

ALT OM DIN SUNDHED

KATRINE GRÜNFELD, 52 ÅR

Forfatter til bl.a. "Stormskader" og aktuell med den nye roman "Værelse samlet af kvinder". Hun er cand. mag i litteratur og psykologi, fuldtidsforfatter, mor til to teenagere og bosat på Vesterbro i København.



K A T R I N E G R Ü N F E L D

”Jeg føler mig sund efter en løbetur, et havbad, en dansenat, en grinemiddag og en masse sex”

Som forfatter bruger Katrine Grünfeld mange timer alene på at skrive, og derfor giver hun sine nærmeste relationer ekstra meget opmærksomhed. Hun er overbevist om, at det gør noget godt for hendes sundhed og virker livsforlængende.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Mit forhold til sundhed er det samme forhold, jeg har til livet generelt. Hvis det gør mig glad, hvis det gør mine kære godt, så hælder jeg til det. En middag, hvor der grines – gerne med vin, musik og dans – er sundhed for mig. Ærlighed og hengivenhed er sundt. Klimabevidsthed, kærlighed og sex er meget sundt. Med tiden er perfektion og tilbageholdenhed blevet ret usexet, det skaber ikke noget interessant selskab. Mennesker, der har tætte og hengivne forhold til andre, der spiser sammen, foretager sig ting sammen, lever længere. Jeg bruger mange timer alene for at skrive og ville nødtigt undvære mine nærmeste. Udover familie er det især mine veninder, der er med til at forøge min

livsglæde og mit velvære, så det mener jeg, man bør give meget opmærksomhed; at skabe ærlige, skægge og begavede sociale relationer.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– En sund hverdag er udelukkelse af sygdom, fysisk og psykisk aktivitet med mine børn, familie og venner, og naturligvis at have en hed kærlighedsaffære. Sundhed kan også blive usundt, når det eneste fokus er på det (u)sunde. Jeg er fortaler for at mærke efter i sin krop, og fanatisk livsfor nægter bliver jeg aldrig.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– I mit køleskab findes altid ost, sennep, vin og rester. Hvad fortæller det om mig?





”Mange af forestillingerne om kvinder i overgangsalderen er fordomsfulde og indskrænkede. Det ville være sundt at udvide handlerummet for den modne kvinde på alle planer”

At jeg har lidt af en middelhavsfetich. Jeg spiser også masser af olivenolie og fisk.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg har altid løbet ture i naturen – det er min medicin. Min krop bliver rolig og mine tanker mere klare. Fitnesscentre og yoga med andre i et lille rum er stressende. Jo ældre jeg bliver, jo mere er jeg blevet opmærksom på, at min krop og min mentale tilstand har det bedst, når jeg befinder mig sammen med mennesker, der har humor, og som er villige til at sætte ting i spil. Og mere generelt så får man jo flottere glød af god sex. Jeg føler mig sund efter en løbetur, et havbad, en dansenat, en grinemiddag og en masse sex.

Hvilken rolle spiller overgangsalderen i dit forhold til sundhed?

– Overgangsalderen gør, at jeg tænker endnu mere på at få kalk nok til mine knogler samt at komme ud på mine løbeture for netop også at holde mine knogler og min krop stærk. Men mest af alt har jeg tænkt på, hvor meget vi savner et overgangsritual eller en tradition for netop den milepæl. Selvom de fleste mennesker sikkert er enige om, at overgangsalderen ikke er eller behøver at være et tabu, er mange af forestillingerne om kvinder i netop den alder fordomsfulde og indskrænkede. Det ville være sundt at udvide handlerummet for den modne kvinde på alle planer.



START DAGEN I PLUS

Efter snart 20 år som partnere smiler vi af, hvor mange fælles, indgroede vaner, vi har fået skabt. Morgenritualet er en af dem. Selvom vi er forskellige på mange punkter, så er vores start på en ny dag supervigtig for os begge. Den giver os det rigtige fundament for, at dagen bliver god og gør, at vi kan møde verden med positiv energi.

LYS OG VAND

I mange år listede vi rundt i mørket, inden vi tændte lyset. Vi skulle lige vågne. Men så gik det op for os, at lyset jo påvirker vores søvnhormon især i den mørke tid, så nu ser vi i stedet lyset som en kilde til morgenenergi og tænder det som det første, når vi står op. Og efter lys kommer vand. Omkring 60% af kroppen består af vand, og mange processer er afhængige af, at vi er ”vandet” tilstrækkeligt igennem, så det med at kickstarte systemet med et stort glas lunkent vand virker særdeles godt for os.

OFFLINE OPVÅGNING

Har du set ”The Social Dilemma” på Netflix? I den velresearchede dokumentar fortæller bl.a. afhoppede programmører fra Google og Facebook en uhyggelig sandhed om den fremtid, vi allerede lever midt i, hvor teknologien, vi selv har skabt, på mange måder styrer vores liv. Det gav os fornyet bevidsthed om, at det første, vi typisk gjorde, når vi åbnede øjnene, var at scrolle de sociale medier igennem. I dag ligger telefonerne i stuen, et oldschool vækkeur står for morgenvækningen, og i dagens første time er der ingen mobiltelefon, tv og sociale medier. Vi føler, at vores hjerner har fået fornyet liv og energi. Læs evt. også den anerkendte læge David Perlmutter’s bog, ”Hjernens nye liv”, hvis du vil blive klogere på emnet.

MORGENMAD MED POWER

Der er mange meninger om morgenmaden – om man overhovedet skal spise den. Vi kan blot konstatere, at for os virker det positivt at fylde kroppen med god energi samt at prioritere tid til at nyde morgenmåltidet. Så forbliver vores blodsukker stabilt dagen igennem, og vi undgår sukkerkravings om eftermiddagen. Her er vores tre yndlingsmorgenmåltider.

1. Havregryn med rosiner, mandler, blåbær og vand i stedet for mælk samt 2 kogte æg ved siden af. **2.** Grøntsagssmoothie af vand, mandler eller opblødte chiafrø, en banan, ingefær, havregryn, vegansk proteinpulver og frosne grøntsager som spinat, grønkål eller bønner. **3.** Aftensmad til morgenmad. Tit laver vi en ekstra portion, og så starter vi dagen med rester af kylling, grønt og lidt ris. Det smager skønt og giver kroppen power.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.
Se mere på Pwh.dk

