MIN SUNDHED

DORTHE GERLACH, 41 ÅR. Sanger og sangskriver. Dorthe fik sit gennembrud med duoen Hush, og nu er hun aktuel med EP'en "Krigerhjerte". Dorthe bor i Helsingør med sin søn Harry og sin mand Michael Hartmann.

DORTHE GERLACH

"Jeg har et anstrengt forhold til tidens kosttrends"

Sanger og sangskriver Dorthe Gerlach prioriterer en hverdag med plads til pauser og ro. For hende er balance et nøgleord, der gælder både i forhold til mængden af arbejde og den mad, hun spiser.

AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: EMILE CARLSEN, KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg har altid holdt af langsomme morgener med kaffe på sengen, og det er helt klart blevet en udfordring, efter jeg er blevet mor. For lillemand vågner ved 5-6-tiden, og så går der gerne en time med mad, bleskift, leg og påklædning. Men efter det leger han ofte selv på sit værelse, og så kan jeg kravle under dynen igen og få min kaffe i ro og mag. Det elsker jeg.

Hvad er velvære for dig?

– Der er nogle helt grundlæggende ting, som skal være på plads, for at jeg fungerer godt. De vigtigste er søvn og at komme udenfor og bevæge mig hver dag. Ellers handler velvære for mig om balance i alle livets aspekter. Jeg vil hellere have en hverdag, hvor der også er plads til at koble af, end jeg vil knokle mig fordærvet i lange perioder for efterfølgende at kompensere med luksusspaophold eller et par ugers ferie. Lidt af det hele er godt. Det gælder også kosten. Jeg har et anstrengt forhold til tidens kosttrends, hvor man indtager eksorbitante mængder af udråbte superfoods og til gengæld afholder sig helt fra "forbudte" madvarer. Af samme grund har jeg heller ikke nul-sukker politik ifht. min dreng på halvandet. Jeg går ikke og køber Haribo Mix til ham, men selvfølgelig skal han have lov at få en syltetøjsmad, og hvis naboen har bagt kage, skal han da smage.

"Den der straf- og belønningsdynamik, som mange havner i, er sgu da opslidende"

Hvornår føler du dig mest sund?

– Jeg føler mig altid urkvindeagtig, frisk og stærk efter en dukkert i havet. Derudover kan markante smage i kombination med omgivelser trigge en slags sanselig lykkefølelse hos mig. Det føles som at være i en perfekt synergi med livet omkring mig. Det kunne være min mors hyldebærsuppe efter en vintergåtur. Eller en morgen i Vietnam med en skål pho med chili og friske krydderurter. Eller en dyrlægens natmad med masser af løg og en stor kold bajer efter en koncert.

Hvad har du altid i dit køleskab?

– Smør, ost, æg, æbler, spidskål og kolde øl. På den måde kan jeg klare et næsten hvilket som helst måltid uden at skulle ud at handle.

Dit bedste råd til en sund hverdag?

– Det er at forsøge at komme ud af den der straf- og belønningsdynamik, som mange havner i. Så er du f.eks. på en tyrannisk kur hele ugen, og så ryger du i wienerbrød, junk og tre liter rødvin om lørdagen. Det bliver nemt til en indre dialog, hvor man hele tiden skal motivere og skælde ud på sig selv, og det er sgu da opslidende.

Sund med JAN & TOR

LÆNGE LEVE MORMOR

Der findes mange opskrifter på et langt og sundt liv. En af vores egne inspirationskilder er den ældre generation og helt specifikt Jans 88-årige mormor, som aldrig taler om sundhed, men som er et levende eksempel på, hvordan man når langt med gode vaner. Her får du 3 af mormors usagte sundhedstips – måske har din egen mormor også nogle, du kan lade dig inspirere af?

BEVÆG DIG HVER DAG

Jans mormor er opvokset på landet. Som 14-årig kom hun i huset hos en lægefamilie, og siden da har hun været vant til at være i gang dagen lang. Mormor fik aldrig taget kørekort, så hendes foretrukne transportmiddel har alle dage været gåben, og bevægelse har således altid fyldt i hendes hverdag. Selv i en alder af 88 år siger hun: "Jeg skal ud at gå og lave mine øvelser hver dag, ellers så føler jeg mig så gammel". Hun har fat i den lange ende, for daglig bevægelse er så vigtigt – hele livet.

NYD MED MÅDE

Når vi er ude at rejse, så passer mormor vores skønne kat, Elio, og som tak tager vi altid en lille gave med hjem, tit i form af lækker chokolade. Når vi så tre uger senere kommer på besøg hos mormor, tager hun den næsten fyldte æske frem og byder os et stykke, og det rammer os virkelig i vores sundhedsbevisthed. For hvor mange (os selv inklusive) ville have fortæret chokoladen på en aften, så venter mormor til særlige anledninger- og nyder et stykke eller to et par gange om ugen. Denne bevidste nydelse krydret med mådehold har holdt hende sund og slank hele livet.

HUSK 8-TIMERS-REGLEN

Med et flydende arbejdsliv som vores er det nemt at miste overblikket, når det gælder work-life-balance, så "life" og "balance" bliver nedprioriteret lidt. Måske kender du det selv? En af de ting, mormor siger mest til os, er: "Husker I nu også at slappe af?". Mormor gik på arbejde i otte timer, holdt styr på hjem, børn og strikketøj i otte timer og gik i seng på faste tider hver dag, så hun fik en god ottetimers nattesøvn. Mormors 8-8-8-regel stræber vi selv efter at holde fast i i vores travle hverdag, for døgnet har som bekendt kun 24 timer, så vi skal bruge dem klogt – og sundt!

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*