



1

“Jeg var træt af mit oprindelige arbejde, så jeg valgte i stedet for at læse videre.”
Zenna Allesøe



3

“Vores officielle kostråd er jo heldigvis indrettet sådan, at de sikrer, at vi får de ting, kroppen har brug for.”
Susanne Gjedsted Bügel



2

“Det skal jo også være sjovt at være kvinde, når man er fyldt 50.”
Christine Felding

1

**Cand.psych.
ZENNA ALLESØE**

... har prøvet at tage et stort spring i sit liv. Efter en skilsmisse stod hun alene med to børn og skulle samtidig tilbage efter endt børnepasningsorlov til sit job inden for regnskab og revision. – Men jeg var træt af mit oprindelige arbejde, så jeg valgte i stedet at læse videre. Zenna Allesøe uddannede sig derpå til psykolog. Og i dette nummer af Sund Nu optræder hun som ekspert i artiklen om at sætte af og tage et stort spring i sin tilværelse. Selv er hun glad for det spring, hun foretog – også selv om det indimellem var benhårdt. – Men jeg har i hele min studietid og også efterfølgende været meget glad for, at jeg tog springet. Det har givet mig noget af det, jeg ønskede – bl.a. et super-spændende arbejde.

2

**Gynækolog
CHRISTINE FELDING**

... hjælper kvinder i overgangsalderen. Hun er indehaver af egen klinik og “rejsende i overgangsalder og hormonbehandling”. Hun turnerer land og rige rundt for at fortælle kvinder – og mænd – om hedeture, humørsvingninger, urininkontinens, knogleskørhed og andre symptomer, der kan ramme kvinder i og efter overgangsalderen. Christine Felding ønsker desuden at vise de muligheder, der findes for at slippe for noget af besværet med symptomerne. Og med kvinders lange levetid er der brug for masser af oplysning. – I 1850 døde mange kvinder, før de kom i overgangsalderen. I dag lever de fleste af os mindst en tredjedel af vores liv efter overgangsalderen. Derfor er generne med rette blevet noget, vi forsøger at afhjælpe, siger hun. Læs mere på www.felding.dk

3

**Lektor ved Institut for Human Ernæring, KUA,
SUSANNE GJEDSTED BÜGEL**

... mener, at mange af os helt unødvendigt spiser vitaminpiller. – Generelt er det sådan i Danmark, at de, der spiser vitaminpiller, rent faktisk også er dem, der har mindst brug for dem, fordi de i forvejen spiser sundt og varieret og derfor får både de vitaminer og de mineraler, de har brug for, forklarer hun. Og Susanne Gjedsted Bügel sørger da også for at sikre sig, at hun gennem sin mad får de nødvendige vitaminer og mineraler. Og når det er via kosten, man spiser sig til de rette næringsstoffer, er der ingen grund til at bekymre sig om at få for meget. – Det er meget svært at spise sig til overdoser af vitaminer og mineraler – noget, man markant lettere kan risikere, hvis man spiser en vitaminpille eller et kosttilskud.