

# Det er, når man går, at de store tanker kommer

**Interview.** Det var, da mennesket rejste sig op på benene og begyndte at gå, at vores hjerner begyndte at vokse. Og forbindelsen mellem bevægelse og hjerne findes stadigvæk. En gåtur gør os gladere, mere kreative og bedre til at huske, fortæller professor Bente Klarlund, der forsker i aktiv sundhed. Det er en sammenhæng, de store filosoffer gennem tiderne har kendt, men har vi glemt den i vores kultur, hvor det er så let at være doven?

Anja Limkilde, anli@jfmedier.dk

Bente Klarlund øver sig i at spille tiden.

At gå uden formål eller mål. Men den travle professor har det ikke helt nemt med langsommeligheden og den unyttige gåtur, for hun er nøjsom og effektiv med sin tid. Hun er vant til at måle, veje og optimere den.

For hvad der er sparet tid, er tjent tid.

- Jeg kan da godt tænke, at det er besværligt, at vi skal lave interviewet på en gåtur. Det var da hurtigere og nemmere at sidde oppe på kontoret og snakke. Men der er ingen tvivl om, at gåturen gør, at jeg er gladere, når vi kommer tilbage. Og havde jeg gået en tur alene, havde jeg fået nogle idéer eller tænkt noget igennem, siger Bente Klarlund Pedersen, der er professor på Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, samt overlæge og sundhedsskribent.

Tidligere på året udgav hun "Gå-bogen", der forklarer, hvilke sundhedsmæssige fordele mennesker kan opnå ved at gå en halv time om dagen.

Man kan gå sig slank, gå sig til en større libido, gå sig fra type 2-diabetes, forebygge hjertesygdomme og 13 former for cancer samt stress, depression, angst og ikke mindst demens.

Det er derfor, vi har inviteret Bente Klarlund med ud på en gåtur fra kontorgangen på Rigshospitalet til en efterårsfarvet fælledpark.

Men selv om hendes forskning og den nye bog overvejende handler om de fysiske mekanismer i muskler, hormoner og blodbaner, er det den unyttige gang, der interesserer Bente Klarlund mest. Og det eksistentielle plan i gåturene, der udfoldede sig for hende, da hun skrev bogen.

- Det er interessant, hvordan store filosoffer fra Hippokrates til Rousseau, Nietzsche, Kant og Kierkegaard uafhængigt af hinanden nærmest siger det samme: "Det er, når man går, at de store tanker kommer" eller "en gåtur er den bedste medicin". Det har man vidst i tusindvis af år. Men i vores samfund er der et behov for igen at minde os selv om det, siger hun.

## En glemt kunstart

Hun bevæger sig hurtigt og let ned over trappetrinene fra 4. sal. Hendes hår matcher efterårslovet, tøjet er elegant og sort, men skoene er helt igennem slidte sneakers.

De efterlader ingen tvivl om, at Bente Klarlund praktiserer, hvad hun prædiker.

Hun er blevet overbevist af data, og hun formulerer det. Og det vil ressourcerstærke mennesker ofte blive, men der er

## BENTE KLARLUND PEDERSEN

61 år.

Er overlæge ved Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet.

Hun leder Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, der forsker i fysisk aktivitet som sygdomsbehandling.

Hun skriver ugentligt en sundhedsklumme og ditto brevkasse i Politiken, og er forfatter til flere bøger om sundhed, blandt mange andre: "Recept på motion", "Sandheden om sundhed" og "Gå-bogen".

en enorm social ulighed i sundhed. Den vender vi tilbage til senere på gåturen. Først skal vi forstå, hvordan det at gå helt basalt hænger sammen med at være menneske. Vi er skabt til at gå.

- Det er enormt interessant, at det, der gør os til mennesker, er, at vi rejser os op og står på benene og begynder at gå. Samtidig begynder vores hjerner at vokse parallelt. Det er virkelig det, der adskiller os fra aberne. Og så må man sige, at vi har haft den her fantastiske teknologiske udvikling i samfundet, som gør det meget nemt at leve, men samtidig også gør det unødvendigt at gå. Der er altså et mismatch mellem vores kultur og vores gener. Og gang er efterhånden blevet en lost art, siger Bente Klarlund.

Men når vi ikke går, begynder vi at skrante i både fysisk og mental forstand. Og måske også på det eksistentielle plan, som Bente Klarlund fornyelig er blevet så optaget af.

Siden 1983 har hun været læge på Rigshospitalet, som vi lige har forladt. I begyndelsen arbejdede hun med komplicerede infektioner som hiv og aids, men da hun som den første i verden opdagede en forbindelse mellem immunsystemet og fysisk bevægelse, tog hendes forskning en drejning mod motion som sygdomsbehandling og det, der nu er blevet til Center for Aktiv Sundhed.

Her er hun professor i en forskningsgruppe, der undersøger om fysisk træning kan bruges til at helbrede ellers kroniske sygdomme eller til at erstatte medicin.

Bente Klarlund har aldrig selv dyrket sport. Og det er en af professorens missioner at afsportificere bevægelse. Først da forskningsresultaterne i hendes hænder be-



**Bente Klarlund, professor og overlæge, mener, at der er stor ulighed i sundhed. Derfor kan oplysning og formidling ikke stå alene, der skal også strukturelle ændringer til. Så hun deltager også i kommissioner, der rådgiver blandt andre politikere. Foto: Birgitte Carol Heiberg**

gyndte at vise, hvor vigtig bevægelse var for kroppen og hjernen, begyndte hun systematisk at løbetræne og gå ture.

- I hvert fald en tredje del af befolkningen er ikke interesseret i at dyrke sport, men de har også et behov for at bevæge sig. En gåtur er let tilgængeligt, og man behøver ikke gøre det sværere, end det er. Hvis man udelukkende kigger på den fysiske gavn, er gåture ikke lige så godt som





løb, men man kan kompensere ved at gå meget eller ved at gå i bakket landskab. Der er ingen tvivl om, at hvis man ikke er meget trænet, kan man også booste sin kondition ved gåture. Og så er der alt det mentale. Der er det muligt, at det at gå kan noget andet end løb eller fitness, siger hun.

#### Ulighed i sundhed

Vi krydser den trafikerede Nørre Allé og

går ad en sidevej hen til Fælledparken, hvor træerne er malet over af efterårets gule, røde og brune farver. Her er løbere, hundeluffere og en livlig flok skolebørn med tasker på ryggen, der færdes med og uden formål.

Ifølge sundhedsstatistikkerne bevæger byboere sig mere end dem, der bor på landet. Det er altings nærhed, der får dem til gå, cykle og løbe mere.

- Der er en helt tydelig forskel på, hvor meget man bevæger sig, om man bor i byen eller på landet. Man bevæger sig, fordi butikkerne ligger i nærheden, og restauranterne ligger i nærheden. Man bevæger sig, når der er noget interessant eller smukt at kigge på. På landet er man næsten nødt til at starte sin bil, når man skal købe ind. Generelt er mennesker, der bor i byerne også sundere, men der er selvfølgelig om-

råder i byerne, der har andre problemer, siger hun.

Det bringer samtalen tilbage til emnet om ulighed i sundhed og motion.

- Der er ingen tvivl om, at der findes en

Fortsættes side 6 »





Bente Klarlund forsker i, hvordan motion kan bruges i behandling af sygdomme. Blandt andet kan man gå sig fra 35 sygdomme og 13 kræftformer. Foto: Birgitte Carol Heiberg

Fortsat fra foregående side »

ekstrem polarisering i sundhed, som er tiltaget over de seneste 30 år. Især på den fysiske aktivitets område, hvor der aldrig har været så mange, der dyrker triatlon og løber maraton, samtidig med at det er nemmere og nemmere at være inaktiv. For den fysiske aktivitet på arbejdspladsen er totalt minimeret, flere og flere sidder ved en skærm hele dage og kører i bil til og fra arbejde. Derfor er det også et socialt projekt at belyse, hvor meget en gåtur på en halv time kan gavne sundheden, siger hun.

- Jeg ved godt, at jeg i høj grad taler til de frelst. Til dem, der dyrker fitness og løber i klubber. Til det ressourcestærke segment, som jeg også selv tilhører. Og jeg mener ikke, at jeg bekæmper ulighed i sundhed ved at skrive en bog om at gå. Det er et strukturelt problem, siger Bente Klarlund.

Til strukturelle problemer hører strukturelle løsninger.

- Vi skal skabe nogle ændringer i infrastrukturen, som gør, at bevægelse bliver naturligt og nemmere. Man kan sørge for, at når man går ind i en bygning, er det ikke til at finde elevatoren, derfor tager man trapperne. I dag er det omvendt. Man kan lave cykelstier, så vi ikke er bange for at vores børn bliver kørt ned, og der skal være

mange parker som her, for det gør, at folk bevæger sig mere. Ikke fordi man beslutter sig for det, men bare fordi det er rart, siger hun.

#### Filosoffernes gåture

"Jeg går mig hver dag mit daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den," citerer Bente Klarlund en anden københavner, der elskede at gå i byens gader. Søren Kierkegaard vendte ofte tilbage til vigtigheden af at gå. Han nævner den fysiske gavn, hvor man går fra sygdomme og til glæde, når hjernen udløser hormonerne serotonin, dopamin og noradrenalin. Men man bliver også kreativ af at gå, og måske var det derfor, den gamle filosof gik ture hver eneste dag.

- Man har lavet forsøg, der viser, at en gruppe mennesker, der går, tænker mere kreativt, end en kontrolgruppe, der laver samme opgaver siddende. Det er super-spændende, og jeg synes, at jeg begynder at forstå, at det at gå eller bevæge sig betyder mere end det, der sker på det fysiske plan. Men jeg tror ikke, at man kan planlægge de kreative tanker. Man skal arbejde med den nytteløse gang. Det er det, jeg øver mig i, siger Bente Klarlund.

- Altså du øver dig i at gå og spille din tid?

- Ja, i at gå en tur, hvor jeg spilder min tid, og hvor den uplanlagte tanke måske

“ Det er interessant, hvordan store filosoffer fra Hippokrates til Rousseau, Nietzsche, Kant og Kierkegaard uafhængigt af hinanden nærmest siger det samme: "Det er, når man går, at de store tanker kommer" eller "en gåtur er den bedste medicin". Det har man vidst i tusindvis af år.

**BENTE KLARLUND  
PROFESSOR OG FORFATTER**

kan indfinde sig. Så håber jeg, at jeg har et modtageligt sind, der gør, at jeg griber tankerne, når de kommer. Man må være modtagelig overfor det uventede, at kunne gribe det og bruge det. Det er der, jeg tror, at der er linjer tilbage til alle de store tænkere, der har talt og skrevet om at gå sig til store tanker, siger Bente Klarlund, og spørger:

- Skal vi tage trappen op?

Kontoret ligger på fjerde sal, og trapperne understreger bare de mekanismer, som gåturen har sat i gang. En times gang har gjort, at vores hjerner har produceret forskellige lykkehormoner og noradrenalin, som tilsammen giver veltilpashed og energi. Musklerne har sendt myokiner ud i blodbanerne, som har en antiinflammatorisk effekt, og træningen af kredsløbet har nedsat blodtrykket og koncentrationen af LDL-kolesterol i blodet.

"En gåtur er den bedste medicin," som den græske læge Hippokrates vidste allerede for 2500 år siden.

- Men der er faktisk stadig et behov for at minde os selv om, at det er vigtigt at gå, siger Bente Klarlund.

Fortsættes side 8 »





Man kan gå sig til et længere liv. Er man inaktiv gennem et helt liv, lever man gennemsnitligt fem år kortere, end hvis man er fysisk aktiv. Foto: Birgitte Carol Heiberg.

Fortsat fra foregående side »

# 10 ting en halv times daglig gåtur gør

Anja Limkilde, [anli@jfmedier.dk](mailto:anli@jfmedier.dk)

- 1 En 30-årig kvinde, der ikke bevæger sig i det daglige, kan regne med at leve godt fire et halvt år længere, hvis hun begynder at bevæge sig 30 minutter om dagen. For en 30-årig mand er det næsten tre år.
- 2 Gåture stabiliserer humøret, bidrager til velvære og glæde og påvirker angst, stress og koncentrationsevnen positivt.
- 3 En fysisk aktiv person har større lido. Fysisk aktive mænd har også større chance for at bevare evnen til at få rejsning.
- 4 Gåture på en halv time hver dag, nedsætter risikoen for at få demens med cirka 30 procent.
- 5 Går du en halv time hver dag taber du dig 2,5 til 5 kilo på et år. Tager du desuden trappen hver dag, taber du 3-4 kilo på et år.
- 6 Gåture nedsætter risikoen for type 2 diabetes med 50 procent.
- 7 30 minutters gang om dagen nedsætter den relative risiko for hjerte-kar-sygdomme med 30 procent. Er du i stedet fysisk inaktiv øges risikoen for 35 kroniske sygdomme, som knogleskørhed, forstoppelse, galdeblæresten og problemer i forbindelse med graviditet.
- 8 Fysisk aktivitet forebygger mindst 13 forskellige former for kræft.
- 9 Går man 30 minutter om dagen og får pulsen op, har man fordoblet sin chance for overlevelse i forhold til kræft i bryst, tarme og prostata.
- 10 Kreativiteten stiger med 60 procent, når du går.

KILDE: "GÅ-BOGEN" AF BENTE KLARLUND