

# ALT OM DIN SUNDHED



## MARIA BRAMSEN, 58 ÅR

Sanger og grafisk designer. Var i 80'erne frontfigur i Tøsedrengene og Ray Dee Ohh og er nu den ene halvdel af gruppen Anne Dorte & Maria, som er aktuell med sangen "Kom og smag min mokka". Gift med Simon Vesth Hansen, mor til tre voksne børn og mormor og farmor til to børnebørn.

M A R I A B R A M S E N

## ”Man skal så vidt muligt undgå at sabotere det fine instrument, som menneskekroppen er”

Da hun var yngre, gik sanger Maria Bramsen ikke vanvittigt meget op i at holde sin krop sund, men i dag kan hun mærke, hvor lidt der skal til for at vælte balancen. Derfor forkæler hun den med daglig bevægelse, havdyp året rundt, hyppige ture på racercyklen og en varieret kost, hvor der er plads til smørcroissanter og champagne.

### Hvad er sundhed for dig?

– Når man er glad i sin krop og sjæl, og man så vidt muligt undgår at sabotere det fine instrument, som menneskekroppen er. Og fordi jeg som sanger i bogstavelig forstand bruger min krop som instrument, er jeg nødt til at være opmærksom på at have et nogenlunde afbalanceret forhold til mad, motion og søvn. Det er samtidig vigtigt for mig at undgå stress.

### Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg står tidligt op, hælder kaffe på termoen og cykler fastende ud til vandet

og bader. Sommer og vinter. Det booster mit humør. Også selv om det af og til kan være helt utroligt svært at få varmen tilbage i hænder og fødder i de kolde måneder.

### Hvad har du altid i køleskabet?

– Æg, spidskål, broccoli, en god lagret cheddar, Hellmanns mayo, smør, græsk yoghurt, hindbær, piskefløde og champagne. Alt er økologisk, undtaget champagnen.

### Hvordan holder du dig i form?

– Jeg går til det nærmeste, cykler til det meste, og når jeg har tid, og det ikke



”Jeg er blevet opmærksom på, hvordan min krop og psyke bliver mere og mere påvirket af, hvad jeg byder den”

blæser for meget, tager jeg min racercykel og cykler en 40-50 kilometer. Jeg har også dyrket styrketræning med en træningscoach grundet rygproblemer, men da corona lukkede ned for træningslokalet, faldt jeg gevaldigt af på den. Jeg har svært ved at holde fokus, når formålet med at bevæge mig kun er træning – det bliver hurtigt kedeligt. Fed musik at danse til er også godt. Jeg elsker at danse. Men på grund af ryggen er jeg nok også nødt til at få gang i vægtene igen.

### Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Jeg er blevet opmærksom på, hvordan min krop og psyke bliver mere og mere påvirket af, hvad jeg byder den. Da jeg var ung, var jeg ikke specielt fokuseret på, hvad jeg spiste, eller hvordan min søvn var. Jeg mærkede ikke rigtigt efter, og min krop kunne klare det meste. Nu skal der ikke meget til at vælte balancen. Når Anne Dorte og jeg er på turné med vores band, og jeg kommer sent i seng flere dage i træk, koster det mere på energikontoen, end det gjorde før i tiden.

### Hvordan giver du dig selv en følelse af velvære?

– Jeg tager en velduftende creme eller olie på efter badet som en slags aromaterapi. En gang om ugen sætter jeg tænderne i en virkelig god smørcroissant. Eller sidder helt stille med en kop te i køkkenet og ser ud på fuglene.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: SIMON VESTH HANSEN, KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Sund med

JAN & TOR

## HOLD HJERNEN FIT

Det er vildt at tænke på, at hjernen – den lille klump, der ikke vejer meget mere end et kilo grøntsager – gemmer på så meget, fra viden og minder til unikke personlighedstræk. Og lige så vildt er det, at du med en kombination af søvn, motion og nysgerrighed faktisk selv kan gøre ret meget for at holde den i topform og derved både booste din koncentration, hukommelse, kreativitet og evne til at modstå stress.

### BEVÆG DIN KROP

Har du fulgt med i vores klumme her i bladet, så har du nok luret, at vi er ret glade for motion. For os er en gåtur, løb, træning, dans, pilates, tennis – ja alt, hvor du bevæger og bruger din krop – næsten som medicin. Vi har efterhånden set mange eksempler på, hvordan træning har forbedret menneskers livskvalitet markant, og derfor er vores vigtigste budskab, at hvis du vil træne din hjerne, så skal du træne og bevæge din krop. Faktisk er hjernen det af vores organer, som påvirkes allermost positivt af, at vi bevæger os, og det er uanset alder. Læs mere om, hvordan du kan træne din hjerne gennem motion i overlæge Anders Hansens bog "Hjernestærk".

### GØR SØVNE HELDIG

Det er kendt viden, at søvn er supervigtigt for at kunne holde hjernen sund og stærk. På en helt almindelig dag modtager vores hjerner nemlig tusindvis, ja måske endda millioner, af indtryk og informationer, som den skal bruge natten til at fordøje ved hjælp af komplicerede processer, og det kræver en god, uforstyrret nattesøvn. Så vil du sikre dig, at din hjerne får optimal omsorg og pleje, så sluk tv'et, drop aftenkaffen, og læg telefonen langt væk, inden du skal sove, og nyd en god nats søvn på 7-8 timer. Hver nat.

### OMFAVN DET NYE

Noget af det, der gør os allermost glade, udover at dyrke motion, er at prøve nye ting, møde nye mennesker og få nye perspektiver. At det ovenikøbet er rigtigt godt for hjernen at bryde med vanerne, gør det kun endnu bedre. Af samme grund vælger vi bevidst en gang om ugen at køre en ny vej til arbejdet i vores centre for at udfordre vores hjerner, ligesom vi er opmærksomme på at bryde med vores vante mønstre på flere andre måder. Så lyt til podcasts om emner, du ikke ved noget om, prøv en ny sportsgren, tal med nye mennesker, læs bøger, der gør dig klogere, eller noget helt fjerde. Hvornår har du sidst lært noget nyt?

## 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

