede efter palæo-principperne og stadig så vidt muligt undgår sukker.

Økologi er til gengæld ikke noget, Rikke går voldsomt meget op i.

– Jeg køber ind efter, hvad der ser lækkert ud. Jeg er ikke i tvivl om, at økologi er sundere, men som udgangspunkt det kan godt blive for kompliceret, hvis man både forsøger at leve efter et bestemt sundhedsprincip og varerne samtidig skal være økologiske. Desuden er økologi ofte ret dyrt.

Modsat mange andre kvinder kan Rikke godt lide at bruge penge på cykeltøj.

– Inden for cykelsport er det sjovt nok oftest mest mændene, der bruger flest penge på at have noget særligt tøj, mens kvinderne ofte synes, det er fint nok, hvis det bare fungerer. For mig giver det en ekstra motivation at føle mig smart, og jeg har seks til syv sæt cykeltøj, som alle sammen har kostet omkring 1200 kroner, men de er også købt over flere år. Min cykel har også været ret dyr. Den gav jeg omkring 35.000 for fire år siden, og jeg vil tro, den holder et par år endnu. Man kan dog sagtens få en god begyndercykel til omkring 5.000, og alt i alt er det op til en selv, hvor dyr en sport man vil gøre cykeltræningen til.

Rikke sundhedsbudget

Medlem af cykelklub	800 kr.
Cykel (til 35.000 kr. cirka holder i seks år) pr år	5.833 kr.
Cykeltøj	1.200 kr.
Sko (til 3.000 kr. holder to år)	3.000 kr.
Kost (7.000 pr måned til fem personer)	16.800 kr.
Fitnesscenter gennem job	360 kr.
Vintertræning i Fitness World (nov. – feb.)	960 kr.
Kosttilskud	0 kr.
I alt	28.953 kr.
Forbrug pr måned	2.413 kr.