

➔ **PRÆVENTION** Opgør med de mest sejlivede myter. **s06**

📖 **OVERGANGSALDER** Find dig ikke i gener fra menopausen. **s08**

♥ **KNOGLESKØRHED** Er du i risikogruppen for osteoporose? **s10**

Kvindes Helse

FOTO: MATHIAS FRANGEL WULF (WWW.FRANGELWULF.COM)

**Ibi Makienok
og Karen
Heidelbach:**
Tag nu stilling til
organdonation!



**BLUE
KELD**

**Det gode
Alternativ
til sodavand**

**0
KCAL**

Fås i alle
dagligvarebutikker.
Ring på 33 96 00 60,
hvis du er i tvivl
om hvor

**FRITZ SCHUR
CONSUMER PRODUCTS A/S**

INDHOLD



Kost og sundhed
Renni Jaqué og Cecilie Lind giver gode råd til en sund, tilgængelig livsstil.

Side 12-14



Psoriasis
Få hjælp til at bekæmpe din psoriasis effektivt.

Side 18

LÆS MERE PÅ **KVINDERSHELSE.DK**



Præventionsmyter
Hvor meget ved du om prævention?

Test dig selv på
www.kvindershelse.dk.

Mere fokus på kvinders sygdomme

I Danmark har vi et godt sundhedsvæsen med høj patienttilfredshed og behandling af høj kvalitet, som bygger på et grundlæggende princip om let og lige adgang til sundhedsydelser for alle borgere - uanset pengepungens størrelse.

Det betyder også, at du som borger kan forvente behandling af ensartet høj kvalitet, uanset uddannelse og social status uafhængigt af, hvor i landet du bor, og selvfølgelig også uden skelen til, om du er mand eller kvinde. Men ingen patienter er ens. Derfor skal sundhedsvæsenet tilpasse behandlingen og plejen til den enkeltes behov og bl.a. også være i stand til at håndtere tilstande og sygdomsmønstre, som varierer på tværs af køn.

Vi taler heldigvis ikke om 'mandesygdomme' og 'kvindesygdomme', som vi har tendens til, når det handler om 'kvindefag' og 'mandefag' på arbejdsmarkedet. Men nogle sygdomme er kønsspecifikke. Livmoderkrebs og prostatakræft f.eks. Andre sygdomme kan ramme begge køn, men er hyppigst hos det ene køn frem for det andet - knogleskørhed er et eksempel.

De fleste sygdomme kender og skeler ikke mellem kønnene - f.eks. en række kroniske sygdomme som di-

abetes, KOL, astma m.v., men nogle sygdomme forværres mere hos mænd, fordi kvinder heldigvis er bedre til at kontakte deres læge tidligt i sygdomsforløbet. I løbet af de næste årtier forventer vi en stigning i antallet af borgere med kroniske sygdomme, bl.a. fordi der bliver markant flere ældre borgere. Dels som en følge af, at de store årgange fra efterkrigsårene bliver gamle, dels pga. en generel forlængelse af levetiden, der bl.a. skyldes bedre behandlingsmuligheder i sundhedsvæsenet. For de ældre borgere er det især en udfordring, som forventes at blive endnu større i fremtiden.

Flere kronikere

Selvom mange af de kroniske sygdomme rammer begge køn, ser vi en ændring i andelen af henholdsvis mænd og kvinder, der rammes af nogle af sygdommene. Det gælder bl.a. lungesygdommen KOL, hvor vi desværre oplever en betydelig stigning hos kvinder. På samme vis har type-2 diabetes tidligere ramt flere mænd end kvinder, men vi ser nu, at



Ellen Thrane Nørby
Sundhedsminister

sygdommen næsten rammer lige så mange kvinder som mænd. En af årsagerne, vi kender, er, at kvinder har overtaget nogle af mændenes dårlige vaner, bl.a. i forhold til rygning.

Forestillingen om, at det kun er mænd som har en usund livsstil, holder derfor ikke mere. Kvinderne bidrager desværre også til, at livsstils sygdomme er i vækst.

Mange med kroniske sygdomme har heldigvis god livskvalitet og funktionsevne i hverdagen. Men kronisk sygdom kan også medføre betydelige menneskelige omkostninger. Dertil

kommer, at mange patienter ikke kun har én kronisk sygdom, men to eller flere kroniske sygdomme samtidigt, også kaldet multisygdom.

Behandlingen af det stigende antal patienter med kroniske sygdomme kræver, at vi indretter sundhedsvæsenet efter det ændrede sygdomsmønstre. Patienter med kroniske sygdomme har ofte behov for indsatser i flere sektorer, kommunale forvaltninger og sygehus-specialer. Med mange kontakter og høj kompleksitet i behandlingen følger behov for sammenhæng og koordination i forhold til det enkelte patientforløb. For patienter med kronisk sygdom, mener jeg, at et af svarene skal være, at behandlingen og rehabiliteringen i stigende grad skal finde sted i det nære og sammenhængende sundhedsvæsen, i kommunen eller almen praksis og dermed tættere på borgerne.

Mentalt presset ungdom

En stor undersøgelse af danskernes sundhed fra 2013 viste overordnet, at 85,2 procent af befolkningen har et fremragende, vældig godt, eller godt

selvvurderet helbred, og godt for det. Men undersøgelsen viste også, at kvinder uanset alder har et dårligere mentalt helbred end mænd. Der er ikke én enkelt årsag til det, men en af forklaringerne kan være, at mange piger og unge kvinder stiller meget store krav til sig selv, og forsøger at leve op til nogle idealer, som er urealistiske og ofte direkte usunde. Det gælder både i forhold til nutidens kropsidealer, og sociale medier, hvor der er 'gået sport i' at vise sin perfekte tilværelse frem. De unges forventninger til sig selv er benhårde, og et voksende antal unge (kvinder) bukker under for presset.

Som sundhedsminister er jeg meget optaget af at medvirke til at tilpasse og justere rammerne for, at alle danskere - piger og drenge, kvinder og mænd - kan få de bedste muligheder for at leve et liv med fysisk og mental sundhed. Uanset hvor vi er i livet, hvilke forudsætninger, vi har, hvor vi bor, og hvilke personlige præferencer, vi har, skal vi sikre et sundhedsvæsen, der understøtter, at vi kan leve et godt liv. ■

Følg os

[mediaplanetdanmark](https://www.facebook.com/mediaplanetdanmark)

[@MediaplanetDK](https://twitter.com/MediaplanetDK)

[mediaplanetdk](https://www.instagram.com/mediaplanetdk)

[mediaplanetdanmark](https://www.linkedin.com/company/mediaplanetdanmark)

Genbrug papiret

Direktør: **Jacob Mindak** Produktionschef: **Maria Sterndorff** Grafiker: **Vratislav Pecka** Forretningsudvikler: **Isabella Kjeldsen** Projektleder: **Emilie Kristensen** Telefon: 69 91 18 27 E-mail: emilie.kristensen@mediaplanet.com
Journalister: **Jens Kisker, Mette Fensbo, Bo Christensen, Sanne-Maria Bjerno Jakobsen** Distribueret med: **Jyllands-Posten, juni 2017** Tryk: **Jyllands-Posten** Mediaplanet kontaktinformation: Telefon: **69 91 18 20**
E-mail: dk.info@mediaplanet.com Web: www.mediaplanet.com

En bedre tur...

uden køresyge og uden brug af medicin

Glade børn er altid at foretrække på rejsen. Sea-Band virker allerede efter få minutter og er derfor det første valg mod transportsyge og kvalme - en hjælp familien ikke vil undvære.

Bliv tilfreds med dit Sea-Band eller få pengene tilbage.

Sea-Band fås til børn og voksne på **Apoteket** hos **Matas** og i **Helsam**
Læs mere eller bestil på www.seaband.dk

KLINISK TESTET

Fremstillet under EU-kvalitetskontrol

SEA-BAND

i say: OPPUSTET
- HJÆLPER DIG AF MED LUFTEN

OPPUSTET KENDER DU FØLELSEN?

i say: NYHED

i say: Oppustet er nye og hurtigtvirkende kapsler baseret på LICAPSTM teknologi. De giver hurtig lindring af oppustet følelse og smerter som følge af luft i maven og tarmene. Kapslerne kan også tages forebyggende mod luft i maven og tarmene. Kapslerne indeholder 125 mg Simeticon og 1 mg pebermynte olie.

i say: OPPUSTET

- Behandler og forebygger oppustethed.
- Lindrer ubehag og/eller smerter forårsaget af indespærret luft i maven og tarmene.
- Behandler og forebygger luftrelaterede symptomer ved irriteret Tyktarm (IBS).

CE (GSI) Mærkeskilt udstyrt til sikkerhedsbrug

i say: FOREBYGGER OG BEHANDLER

Pharma **FORCE**

isaymedical.dk

i say: Oppustet kan købes hos **matas** og udvalgte apoteker.
Mere info på pharmaforce.dk · tlf.: 70 27 27 47



MUFFIN TOP ?

Chili Burn kan hjælpe dig med at forbrænde de ekstra kalorier, som har sat sig som en muffindelle på maven!

HAR DU PRØVET ALT?

Spiser du sundt og træner, men de sidste par kilo nægter at forsvinde? Hvorfor ikke "spice" tingene lidt op og prøv Chili Burn™ tabletten. Det førende kosttilskud med chili og grøn te, der hjælper dig med at trimme kroppen på den naturlige måde.

CHILI BURN ARBEJDER I HARMONI MED DIN KROP

Chili Burn tabletten indeholder en avanceret blanding af chili-ekstrakt, grøn te og mikronæringsstoffer, der hjælper din

krop med at forbrænde kalorier og giver dig mere energi.

Tabletten kombinerer naturlige ekstrakter med vitaminer og mineraler. B-vitaminer, magnesium og krompicolinat, er vigtige for

Chili Burn™ er let at tage – én tablet til frokost og én til middag bør holde din forbrænding oppe hele dagen.



fedt-, kulhydrat- og proteinforbrændingen og hjælper med at frigive energi fra mad effektivt.

Magnesium hjælper med at reducere træthed og udmattelse og bidrager til en normal muskelfunktion. Krom hjælper også med at opretholde et normalt blodsukkerniveau.

HVOR KAN MAN KØBE CHILI BURN™?

Chili Burn™ kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på udvalgte



CHILI BURN OVERGIK ALLE MINE FORVENTNINGER

Chloe var begyndt at tvivle på, om hun nogensinde ville få sin figur tilbage. Chili Burn blev vendepunktet i hendes liv. Hele mit liv har jeg været slank, og jeg har altid kunne spise af det, jeg godt kan lide – uden at tage på. Da jeg blev ældre, og fordi jeg var nødt til at tage medicin i en periode af mit liv, begyndte jeg at tage på i vægt. Jeg tog 20 kg på.

jeg nogensinde ville få min figur tilbage.

CHILI BURN HJALP MIG

–Min mor gav mig en pakke Chili Burn™ tabletter. Det ændrede virkelig mit liv. Jeg forbrænder kalorier og har fået masser af energi. Endelig fandt jeg en løsning, der virker for mig. Jeg er blevet en mere glad og positiv pige. Chili Burn overgik virkelig alle mine forventninger. Det er fantastisk, at jeg har fundet noget, der virker for mig. Jeg føler mig meget heldig, fordi at min mor gav mig en æske Chili Burn.

PRØVEDE ALT NYT

–Jeg har forsøgt mig med mange forskellige diæter. Jeg gik også til diætist og tabte 10 kg. Derefter begyndte jeg i et fitnesscenter, men uanset hvor meget jeg trænede, tabte jeg ikke et gram. Jeg var begyndt at miste troen på, om

apoteker eller køb det online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.



LYS OG SART HUD

FLOT GLØD HELE SOMMEREN



Julie holder en flot sommerglød med Skin Care™ Perfect Tan. – Jeg vil gerne forberede min lyse og sarte hud til solen, men samtidig vil jeg også gerne have en flot sommerglød. Jeg synes, at jeg ser mere frisk ud, når huden har glød. Derfor er Perfect Tan en helt perfekt løsning for mig.

har også spist Beta-caroten. Tilfældigt læste jeg en artikel om Perfect Tan. Jeg synes historien passede godt på mig, så jeg besluttede mig for at prøve tabletterne hen over sommeren. Jeg startede i april.

MIN HUD VAR FORBEREDT PÅ SOLEN

–Det var som om min hud var forberedt på solen, da jeg skulle på sommerferie. Jeg havde en dejlig sommer, og jeg fortsatte med at tage Perfect Tan helt frem til september, hvor jeg stadig synes, at jeg havde en flot hud med masser af glød. Perfect Tan er helt klart blevet en fast del af min hudplejerutine.

HVOR KAN MAN KØBE PERFECT TAN™?

Skin Care™ Perfect Tan kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost. Fås også på

udvalgte apoteker eller køb online på www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.



Julie er 25 år og arbejder som digital marketingkoordinator. Jeg har en meget lys og sart hud med et rødligt skær. Derfor

skal jeg passe ekstra på, fra når den første forårssol bryder frem og hele sommeren. Jeg skal særligt passe på mine overarme.

LÆSTE OM PERFECT TAN

–Jeg har prøvet meget forskelligt for at beskytte min hud. Jeg bruger altid solcreme, men jeg

INSPIRATION



FAKTA

Organdonation i Danmark

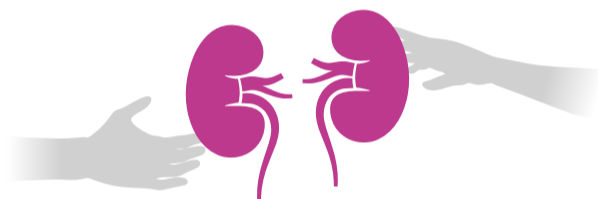


29 danskere

døde i 2016, mens de ventede på et nyt organ

466 danskere

ventede på et nyt organ i 2016



Danmark ligger

5. Sidst

blandt de europæiske lande, når det gælder donorraten

Kun 21%

af danskerne har taget stilling til organdonation.

Kilder: EDQM – Council of Europe, ScandiTransplant, Transplantationscentrene Aarhus Universitetshospital, Odense Universitetshospital, Rigshospitalet. Organdonation, ja tak.

Hundredevis af danskere venter på nyt organ

Patienter, der venter på nye organer, tilbringer deres liv på pause. Imens går livgivende organer tabt, fordi meget få danskere har tilmeldt sig donorregistret.

Af **Sanne-Maria Bjerno Jakobsen**

“Sidste år var min mand til begravelsen af en dreng, som døde, fordi hans krop havde taget så meget skade af at vente på en ny lever, at han ikke overlevede transplantationen, da leveren endelig kom. Havde drengen boet i Sverige eller Norge, havde han måske levet i dag, for der er langt flere organdonorer.”

Det fortæller Karen Heidelberg, der sammen med sin mand har stiftet organisationen Organdonation - Ja tak. Deres egen datter, Esther på fire, nåede selv at modtage en lever i tide efter en kræftsygdom.

29 døde om året

Gennemsnitligt dør en dansker hver 14. dag, mens på venteliste til et organ. I forhold til indbyggertallet ligger Danmark på den 5. dårligste placering blandt 28 europæiske lande, når det kommer til antallet af organdonorer. Og det kan vi gøre bedre, mener Karen Heidelberg.

Hun har allieret sig med tv-vært og skuespiller Ibi Makienok, der i 2015 selv blev ramt af akut nyresvigt og i dag lider af en kronisk nyresygdom.

“Jeg har aldrig været syg på den måde før, og det var et kæmpe chok for mig, at mine organer kunne sætte ud. Derfor havde jeg heller ikke selv taget stilling til organdonation. Men nu har

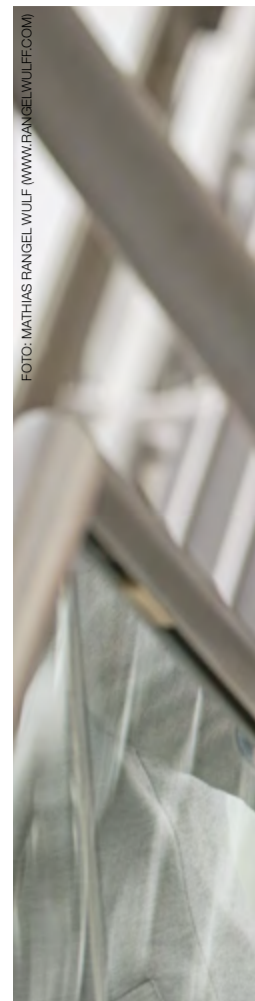
jeg forstået, hvor vigtigt det er, at vi begynder at tale om det, så vi kan redde livet for de flere hundrede danskere, der er på venteliste.”

Mange på venteliste

I dag venter 466 danskere på et nyt organ, og de fleste - 391 personer - venter på en ny nyre. Resten håber på at modtage et hjerte, lever, lunger eller nyre/bugspytkirtel. Inden det er for sent.

“Når man for eksempel har behov for nye lunger, er det ikke nok, at der kommer en afdød donor ind. Organet skal passe til modtageren både i størrelse, vævstype og på mange andre parametre. Derfor er det så vigtigt, at

FOTO: MATHIAS RANGEL WULF (WWW.RANGELWULF.COM)



NATURIGIN®

ORGANIC BEAUTY

Økologisk Baseret Permanent Hårfarve

Den eneste hårfarve testet og solgt i nordiske apoteker.



Nu behøver jeg ikke længere lede efter hårfarver. Tak for et fantastisk produkt!!! - Alexandra, UK



Følg os på facebook med spændende konkurrence og inspiration.
www.facebook.com/NATURIGIN



SLS
AMMONIAK
RESORCINOL
PARABENER
FRI

Fåes i Salling, Kvickly, Føtex, SuperBrugsen, udvalgte Matas og Bilka





i ORGANDONATION, JA TAK

Organdonation – ja tak arbejder for at hæve donorraten i Danmark og forbedre organdonation for os alle sammen. Samtidig arbejder de for at forbedre vilkårene for de kronisk syge danskere og deres familier, som står på venteliste til et nyt organ. Målet er redde liv og give disse danskere en bedre tilværelse.

Læs mere om organisations arbejde på www.organdonation-ja-tak.dk, hvor du også kan skrive under på din støtte om formodet samtykke.

der er mange donorer at vælge imellem, for det øger chancen for, at der kommer et organ, der netop passer,” fortæller Ibi Makienok.

Livet uden for livet

De to kvinder har begge indsigt i livet på ventelisten. En tilværelse uden for det almindelige liv, vi andre tager for givet.

“Livet på venteliste er ikke et liv. Man må ikke rejse udenlands, nogle skal være i isolation, andre er meget dårlige, og alle er sat helt uden for samfundet, fordi de ikke kan arbejde, gå i skole eller have et almindeligt familieleven,” fortæller Ibi Makienok.

Hun og Karen Heidelberg har brugt

meget tid på at diskutere, hvorfor så få danskere er tilmeldt donorregistret.

“Det skyldes nok angsten for at berøre emnet. Selvom vi har fået brudt så mange tabuer i Danmark, så er døden stadig meget svært for os at tale om og tænke på. Det er først, når vi selv eller vores nabo bliver ramt, at vi begynder at se det i øjnene.”

Mange danskere har dog taget stilling, enten bevidst eller ubevidst, men de får aldrig givet udtryk for det over for deres nærmeste eller tilmeldt sig donorregistret.

“For mange kommer hverdagen i vejen. Vi taler ikke om det, og det ender hurtigt i ‘ude af øje, ude af sind,’” fortæller Karen Heidelberg.

“Man tager ikke livet af mennesker for at give organerne til nogle andre.”



Læs mere på kvindershelse.dk

Når det værste sker

At døden er så svær at tænke på, er egentlig paradoksalt, ifølge Ibi Makienok.

“Vi har jo alle en livsforsikring fra den dag, vi fylder 18, det er en del af det at blive voksen. Så vi ved jo godt, at det værste kan ske. Derfor er det mærkeligt, at vi ikke kan tale om organdonation på samme måde.”

Hun undrer sig over den frygt, mange har for at blive donorer.

“Man tager jo ikke livet af mennesker for at give organerne til nogle andre. Man bliver først donor, når der ikke længere er noget håb om liv. Og et menneske, der er registreret som organdonor, har muligheden for at give livet tilbage til en person, som

står på venteliste og hver dag håber på en chance til.”

En hjælp til de efterladte

En tilmelding til donorregistret kan være et nej lige så vel som et ja til at blive donor. Og det kan være en afgørende hjælp for de efterladte, at den afdøde selv har nået at tage stilling - uanset om man vil være donor eller ej, fortæller Karen Heidelberg.

“Det er næsten umuligt for de efterladte at tage stilling, ikke mindst hvis de skal være enige. Jeg har talt med mennesker, hvis familier er blevet splittet i spørgsmålet, fordi der er så stærke følelser på spil. Man risikerer at miste flere end blot den afdøde.” ■

UNDGÅ AT TAGE PÅ I FERIE!

FOREBYG med BMI-balance
MINUS 462 kcal/dag = 4 glas rødvin/dag

CE godkendt medicinsk udstyr til vægtkontrol/vægttab.

Køb på DeepSeaPharma.dk
Webapoteket.dk eller gå på apoteket.

NU
PÅ LAGER
IGEN



BMI-balance®
"3 i 1" kapsel

Reducerer kalorieindtag fra:

- FEDT
- SUKKER
- +
- ØGER MÆTHEDSFORNEMMELSEN

BMI-balance.dk

NYHEDER

ONLINETEST

Hvor meget ved du om præventionsmulighederne? Test dig selv og bliv klogere på myterne.

www.kvindershelse.dk

Vælg den prævention der passer til dig

Af **Mette Fensbo**

Præventionsmulighederne er i dag mange og meget forskellige. De deles op i to grupper: de korttidsvirkende og de langtidsvirkende. Og myterne omkring dem er mange og sejlivede.

”Der er stadig stor brug for klar og enkel oplysning om prævention. Når jeg oplever, at kvinder bliver gravide på trods af, at de f.eks. bruger p-piller, så er det udtryk for, at de ikke tager dem korrekt og dermed ikke har fundet den form for prævention, som er rigtig for dem. For langt de fleste går det galt, når de glemmer at sluge pillen og de ved ikke, hvordan de derefter skal håndtere den situation. De kvinder skal finde en anden måde at beskytte sig på,” siger ledende overlæge, Annemette W. Lykkebo, Kvindesygdomme og Fødsler, Kolding Sygehus.

Og det positive er, at der findes en buket af valgmuligheder. I dag deler man præventionsmidlerne op i to grupper: de korttidsvirkende og de langtidsvirkende.

De korttidsvirkende skal tages hver dag, hver uge eller hver måned og her er tale om hormonal prævention i form af enten p-piller, minipiller, p-plaster eller p-ring.

Til de langtidsvirkende hører p-stav og spiral. Spiralen findes i to typer: hormonspiralen og kobberspiralen. De kan ligge i livmoderen i tre eller fem år afhængig af type.

Fordelen ved de langtidsvirkende er, at de er en sikker præventionsmetode, fordi de befinder sig i kvinden. Hun kan ikke i et svagt øjeblik komme til at glemme at tage dem, hvilket selvfølgelig kan ske med de korttidsvirkende. Dem skal man være god til at bruge for at opnå beskyttelse.

Men der er ifølge Annemette W. Lykkebo væsentlige fordele ved hormonal prævention og hormonspiralen.

”Kvinderne vil opleve, at de får mindre menstruationsblødning og dermed følger ofte en reduktion i smerter og ubehag. Hvor meget mindre afhænger af hvilken type hormonprævention, der bliver valgt.”

Hvor ofte man har sex, og om det er med en fast eller skiftende partner har betydning for valg af prævention. Og apropos beskyttelse er det vigtigt for Annemette W. Lykkebo at pointere, at den eneste form for prævention, som beskytter mod seksygdomme, er et kondom.

”Hvis man ikke har en fast partner er det både mandens og kvindens ansvar at beskytte hinanden og sig selv mod seksygdomme.”

Der florerer stadig mange fejlagtige myter omkring de forskellige former for prævention. Annemette W. Lykkebo kan her og nu punktere nogle af dem.

Præventionsmyter

”En af de mest sejlivede myter handler om, at brug af hormoner kan give brystkræft. Det er ikke korrekt. Man

kan trygt bruge hormonal prævention. Hormonal prævention beskytter ikke blot mod graviditet. Overordnet beskytter både p-piller og hormonspiralen også mod cancer. Vi ved, at risikoen ned-sættes for kræft både i livmoderen og æggestokkene. Et stort norsk studie har desuden vist, at hvis en kvinde får konstateret celleforandringer i livmoderen, kan en hormonspiral få forandringerne til at forsvinde.”

Mange kvinder har også den opfattelse, at de ikke kan få en spiral, hvis de ikke har født. Det kan de. Der bliver i dag lavet spiraler specielt til de kvinder.

Det har også altid heddet sig, at p-pillerne skal tages i 21 dage og derefter kommer en blødning på en uge. Men faktisk kan kvinder tage pillerne i længere tid - f.eks. tre måneder - for så at holde en uges pause. Nogle trækker endda blødningspausen til de får en pletblødning - og der kan godt gå op til et halvt år.

Der er visse risici forbundet med nogle præventionsformer. Men de er meget små.

”P-pillerne giver en øget risiko for blodprop i benet. Den er ca. dobbelt så stor, når kvinden bruger p-piller, i forhold til hvis hun ikke bruger dem. Men det er stadig kun seks ud af 10.000, der vil blive ramt. Tallet er tre ud af 10.000, hvis man holder sig fra p-pillerne. Også ved p-ring og p-plaster kan der være en ganske lille risiko for primært en blodprop. Så det er vigtigt at sige til kvinderne, at får de symptomer, skal de straks reagere.” ■



Annemette W. Lykkebo

Ledende overlæge,
Kvindesygdomme og Fødsler,
Kolding Sygehus

Pas på dit underliv

Huden og slimhinderne i kønsorganerne er sarte. Derfor er det vigtigt som kvinde at passe på sit underliv. For at mindske risikoen for at få svamp eller udvikle allergier, lyder rådene fra ledende overlæge Annemette W. Lykkebo, Kvindesygdomme og fødsler, Kolding Sygehus, således:

Undlad at vaske dig for hyppigt og brug aldrig produkter med kemikalier. De kan skabe irritation.

Det er bedst blot at bruge lunkent vand, men hvis nogle kvinder foretrækker at vaske sig med sæber, er det vigtigt at være opmærksom på, at produkterne ikke ændrer ph-værdi på huden og i skeden. Sker det, vil der komme ubalance i bakteriefloraen. Bliver den for basisk vil bakterier, og svamp trives. Og pas også på med at gubbe for kraftigt, når du tørrer dig.”

Undertøj - og måden det bliver behandlet på - har også stor betydning. Her anbefaler Annemette W. Lykkebo, at kvinder undgår alt for tætsiddende tøj. G-strengs trusser kan irritere, når de skiller kønslæberne - og trusserne skal være af bomuld.

”Det er også en god ide at undgå skyllemiddel i vask og droppe daglig brug af truseindlæg. En ny trend blandt mange kvinder er at bruge vådservietter i skridtet. Lad være med det. De kan udvikle allergi.” ■

 Læs mere på www.kvindershelse.dk

Bayer bidrager til at forbedre kvinders helse gennem innovative behandlinger. Med en lang tradition inden for kvinders sundhed tilbyder Bayer en bred vifte af effektive kort- og langtidsvirkende svangerskabsforebyggende metoder samt behandlinger til overgangsalderen og gynækologiske sygdomme. Gennem forskning og udvikling arbejder Bayer for at forbedre kvinders sundhed gennem hele livet.

www.praevention.dk

[f/ praevention.dk](https://www.facebook.com/praevention.dk)

[@praevention.dk](https://www.instagram.com/praevention.dk)

Bayer: Science For A Better Life

Bayer A/S - Danmark Arne Jacobsens Allé 13; 6. sal, DK- 2300 København S

Naturlige produkter til et sundt underliv

MULTI-GYN LIQUIGEL MOD TØRHED OG IRRITATION I UNDERLIVET

- Giver umiddelbar lindring
- Stimulerer den naturlige fugtproduktion
- Behandler og lindrer vaginal tørhed og irritation
- Forbedrer den vaginale slimhinde
- Modvirker at skadelige bakterier kan sætte sig fast

MULTI-GYN ACTIGEL BEHANDLER OG FOREBYGGER BAKTERIEL VAGINOSE

- Giver umiddelbar lindring ved kløe og irritation
- Fjerner uønsket lugt (fiskelugt)
- Stimulerer tilvæksten af "de gode bakterier" og normaliserer pH-niveauet
- Neutraliserer uønskede bakterier

MULTI-GYN KOMPRESSER TIL LINDRING AF SKADET HUD, REVNER OG HUDIRRITATION

- Til lindring af rifter og overbelastet væv
- Virker kølende og modvirker infektion
- Hjælper mod fissurer og hæmorojder
- Er bløde og behagelige at anvende

MULTI-GYN FLORAPLUS FOREBYGGER OG BEHANDLER SKEDESVAMP

- Giver umiddelbar lindring
- Modvirker kløe, irritation og udflåd
- Forebygger tilbagevendende svampeinfektioner
- Påvirker ikke den normale flora i vagina



Multi-Gyn serien indeholder ikke konserveringsmidler, parfume, hormoner, kemikalier eller ingredienser af animalsk oprindelse

Multi-Gyn®



7 SANDHEDER

om natlig inkontinens

Natlig vandladning (nykturi)

1 Definition: At vågne om natten for at skulle lade vandet en eller flere gange. Ved natlig inkontinens vågner man ikke, men har vandladning i sengen.

Forebyggelse nytter

2 Vandladningsproblemer kan forebygges. Bækkenbundstræning, ændrede drikke- og vandladningsvaner eller medicin kan enten mindske eller helt afhjælpe genen. Bliv altid tidligt muligt udredt hos din læge.

Hvordan arbejder blæren?

3 Blæren opsamler den urin, der dannes i nyrerne. Normalt er blæren stor nok til at rumme urinmængden – ca. 1/2 liter – der dannes i løbet af natten. Halvdelen af alle midaldrende skal op om natten mindst én gang.

Dårlige vaner

4 Står man op, fordi man skal tisse, eller tisser man, når du alligevel er oppe om natten? Tømmes blæren ikke helt ved toiletbesøg? Drikker du meget væske før sengetid? Skyldes natlig vandladning en neurologisk sygdom?

Stopper ikke af sig selv

5 Fakta er, at inkontinensproblemer ikke bare går over af sig selv.

Viden er det bærende fundament

6 Du skal hurtigt kontakte sin læge og blive undersøgt. En velforberedt læge og patient giver et vellykket udredningsforløb. Diagnoser stilles grundlæggende via patientens informationer og lægens observationer fra den fysiske undersøgelse – og et korrekt udfyldt

væske-vandladnings-skema indikerer tydeligt, hvor problemet ligger.

Undervisning og forberedelse hjemme

7 På Kontinensforeningens hjemmeside kan du forberede dig til samtalen med din læge om det videre forløb. Via Kontinensforeningens 'Udredning og undervisningspakke' får du de fornødne informationer vedrørende forebyggelse, årsager, diagnoser og behandling samt hvordan og hvorfor, væske-vandladnings-skemaet skal udfyldes. Efterfølgende udfører lægen de fysiske undersøgelser, stiller diagnosen og starter behandlingen. Det kan også være, at lægen henviser til videre udredning hos en speciallæge.

BEHANDLINGSMULIGHEDER VED INKONTINENS

- Bækkenbundstræning ved fysioterapeut
- Lokal østrogenbehandling (kvinder over 50)
- Blæretræning ved inkontinensspecialister
- Livsstilsændring (væskeindtag, toiletvaner, kostvaner, motion og rygning)
- Medicin (oftest til overaktiv blære)
- Placering af fyldstof i urinrøret (kaldes bulking)
- Injektion af botox i blærevæggen
- En slynge i form af et bånd indlægges under urinrøret (oftest ambulant operation)
- Pacemaker både til urin- og afføringskontinens (der foretages først en testperiode)

Kilde: Kontinensforeningen, Jannie Døbel, Sekretariatschef, chefredaktør på K-Nyt

Overgangsalderen: Søg læge og bed om hjælp

Alt for mange kvinder i overgangsalderen lever i det skjulte med hedeture, tørre slimhinder, inkontinens og humørsvingninger. Men generne kan klares med enten generel eller lokal hormonbehandling.

Af **Mette Fensbo**

“Mit mantra til kvinder i overgangsalderen lyder kort og godt: Du får ikke hjælp med mindre du beder om den.”

Gynækolog Christine Felding oplever gang på gang, hvordan 'rynkerne forsvinder' hos de kvinder, der har lagt våbnene og endelig opsøger en gynækolog og dér får øjnene op for, at deres meget ubehagelige gener kan behandles.

Hedeture er den mest almindelige gene. 75 procent af kvinder i overgangsalderen dør med problemet især om natten og vågner flere gange op badet i sved. Andre slås med hedeturene hver halve time hele døgnet

og har ingen livskvalitet. 50 procent lider under tørre slimhinder, som giver svie, kløe, blødning og smerter ved samleje. Blærebetændelse og inkontinens rammer også mange kvinder, ligesom risikoen for hjertekarsygdomme og knogleskørhed øges, fordi østrogeten forsvinder. Og så kan humørsvingninger spille enhver kvinde et puds.

“Når kvinderne kommer til mig med attituden, ”det her vil jeg ikke finde mig i”, giver jeg dem hormoner, som de skal prøve i tre måneder, for derefter at vende tilbage og fortælle om deres livskvalitet er forbedret. Det er den altid. Og lad mig slå fast én gang for alle: hormonbehandling giver ikke brystkræft, med mindre man

Et sikkert valg!

Pas på din krop og brug DO2 - naturens egen deodorant

DO2 indeholder Alun krystaller. En såkaldt mild antiperspirant og eneste spraydeodorant, der har kunnet Svanemærkes - dvs DO2 er skånsom for kroppen og miljøet.

Total fri for farlige stoffer og problematisk indhold

Mild for huden!

Mindsker sveden og lugten:

- Under fødderne
- I nye løbesko
- Intim hygiejne (lavt pH)
- Ved inkontinens (minimerer bakterierne)
- Tager toppen af kløe ved myggestik

Uddybende information:

Læs mere om DO2 deodoranterne på: www.do2.dk

Henvendelse til: octopus@do2.dk



www.do2.dk DO2

Midtvejspillen

Multivitamin – mineralosttilskud med urter til både kvinder og mænd i den modne alder.

Tilfører kroppen naturlige phytostoffer fra bl.a. salvie, gurkanemje, grøn the, marietidsel, alm hjertespend samt 12 andre urter.

■ Bidrager til at mindske træthed og udmattelse (folat, jern, magnesium, niacin, pantothensyre, riboflavin, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C)

■ Bidrager til at vedligeholde normale slimhinder (biotin, niacin, vitamin A, riboflavin)

■ Bidrager til vedligehold af normale knogler (calcium, magnesium, mangan, vitamin D, zink)

■ Bidrager til at regulere hormonaktiviteten (vitamin B6)

www.holistica-medica.dk



Fås i 2 størrelser

- 240 stk. vejl udsalgspris 198 kr – 0,83kr/stk
- 340 stk. vejl udsalgspris 249 kr – 0,73kr/stk

Kan købes i Helsekostbutikker samt i Matas.





FOTO: SHUTTERSTOCK



Christine Felding
Gynækolog

+ Læs mere på
kvindershelse.dk

”Jeg spørger uden omsvøb: ’hvordan går det i bunden?’ og det viser sig gang på gang, at det går rigtig dårligt.”

bruger dem i adskillige år. Men mange kvinder skal kun have hormoner i et par år. Det har taget meget lang tid at slå den myte ihjel. Kvinderne får det bedre og der kommer hele tiden nye produkter frem med færre og færre bivirkninger, som f.eks. gel og plaster. Der er stor nytænkning på området. Og så bliver manden gladere.”

Hvordan går det i bunden?

Netop de tørre slimhinder er ifølge Christine Felding et af de største tabuer omkring kvinders overgangsalder. Det problem åbner de færreste kvinder op om på eget initiativ.

”Jeg spørger til gengæld uden omsvøb: ”hvordan går det i bunden?” og det viser sig gang på gang, at det går

rigtig dårligt. Mange kvinder er holdt op med at gå i seng med deres mand, fordi det gør ondt. Men der er som sagt noget at gøre ved problemet. I de tilfælde bliver der tale om lokal hormonbehandling. Og den bliver også givet til kvinder med brystkræft. Men jeg kan kun tilføje, at indlæggssedlen for alle præparater udelukkende skal bruges i pejsen. Når kvinder først har prøvet den lokale behandling, vil de ikke af med den, men de skal forstå, at der ikke er tale om en kur, men om en livslang behandling. Og det er ikke gjort på en formiddag.”

Den generelle hormonbehandling virker på hede-svedture, humørsvingninger og på nogle kvinder med ledsmerter. Den lokale hormonbe-

handling virker i skede, på blærebetændelse og i mindre grad ved problemer med tarmen.

Christine Felding vil animere alle kvinder til hurtigt at søge hjælp, når de kommer i overgangsalderen.

”Rent geografisk er der forskel på, om kvinder søger læge med deres problemer. I København går kvinder langt hurtigere til deres læge, bliver henvist til en gynækolog og er en nem gruppe at hjælpe.

De stoute fiskerkoner i Jylland har selvfølgelig også hedeuture, men lider ofte i tavshed og i det skjulte. Dem skal vi have fat i. Ingen ringer på din dør og spørger: Har du hedeuture? Derfor skal kvinder vide, at beder de om hjælp, er der noget effektivt at gøre.” ■

Annonce

Overgangsalderen - hvad din mor aldrig fortalte dig...

Måske har din mor klaget over hedeuture eller nattesved. Men hvis hun er som mødre er flest har hun nok ikke talt med dig om overgangsalderen og slet ikke om, hvad der sker med din krop i overgangsalderen.

Mange kvinder er derfor forberedt på hedeuture og nattesved. De er derimod slet ikke klar over, at symptomer som vaginal tørhed, kløe, svie og smerter ved samleje er de mest hyppige gener i forbindelse med vaginal atrofi.¹

Vaginal atrofi er udtynding af vaginalslimhinden² og er en tilstand, som opstår hos næsten hver anden kvinde i overgangsalderen.¹

Vaginal atrofi har ofte en betydelig indvirkning på tilværelsen³, og undlader man at gøre noget, kan der være øget tendens til urinvejsproblemer herunder infektioner og inkontinens.²

Undersøgelser viser, at kun halvdelen af alle kvinder i overgangsalderen føler det naturligt at drøfte vaginal atrofi med deres egen læge.³

Hertil kommer at halvdelen af kvinderne fortæller, at deres læge ikke spørger ind til de gener, der kommer i forbindelse med vaginal atrofi.³

”Vaginal atrofi kan let og effektivt behandles, og symptomerne kan lindres. Derfor er det meget vigtigt at tale med lægen om det,” siger gynækolog Christine Felding. Hvis du oplever vaginal tørhed, kløe, svie eller smerter ved samleje, så tal med din læge.

Din læge kan tilbyde dig en passende behandling, der både behandler symptomerne og lindrer generne.

Lokal østrogenbehandling er en effektiv måde at behandle symptomerne ved vaginal atrofi², og der er ingen begrænsning i behandlingsvarighed.

1 ud af 3 kvinder vil vælge lokal østrogenbehandling.³

Tal med din læge om dine symptomer, så kan du være sikker på, at du får den rigtige behandling.

Definition på vaginal atrofi:^{1,2}

Vaginal atrofi er udtynding af vaginalslimhinden og er en tilstand, som opstår hos næsten hver anden kvinde i overgangsalderen.

Hyppige symptomer:¹

Vaginal tørhed
Kløe
Svie
Smerter ved samleje

Lider du af vaginal atrofi?

Kan du svare JA til følgende spørgsmål så tal med din læge:

1. Er der gået et år siden din sidste menstruation?
2. Oplever du jævnligt vaginal tørhed?
3. Har du smerter ved samleje?
4. Oplever du andre former for irritation, f.eks. kløe eller svie?

”Hvis du nævner, at du måske er i overgangsalderen, så kan lægen ofte spørge til dine symptomer,” siger Christine Felding.

Referencer:
1. Lev-Sagie A. Clin Obstet Gynecol 2015, 58(3):476-91. 2. www.promedicin.dk. 3. Nappi RE & Kokot-Kierepa M. Climateric 2012, 15: 36-44.

www.novonordisk.dk



Styrk dine knogler

K2 vitamin

→ En Hollandsk undersøgelse viste, at tilskud af vitamin K2 kunne forhindre tab af knoglemasse efter overgangsalderen, men ikke hvorvidt det blot erstatter effekten fra D-vitamin og kalktilskud. På Osteoporoseklinikken på Aarhus Universitetshospital har man undersøgt 140 kvinder, der fik vitamin K2 eller snydetabletter i tillæg til kalk og vitamin D, og fandt, at kvinderne, der havde fået K2, fik en forbedring i knoglearkitekturen efter 1 år. Forsøget har nu kørt i 3 år, og forskerne er i gang med at se på resultaterne.

Kalk og D-vitamin

→ Man har undersøgt effekten af kosttilskud med kalk og D-vitamin. Sammenfattende tyder hovedparten af de foreliggende undersøgelser på at kombinationen af kalk og D-vitamin nedsætter risiko for knoglebrud hos ældre som følge af en virkning på knoglerne og styrkede muskler. Ud over traditionelle kalktilskud fås også Algas Calcareas, en saltvandsalge fra Sydamerika. Algaecal skulle eftersigende være lettere for kroppen at optage, fordi algens overfladesammensætning gør, at der skal mindre mavesyre til at opløse kalken.

Magnesium

→ Magnesium er en nødvendighed for at stofskifteprocesserne i kroppen fungerer, og du kan bruge dine muskler normalt. Sædvanligvis får vi tilstrækkeligt magnesium gennem kosten, men hvis du spiser ensidigt eller tager vanddrivende præparater, kan du få behov for magnesiumtilskud. ■

Kosttilskud og motion kan hjælpe mod knogleskørhed

Af Redaktionen

Hver tiende dansker +50 vil få knogleskørhed i løbet af livet. Problemet kan dog forebygges med livsstilsændringer og kosttilskud, hvis man er i risikogruppen, konstaterer Ulla Knappe, landsformand for Osteoporoseforeningen.

Kalk og D-vitamin har en god virkning mod knogleskørhed. Men den nyeste forskning peger også på, at K2-vitamin har en både forebyggende og behandlende virkning. Forskningen er ikke tilendebragt, men de foreløbige resultater er positive. Der er altså flere ting, man kan gøre, hvis man først får konstateret knogleskørhed.

Gode råd mod knogleskørhed

Livsstil og kost er halvdelen af årsagen til, hvorfor nogle udvikler knogleskørhed. Hvis du husker at spise sundt og være fysisk aktiv, mindsker du risikoen for sygdommen betydeligt. Det er f.eks. ved løb eller styrketræning, hvor du belastar knoglerne og dermed også styrker dem. Når du svømmer, styrker du

derimod muskler og sener - men ikke så meget knoglerne. Symptomer på knogleskørhed er f.eks., hvis man begynder at synke sammen i ryggen eller har let ved at få f.eks. håndledsbrud, eller hvis man får et hoftebrud. Hvis du først har fået konstateret knogleskørhed, kan du gøre flere ting for at bremse udviklingen af sygdommen:

- Stop med at ryge eller undgå passiv rygning, da rygning svækker knoglerne.
- Sænk dit alkoholindtag, da alkohol øger risikoen for knogleskørhed.
- Spis sundt, herunder tilskud af calcium og D-vitamin, som styrker knoglerne. K2-vitamin hjælper muligvis også.
- Dyrk motion - det styrker knogler, muskler og balancen.
- Undgå faldulykker, da brud på hofte kan fremskynde knogleskørhed hos ældre. ■

Kilde: Sundhed.dk/Osteoporoseforeningen

OPRÅB

WHO og den danske Sundhedsstyrelse er enige i, at cirka 550.000 danskere har knogleskørhed - også kaldet osteoporose. Heraf er kun ca. 135.000 diagnosticeret og sat i medicinsk behandling. Det skyldes, at der er alt for lidt fokus på sygdommen og dens risikofaktorer:

- Der mangler en national handlingsplan
- Der mangler klare retningslinier til de praktiserende læger, så de kan opspore og rådgive
- Der mangler uddannelse af sundhedsfaglige medarbejdere
- Der mangler politisk fokus.

Politikerne taler om højere levealder, men lukker samtidig øjnene for de ca. 35.000 årlige brud, der skyldes knogleskørhed, hvor halvdelen af bruddene ville kunne undgås ved tidlig opsporing og korrekt behandling. Hertil kommer, at sygdommen koster det danske samfund omkring 11 mia.kr. årligt - i den forbindelse særligt hoftebruddene (et hoftebrud koster mellem kr. 200.000-250.000), som har dødelighed med 15-20% til følge.

ONLINE

Test dig selv - Hvad er din risiko for knogleskørhed?

www.kvindeshelse.dk

Hvor stor er din risiko for knogleskørhed

Disse test er baseret på de grundlæggende indikatorer, der kan bruges til at vurdere din risiko for knogleskørhed. Indledningen er et kort test, der giver dig en generel idé om din risiko. Der er ikke tale om en medicinsk diagnose eller behandling.

START

Knoglestudie 2

12 måneder



125 deltagere i alderen 40+ år.

1.3%



Stigning i knogletæthed blandt postmenopausale kvinder ved et daglig indtag af Calcium, D3-vitamin og Magnesium.

Knoglestudie 3

7 ÅR



172 deltagere i alderen 30-80 år.

1.04%



Den gennemsnitlige årlige stigning i knogledensitet hos kvinder ved et daglig indtag af Calcium, D3-vitamin og Magnesium.

Er dine knogler skøre?



KOMPROMISLØS KVALITET



matas



» 80 procent af alle patienter med **knogleskørhed** ved ikke, at de har den invaliderende sygdom «
OSTEOPOROSEFORENINGEN

Få **knogleskørhed** opdaget i tide

Vi tilbyder DEXA-skanning af din knoglekvalitet.
Vurdering og svar ved specialæge.
Ingen ventetid.

FOR YDERLIGERE INFORMATION OG TIDSBESTILLING

☎ 87 20 30 32 ✉ team32@molholm.dk

LÆS MERE www.molholm.dk → DEXA-Skanning / knogleskørhed



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLM

VEJLE
AARHUS

Brummersvej 1 · 7100 Vejle
Saralyst Allé 50 · 8270 Højbjerg

☎ 87 20 30 40
molholm.dk

Symptomer på overgangsalder?

Proferia
PROGESTERON CREME



shytobuy.dk

Sund og effektiv detox til hår og hårbund



Eksempler på brugernes anvendelse og erfaring med PSO Kur-Shampoo No 4 plus + og PSO Shampoo No 4



“De er guld værd når man har psoriasis i hovedbunden”

by_sachse via Instagram

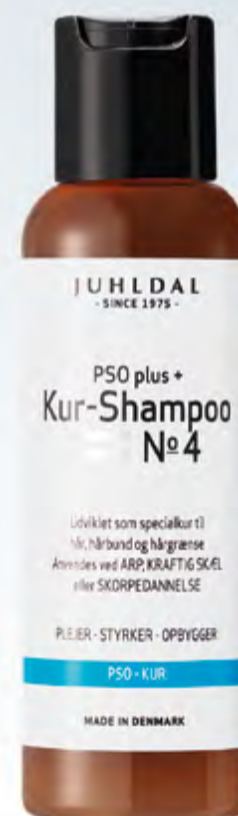
“Jeg blev anbefalet PSO Kur-Shampoo No 4 plus + af min søster, som også har psoriasis i hovedbunden. Hun fortalte, at PSO Kur-Shampoo No 4 plus + havde hjulpet hende, men man skulle have tålmodighed. Min hovedbund var meget angrebet med store plamager og skorper. Jeg startede kuren og vaskede ca. 14 dage med PSO Kur-Shampoo No 4 plus +. Efterhånden kunne jeg mærke en forandring. Plamager og skorper blev mindre og tørheden/skæl blevet forbedret.

Min datter er frisør, og hun undersøgte gerne min hovedbund. Hun kunne efter de 14 dage se en tydelig forbedring. Jeg købte nu PSO Shampoo No 4 og vaskede derefter hver anden dag med PSO Kur-Shampoo No 4 plus +. Nu er det blevet så meget bedre, at PSO Kur-Shampoo No 4 plus + kun bliver brugt, når jeg kan mærke, at der er gang i psoriasisen.”

Ulla Hasselby

PSO Kur-Shampoo No4 plus+

Anvendes som kur og særlig rensning efter behov ved ARP, KRAFTIG SKÆL eller SKORPEDANNELSE i hårbunden.



PSO Shampoo No4

Til daglig brug for opretholdelse af hårbundens naturlige balance. Fås i både 200 ml og 100 ml praktisk rejsestørrelse.

Juhldal.dk



Pas på din hud

Hvis du har psoriasis, skal du selvfølgelig passe godt på din hud.

- Smør huden dagligt med en parfumefri fugtighedscreme
- Undgå at huden opblødes af vand f.eks. ved lange varme bade
- Begræns brugen af sæbe, da det udtørrer huden. Brug en sæbe med en pH værdi under 5,5
- Sol og bad i saltvand lindrer mange hudsygdomme
- Huden har gavn af omega-3-fedtsyrer, og det bør din kost afspejle
- Vær opmærksom på, at nogle typer medicin kan forværre din psoriasis

Kilde: Sundhed.dk

LÆS MERE OM PSORIASIS

På kvindershelse.dk kan du læse mere om de følgesygdomme, der kan opstå i kølvandet på psoriasis.

Psoriasis kan ramme selvværdet hårdt

Af Jens Kisker

Mange kvinder kæmper med psoriasis, som ødelægger deres selvværd og livskvalitet. Ifølge nye retningslinjer har psoriasispatienter krav på at prøve en anden behandlingsmetode, hvis den nuværende er ineffektiv. Giv ikke op, det er vigtigt at finde den rigtige behandling for dig.

Psoriasis er en arvelig og kronisk inflammatorisk hudsygdom – en betændelsestilstand i kroppen, der giver sig til udtryk på huden, og som rammer 2-3 procent af befolkningen. Ud over de fysiske gener i form af røde, skæl-lende, kløende hududslæt, sygdommen medfører, påvirkes selvværdet hos mange mennesker med psoriasis i alvorlig grad. De kan have det svært i sociale sammenhænge eller på arbejdsmarkedet og rammes ofte af depression som følge af den sociale isolation, der kan opstå, når man gemmer sig selv og pletterne på huden væk.

”Der er meget fokus på det ydre og skønhed i dag, og det gør det ekstra stigmatiserende at have en sygdom som psoriasis, der viser sig på huden. Mange kvinder med psoriasis har svært ved at deltage i fælles bad efter svømning eller tage på stranden sammen med vennerne. De vælger at gå med lange ærmer og bukser hele året. Psoriasis kan altså medføre en enorm



Lars Werner

Direktør, Psoriasisforeningen

belastning af krop og psyke, og derfor er det vigtigt at tage psoriasis alvorligt, for det er ikke ”bare” en hudsygdom,” siger Lars Werner, direktør for Psoriasisforeningen.

Der findes en behandling til alle

”Der er sket store fremskridt inden for behandlingen af psoriasis. Med de nye nationale kliniske retningslinjer har du ret til at bede om en anden behandling eller en henvisning til en hudlæge, hvis den nuværende behandling ikke har effekt,” forklarer Lars Werner og understreger, at i dag findes der en behandlingsform til alle. Derfor er det også vigtigt, at du som patient eller forælder til et psoriasisramt barn tager ansvar og får sikret den rette behandling. ■

SÅDAN KAN PSORIASIS BEHANDLES

- I første omgang behandles psoriasis med cremer og salver. Hvis ikke de virker, bør du bede om en anden behandlingsform.
- Lysbehandlinger kan være effektive. Man ved, at sol eller anden lysbehandling har en positiv effekt.
- Tabletbehandling er en mulighed ved svær, invaliderende psoriasis, hvis øvrige behandlinger ikke er effektive. Tabletterne virker systemisk og påvirker hele kroppen frem for et specifikt hudområde.
- Den nyeste behandlingsform er behandling med biologiske lægemidler, som virker i kroppens immunsystem. Den gives som injektionskur og formår for de fleste patienters vedkommende at mindske både hududslæt, eventuelle gigtsmerter og led-ødelæggelser ganske betydeligt, så man dermed forebygger funktionstab.
- Klimabehandlinger har effekt for nogle psoriasispatienter – eksempelvis saltbade og ophold i solen. Hvert år sendes et antal patienter 4 uger til Israel*, hvor de har gavn af solen og mineralholdige saltbade. Man visiteres til klimabehandling af sin dermatolog, hvis man opfylder en række kriterier.
- Sund kost og motion er altid en god ide for dit almene velbefindende, da overvægt kan forårsage psoriasisudbrud.

Daxxín hårpleje - alle fortjener et friskt hår

Daxxín Normal-Dry Shampoo er fugtgivende til hårbunden med Hairspa og samtidig giver den et friskt hår med en skøn mild duft.

Daxxín Balsam blødgør og styrker håret med vegetariske ingredienser og proteiner. Fugter håret og hårbunden med Hairspa og Arganolie.

- det er ikke os der siger at Daxxín er fantastisk...



Daxxín distribueres af Nordic Trading og du finder Daxxín hårplejeprodukter på dit lokale apotek

Q&A: Josefine Thomsen, 25 år

Om at have psoriasis

Hvordan påvirker din psoriasis dig psykisk?

■ Psoriasis påvirker mig psykisk, når sygdommen giver mig dage, hvor man ikke har lyst til noget, men bare vil begrave sig i sin seng og blive der. Det er mest, når min psoriasis er i udbrud, at det påvirker meget. Så snart der er meget synligt psoriasis, er jeg mere bevidst om, at jeg har en kronisk sygdom, og det er helt sikkert noget, der fylder. For hvis jeg lægger meget mærke til min psoriasis og selv føler, den er meget synlig, så fylder tanker om, at alle andre også lægger mærke til den. Det er noget, man skal arbejde meget med ikke at tænke på, for oftest så er det kun en

selv, der lægger mærke til min psoriasis. Men det er nok noget, jeg altid ville skulle arbejde med og lære at tænke anderledes om.

Hvornår er du mest påvirket af din psoriasis?

■ Jeg er allermest påvirket af min psoriasis, når den er i udbrud. Når min psoriasis er slem, er næsten hele min hovedbund dækket, hvilket giver store gener for mig. Når jeg får så meget i hovedbunden, bliver jeg påvirket både fysisk og psykisk. Fysisk, fordi det selvfølgelig gør rigtig ondt og strammer i hele hovedbunden, og så klør det helt forfærdeligt. Psykisk på den måde,

at det skæller meget, så man kan altid se, hvor jeg har været. Det er ikke så rart.

Hvordan kan dine omgivelser hjælpe dig med at tænke mindre over din psoriasis?

■ Når min psoriasis bare er rigtig træls, er det en stor hjælp for mig, når jeg får lov til at komme ud med alt det, jeg har brug for, til mine nærmeste. Hvis jeg får lov til at fortælle om alt det, der er dumt og irriterende ved min psoriasis, og mine omgivelser anerkender mig og bare giver lov til at komme ud med det, hjælper det helt vildt! Det er altid rart at få snakket om det og kan

give mig lidt ro, så jeg ikke går og holder al frustrationen inde selv. Men det allervigtigste er, at mine nærmeste accepterer mig, som jeg er. Psoriasis er en del af mig, og det vil den altid være. Når jeg har det godt, og er sammen med mennesker jeg elsker og holder af, er der ikke plads til, at min psoriasis fylder.

Hvad er det vigtigste, andre burde vide om, hvordan det er at leve med psoriasis?

■ Der er dage, der er helt fantastiske, hvor psoriasis ikke fylder, og hvor alt er godt - og så er der dage, hvor den får lov at tage over, så man får en dårligere dag. Begge slags dage skal

der være plads til, det er vigtigt for andre at vide. Os med psoriasis skal lære at leve med psoriasis, og vi skal lære at finde en balance, så det dårlige ikke overskygger det gode. Vi har brug for vores omgivelser, brug for folk vi elsker og holder af, og som elsker og holder af os. Det er til tider rigtig hårdt at leve med psoriasis. Der er mange ting, man skal sørge for i forhold til sygdomsforløb, behandling, konsultationer, hvilket kan være rigtig trættende.

Mennesker med psoriasis er ligesom alle andre mennesker. Vi har bare nogle ting, vi er nødt til at tænke på og forholde os til, når det kommer til at leve med en kronisk sygdom. ■

UNDDGÅ AT TAGE PÅ I FERIE!

FOREBYG med BMI-balance
MINUS 462 kcal/dag = 4 glas rødvin/dag

CE godkendt medicinsk udstyr til vægtkontrol/vægttab.

Køb på DeepSeaPharma.dk
Webapoteket.dk eller gå på apoteket.

NU
PÅ LAGER
IGEN



BMI-balance®
"3 i 1" kapsel

Reducerer kalorieindtag fra:

- FEDT
- SUKKER
- +
- ØGER MÆTHEDSFORNEMMELSEN

BMI-balance.dk

NYHEDER



FØLG CECILIE

www.cecilielindhealth.com
www.theproteinkitchen.dk

@clind

[Kur vs. Livsstil iflg. Cecilie Lind]

Det rette mindset - Tag vare på dig selv

Af Cecilie Lind

De fleste mennesker ønsker synlige og mærkbare resultater på kortest mulig tid. De fleste ønsker et 'quick-fix' og ender med at gå på ekstreme diæter og kure, de har stødt på online eller på forsiden af magasinerne.

Der findes så utroligt mange tiltalende og lokkende overskrifter som '10kg på 10 uger', '4kg - 4 uger', 'lynkuren', 'flad mave på 4 uger' osv. Det hele handler om kortvarige mål, og resultater, der skal nås på kort tid. Problemet med dette er, at de fleste ikke ved, hvad de skal stille op efter målet er nået? Hvad nu, når de 4 eller 8 uger er overstået? Hvad skal man så vende tilbage til? Oftest er diæterne meget ensformige og vældigt strikte uden plads til at slå sit diætfokus fra indimellem. Diæterne har evt. fokus på kalorietælling og er med til at opstille 'mad-forbud'. Det, jeg ofte oplever, er, at når vi først begynder at forbyde os selv ting, så er det lige netop dét, hjernen hungre efter. Hvis vi så 'kommer til at træde ved siden af' og indtager noget uden for kostplanen, bliver vi frustrerede, den dårlige samvittighed kommer snigende og vi ender i værste fald med at give op. De fleste kender følelsen af "Ah nej, nu faldt jeg i, jeg starter forfra i morgen... Eller på mandag... Eller næste måned."

Nyt mind-set til vægttabet

Jeg prøver at få mine klienter til at se anderledes på det. De fleste klienter opsøger mig med et brændende ønske om tabe sig 8-10 kg så hurtigt som muligt. Fokus er sjældent, at de gerne vil være sundere, stærkere, eller at finde frem til en balance og livsstil,

der er værd at leve efter. Jeg forsøger altid at vende et fokus på quickfix til, at det i stedet handler om gradvist at ændre sine vaner, så det bliver en afbalanceret livsstil, der er mulig at holde. En livsstil der er sjov, lækker, simpel og ikke mindst fleksibel. Sundhed, kost og træning, bliver oftest gjort til noget vældigt kompliceret, men det behøver det ikke at være. Det handler om at finde frem til nogle sunde vaner, man til sidst ikke behøver at tænke nærmere over, men bare lever efter, fordi man har det godt fysisk og ikke mindst mentalt samtidigt med at man når sine mål.

Undgå ekstreme mål

De fleste opstiller nogle strikte løfter over for sig selv i en given periode, for at nå nogle 'lettere ekstreme' mål. Det kan for eksempel være nul sukker, nul alkohol, nul brød, ris kartofler og pasta, og træning HVER dag. Det vil sige, at de går fra den ene yderlighed til den anden, i stedet for gradvist at justere, så det lykkes at leve efter en sund livsstil, uden at skulle tænke så meget over det, men blot lade det blive til deres nye vaner i stedet. Hver gang vi føler, at vi træder ved siden af, eller ikke formår at holde denne nye strikte kur, føler vi, at vi fejler, og efterlader os med en større frustration, end da vi startede kuren. I sidste ende, ender det med en masse mislykkede forsøg på at nå sine mål og dermed en masse fiaskoplevelser, der gør det sværere at komme i gang igen.

Forventningsafstemning

Det handler om at forventningsafstemme med sig selv. Hvad vil jeg gerne opnå? Og hvor meget er jeg villig til at gøre for at nå det mål? De to ting

hænger næsten aldrig sammen, og så længe det ikke gør det, vil vi konstant gå og slå os selv oveni hovedet og dermed presse vores krop og sind over, at vi ikke ser ud, som vi vil. Dét er livet for kort til. Er jeg villig til at træne 3-4 gange om ugen? Er jeg villig til at bruge tid på at lave mad? Det er i virkeligheden ikke så svært - det handler om at være løsningsorienteret og finde de gode muligheder frem for at se problemer og give op. Når man ændrer sin LIVSSTIL, er det vigtigt, at man har sindet med. Man skal være klar til at ændre sine vaner, være klar til at bruge tid på at ændre dem og være klar til at være TÅLMODIG. De fleste mister motivationen, når de ikke ser resultater hurtigt. Derfor kan det være en rigtig god idé at tage billeder, og måle sig selv med et målebånd - vægten kan man i sidste ende ikke udelukkende regne med, da der er så mange faktorer der spiller ind, såsom muskelmasse, væske mv. Tallet på vægten er ikke med til at definere, hvor meget vi er værd! Og det skal ikke være med til at styre vores humør og velvære. Vægten er bare et tal. Den mindst ligeså vigtige udvikling, der ikke kan måles med tal, er heller ses på billeder, er vores mentale udvikling! Den udvikling og læring vi opnår ved en livsstilsændring - styrken, fighterviljen, kreativiteten og den mentale balance.

Find dit eget niveau

Jeg hører ofte folk sige "jeg har ikke tid til at træne", "jeg synes træning er kedeligt", "Det er kedeligt at spise sundt", "jeg gider ikke lave min egen mad", "Nu fik jeg ikke lavet min mad, så nu 'faldt jeg i'" osv. Det handler om planlægning, prioritering og om at finde de gode løsninger. Hvis man

ikke har tid til at træne, må man træne kort og intensivt, og træne hjemme i stuen eller haven. Man kan træne nogle runder HIT eller Tabata, som er hårdt, men kort og effektivt. Der er ikke et facit til, hvordan man 'bør' træne, så find den træningsform, der passer dit liv, som du synes er sjov. Der findes en masse forskellige apps til hjemmetræning, HIT eller Tabata, hvis man mangler inspiration. Mangler man inspiration til sundere mad, findes sunde kogebøger i massevis, og opskrifter online. Man kan jo blot starte ud med at ændre fordelingen på sin tallerken, og spise flere mindre måltider fordelt over dagen.

Sund livsstil er en belønning

Træningen er ikke en straf, en sund livsstil bør ikke være en 'kur'! Du belønner rent faktisk din krop og dit sind, når du vælger at tage vare på den, ved at leve efter sundere vaner. I stedet for at opstille forbud over for sig selv, så tænk i stedet "Jeg må faktisk godt spise slik, men jeg vælger et bedre alternativ, eller helt at lade være, da jeg hellere vil gøre noget godt for min krop, og give den noget, den kan bruge til noget." Hvis man vender sit fokus på denne måde, vil det gøre det hele lettere. Ser man på sin livsstil som værende surt, og træningen en pligt, er det langt sværere at efterleve. Forkæl dig selv og opnå velvære - både i krop og sind. Livet er kort, og vi ved aldrig, hvornår vi skal være herfra - er det ikke dét hele værd, at have det godt så længe vi lever?

Masser af gevinster

Fordelene ved at leve efter en sundere hverdag er mange - Du vil opleve et højere energiniveau, mere over-

skud, sundere krop, stærkere immunforsvar, højere forbrænding, stabilt blodsukker, og det er med til at skabe mental balance. Der er selvfølgelig plads til, at man kan nyde noget mindre sundt, det er bare vigtigt at gøre det bevidst og med måde. At man dermed ikke sidder tilbage med dårlig samvittighed, og lader det 'trigge' lysten til at give slip, give op, og dermed 'overspise'. Hvis man ikke nyder sin vin, sit stykke kage eller lignende, er det ikke dét værd, så gå i stedet efter de sunde alternativer. ■

5 LØSNINGER

1 JEG HAR IKKE TID TIL TRÆNING

Planlæg din tid, og sæt træningen i kalenderen. Effektiviser din træning, og lav evt. hjemmetræning (HIT/Tabata og lign.)

2 JEG HAR IKKE TID TIL AT LAVET MAD

Planlæg din tid lav ekstra mad til aftensmaden og pak det med i madpakken til dagen efter.

3 JEG HAR IKKE FÅET MAD MED

Du kan efterhånden få alt i kiosker og i supermarkederne. Køb en salat/frisk færdigret eller køb magert pålæg/en dåse tun, rugbrød eller risksiks, snack gulerødder, eller en færdig salat/ret eller en skyr/hytteost snack

4 JEG KOMMER TIL AT OVERSPISE

Blodsukkeret er lavt, og du oplever cravings i løbet af dagen eller om aftenen, når du kommer hjem, og "kommer derfor til at overspise" = Sørg for at spise mindre proteinrige måltider fordelt over dagen, i stedet for blot at spise frugt, der er med til at give udsving i blodsukkeret.

5 JEG VED IKKE, HVORDAN JEG SKAL TRÆNE OG SPISE

Opsøg professionel hjælp hos en træner/kostvejleder, der kan hjælpe dig med at finde frem til den perfekte livsstil og balance. HUSK, det er pengene værd - Din livskvalitet kan ikke gøres op i penge. Det er en livsinvestering.

Kræftdiagnose førte til basisk ioniseret vand

I 2014 fik Tine Hundrup konstateret brystkræft og tog imod kemoterapi, men besluttede samtidigt at kemoterapien ikke skulle stå alene.

I december 2014 fik Tine Hundrup konstateret kræft. Det var et chok. Hun følte sig på ingen måde syg, men nu skulle hun tage stilling til en hel masse om behandlingsformer.

"Jeg besluttede mig for at tage imod lægens tilbud om kemo og strålebehandling. Jeg turde ikke sige nej, men jeg søgte også hjælp hos en holistisk læge og valgte at få installeret en ioniseringsmaskine hjemme i

mit køkken. Jeg havde læst, at kræft trives i en "sur" krop, og at kræftceller har svært ved at leve i en basisk krop".

I dag er Tine ikke et øjeblik i tvivl om, at vandet hjalp hende bedre gennem hele sygdomsforløbet. Hun oplevede mindre træthed, havde færre bivirkninger end mange af sine medpatienter fortalte om - og håret vendte hurtigere tilbage.

Selv læger og sygeplejersker var forundrede over, hvor hurtig hun kom sig over kemobehandlingerne.

Om Chanson Danmark

Chanson Danmarks viden og produkter hjælper hver dag deres kunder til en basisk livsstil, hvor kroppen ikke er en begrænsning. Med et forskerteam og naturens egne love gør de det muligt at opnå høj kropsglæde - det er ren videnskab!



"Jeg er ikke i tvivl om, at basisk ioniseret vand var en stærkt medvirkende årsag til, at jeg kom lettere gennem mit behandlingsforløb end mine medpatienter.

CHANSON[®]
ioniseret vand

For køb og vejledning: Chanson Danmark · Tlf. 7672 7270 · kontakt@chanson.dk · www.chanson.dk

JENS-CHRISTIAN HOLM - DET NYE PARADIGME

Behandling af svært overvægtige børn ved JENS-CHRISTIAN HOLM

Jens-Christian Holm udbyder kurser til behandling af svært overvægtige børn, unge og voksne. Kurserne er en introduktion til, samt kompetanceudvikling af den pædagogiske metode, som medfører vægttab hos 75 - 85 procent af de svært overvægtige børn og unge, samt fald i fedtlever, blodtryk, kolesteroler og forældre overvægt. Årsagen til den effektive behandling med anvendelse af 5 timer pr. barn pr. år er den direkte og effektive kommunikation, som på een gang kommunikerer alvoren bag problemstillingerne, men som samtidig drager omsorg for de problemstillinger som ofte er vanskelige.

Nu også egenomsorgskurser til patienter.

Se www.jenschristianholm.dk
Mail overvaegt.behandling@gmail.com
Facebook Jens-Christian Holm
Twitter JC_Holm

Vist i Generation XL
på DR1 og BBC World
Health Check



Kursus 1: Introduktionskursus. Vægtregulation, komplikationer til overvægt, behandlingsmetode, pædagogik.
29. og 30. aug 2017. Glostrup
24. og 25. okt 2017. Glostrup

Kursus 2: Opfølgingskursus. Forventninger til behandlingsforløb, kropssammensætning, justering på behandling, relapse, drop out, normalisering, afslutninger.
21. og 22. nov 2017. Glostrup

Kursus 3: Nuancering, empati, kommunikationsflow, autenticitet, selv-identifikation, forventninger, udfordringer, perspektiv. Behandlingens direkte og indirekte effekter. Paradigmeskiftet.
5. og 6. dec 2017. Glostrup

Brush-up: 11. april 2018. Glostrup

NYT! Patientkursus d. 31. okt 2017



FOTO: SHUTTERSTOCK

FAKTA

Colitis-Crohn



Sygdommen er en betændelse i tarmvæggen. Større eller mindre stykker af tarmen hæver op og bliver fortykkede, og der ses rødme, rifter og sår på indersiden. Der kan senere komme arvæv, som kan forsnævre tarmen.



Symptomer som mavesmerter, diarré og væggtab, der fortsætter gennem uger og måneder, må vække mistanke om Crohns sygdom.



Colitis-Crohn smitter ikke. Alle undersøgelser der er foretaget viser, at sygdommen ikke kan overføres fra ét menneske til et andet.



Crohns sygdom (morbus Crohn) rammer **600 nye patienter** hvert år eller 11 nye danske tilfælde pr. uge. I alt lever der **ca. 20.000** med Crohn i Danmark.



I ca. **2/3 af tilfældene** findes sygdommen i nederste del af tyndtarmen



Årsagen til sygdommen kendes ikke og der kendes ikke til nogen helbredelse.

Tarmsygdommen IBS rammer omtrent 15 procent af alle danskere, især kvinder. Sygdommen sænker livskvaliteten drastisk for dem, der rammes, men alligevel er sygdommen tabu i samfundet, fortæller landsformand for Colitis-Crohn foreningen.

Udbredte tarmsygdomme er stadig tabu

Af **Bo Christensen**

Det er måske ikke så rart at fortælle omverden om sine mave-tarmproblemer, men faktisk har cirka hver femte dansker en tarmsygdom, så det er noget, de fleste kender til, enten som pårørende eller som én, der har en af sygdommene.

Derfor er det stort problem, at en sygdom som eksempel irritabel tyktarm, også kaldet IBS, stadig er så ukendt for de fleste - for cirka 15 procent af befolkningen har lidelsen, siger Charlotte L. Nielsen, landsformand for Colitis-Crohn foreningen.

"Mange går med irritation, mavesmerter, diarré eller forstoppelse i flere år, før de tager kontakt til deres læge. Det er et stort problem, for sygdommen sænker livskvaliteten drastisk, og der flere ting, man kan gøre for at lindre irritationen."

IBS - sygdommen ingen kan se
På nuværende tidspunkt har læger ikke en måde at måle konkret, om man har IBS. Derfor troede man også i mange år, at det var en funktionel lidelse, da man ikke har kunnet finde fysiske indikationer på lidelse. Men for dem der har sygdommen, er det meget fysisk, siger Charlotte L. Nielsen.

"Når du har spist et måltid mad, kan du ligne en gravid i ottende måned. Maven puster sig op, og det gør

ondt. Mange oplever træthed, smerter i led, diarré eller forstoppelse. Det er en meget fysisk sygdom, som kan være ret så invaliderende," siger." I skrivende stund kan lægen spore sig ind på, om patienten har IBS ved at se på symptomerne.

Behandlingen mod IBS findes

Selvom man ikke kender til årsagerne til sygdommen, har man alligevel lavet medicin, der lindrer symptomerne på IBS, men desværre er det de færreste, som kender til medicinen.

"Medicinen gør, at man kan få en mere tålelig hverdag med IBS, men mange kender desværre ikke til medicinen, og det er meget ærgerligt, da mange bliver ret påvirket af sygdommen og må se sig nødsaget til blive hjemme fra arbejde eller skole," siger Charlotte L. Nielsen.

En del IBS-patienter følger en diæt, hvor man udelader nogle fødevarer med FODMAP-stopper, fordi det begrænser symptomerne på IBS for nogle. FODMAP er svært fordøjelige sukkerstoffer, som gærer i tyktarmen og udvikler meget luft, rumlen og mavesmerter.

En low-FODMAP diæt er en diæt, der begrænser indtagelse af sukkerstofferne: laktose, som findes i mælkeprodukter; fruktose, der findes i frugt, sirup og honning; fruktan, der f.eks. findes i hvede og løg; galaktan, som bl.a. findes i kål, bønner og lin-

"Mange går med irritation, mavesmerter, diarré eller forstoppelse i flere år, før de tager kontakt til deres læge."

ser, og sukkeralkohol (polyol), der kan findes i kunstige sødemidler og frugt. Man finder ud af, hvilke af fødevarerne, som giver symptomerne, ved at introducere dem en af gangen.

Andre tarmsygdomme

Udover IBS findes der også andre tarmlidelser, såsom kronisk tarmbetændelse, dvs. Crohns sygdom og Colitis. Begge sygdomme er alvorlige, og skal behandles enten medicinsk eller kirurgisk. Det er vigtigt, at Crohns sygdom bliver behandlet, da den ellers vil være livstruende. Men selvom sygdommen behandles, så kommer den med mange følgesygdomme.

"Crohn sygdom opstår ved, at immunforsvaret angriber hele kroppen, og det er især mave-hals-kanalen, sygdommen angriber. Med tiden ødelægges vævet, så det ikke længere er funktionelt, og hvis man ikke sikrer sig behandling, kan sygdommen være livstruende," fortæller Charlotte L. Nielsen, der selv er pårørende til flere med Crohns sygdom. Lige nu er der 20.000 danskere med Crohns sygdom.

Patienter med Crohns sygdom lever lige så længe som gennemsnitsdanskere, men selvom sygdommen er i ro, så er det ikke ensbetydende med, at de er raske, da der følger mange komplikationer med sygdommen, såsom andre autoimmune sygdomme, ledsmerter, øjnene og træthedssyndrom. ■



Charlotte L. Nielsen

Landsformand for Colitis-Crohn foreningen

IBS eller IRRITABEL TYKTARM

ØDELÆGGER MAVEPROBLEMER DIN HVERDAG?

Silicol gel kan hjælpe dig!

Når din mave er afslappet og glad, er der gode chancer for, at du også er det. Men for mange af os er det desværre ikke tilfældet. Maveproblemer, der skyldes IBS eller på dansk irriteret tyktarm, forpester livet for 1,1 million danskere – og 75% af disse er kvinder.

Problemer som mavepine, diarré, forstoppelse, oppustethed og kvalme gør dagligdagen til noget af en udfordring. Da IBS kan være meget uforudsigelig, får det endda nogle mennesker til ikke at turde gå uden for deres egen dør af frygt for ikke at kunne komme på toilet, når det er nødvendigt.

Når sygdommen er værst, kan den være fuldstændig invaliderende. ”IBS har påvirket hele mit liv”, siger Johanne Rasmussen, 48, fra Aarhus.



”Jeg mistede mit arbejde som en direkte følge af IBS, da jeg havde for meget fravær. Det påvirkede mit ægteskab, og jeg udviklede en depression. Lange bilture var umulige, og jeg stoppende med at gå til svømning med min søn og gå ture med hunden af frygt for et anfald.”

Naturligt middel

Der er dog heldigvis hjælp at hente.

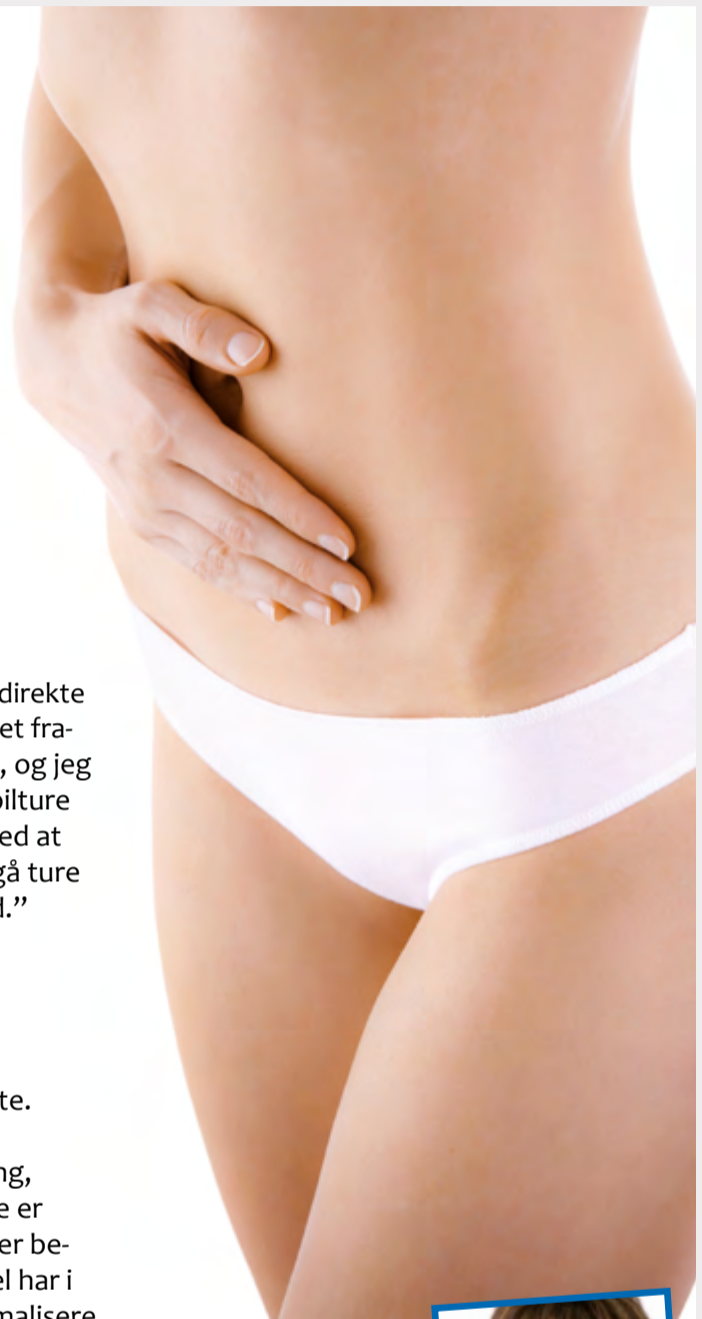
Silicol gel er en naturlig behandling, der indeholder kiselsyre. Kiselsyre er en forbindelse af silicium og ilt, der behandler IBS symptomer. Silicol gel har i kliniske studier vist at kunne normalisere mave-tarm-funktionen hurtigt og uden bivirkninger. Midlet lægger sig som en beskyttende og beroligende hinde i mave og tarm, hvorved risikoen for betændelsestilstande mindskes.

Så hvorfor ikke prøve Silicol gel, hvis IBS og dårlig fordøjelse har fået overtaget? Silicol gel er velegnet for vegetarer, veganere og glutenintolerante; og der er ingen kendte bivirkninger. Tag bare en enkelt spiseskefuld 3 gange dagligt.

Silicol gel forhandles hos Matas, udvalgte apoteker og i helsekostforretninger.

For yderligere information: silicol.dk

silicolgel



RESULTAT

Johanne's dagligdag blev forvandlet af Silicol gel.

Brugere af Silicol gel fortæller om lindring af symptomer som oppustethed, diarré og luft i maven. For Johanne Rasmussen gjorde det hele forskellen. ”En ven anbefalede mig Silicol gel, og det har virkelig ændret mit liv at blive lettet for smerter, kramper, diarré, forstoppelse og oppustethed. Nu skal jeg ikke længere blive hjemme, fordi jeg frygter at få et IBS-anfald. Nu kan jeg rejse uden uheld eller drama”.

NYHEDER

 OPSKRIFTER

Online:
Proteinrig
morgenmad fra
Cecilie Lind



*Sweet blueberry
omelet roll*



*Protein vanilje-
hindbær muffins*



Waffle sandwich

Mere fra
Cecilie Lind
på **side 14.**



www.kvindershelse.dk



Det er tid til træning. Men var der ikke noget vasketøj, gør anklen ikke lidt ondt - og er det ikke bedst, du bliver hjemme? Renni Jaqué guider udenom overspringshandlinger og dårlige undskyldninger.

3 ting der gør det nemmere at komme afsted til træning

Kender du det med, at man ikke kan komme ud af døren, når der skal trænes? Man skal lige have en kop kaffe, nyhederne skal tjekkes, kalenderen gennemgås. Ja, overspringshandlinger er der nok af. Man har ikke ligefrem travlt med at få trænet, men sådan behøver det ikke at være, for træning har mange facetter. Her er 3 måder til, hvordan du kan få en sjovere træning. Det er noget, som gør, at jeg kommer ud af døren, og at jeg glæder mig til 'næsten' hver gang, jeg skal træne.

Positiv holdning

1 Så blev det dagen, hvor jeg skulle i gang med at træne igen, og jeg hørte mig selv mumle en masse negative ting oppe i mit hoved, igen og igen. Om hvor hård min træning ville blive, og en del af tingene blev også sagt højt til min kæreste, inden jeg tog afsted. Jeg var en rigtig sur citronmåne. Kan du gætte, hvordan min træning gik? Rigtigt, den var elendig! Det var hårdt og bestemt ikke sjovt. Efterfølgende træf jeg et valg og bestemte mig for at gøre et forsøg på at få en sjovere træning. Jeg valgte at ændre min holdning og give motionen en chance. Det gik op

for mig, at jeg tidligere allerede havde været bagud på point, fordi min indstilling var negativ. Jeg havde simpelthen ikke givet træningen en chance for at blive sjov. Det forandrede sig, da jeg ændrede min holdning og valgte at være positiv.

Stil spørgsmål til dig selv og vær ærlig

2 En anden ting, som hjalp mig, var at lave en plan. Hvad er mit mål, og hvordan kommer jeg derhen? En god idé er at stille sig selv spørgsmål: Er jeg til grej og gear? Skal det være intenst eller roligt? Hvis du er social anlagt, kan det hjælpe at træne sammen med en ven, kollega, på et hold eller i en klub. Hvis det er sommer, vil det måske være sjovere at træne udenfor, fremfor indendørs. Find ud af, om der er én eller flere træningsformer, som passer dig bedst. Mix dem og find frem til det helt rigtige for netop dig. Hvis vi vender tingene lidt på hovedet og tager udgangspunkt i, hvem vi er, og hvad vi godt kan lide, er det min erfaring, at træningen og vejen hen til målet bliver lettere og en hel del sjovere.

Gå på opdagelse

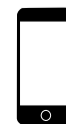
3 Noget af det allerbedste ved motion er, at der er så mange muligheder for at opnå samme resultat. Om

"Jeg var en rigtig sur citronmåne. Kan du gætte, hvordan min træning gik? Rigtigt, den var elendig!"

det er vægttab, bedre form eller hvad man måtte ønske sig, er mulighederne næsten uendelige for at finde netop den træningsform og de øvelser, som passer bedst til dig. Jeg synes, det er vigtigt, at man er nysgerrig og prøver sig frem, både hvad angår øvelser og træningsformer. For mit eget vedkommende har jeg sjældent valgt rigtigt i første forsøg. Om det er motion, job eller hvad end det måtte være. Det jeg synes er sjovt i dag, kan være mindre godt i morgen. Hvis jeg f.eks. vil styrketræne, kan der være nogle af øvelserne, som jeg synes, er mindre sjove end andre, men fordi jeg gerne vil opnå et bestemt mål/resultat, laver jeg dem. I stedet for at fortsætte med de øvelser som er mindre sjove, så find ud af, om der ikke er et alternativ til dem. Det er en mulighed for at prøve noget nyt, som måske er noget for dig. Sidst jeg havde den oplevelse, fik jeg undervisning i yogaøvelser, og det ændrede virkelig min opfattelse af yoga! Der er heldigvis mange muligheder for at gøre din træning sjovere, så giv dig selv lov til at gå på opdagelse, og find din egen vej til en sjovere motion. ■



Renni Jaqué
Blogger og ultraløber



Læs mere på
kvindershelse.dk

INFLAMMATION TRUER DIN SUNDHED

Allergier, astma, gigt, diabetes, hjertekarsygdomme, kronisk træthed eller kræft. Mange kroniske betændelsestilstande i kroppen er nærmest blevet 'folkesymptomer' på, at vi ikke lever i harmoni med vores krop. Vi lever for godt, og belaster krop og sind for meget. Stress, dårlig søvn og tidlig ældning er velkendte fænomener blandt danskere.

Bettinna Delfs er ekspert i forebyggelse af inflammation. Hun har skrevet bogen "ALKALINE LIVING – ANTI-INFLAMMATORISK LIVSSTIL – TRÆN – SPIS – ELSK", hvor hun har samlet sin viden og erfaringer.

"Det handler – selvfølgelig – om at spise overvejende basisk dvs. grønt og sundt, drikke rigeligt med vand og pleje og bevæge kroppen varieret. Følelsesmæssige belastninger presser vore kroppe, og derfor er det lige så vigtigt at kunne håndtere stress og få styrket sit selvværd gennem opmærksomhed, ro og selvindsigt" forklarer Bettinna Delfs.

"Det er slet ikke så svært, hvis du blot ændrer få ting i din hverdag og kigger holistisk på livet. Med enkle teknikker kan du få løst op for de mentale blokeringer, som holder dig fast i usunde vaner. Med fornyet vitalitet og energi opnår du den ønskede sundhedsfremmende livsstil", forklarer hun.

Når først du har vænnet dig til den nye livsstil, kan du slet ikke undvære den. Bogen er propfyldt med enkle og effektive råd til, hvordan du gør.

Bettinna Delfs øser ud af bogens indhold på kurser i Danmark og udlandet. Kurserne på Kreta afholdes forår og efterår på en lille privat oase tæt på Middelhavet for foden af bjerge - optimale rammer for et pusterum i hverdagen.



Bettinna Delfs ב.ד.
Creating Human Balance

Kan købes i alle boghandlere eller på følgende hjemmesider

e-mail: bd@bettinadelfs.com · www.bettinadelfs.com · www.alkalineliving.dk

NYHEDER

FOTO: LEON KIRCHER/UNSPLASH



Færre symptomer på overgangsalder med rødkløverekstrakt

Af Jens Kisker

Fermenteret rødkløverekstrakt virker tilsyneladende på symptomerne ved kvinders overgangsalder, og dermed også på risiko for knogleskørhed.

Per Bendix Jeppsen, lektor ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet, var lidt skeptisk, da han første gang hørte om en fynsk landmands eksperimenter med rødkløver, som han bad dem kigge på. Han er ikke generelt skeptisk over for planteekstrakter, som han har forsket i gennem en årrække, men han kendte ikke til rødkløvers egenskaber i forhold til kvinders overgangsalder og osteoporose.

Fermenteringen afgørende

Noget af det afgørende for landmandens resultater med rødkløveren skyldtes blandt andet det økologiske landbrug, hvor man ikke benytter tilsætningsstoffer, men udelukkende naturlige ingredienser til konserveringen. Per Bendix Jeppsen og kollegerne begyndte at analysere og opdagede hurtigt, at fermenteringen – gæringen – er afgørende for optagelsen i kroppen.

”Genetiske faktorer spiller også en rolle, men man ved, at omfanget af knogleskørhed er mindre i Asien, hvor de spiser en meget fermenteret kost. Ved fermenteringen nedbrydes rødkløveren, så ekstrakten bedre kan optages i kroppen. Vi testede kvinderne ved hjælp af en ny målemetode, så vi også kunne registrere påvirkninger om natten. Der var 60 kvinder i to grupper, hvoraf den ene gruppe fik placebo,” fortæller han og påpeger, at fermenteringen også gør, at ekstrakten kan holde sig i 12 måneder og desuden



Per Bendix Jeppsen

Lektor ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet

påvirker tarmfloraen, så kvinderne får bedre fordøjelse.

Effekt på knoglestruktur?

Resultaterne pegede også på en påvirkning af knoglestrukturen, som er en konsekvens af overgangsalderen, hvor mange kvinder mister en del af deres knoglemasse. Umiddelbart var den eneste registrerede bivirkning en temmelig bitter smag af ekstraktet, hvorfor man også arbejder på en tabletform. ”Når man behandler kvinder i overgangsalderen med østrogen, kan der som nævnt være bivirkninger, men rødkløverekstrakten binder sig primært til den ene receptortype, beta, som påvirker knoglevævet, hjernen og det muskulære system. Dermed sænkes risiko for knogleskørhed og negativ påvirkning af brystvævet,” siger Per Bendix Jeppsen, der understreger, at overgangsalderen kan være en stor belastning for 3 ud af 4 kvinder, som har mange gener. De lider af voldsomme og pludselige hedeture, dårlig søvn, stress,

angst, depression, som i sidste ende kan føre til hjertekarsygdomme.

Flere gode resultater

Rødkløverekstrakten ser ud til at være et vigtigt middel på markedet. Det er allerede tilgængeligt i form af et aktivt kosttilskud, man kan tage uden risiko for væsentlige bivirkninger, siger Per Bendix Jeppsen og peger desuden på andre områder, hvor rødkløverekstraktens egenskaber kan komme til gavn: ”Det gælder blandt andet kvinder, der får fjernet æggestokkene, som er med til at producere østrogen. De kan benytte rødkløverekstrakten som et alternativ. Der er dokumentation for, at en forbedret østrogenproduktion medfører mere af det gode kolesterol, som er en vigtig faktor til kroppens modarbejdelse af hjertekarsygdomme.” ■

Forsøg: Mælkesyregeret rødkløverekstrakts virkning på overgangsaldergener.

I det første af Per Bendix Jeppsen's forsøg med rødkløverekstrakt deltog 60 kvinder - alle med kraftige overgangsaldergener. 31 fik ekstrakt, mens 29 fik placebo. Forsøget varede 3 måneder. Kvindernes svedsekretion blev målt med særlige svedkonduktorer over 24 timer, ved start, efter 6 uger og efter 12 uger. Der sås en tydelig gunstig effekt på hestetigningerne hos den behandlede gruppe: En reduktion af svedsekretionen mellem 20 og 80%. Mere nøjagtigt en gennemsnitlig reduktion af svedmængden med ca. 40% og antal hestetigningerne med ca. 23%.

Fermenteringen med mælkesyrebakterier afgørende for effekten

Før de aktive stoffer i urterne kan optages i blodbanen, skal de naturligt bundne glukosemolekyler fraspaltes. Der er essentielt en funktion i vores fordøjelse, men i menneskekroppen er fordøjelsen så hurtig, at mange aktive stoffer passerer ufordøjede gennem vores system. Mælkesyrebakterierne lever af at fraspalte glukosen, og derfor er de aktive stoffer i urterne ikke bundet til glukose - og kan derfor optages direkte i blodbanen.

AKUPUNKTUR



Øreakupunktur – Hele kroppen er afspejlet i øret

Hvor akupunktur i øret er en del af den traditionelle akupunktur, er øreakupunktur et mikrosystem, som er fundet og grundlagt af vestlige læger, og har derfor en anden tilgang til sundhed. De fleste øreakupunktører kombinerer derfor den østlige og vestlige sundhedsvidenskab i deres arbejde med akupunktur. Akupunktur i øret har været anvendt i flere hundrede år i det mellemsøstlige Østen og Nordafrika i en mere primitiv form, og den kinesiske akupunktur i øret kan spores helt tilbage til 500 år før vores tidsregning. Øreakupunktur bliver desuden ofte kombineret med almindelig kropakupunktur, men benyttes også af både fysioterapeuter, zoneterapeuter, massører, psykoterapeuter m.fl.

Ved øreakupunktur benyttes øret til at behandle hele kroppens ubalancer. Der findes punkter i øret svarende til områder i kroppen, og ser man mennesker i øret, skal man forestille sig en babykrop i fosterstilling med hovedet nedad. Hovedet placeret i øreflippen, ryggraden løber langs den hårde kant, og organerne er placeret i midten i ørets fordybning. Herudfra er kroppen forskellige organer, muskler, nerver, skelet og de forskellige hjernekirtler placeret. Øreakupunktur tager udgangspunkt i disse placeringer, og ved at sammenholde disse placeringer med patientens ubalancer eller lidelse, finder man frem til, hvor i øret der skal behandles.

Øreakupunktur kan bl.a. benyttes hvis du lider af:

- ➔ Allergi
- ➔ Hovedpine
- ➔ Migræne
- ➔ Stofskifteproblemer
- ➔ Fordøjelsesproblemer
- ➔ Led- og muskelsmerter
- ➔ Smerter fra operationer
- ➔ Lændesmerter
- ➔ Psykiske ubalancer og stress
- ➔ Misbrug og afhængigheder

➕ Læs mere på fremtidenssundhed.dk



Fermenterede urteekstrakter til
dit daglige velbefindende
- siden 1959



Træt af gener i forbindelse med overgangsalder?

Så prøv Herrens Mark Rødkløverekstrakt

- med friske urter og mælkesyrebakterier
- reducerer hedestigninger og medvirker til bedre balance og øget velvære.

Patenteret produkt
Høj råvarekvalitet
Dansk produceret



Købes hos helsekost butikker, Helsam, Helsamin, udvalgte Matas og Apoteker eller herrens-mark.dk



Seriøs og dybdegående eksamineret
**AuriculoTerapi/
ØreAkupunkturuddannelse**
fås nu i København og Århus.

Alle moduler kan tages som individuelle kurser.

TemaDage med forskellige emner!

Allergi, fertilitet, depression, hovedpine m.m.



Se mere på
godthjaelp.dk/kurser
eller ring 25 11 45 41

Godthjælp

Godthjælp kurser The art of balancing the body

INTIM ØKOLOGI

TAMPONER - DAGBIND - NATBIND - TRUSSEINDLÆG



GingerOrganic.dk

Irma Kivicky MAD&VIN fotex Bilka nemlig.com med24.dk

Hold synet sundt



Øjensygdomme - hold øje med synet

AMD

➔ Øjensygdommen AMD (alderspletter på nethinden) rammer ca. 12% af befolkningen over de 60 år. Det skader centralsynet, og sygdommen er langsomt fremadskridende, så det f.eks. kan blive svært at læse. Der er to typer. Tør AMD udgør 85% af tilfældene. Tør AMD kan udvikle sig til våd AMD. Våd AMD gør lige linjer buede og er en meget alvorlig sygdom. Der er ingen behandling for AMD, kun forebyggelse gennem livsstil, vitaminer og mineraler.

Regnbuehindebetændelse

➔ Betændelse af regnbuehinden forekommer aldersmæssigt hos alle, men er hyppigst hos voksne mellem 20-40 år. Symptomer på regnbuehindebetændelse er at øjet er rødt, tiltagende smertefuldt og lysfølsomt. Tilstanden er akut og kræver øjeblikkelig henvendelse til en læge, da regnbuehinden kan klistre sammen med linsen eller hornhinden. Tilstanden kan behandles med øjendråber og medicin i form af tabletter.

Kronisk grøn stær

➔ Kronisk grøn stær ses hos ca. 1 procent af den voksne befolkning over 40 år. Sygdommen er aldersbetinget og se oftest efter 60-årsalderen. Grøn stær vil ikke give symptomer de første mange år, men med tiden føles pres i øjenomgivelserne og rødmen af øjenlimhinderne. Der kan være synsdefekter i form af grå pletter lidt uden for det område, man fokuserer på. Grøn stær findes også i en akut variant, der er alvorlig - men sjælden.

Hornhindebetændelse

➔ Nedsat syn, lysfølsomhed samt rødmen og smerter i øjet kan være symptomer på hornhindebetændelse. Tilstanden opstår ofte ved beskadigelse af øjets beskyttende overflade, f.eks. ved brug af kontaktlinser. Bakterier eller parasitter trænger ind i hornhinden og forårsager betændelsen. Ved mistanke om hornhindebetændelse skal du akut kontakte en læge, da sygdomme kan resultere i et varigt nedsat syn.

Grå stær

➔ 48% af al blindhed i verden forårsages af grå stær. Det er den hyppigste årsag til nedsat syn hos ældre herhjemme, men optræder i alle aldre. Ved grå stær er øjets linse uklare. Synet bliver sløret og tåget. I nogle tilfælde kan tilstanden ses gennem pupillen, fordi linsen er grå. Diabetes, rygning, regnbuehindebetændelse og alvorlige øjenskader kan øge risikoen for at udvikle grå stær, der kan forekomme på et øje - eller begge samtidig. Behandling for tilstanden er via en operation.

Nethindeløsning

➔ Hvis nethinden i øjet løsner sig, mister man synet svarende til det område af nethinden, som løsnes. Tilstanden rammer kun 1 ud af 10.000 og er hyppigst hos ældre og nærsynede. Symptomer er fornemmelsen af en sort skygge på en del af synfeltet, sløret syn og i nogle tilfælde pludselig blindhed. Jo længere tid patienten går med nethindeløsning, desto større risiko for varige men. Ubehandlet vil tilstanden forårsage blindhed.



5 ting der forebygger synsnedsettelse



Mad der gavner synet

➔ Synet har gavn af, at du jævnligt indtager fødevarer med omega 3 fedtsyrer, lutein, zink og C-vitamin. Det modvirker bl.a. stær og makulær degeneration, der er en aldersbetinget tilstand, som langsomt nedbryder synet. Spis: Salat, citrusfrugter, bær, æg, fed fisk, mandler.



Husk solbrillerne

➔ Hvis dine øjne udsættes for meget UV-stråling fra solen, kan det skade dit syn og føre til både stær og makulær degeneration. Vælg solbriller, som blokerer 100% for både UVA og UVB stråling.



Lev sundt

➔ Dårlig livsstil påvirker også dit syn. Derfor kan du forebygge nogle øjensygdomme gennem en varieret god kost og jævnlig motion. Er du ryger, bør du kvitte smøgerne. Rygning øger nemlig risiko for stær, skader på synsnerver og makulær degeneration.



Hold pause fra skærmen

➔ Det er anstrengende for øjnene at stirre på en computerskærm i lange perioder. For meget skærmtid giver sløret syn, trætte øjne, besvær med at se langt, tørre øjne, hovedpine, øm nakke, ryg og ømme skuldre. Se væk fra computeren mindst hver 20. minut i mindst 20 sekunder og hold helt pause hver anden time.



Få øjnene tjekket

➔ Husk at få øjnene tjekket hos optiker eller øjenlæge med jævne mellemrum og reager med det samme, hvis du oplever synsforstyrrelser.

Ved at vælge produkter med Astma-Allergi Danmarks blå krans nedsætter du risikoen for, at du udvikler allergi over for indholdet i din shampoo, creme eller vaskemiddel.

Undgå allergi med Den Blå Krans

Af **Sanne-Maria Bjerno Jakobsen**

Hudallergi kan være utroligt generende med kløe, sår og tør hud. Heldigvis kan hudallergi forebygges. Ved at være lidt ekstra opmærksom i supermarkedet kan man nedsætte risikoen for at få allergi markant. Produkter med allergimærket Den Blå Krans er vurderet af Astma-Allergi Danmark, som står inde for, at mængden af allergifremkaldende stoffer er meget lavt.

“Jo flere gange, man udsættes for et allergifremkaldende stof, desto større er risikoen for at blive allergisk. Hvis

man vælger produkter, der er mærket med Den Blå Krans, er risikoen minimal,” fortæller Rikke Bille, der er chef for allergimærket.

Forebygger udslæt og allergi

Den Blå Krans findes på pleje- og rengøringsprodukter, som kommer i direkte kontakt med huden. Det er producenterne selv, der henvender sig til Astma-Allergi Danmark for at få vurderet et produkt. De skal levere en lang række detaljerede oplysninger om produktet og fremstillingen, som Astma-Allergi Danmark bruger i vurderingen.

“Når vi har godkendt et produkt til at få Den Blå Krans, betyder det, at man ved at vælge produktet undgår de stoffer, som man ofte ser fremkalder allergien på huden. Det er godt, både for dem, der har en allergi, og for dem, der gerne vil forebygge at blive allergiske,” fortæller Rikke Bille.

Mærket gør det nemt

Hun glæder sig over, at mærket i dag er så udbredt, at man kan gå ind i et hvilket som helst supermarked og vælge mellem flere forskellige slags shampoo eller rengøringsmiddel og stadig undgå allergifremkaldende stoffer.



Rikke Bille

Chef for Allergimærket

Ideen til at mærke allergivenlige produkter med Den Blå Krans opstod i 1970'erne, hvor det sjældent var oplyst på produkterne, hvad der var i. Med Den Blå Krans er det i dag blevet nemt at vælge de gode produkter uden at skulle sætte sig ind i komplekse kemiske sammensætninger. ■

Læs mere på astmaogallergi.dk

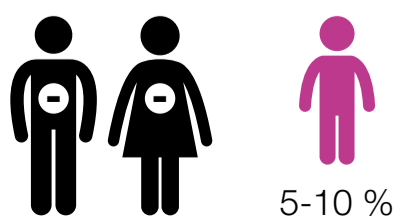


Når Astma-Allergi Danmark godkender et produkt til at få Den Blå Krans, kan man være sikker på, at produktet ikke indeholder de stoffer, der ofte er allergifremkaldende.

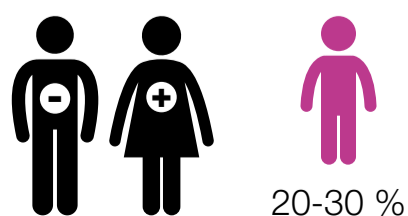
Alle børn kan få allergi

Selvom ingen af barnets forældre har allergier eller overfølsomheder, har barnet stadig 5-10 procent risiko for at udvikle allergi. Har den ene eller begge forældre allergi, stiger risikoen.

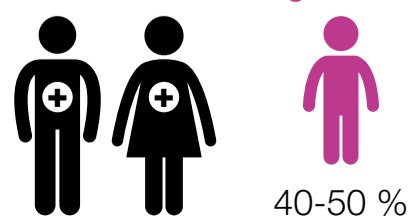
Ingen af forældrene har allergi



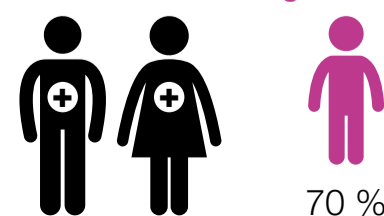
En af forældrene har allergi



Begge forældre har allergier – men forskellige



Begge forældre har samme allergi



RIEMANN

P
20

SOMMERKONKURRENCE

Vind P20 til din ferie

10 TIMERS
BESKYTTELSE

MEGET
VANDFAST

SPRAY FRA
ALLE VINKLER



For at deltage i konkurrencen, skal du skrive til os, hvor din ferie går hen, og hvorfor du skal vinde et års forbrug af P20 Solbeskyttelse. Gå direkte ind på vores Facebook side: www.facebook.com/P20solbeskyttelse/

Konkurrencen gælder i perioden den 19.-26. juni