

VOKSEN



**Vendela:
ER DETTE
SLUTTEN
PÅ MEG?**

**KOM I
FORM
PÅ SYV
UKER**

Christian Ringnes (71):

Datterens brev endret hans liv



**MAT SOM
BREMSE
ALDRING**

VG MAGASINER LØSSALG

RETURUKE 49/25



7 052962 909801



Bjørn
Sundquist

**DERFOR MÅTTE
HAN SPILLE
KRIGSHELT**



**SLIK TAR DU DE
BESTE PENSJONS-
VALGENE**



Ansvarlig redaktør:
GARD STEIRO

Målgrupperedaktør:
BEATE AMUNDSEN KOREN

Magasinsjef: **LINN MARIE BRATVOLD**

Redaksjonsansvar og produksjon:
LEIF MAGNE GRAMSTAD

voksen@vg.no

Utgiver: Verdens Gang AS

Postadresse: PB 1185

sentrum, 0107 Oslo

Trykk: Ålgård Offset AS

Avfotografering av tekst og bilder forutsetter tillatelse. Redaksjonen tar ikke ansvar for innsendt materiale. Flere av sakene i magasinet har tidligere stått på trykk i andre VG-publikasjoner på nett eller på papir.
ISSN 2535-7832



Pensjonsspagaten vi vil unngå

Fra full jobb til null jobb. Det kan høres fristende ut. Ekspertene er ikke enige.

For: Hvordan bruke doblingen av fritid når pensjonen kanskje bare er halvparten av det man er vant til?

Løsningen – og rådet – er en gradvis overgang fra arbeidsliv til pensjonsliv.

Det vil bidra til at man tilpasser både hverdagen og økonomien til den nye situas-

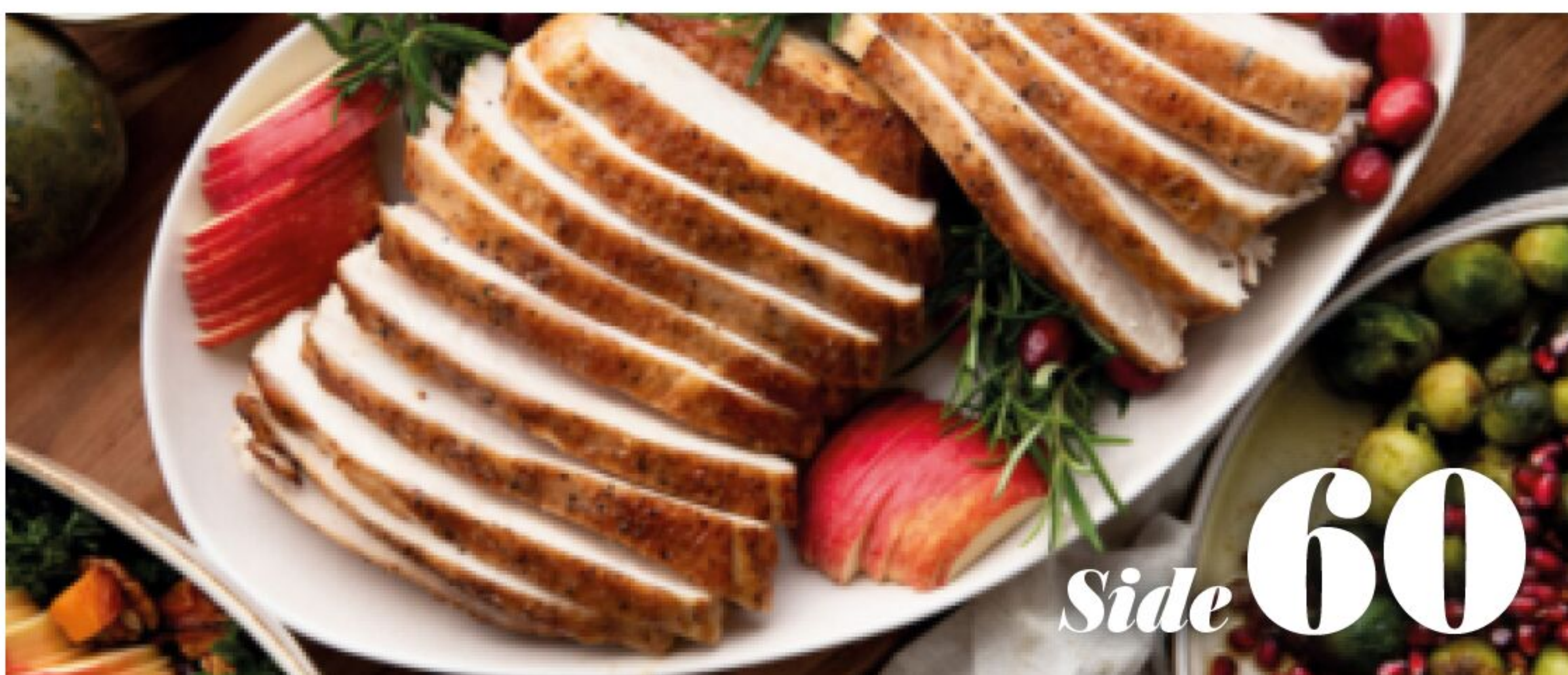
jonen, sier de på side 42.

Ved å ta ut en mindre del av pensjonen i starten, i stedet for alt på én gang, vil man ende opp med en langt høyere livsvarig pensjon når man først går av. Inntektsfallet blir også mindre, og det samme gjelder skattebelastningen.

Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad

VG

VOKSEN



BEDRE LIV

- 4: Et enkelt grep kan redde korsryggen
- 9: Oppdagelser
- 22: Miniøkt med max effekt: I form på 7 uker
- 36: Nytt håp for de med urinsyregikt
- 52: Nøkkelen til sunn aldring?

BEDRE RÅD

- 41: Oppdagelser
- 42: Stor guide: Slik tar du de beste pensjonsvalgene
- 46: 10 matvarer som bremser aldringen

BEDRE TID

- 10: Christian Ringnes: Brevet som endret alt
- 28: Vendela: – Er dette slutten på meg?
- 54: Den nordnorske krigshelten
- 60: Thanksgiving-maten
- 64: Hjernetrim



Jul hos Banda

BEURER VARMETEPPE HD 75

Luksuriøst elektrisk varmeteppe 180x130 cm.
Veil 1 099,- **NÅ 899,-**



Sunberry
dame
skinn



Bedford dame
vannfast
tekstil



Drayton herre
vannfast
tekstil



▲ Faste pigger

● Utfellbar brodd

PIGGSKO

- IKKE SKLI PÅ GLATTA

Varme og solide vinterstøvler.
Damestr: 36-42 / Herrestr: 41-46
Veil inntil 1 600,- **NÅ KUN 1 099,-**



VILLMARK ULLGENSER

Slitesterk, komfortabel
og allsidig. Med høy hals,
tommelhull og unisex.
Veil 949,- **NÅ 599,-**



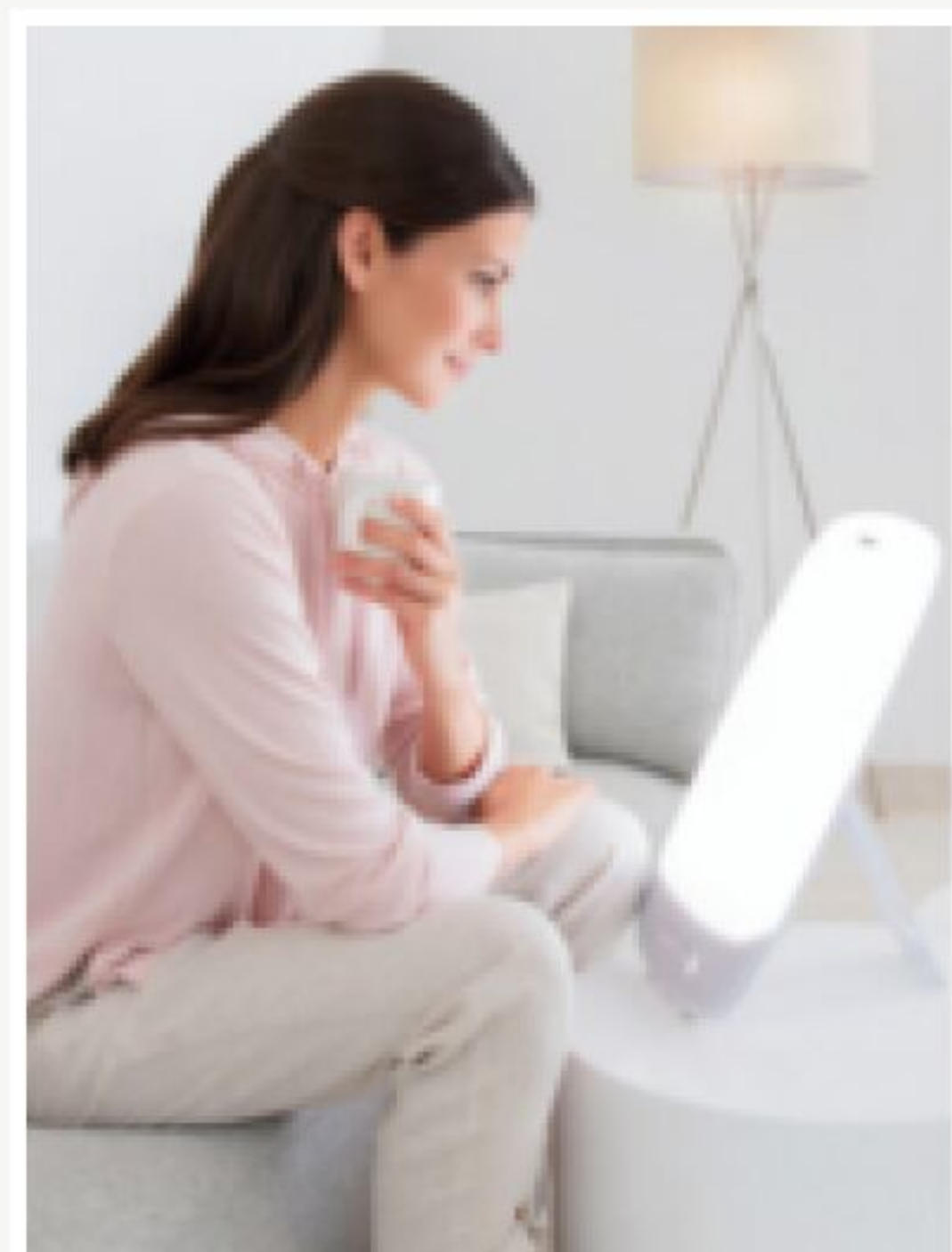
HEAD EAZ

Avkjølende pannebånd
som lindrer stress og
hodepine.
Veil 405,- **NÅ 299,-**



TEMPUR HODEPUTER

Finn den optimale
hodeputen for deg
eller en du er glad i.
- 20 %



BEURER

DAGSLYSLAMPE TL85

Gi kroppen energi og
mer overskudd. Perfekt
mot vintermørket.
Veil 2 099,- **NÅ 1 799,-**



Nils herre
str. 40-46

Florina dame
finnes i rød og grå
str. 36-42

BERKEMANN

TØFLER TIL HAN OG HENNE

Anatomiske filttøfler med uttagbare såler.
Optimal støtte og komfort.
Nils: veil 1 599,- **NÅ 1 199,-**
Florina: veil 1 499,- **NÅ 1 099,-**

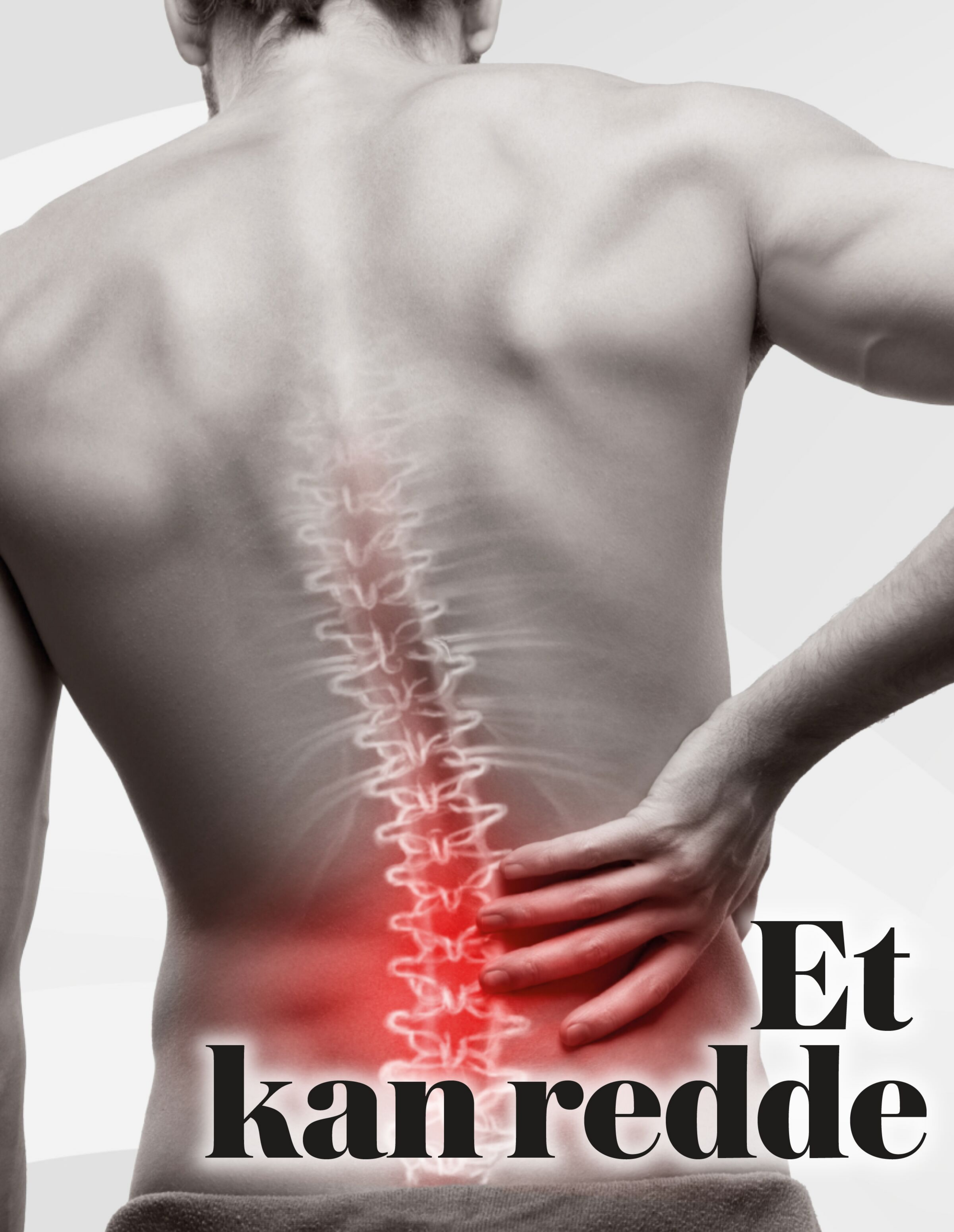


OFFENTLIG GODKJENT HELSEFAGHANDEL

Kampanjeperiode 10.11-24.12.25. Så langt lageret rekker.

Butikker over hele landet • Nettbutikk: banda.no

[f](https://www.facebook.com/bandakjeden) [i](https://www.instagram.com/bandakjeden) /bandakjeden



**Et
kan reddde**



Av ANDERS IHLE TOVAN

Glem blod, svette og medisiner. Løsningen kan være mye lettere enn du tror. – En kjempegod nyhet, sier ekspert.

Korsryggsmerter er et vanlig problem i Norge. Mellom 60 og 80 prosent av befolkningen vil oppleve det i løpet av livet, ifølge NHI.

Men nå gir ny forskning håp: En enkel daglig aktivitet kan redusere risikoen betydelig.

En omfattende studie, publisert i det anerkjente tidsskriftet JAMA Network Open, har nemlig sett på sammenhengen mellom daglig gange og risikoen for å utvikle kroniske korsryggsmerter.

Peker på volum

Forskere fra NTNU i Norge og Syddansk Universitet i Danmark fulgte over 11.000 voksne nordmenn over 20 år i gjennomsnitt 4,2 år.

Ved starten av studien hadde ingen av deltakerne kroniske ryggsmerter. Deltakerne ble utstyrt med akselerometre som målte hvor mye og hvor intenst de gikk hver dag.

Resultatene viste en sammenheng: Jo mer deltakerne gikk, desto lavere var risikoen for å utvikle kroniske ryggsmerter.

Sammenlignet med personer som gikk mindre enn 78 minutter daglig, hadde de som gikk mer enn 100 minutter per dag 23 prosent lavere risiko for å utvikle kroniske ryggsmerter, ifølge studien.

Studien undersøkte også om intensiteten på gangen hadde betydning. Forskerne fant at høyere ganghastighet var forbundet med lavere risiko for kroniske ryggsmerter, men denne sammenhengen var mindre uttalt enn

for gangvolum. **Studien antyder dermed at det å gå lenge kan være viktigere enn å gå fort.**

Ser på total mengde

– Vi ser en tydelig dose-respons-sammenheng mellom mengden gange og risiko for kroniske ryggsmerter. Jo mer du går, jo lavere er risikoen, sier Paul Jarle Mork.

Han er professor ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie ved NTNU, og ansvarlig for studien.

Funnene er entydige: Fysisk aktive personer har lavere risiko for å utvikle kroniske korsryggsmerter sammenlignet med inaktive.

Det kan være flere grunner til dette, forklarer Mork.

– Fysisk aktivitet bidrar til fysiologiske endringer, som sterkere muskler, som igjen kan fungere som en buffer mot akutte ryggsmerter, eller mot overgangen fra akutte til kroniske smerter. Samtidig vet vi at fysisk aktivitet har positive psykologiske effekter og bedrer evnen til å håndtere smerter, øker smertetoleransen og reduserer smertesensitiviteten.

Han presiserer at det ikke er «å gå tur» som er studert, men total mengde gange per dag.

– Dette er en studie om forebygging, ikke behandling. Vi har sett på risikoen for å utvikle kroniske smerter hos personer som ikke hadde ryggsmerter ved oppstart. Trening eller behandling er derfor ikke en relevant del av bildet her, sier Mork.

I tillegg til varighet undersøkte studien »

enkelt grep korsryggen



viktigheten av ganghastighet. Også her har Mork en viktig presisering.

– **Resultatene våre tyder på at volumet med gange er viktigere enn ganghastigheten, men dette må bekreftes i andre studier. Det er nemlig noen metodiske svakheter knyttet til hvordan vi målte ganghastighet.**

Selv om studien ikke undersøkte spesifikke grupper, mener Mork at funnene er særlig viktige for dem som beveger seg lite.

– **Generelt er fysisk aktivitet positivt med tanke på forebygging av en rekke sykdommer. Og det «å gå» er en lett tilgjengelig aktivitet for de fleste.**

– For personer som er lite aktive eller helt inaktive, kan små og gradvise økninger i fysisk aktivitet potensielt gi store helsegevinster på sikt.

– **God og solid studie**

– Det er en god og solid studie, og den bekrefter egentlig det vi har visst en stund: Menneskekroppen er laget for bevegelse, Ole Petter Hjelle, lege og førsteamanuensis ved Universitetet i Innlandet.

– Jo mer du går, jo mindre vondt i ryggen ser det ut til at du får. Det er ikke veldig overraskende, men det er godt å få det bekreftet gjennom en såpass grundig studie.

Hjelle minner om at behandlingen av ryggsmarter har gjennomgått en liten revolusjon de siste tiårene.

– For bare ti år siden var standardbehandlingen ved korsryggsmarter sykemelding, smertestillende og hvile. Det vet vi i dag at ikke er den beste behandlingen.

– Jo tidligere du kommer deg i bevegelse, jo bedre. Gange er i tillegg en enkel, trygg og tilgjengelig form for fysisk aktivitet.

Overkommelig

Studien viser størst gevinst hos dem som beveger seg minst 100 minutter per dag. Hjelle mener

likevel at man ikke skal henge seg opp i akkurat dette tallet.

– Om det er 100 eller 78 minutter spiller kanskje ikke så stor rolle. Det viktigste er at man gjør noe. Ti minutter gange er uendelig mye bedre enn null, sier han.

Studien viser også at man ikke trenger å gå med høy intensitet. Det viktigste ser ut til å være volum, ikke tempo, poengterer han.

– Det handler ikke om å løpe, det handler om å få kroppen i gang. Litt bevegelse gjennom dagen gir både mindre smerter og bedre konsentrasjon og hukommelse, sier han.

Andre faktorer

Ifølge Hjelle er gange gunstig for «nesten alle» med korsryggsmerter, men det finnes noen unntak.

– Har du akutt innsettende ryggsmerter, som ved en skiveprolaps, kan det være behov for noen rolige dager. Men for langt de fleste er det helt trygt og bra å gå.

Selv om Hjelle mener studien er solid, peker han på at det ikke er en klinisk randomisert studie.

– Det er en observasjonsstudie, og da kan vi ikke si med 100 prosent sikkerhet at det er gange som forårsaker mindre smerte. Det kan være andre faktorer i livet deres. Men de har korrigert for mange variabler, og funnene virker troverdige, sier han.

Når det gjelder smerte, er det likevel ikke mulig å bruke objektive mål.

– Smerte er subjektivt, og vi har ingen «blodprøve» for å måle det. Selvrapportering er det beste verktøyet vi har.

– Konklusjonen er at 100 minutter kan være et bra mål for å få en konkret gevinst for ryggen – en plage mange sliter med gjennom livet.

– Mindre effekt

– Funnene stemmer godt med hva vi vet fra forskning og klinisk praksis. Jeg mener det ikke er noen overraskende funn her. Konklusjonen at mengde viser seg å være viktigere enn intensitet, er godt kjent fra tidligere.

Det sier Per Olav Moberg Peersen. Han er manuellterapeut, fysioterapeut og leder av faggruppen for manuellterapi i Norsk Fysioterapeutforbund.

– Studien peker på en ganske stor forskjell mellom det å gå mer enn 100 minutter og under 78 minutter. Hva tenker du om det?

– Dose-effekt-forskjellen er kjent fra tidligere når det gjelder helse og trening. Det er lite overraskende at man får mer effekt av å gå mer, men det synes da å være et minimumsmål for å oppnå effekt på

ryggsmerter. Det vil si at kun 10-11 minutter gåing hver dag vil gi betydelig mindre effekt enn hvis du går 15 minutter.

– Her er det garantert mange variabler når det gjelder individuelle forskjeller, men på gruppenivå virker dette å være en



SUNN AKTIVITET: Ny forskning viser at daglig gange kan redusere risikoen for kroniske korsryggsmerter. Jo mer du går, desto lavere er risikoen. Alle foto: GETTY

grense for hvor effekten inntreffer.

– Det er en kjempegod nyhet at det ifølge studien er viktigere med volum enn intensitet, fordi det senker terskelen for å få folk til å faktisk gjennomføre rådene de får.

– Det vil være mye lettere å få folk flest til å gå mer, enn hvis det var behov for mer slitsomme aktiviteter som medfører svette og ubehag. Vi vet også at det er andre positive effekter av å gå som bedre søvn, humør og generell reduksjon av stress i hverdagen. Dette har også vist seg uavhengig av tempo og intensitet.

Mange nordmenn har stillesittende jobber, men kan daglig gåing virkelig veie opp for mange timer i ro? Det handler om varighet og hyppighet, ifølge ham.

– Gåing vil til en viss grad kompensere for stillesitting, men det vil kreve noe mer varighet og mengde.

Han viser til tidligere forskning som indikerer at man må gå i over en time hver dag for å utligne risikoen ved å sitte stille

i åtte timer. I tillegg kan korte gåpauser i løpet av dagen ha stor betydning.

– Bryter man opp dagen med gåpauser på 5–10 minutter, vil man få bedre kontroll på blodsukkeret. Det vil også gi mindre plager i rygg og hofte, forklarer han.

– Å ha en stillesittende jobb øker risikoen for å få metaboliske sykdommer som diabetes og overvekt, kardiovaskulære sykdommer, redusert livskvalitet og mental helse. Det gir også økt dødelighet og muskel- og skjelettplager, særlig i rygg og nakke.

Utfordringen med stillesitting er at kroppen over tid får lav metabolsk aktivitet. Selv om man trener etter jobb, er det vanskelig å kompensere fullt ut for 8–10 timer i ro.

– Når man bryter opp dagen med aktivitet, selv om dette kun er å gå 5–10 minutter, vil dette aktivere muskulatur som stimulerer blodsirkulasjon til knokler og annet vev.

– Som fysioterapeut og manuellterapeut vil jeg alltid anbefale mine pasienter å gå mye og helst mange små turer gjennom hele dagen.

– Hva med dem som allerede har vondt i ryggen? Er gåing trygt for dem?

– Gåing vil alltid være trygt, og det er noe vi anbefaler for alle med ryggsmerter, sier hun.

– Hvis man går, vil det gi positiv effekt på ryggmuskulatur og ledd, uten at det er noen risiko for overbelastning.

Gåing bidrar til å redusere tilbakefall, og gir pasienter både mestring og en følelse av kontroll.

– Det vil være lurt å starte rolig og øke gradvis slik at man

ikke risikerer å få økte smerter. Dette vil ikke være farlig, men kan føre til at pasientene mister troen på at aktivitet og det å gå er lurt.

Han advarer mot det som kalles bevegelsesfrykt.

– Dette kan føre til økt inaktivitet, som igjen øker plagene og risikoen for langvarige smerter. Inaktivitet gir mye høyere risiko for smerter og stivhet enn bevegelse og aktivitet.

For å få mer gåing inn i hverdagen, anbefaler Moberg Peersen følgende aktive valg:

- Velg alltid trapper
- Gå mens du tar telefonsamtaler
- Gå av bussen ett stopp før du pleier
- Parker bilen litt lengre borte enn pleier
- Lytt til en god podcast eller lydbok mens du går
- Ta med deg venner eller kollegaer
- Gå til barnehagen, til møter, til og fra skole/job, og så videre
- Gå en tur i stedet for å sitte på en kafé ●

Hatten til Birger vil ligge der en stund, til den blir plukket ned og ryddet bort. Men kanskje finner noen den igjen på et loft eller et loppemarked. Kanskje får den nytt liv – den er jo ganske kul.

Å gjøre opp et dødsbo er et ærefullt oppdrag

Foto: Linda Næsfeldt

Hva skjer når vi blir tilgodesett i et testament?

Når vi blir tilgodesett i et testament, kan det skje med en bestemt sum, en prosentandel av boet eller alt vedkommende eier. Utgangspunktet vårt er alltid det samme: at det som testamenteres oss skal omgjøres til penger til det beste for kreftsaken.

Oftest er Kreftforeningen én av flere arvinger i samme testament, og vi legger alltid vekt på å samarbeide godt med våre medarvinger – det være seg slektninger, andre personer eller organisasjoner. For oss er det et ærefullt oppdrag å forvalte det som står igjen etter et levd liv.

Vår klare rettesnor er å være lojal mot ønskene i testamentet, og å gjøre opp boet på en respektfull måte.

I mer enn 85 år har vi arvet små og store verdier. Til sammen har det blitt store summer til kreftsaken – og mange liv er reddet.

Du kan lese mer om hvordan vi behandler en arv ved å skanne QR-koden eller se kreftforeningen.no/arv.



Har du spørsmål om arv eller testament?

Våre advokater hjelper deg gjerne. Vår hjelp er gratis.



Hedda Marie Evensen



Odd Einar Bruusgaard

Kontakt oss på post@kreftforeningen.no eller 21 49 49 21.



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG



NÅ ER DET OVER 100 000 UKRAINERE I NORGE

Antallet ukrainere som har kommet til Norge, har nå passert 100 000, opplyser Utlendingsdirektoratet.

UDI har registrert 100 219 søknader om asyl og kollektivbeskyttelse fra ukrainske borgere, viser ferske tall som Aftenposten har fått.

Av disse har 96 540 søkt om kollektiv beskyttelse, mens 3679 har søkt

om ordinært asyl, melder avisen.

Økningen skyldes både vanlige sesongvariasjoner, og at unge menn i alderen 18 til 22 år nå kan forlate Ukraina lovlig, skriver Aftenposten.

Tidligere kom det rundt 100 menn i måneden i aldersgruppen 18 til 22 år, mens tallet for september er på over 700.



GRAN CANARIA (VG) Norske myndigheter sier det er mange og krevende barnevernssaker der nordmenn har flyttet til Spania.

I barneverntjenesten på Gran Canaria forteller sosiallærer Patricia Rivero Marichal at nordmenn skiller seg ut blant andre turistgrupper, fordi de åpenlyst sier at de har flyttet til ferieøya for å rømme fra barnevernet i Norge.

Både UD og Bufdir opplyser at det er flere kompliserte barnevernssaker mellom Norge og Spania.

Patricia Rivero Marichal jobber med barnevernsaker som involverer utenlandske barn i norske feriefavoritter som Arguineguin og Puerto Rico.

Hun etterlyser bedre dialog med norske barnevernmyndigheter.

Barne- og familie-

minister Lene Vågslid (Ap) sier til VG at det er det enkelt land som har ansvaret for å informere lokale myndigheter om de internasjonale avtalene og hvordan de kan komme i kontakt med Norge.

– Vi har imidlertid sett at det er et særlig behov for å styrke samarbeid og informasjonsdeling opp mot Spania, fordi det bor mange norske familier her, skriver Vågslid.

Hun understreker at Norge ikke kan gripe direkte inn i saker når norske barn befinner seg på spansk jord.

– Norske myndigheter kan ikke utøve myndighet på andre lands territorium, og verken barnevernstjenesten eller Bufdir kan på eget initiativ reise til andre land for å hente barn eller gjøre undersøkelser, skriver Vågslid.



Syden-flukten

SJIMPANSENE «MOR» ER DØD

Jane Goodall ble 91 år gammel. Hun døde av naturlige årsaker, melder Sky News. Goodall regnes som verdens fremste ekspert på sjimpanser.

Den britiske forskeren var i California i USA på foredragsturné da hun døde.

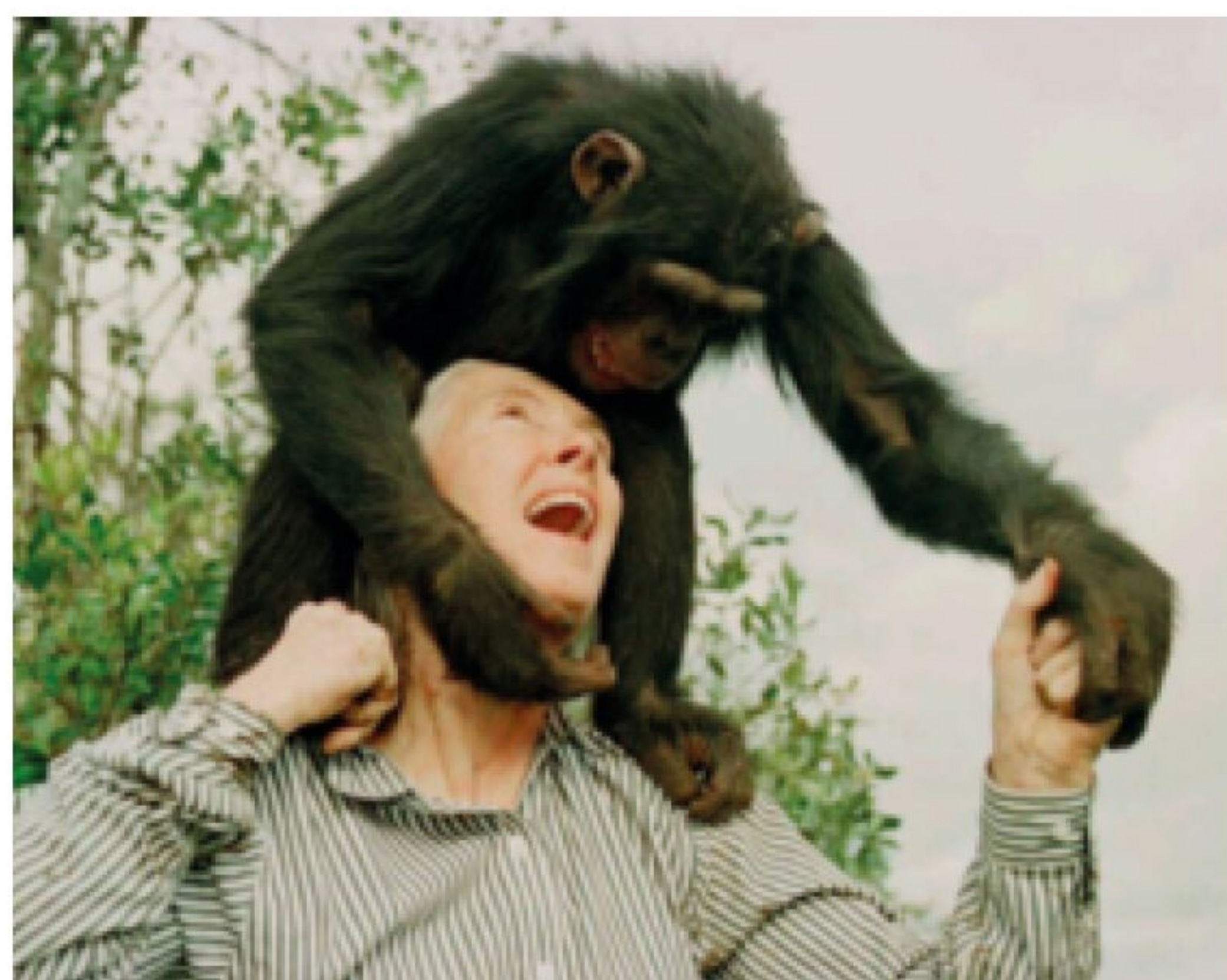
– Dr. Goodalls oppdagelser som etolog revolusjonerte vitenskapen, og hun var en utrettelig forkjemper for vern og gjenoppbygging av vår naturlige verden, skriver Jane

Goodall Institute på Facebook.

Goodall startet sin forskning i Øst-Afrika i 1960 som 26-åring. Hun studerte sjimpanser i Tanzania i flere tiår.

Der observerte hun sjimpanser og deres evne til kompleks sosial adferd, som for eksempel kiling.

Primatologen og antropologen ble i januar tildelt presidentens frihetsmedalje i Det hvite hus.



Alle foto: NTB og GETTY



Brevet som

Av LENA STORVAND og GISLE ODDSTAD (foto)

**Hun skrev om savn, fester
og golddiggers – og ba om å
få tilbake pappaen sin.
Da Christian Ringnes (71)
leste datterens ord, rant
tårene.**

endret alt

E-posten kom sent en kveld. Han var, som så ofte, på kontoret. Avsendarer var hans førstefødte, Isabelle, født en septemberdag for 23 år siden. I frykt for å gjøre feil, hadde han overlatt navlestreng-klippingen til fagfolket, og da han holdt henne første gang kom disse nye, voldsomme følelsene: Hans datter. Et helt, lite menneske.

Denne kvelden satt Christian Ringnes, forretningsmannen, eiendomsinvestoren og kunstsamleren, som knapt feller tårer utenom enkelte begravelser, ved skrivebordet og gråt. For Isabelle skrev:

«De siste årene har du sklidd mer fra oss. Vi ser deg veldig sjelden, og vi vet aldri hvor du er, hvem du er med, eller hva du driver med. Jeg får høre mer om deg fra glamourmodeller enn fra deg. Ryktene florerer, og det er vondt å være datter til en som blir skrytt opp i skyene av ukjente strebere, folk som tror at også jeg span-derer champagne til den store gullmedaljen, og at også jeg er opptatt av å henge med de 'riktige' (men uff så gale) menneskene. Det er vondt når alle snakker om hvor fantastisk du er, særlig når jeg sitter og tenker at jeg aldri ser deg eller føler at jeg kjenner deg. (...)

Jeg vet ikke om du har en annen familie eller en annen dame eller andre barn et sted som har blitt viktigere for deg enn oss. Alt jeg ønsker, er at du er min pappa. Jeg vil ikke ha all den statusen og glansen som fører med å være din datter. Jeg vil ikke høre eller lese om hvor herlig du er. Jeg vil oppleve det selv. (...)

Jeg ser en pappa som er ute og fester med jenter som er tre år YNGRE enn meg, en som spanderer champagne på damer som ALLE ANDRE enn deg ser på som tragiske golddiggere. (...)

Man MÅ ikke lese årsrapporter eller skape Ekebergparker i feriene. Heller ikke være Norges snilleste, flotteste og mest gavmilde mann. (...)

Jeg elsker deg virkelig, pappa. Jeg vil deg alt det beste, og ønsker bare å redde deg fra deg selv i den grad det er mulig.»

Alt jeg ønsker, er at du er min pappa.

Isabelle Ringnes

Brevet er gjengitt i Ringnes' debutbok, «Hemmeligheten bak et rikt liv», som ble utgitt på Kagge forlag i september. I boken forteller han hvordan han har grepet muligheter, feilet og lykkes, han deler en rekke tips for å oppnå suksess – og forteller hva den har kostet.

Pappatid

Eldstedatterens første brev kom åtte år tidligere. Den gangen hadde formen vært mildere, mer en slags bønn fra femtenåringen ➤

om mer pappatid. Han hadde først kjent på selvvettferdigheten, han var da strengt tatt ikke så mye borte fra de tre ungene, de hadde vitterlig tilbragt hele sommeren sammen? Så hadde han tatt seg i det: Ok, det var riktignok menneskelig, men likevel dypt defensivt å tenke slik.

Til slutt hadde han latt være å svare på brevet fordi han tenkte at ord er svakere enn handling, så la meg nå bare gjøre det hun ber om; faktisk være mer hjemme. I to-tre år jobbet han for bedre balanse, gikk systematisk til verks og førte forløpende statistikk over hjemme- og bortedagene. Målet var å være hjemme minst tre av fem hverdagskvelder i uken, og kun borte en weekend i måneden.

– Men så er det jo det da, med alle sanneling, at det sklir ut etter hvert.

For dagene var, som alltid, tette og travle.

Suksess-kostnad

– Det er klart det går utover all den tiden du bruker på noe annet enn familien. Familie er opptatt av tid, ikke kvalitetstid. Jeg var veldig fokusert på det jeg drev med, og det er vel kostnaden med å ha suksess. Jeg er ikke en sånn som administrerer på langt hold, og, spesielt den gang, var jeg veldig oppe i absolutt alt, og da blir det jo veldig timeconsuming. Jeg pleier å si til meg selv, «ja, nå må jeg først gjøre og se over det alle de andre har gjort, og så kan jeg begynne å gjøre det jeg egentlig skal gjøre».

Slik forsvant kvelder og weekender, slik ble han etter hvert mangemilliardær, og slik levde han et liv som rommet mindre familie, mer forretning – og noe fest. Dette nye brevet slo enda hardere, fordi det handlet om så mye mer enn tidsbruk.

– Det var jo helt forferdelig å lese. Dette var mer fordømmende, og gikk særlig på prioriteringer, livsførsel og hva som er viktig i livet. Det var rene ord for pengene.

– Isabelle har aldri stukket noe under en stol. Hun er et råskinn. Ekstremt modig.

Han gråt og gråt, leste om og om igjen. Champagne. Fester. Yngre kvinner. Golddiggers. Så tenkte han: Hun har helt rett. Frem til brevet hadde han ikke sett sånn på det.

– Fester var gøy, en deilig avkobling, jeg var mye mer på kontoret enn på byen, men det var ikke vanskelig å finne folk som var glad i en fest. Jeg følte meg kanskje for ung den gangen, jeg var vel rundt 55-56 år. Det er jo ganske gammelt sett med tradisjonelle øyne, men man kjenner seg ikke så gammel, og det kommer veldig an på. Det finnes veldig mange personligheter, noen er omtrent født med hatt og frakk. Men, det er klart at når man får dette i perspektiv, så kan man se at det på et eller annet tidspunkt blir litt ulekkert. Jeg hadde ikke tenkt at det var så farlig om jeg hang med folk på hennes alder når jeg ikke var sånn sammen med dem. Jeg tror alltid det er en blanding, litt spenning i luften og sånn kanskje, men det var vel ikke noe som materialiserte seg veldig mye.

At det var mange golddiggers blant dem som sirklet rundt champagnebordet, var han absolutt klar over.

– Ja, det skjønte jeg selvfølgelig godt.

Ikke så pop

Han tror han vet hvorfor beundring kan kjennes så berusende. For en gang var Christian Ringnes en liten, stusselig





CHRISTIAN RINGNES

- Aktuell med boken «Hemmeligheten bak et rikt liv».
- Født 3. mars 1954 i Oslo.
- Samboer, tre barn, to barnebarn.
- Eiendomsinvestor.
- Har en av Norges største private kunstsamlinger.
- Utdannet siviløkonom fra Université de Lausanne og har en MBA fra Harvard Business School.
- Administrerende direktør i Eiendomsspar AS fra 1984 til 2024. Nå arbeidende styreleder i selskapet.
- Initiativtaker og hovedperson bak etableringen av Ekebergparken som han har støttet med over 300 millioner kroner
- Har grunnlagt verdens eneste miniflaskemuseum, The Mini Bottle Gallery
- Har fått flere utmerkelser, blant annet St. Hallvard-medaljen og tittelen «Årets Osloborger».



”

*Skal du
ned på
det jeg
eier, er det mer en
milliard eller to.*

FULL FART: Ringnes suser
fort og gjerne rundt på
firmasykkelen og bærer den
gladelig opp trappene til
kontoret.





spjæling. Det eneste som var på topp var intellektet. Resten var en nedtur.

– Jeg hadde noen venner, men i oppveksten måles man gjerne i om vennene er pop eller ikke. Mine var ikke pop.

Unggutten var ekstremt usikker, så hemmet av sjenanse at han ikke våget å ringe etter taxi, ta buss, eller trikk, eller – gud forby – snakke med jenter.

– Det var fryktelig mange ting jeg ikke turde, og det var innmari plagsomt, for jeg visste hva jeg burde gjøre, og så fikk jeg det bare ikke til og så leste jeg alle disse bøkene om James Bond og Rocambole, ja, til og med bøkene til Mikkjel Fønhus om modige dyr i villmarken. Du føler deg bare så innmari liten i forhold til den du vil være. Derfor tror jeg man senere overkompenserer, og jeg er helt sikker på at mitt ønske om eksponering og min synlige begeistring over kvinner, det er overkompensering: Endelig fikk jeg det til.

Det med damene kom ikke av seg selv, men etter inngående avstands-observasjoner av suksessrike sjekkere, som hans kompis, damemagneten. Unge Christian fulgte nøye med. Hvorfor var vedkommende så populær? Hva sa han? Hva gjorde han?

– Og så hjelper det jo også med litt alkohol i starten.

Bevise for seg selv

Han tror også han vet hvorfor han har vært så besatt av suksess.

– Hvis jeg går tilbake til utgangspunktet, til hvorfor jeg har hatt så mye drivkraft, så tror jeg det handler fryktelig mye om dette med å bevise, ikke bare for andre, men også for meg selv, at jeg faktisk kunne få det til. Hva nå enn det å «få til» er. I min verden var jo det å gjøre det like bra som min far.

Faren, Christian – det er gjerne det mennene heter i slekta – var forretningsmann, og bygget opp lastebilimportøren Norsk Scania. Bestefaren var den siste i familiegreinen som hadde aksjer i Ringnes Bryggeri. Med tiden ble nesten alt som Ringnes junior skrev i avgangsboken for russekullet, og senere i årboken ved Université de Lausanne, til virkelighet: Den gang så han for seg at han skulle bli sjef (i dag for 40 stykker), playboy (det opplever jeg ikke at jeg har vært) og millionær (men jeg ble milliardær, da). Ringnes er en av Norges rikeste mennesker, og ifølge Kapital god for rundt 6,6 milliarder kroner.

– Men det er ikke riktig å si at jeg eier for 6,6 milliarder kroner, det er summen som er i min interessesfære, inklusive barna. Skal du ned på det jeg eier, er det mer en milliard eller to.

Milliardene er uansett til liten hjelp når han vandrer sulten og alene rundt i en fremmed by, selv om han med årene har våget – og fått til – stadig mer.

– Når du lykkes, for eksempel med å holde en tale, så blir du plutselig en litt annen i andres øyne, og da blir du en litt annen i egne øyne også. Det er det vidunderlige med mestring, du blir etter hvert det du har lyst til å være. Men du er jo fremdeles usikker inni deg. Jeg er det den dag i dag. Jeg hater å gå inn alene på en restaurant.

Orker ikke tanken

Han kjenner det allerede idet han øyner inngangsdøren, denne langt-ned-i-magen vegringen mot å åpne den, skritte inn der



solo, speide etter bord, vente på hovmesteren. Han ser det for seg, hvor stakkarslig andre der inne kan finne synet av ham, denne enslige mannen med sitt måltid.

– Jeg synes det er grusomt, helt forferdelig å gå alene inn på en restaurant i en by jeg ikke kjenner noen.

Det synes ikke utenpå, han vet det, og selvfølgelig skjønner han at det bare er tull, at ingen bryr seg, at han jo egentlig er sulten, at han burde ha mot, bare gå inn og spise på den restauranten, svinge innom den baren, ta en drink, kanskje slå av en prat, han kjenner mange som til overmål synes det er noe av det festligste som finnes.

– Men jeg gjør det ikke. Jeg går bare videre.

For han orker ikke tanken på seg selv der inne.

– Man kan jo lure på hvorfor jeg er så opptatt av det. Hvorfor er det så farlig? Men det bare sitter i. Det er vel noe med at jeg er redd for at andre skal synes jeg er stakkarslig, for det kunne komme til å matche hva jeg selv synes, ikke sant?

I Oslo er det annerledes.

– For når jeg går inn et sted her, kan jeg nesten være sikker på at jeg møter noen jeg kjenner.

Og på reiser utenlands har han oftest selskap. Men for et par år siden var han alene i Stockholm.

– Noen uker før hadde jeg vært sammen med noen på en veldig god kjøttrestaurant, og jeg tenkte at nå driter jeg i det, kjøttet er viktigere enn det sosiale. Nå går jeg inn der igjen og koser meg med to øl og en t-bonest-eak. Ved nabobordet var det hyggelige folk, og det ble en av de beste restaurantopplevelsene jeg har hatt.

Joikalager

Han handler gjerne mat for to uker av gangen, og er lynrask i butikken, for Christian Ringnes vet hva slags spise han vil ha – fortrinnsvis fersk, økologisk, ren og etisk, med unntak av joikaboller, en smak av barndom, han har minst femti bokser stablet i garasjen som en del av beredskapslageret. Men underveis i sin hurtighandling kan han plutselig stoppe opp, dvele ved alle boksene med erter, sammenlikne prisene, tenke «er den erteboksen verdt de fire ekstra kronene?»

– Jeg liker jo best de fine ertene fra utlandet, men ikke så mye, og kjøper de billigste.

Han har det på samme vis med smør.

– Jeg kjøper aldri bordpakninger med smør, for jeg vet at det er billigere å kjøpe halvkilospakker. Det er klart det er mye mer praktisk med bordpakninger istedenfor smør i klissete papir. Men sånn driver jeg på. Jeg er ikke glad i å bruke penger jeg ikke trenger å bruke.

Falsk Rolex

Derfor har han en klokke til 800 kroner. For noen tiår siden, da kompisgjengen som har holdt sammen siden studietiden, fylte førti, kjøpte de noen skikkelige saker til hverandre. Klokker til rundt 10 000 kroner, det ble en stor og hyggelig greie. Senere kjøpte han på auksjon to stykk fancy brukte Rolex i hvitt gull, en til ham og en til henne.

– Men så viste det seg at den til henne var falsk.

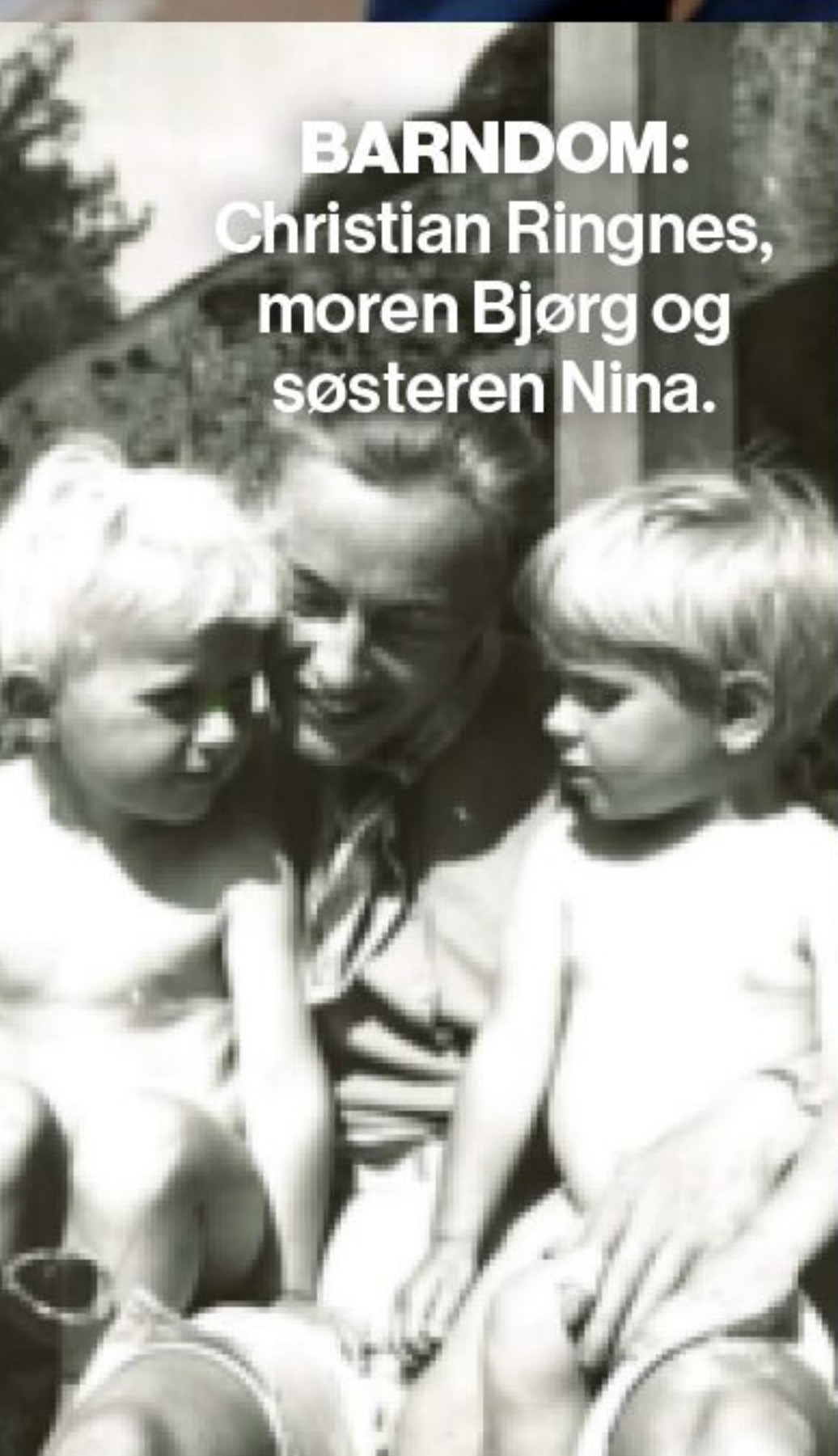
Uansett, hva skulle han med noe så stort og klumpete? Ikke passet de





LEKEN: Full fart ned sklien i flaskemuseet. Den enorme samlingen startet med en miniatyrflaske han fikk av sin far som hadde vært på reise.

” Jeg er redd for at andre skal synes jeg er stakkarslig, for det kunne komme til å matche hva jeg selv synes, ikke sant?



BARNDOM:
Christian Ringnes,
moren Bjørg og
søsteren Nina.



KJÆRLIGHET: Kari-Lena
Flåten er Christian Ring-
nes' kjæreste og samboer.



FANT TILBAKE: Christian Ringnes karakteriserer brevet fra datteren Isabell som det mest oppvåkne øyeblikket han har hatt i sitt liv. Isabelle Ringnes har lest og godkjent innholdet som fremkommer i denne artikkelen. Foto: PRIVAT



hånden så godt, ei heller hans livsstil, med ripe- og mistefare på aktiviteter som tennis, jakt og alpint. Nei, bedre med noe billig som det ikke er så farlig med. Det er det samme med briller.

– Jeg kunne sikkert hatt noen vanvittig fine briller, ikke sant?

I slutten av 50-årene gikk han til optiker og kjøpte dyre, progressive saker, men det var helt håpløst, i praksis en svimmel snublefare for ham som alltid løper i trapper. De kostbare skjermbrillene funket heller ikke.

– Så nå har jeg heller billig-briller til 150 kroner.

De ligger overalt. På soverommet, kjøkkenet, hytta, i sekken. På kontoret, det uendelig langstrakte rett ved rådhuset i Oslo, har han en kurv med fem-seks stykker.

– Jeg har råd til å ha mange liggende, så jeg trenger aldri lure på hvor brillene er.

Men kommer det til ferskpresstet grapefruktjuice, ryker prinsippet.

– Det koster en formue, men da glemmer jeg lik-som at jeg skal spare penger. Så jeg er ikke veldig konsistent på dette.

I 1999 døde Christian Ringnes senior, 82 år gammel. Junior var da 45 år gammel. At livet en dag tar slutt, forholder han seg ikke til.

Dødsfornektelse

– Jeg er i fullstendig fornektelse. Død er noe som skjer med alle andre, men ikke med meg. Og så langt har jeg hatt rett. Men, nei, altså, den kommer jo når den kommer. Jeg sier som Woody Allen: «I just don't want to be around when it happens.»

Han anser seg som en temmelig rasjonell type, og på en måte tenker han at livet er over når man dør. Men, på en annen måte, tenker han at den konklusjonen er for enkel.

– Det er såpass mye som er vanskelig å forklare i verden, blant annet de helt fundamentale spørsmålene med hvordan startet det og hvorfor lever vi? Det er jo noe som folk har lurt på i evige tider. Det er for enkelt å si at det startet med The Big Bang, for hva var før det som var før? Det beste jeg kommer til, er at vi er i en slags sirkelbevegelse.

Åpen for sjelevandring

Ringnes lurte også på om det kan være noe i reinkarnasjon, sjelevandring. Han tror det kan handle om energier.

– Det er det mange sier, og jeg tror jo på det. Går du på en fotballkamp, så er energien på stadion så kraftig, nærmest så fysisk at du nesten kan skjære i den. Så det er kanskje sannsynlig at noe lever videre i en eller annen form, er det ikke? Jeg så min far dø, og med døden er det ikke sånn at skinnet ligger igjen med noe slags liv. Da er det noe som er forlatt.

Ikke lenge etter farens død, dukket senior opp i Ringnes' drømmer.

– Jeg drømte at min onkel, som også var død, sa «Christian, kom her, du skal få hilse på noen du virkelig har lyst til å hilse på». Og så introduserte han meg for faren min. Da jeg våknet tenkte jeg at «shit, dette var jo virkelig».

Han tror ikke det var et tegn fra faren, og regner med at det bare var en drøm.

– Men jeg kan ikke være helt sikker. Det er det som er så gøy.

Ekstrem lykke

Det skal lite til for å glede Ringnes. Han kan plutselig overveldes av ekstrem lykke, fylles av glad kribling i hele kroppen, gjerne av glede over barn og barnebarn, som her om dagen





SOM ET EKORN:
Christian Ringnes
er en dedikert sam-
ler - hvilket også
hans langstrakte
kontor bærer preg
av.

”

*Jeg er et av de mest
fornøyde mennesker
folk kjenner.*



da han fikk en videosnutt fra Isabelle. Filmen viste eldstemann som insisterte på å ha bildet av bestefar Christian ved siden av seg mens han spiste.

– Vi var sammen i nesten hele sommer.

Men lykken kan også dukke opp helt ut av det blå, uten noen åpenbar grunn.

– Det er som med hunder og barn. Hvis du absolutt vil at de skal komme til deg, så skremmer du dem vekk. Hvis du bare tar det litt med ro, så vil de ofte komme til deg. Det er litt sånn med lykke også. Er du ute etter å gripe den og forsøker å skape situasjoner hvor du skal bli veldig lykkelig, så tror jeg forventningen ikke vil stå i stil med det du faktisk opplever. Jager du lykken for mye, er det vanskelig å nå den.

En vekker

Brevet fra Isabelle var en enorm vekker for Ringnes.

– Dette er kanskje det mest oppvåkne øyeblikket jeg har hatt.

Det fikk ham til å justere kursen. Christian Ringnes er ikke typen som dveler ved anger. Han tenker det har lite for seg.

– Ja, det var sikkert dumt, jeg lovet sikkert ting jeg ikke holdt fordi det alltid dukket opp et eller annet som krevde meg. Det var dumt at jeg ikke dempet meg litt mer, for jeg tror ikke det skulle så mye til før det hadde vært greit. Ville jeg gjort det samme en gang til? Jeg ville nok begrenset meg litt mer med disse festdamene og alt mulig sånt. Men, det er pluss og minus med alt, og kanskje er det å være litt fandenivoldsk – som er noe av det som ligger litt i dette – en fordel i noen grad. Du blir litt modigere, gir litt mer blaffen i hva andre tenker. Det er noen skylapper som er nyttige innimellom, hvis du skal klare å gjennomføre viktige ting.

En pris å betale

Men det Ringnes tenker har mye for seg, er å være åpen om at suksessen koster.

– Det er så lett å si at jeg vil bli rik og vellykket. Men det kommer med en kostnad. Å satse veldig mye gjør at du kanskje ikke får de samme kjæreste-forholdene, du får kanskje ikke den samme nærheten til venner og familie, og du får kanskje heller ikke en veldig god fremtid, for du kan risikere å stå der når du er 93 år og ensom og kun kunne se tilbake på hvor fantastisk du var. Det tror jeg veldig mange glemmer.

Selv er han veldig tilfreds med livet. Han er kjæreste og fersk samboer med Kari-Lena (det er jo bare en vidunderlig følelse når du føler at det virkelig klaffer). Han og eks-kona Denise er ofte og gjerne sammen som familie (vi er kjempegode venner. Det skulle bare mangle, vi har felles barn og barnebarn).

– Jeg er et av de mest fornøyde mennesker folk kjenner.

Det har han selv valgt å være.

Furten barndom

– Da jeg var ung, ble jeg veldig lett fornærmet. Det er også en del av det å være sjenert. Du legger ekstremt merke til hva andre gjør og ikke gjør, og jeg kunne bli veldig furten.

Det bestemte han seg for å slutte med, for det tjente ikke til noe som helst. Han forsøkte heller å snu tankegangen, lete etter det som var bra, morsomt, pussig.

– Eller tenke «kan du ikke bare la det gå»?

I dag tror han folk stort sett liker ham.

– De tenker nok at jeg er en eksentrisk raring. Og kanskje jeg bare er laget sånn at uansett hvor ille jeg gjør det, og hvor dum jeg er, så tar jeg på meg ros-abrillene og tenker at, «ja, det var vel kanskje greit nok». Jeg er jo bare et menneske. ●

De som gjennomførte 4,4 minutter per dag, reduserte risikoen for tidlig død med omkring 50 prosent.

KOM I FORM PÅ SYV UKER

Av HEGE LYNGVED ODINSEN

NTNU-professoren mener du kan trene ekstremt lite og likevel få stor helsegevinst i retur. Men du bør gjøre det med en spesifikk intensitet. Og han råder deg til å følge med på et vesentlig tall for helsen din.

Folk tror de må trene mye mer enn de faktisk må, mener Ulrik Wisløff, NTNU-professor i fysiologi – og leder for CERG, en gruppe som forsker på hvilke effekter fysisk trening har på hjerte, blodårer, muskler, hjerne og velvære.

Mikrotrening

Han viser både til egen forskning og en internasjonal snakkis: «Mikrotrening».

– Mikrotrening er svært tidseffektiv trening som gir overraskende store helsefordeler. Med korte, intensive økter på 4–10 minutter per dag, kan du oppnå betydelige forbedringer i kondisjon og styrke, samt redusere risikoen for minst 30 livsstilssykdommer slik som hjerte- og karsykdommer, type 2 diabetes, metabolsk syndrom, overvekt og høyt blodtrykk med opptil 50 prosent, sier Wisløff til VG.

Blant annet viser Wisløff til en studie som kom i 2022, hvor engelske forskere studerte rundt 90.000 kvinner og menn, og fant at det var nok med 4,4 minutter høyintensiv fysisk aktivitet per dag (eller ca.

31 minutter per uke) for »

Ulrik Wisløff

Mini med maks

PROFESSORER:
Ulrik Wisløff og Atefe
R. Tari har skrevet bok
om trening i små, men
høyintensive, doser.

Foto: BERRE

Økt effekt

å oppnå optimal helseeffekt.

De som gjennomførte 4,4 minutter per dag, reduserte risikoen for tidlig død med omkring 50 prosent. Dette var nesten identisk med det Wisløff og kollegaene hans viste allerede i 2006 i en studie for 60 000 kvinner og menn fra Norge.

Wisløff mener at fysisk aktivitet i mye større grad bør brukes som *forebyggende* «medisin» i et folkehelseperspektiv.

– Realiteten er at det ikke finnes noen medisin som er i nærheten av å gi den samme forebyggende effekten mot livsstilssykdommer og risiko for tidlig død, som regelmessig fysisk aktivitet.

Professoren sier at folk som ønsker å leve mange år med god helse, også må tenke på et minimum av trening.

– Nøkkelordet er «minimum». Hvis du bare klarer å trene litt, noen få minutter hver dag, med høy intensitet, så vil det kunne gi deg mange flere leveår med god helse, sier Wisløff til VG.

Syv ukers program

Og det er dette som også er tema i hans nye bok «Mikro-trening», som han har skrevet sammen med kollega og NTNU-professor Atefe R. Tari. De har sammen lansert et syv ukers treningsprogram med korte og intensive økter med 30–60 minutters aktivitet i løpet av en uke.

– Etter syv uker med intensiv trening, noen minutter hver dag, er vi ganske sikre på at du vil merke stor forskjell på den fysiske formen, både når det gjelder styrke og utholdenhet.

Wisløff mener programmet passer for alle aldre og fysiske nivåer, men særlig passende er det for personer med dårlig tid, nybegynnere og eldre, og de som ønsker en rask fremgang.

– Dette er også et program du kan bruke for å holde formen ved like i en ellers hektisk hverdag. Ifølge professoren trenger man ikke engang gå ut av huset for å gjennomføre øktene.

– Dette kan folk gjøre hjemme, enten med egenvekt eller enkelt utstyr.

Uenighet

Professoren peker på at vi i Norge har store helseutgifter relatert til livsstilssykdommer, og viser blant annet til en rapport fra FHI. Dette er helseproblemer som i stor grad påvirkes av livsstilsvalg, inkludert kosthold, fysisk aktivitet, søvn og stress.

Dette mener Wisløff i stor

grad kan forebygges med trening.

Ifølge Helsedirektoratets anbefalinger bør voksne være fysisk aktive i 150–300 minutter per uke med moderat intensitet, eller minst 75–150 minutter per uke med høy intensitet, eller en kombinasjon av begge.

I tillegg anbefales det å utføre styrkeøvelser for de store muskelgruppene minst to dager i uken.

– 30 minutter er nok

Det er Ulrik Wisløff uenig i.

– Store studier viser at dersom du trener bare 30 minutter i uken, med høy intensitet, vil det kunne gi deg god helse. Det er godt nytt for travle mennesker som ofte må nedprioritere trening fordi de ikke har tid eller overskudd. Og det vil bli lettere å komme i gang, også for de som er utrente, når man ikke må bruke så mye tid på det, sier Wisløff til VG.

I en kommentar til VG sier divisjonsdirektør Linda Granlund hos Helsedirektoratet at de mener alle voksne og eldre bør være regelmessig fysisk aktive.

– Å trene høyintensivt i 30 minutter hver uke vil være veldig bra for helsen til mange, og må sees på i sammenheng med annen aktivitet. Wisløff snakker om trening, mens Helsedirektoratet er opptatt av viktigheten av å være i jevnlig fysisk aktivitet, sier Granlund til VG, og legger til at fysisk form er en viktig og dokumentert forutsetning for god helse, og inaktivitet er knyttet til store negative effekter.

– Det er ikke gjort større beregning av hvor grensene går, og det er nok forskjeller fra person til person, sier Granlund.

I sin nye bok peker Ulrik Wisløff på at de sedvanlige indikatorene for måling av helsetilstand, som blodtrykk, kolesterolnivå, blodsukker og vekt, ikke nødvendigvis gir deg den fulle og hele sannheten om din helsetilstand.

Ifølge Wisløff kan også ditt såkalte **kondisjonstall** være en vel så god pekepinn på din helsetilstand. Kondisjonstallet sier noe om hvor godt maksimalt oksygenopptak du har.

– Vi og flere andre forskere har vist at kondisjonstallet er viktigere for nåværende og fremtidig helse enn om man har annen tradisjonell risiko for mange livsstilssykdommer, som for eksempel overvekt, type 2 diabetes, hjerteinfarkt, høyt kolesterol, »



ØVELSE: Planke



ØVELSE: Løpeintervaller. Foto: GETTY



Foto: GETTY



ØVELSE: Mountain Climbers.

Foto: GETTY



HVORDAN BEREGNE MAKSPULS:

Standardformel:

En enkel måte å estimere makspuls på er å bruke formelen: $\text{Makspuls} = 220 - \text{alder}$

Eksempel: Hvis du er 30 år, blir din estimerte makspuls $220 - 30 = 190$ slag per minutt.

Mer presis formel (for voksne):

$\text{Makspuls} = 211 - (0,64 \times \text{alder})$

Eksempel: For en 30-åring: $211 - (0,64 \times 30) = 193$ slag per minutt.

Praktisk testing:

Den mest nøyaktige måten å finne makspuls på er gjennom en fysisk test hvor du øker intensiteten gradvis til du ikke klarer mer. Dette gjøres ofte under veiledning av en trener eller i en medisinsk setting.

Hvorfor er makspuls viktig?

Individuell intensitetsstyring: Å kjenne makspulsen din gjør det mulig å beregne treningssoner, som for eksempel moderat intensitet (50–70 % av makspuls), moderat (60–80% av makspuls) eller høy intensitet (over 85 % av makspuls).

Tilpasset trening: Du kan optimalisere treningen din ved å sikre at du trener i riktig sone for dine mål, som fettforbrenning, kondisjonsbygging eller ytelsesforbedring.

Viktige ting å merke seg:

Makspuls varierer mellom individer, selv med samme alder.

Makspuls er genetisk bestemt og påvirkes ikke av fysisk form, så en høy makspuls sier ikke noe om hvor god form du er i.

Makspuls er genetisk bestemt og kan ikke trenes opp, men trening kan forbedre kroppens evne til å jobbe på ulike intensiteter innenfor pulsgrensene dine.

HJELPEMIDLER

Det finnes flere digitale verktøy for å måle kondisjonstallet ditt. Her er noen av de mest populære:

1. Mia Health-plattformen

Nettstedet fitnessage.miahealth.no tilbyr en enkel kalkulator basert på NTNU-forskning, hvor du kan fylle inn alder, kjønn, vekt, høyde, aktivitetsnivå og hvilepuls for å estimere kondisjonstallet ditt.

2. Garmin Connect

Garmin-klokker har innebygde funksjoner for å måle VO maks (kondisjonstall) ved hjelp av data fra pulsmåling og aktivitetsnivå. Resultatene kan sees i Garmin Connect-appen.

3. Polar Flow

Polar-klokker med hjerterefrekvensmåling kan estimere VO-maks under fysisk aktivitet eller via en roligere fitness-test. Resultatene kan sees i Polar Flow-appen.

4. Apple Watch

Apple Watch Series 3 og nyere modeller beregner VO maks basert på aktivitetsdata og hjerterefrekvens. Dette kalles «Cardio Fitness» i Helse-appen på iPhone.

5. Strava

For brukere av Strava Premium kan VO maks estimeres basert på data fra løp eller sykkeløkter, kombinert med puls- og fartsinformasjon.

6. Helsenorge eller Helsedirektoratet

En VO-maks-kalkulator kan være tilgjengelig via helserelaterte nettsider som [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) eller på deres nettside hvemereidst.no

7. Andre treningsapper

Mange tredjeparts treningsapper tilbyr VO-maks-estimering basert på data fra treningsøkene dine, som f.eks. Endomondo eller Training Peaks. Disse verktøyene gir en praktisk måte å måle kondisjonstallet på uten å måtte gjennomføre avanserte tester på et treningssenter.

høyt blodtrykk osv., sier Wisløff. Ifølge ham viser forskning at personer med et høyt kondisjonstall har betydelig lavere risiko for tidlig død, hjerte- og karsykdommer og andre livsstilssykdommer, selv når de har andre risikofaktorer som høyt blodtrykk eller høyt kolesterol.

– God kondisjon kan oppveie mesteparten av risikoen ved slike tilstander, sier Wisløff. I så fall er det en god nyhet for dem som har én eller flere risikofaktorer for å utvikle livsstilssykdommer.

– Faktisk er kondisjonstallet så avgjørende for vår helsetilstand at det nå er regnet som et klinisk vitalt mål på linje med blodtrykk og andre vitale mål. Og det beste er at vi selv kan påvirke kondisjonstallet vårt ved trening – særlig intensiv trening, sier Wisløff.

Korte økter

I motsetning til konvensjonelle treningsregimer som krever mye tid og urokkelig dedikasjon, består *mikrotrening* av korte, intensive økter med fysisk aktivitet. I treningsprogrammet til Wisløff og Tari er det stort sett unnagjort på 15 minutter i løpet av en dag.

– Det er ikke nødvendig å spre øktene ut over hele uken, du kan for eksempel også trene to eller tre dager. Det viktigste er at du får gjennomført minst 30 minutter i løpet av en uke, og at disse treningsminuttene er av høy intensitet, det vil si opp mot 85 prosent av makspuls, sier Wisløff.

En tommelfingerregel for intensiteten på økten

kan være at du skal klare å snakke i korte setninger, men ikke synge.

Makspuls er det høyeste antallet slag hjertet ditt kan slå per minutt.

– Det er en viktig referanseverdi som brukes til å beregne treningsintensitet og målsoner for pulsbasert trening, men sier ingenting om din fysiske form, sier Wisløff.

For å kunne trene med så høy intensitet krever det at du varmer litt opp først.

Wisløff foreslår typisk 2–3 minutter med en aktivitet som **involverer** store muskelgrupper, som rask gange, jogging, sykling eller lignende. Målet med oppvarmingen er å bli litt svett og lett andpusten før man går over til hoveddelen av treningsøkten hvor intensiteten skal være høy.

– Det er ikke behov for noe avansert utstyr, men vi anbefaler at du investerer i noen treningsstriker med ulik styrke, slik at du kan variere treningen og tilpasse belastningen til ditt nivå, sier Wisløff.

Han anslår at man i løpet av syv uker med denne type høyintensiv og regelmessig mikrotrening vil se tydelige resultater.

– Hvilke helsefordeler kommer med høyintensiv trening?

– Vi har ikke det hele og fulle svaret på det. Men vi vet at hjertet og blodårene påvirkes på en mye bedre måte enn å trene med lavere intensitet.

– Hjertet blir sterkere og i stand til å pumpe mer blod, blodårene blir glattere innvendig og gjør det vanskeligere for fett å feste seg, de blir mer elastiske og bedre i stand til å frakte oksygen- og næringsrikt blod til musklene som blir bedre i stand til å ta imot oksygen- og næringsrikt blod og dermed i stand til å gjøre et større arbeid (gå raskere, løfte mer osv.).

– Dessuten viser studier at hard trening frigjør lykkehormoner i hjernen, og det får oss til å føle oss bedre og gladere. ●



Linda Granlund

GLADE TRIMMERE: God kondisjon kan oppveie mesteparten av risikoen ved høyt blodtrykk eller høyt kolesterol, mener NTNU-professor Ulrik Wisløff.

Foto: GETTY

Slik kan du trene:

Her får du et eksempel på program for treningsuke med mikrotrening, utarbeidet av Ulrik Wisløff. Denne treningen krevet omtrent 50 minutter innsats i løpet av en uke:

Mandag:
Kjernetrening 9 øvelser, 13 minutter.

- F.eks. planke, planke høyre/venstre, omvendt planke, liggende beinløft, Russian twists, planke med bein og håndløft, ryggløft, butterfly situps.
- Prøv å gjennomføre i 1 minutt på hver øvelse, eller så lenge du klarer om 1 minutt.
- Vanskelig i starten (ta mikropauser ved behov). Ingen pause mellom øvelsene, og du skal gå rett på avslutningen med mikointervaller beskrevet under.
- Avslutt med 4 minutter med 20 sekunder arbeid og 10 sekunder pause.

Tirsdag:
Utholdenhet

- 6 minutter med intervall med 45 sekunder innsats og 15 sekunder pause med så høy intensitet at du klarer å snakke i korte setninger, men ikke synge (ca. 85% av makspuls om du bruker pulsklokke).
- Øvelser kan være, mountain climbers, hoppe tau, kontinuerlig knebøy, burpies, gange, løping – finn din favorittaktivitet som krever bruk av store muskelgrupper.
- Du kan variere mellom forskjellige øvelser, eller bruke din ene favorittøvelse, men hold på intervalltidene, denne dagen handler det om å få opp pulsen.

Onsdag:

Styrketrening 10 øvelser

- F.eks. knebøy, utfall, armhevninger, situps, ryggdiagonal, planke med bein/håndløft, triceps, biceps, liggende beinløft og armhevninger.
- Se hvor mange du klarer av hver øvelse i løpet av 1 minutt.
- Totalt 10 minutter – ta



mikropauser om du må underveis.

Torsdag:

Kjernetrening – 6 øvelser.

- Velg f.eks. planke, sideplanke begge sider, butterfly situps, liggende beinløft, omvendt planke. Gjennomfør 30 sekunder per øvelse, uten pause mellom øvelsene.
- Gjennomfør dette 2 ganger med en mikropause – eller ingen pause – etter første runde.
- Totalt 6 minutter.

Fredag:

Styrketrening – 6 øvelser –

- F.eks. triceps, knebøy, biceps-curl med strikk, armhevninger, utfall, liggende beinløft – Gjennomfør 1 minutt per øvelse – ta mikropauser om du må og start på igjen.
- Ha minimal pause mellom øvelsene.

Lørdag:

Utholdenhet «Mikrobølge» (6 minutter 15:15 intervaller)

- F.eks. gange/løp i motbakke, eller i den aktiviteten du ønsker så lenge det innebærer bruk av store muskelgrupper som gjør at du får opp pulsen.
- 15 sekunder innsats, 15 sekunder pause – samme intensitet som beskrevet over – «snakke men ikke synge»

Søndag:

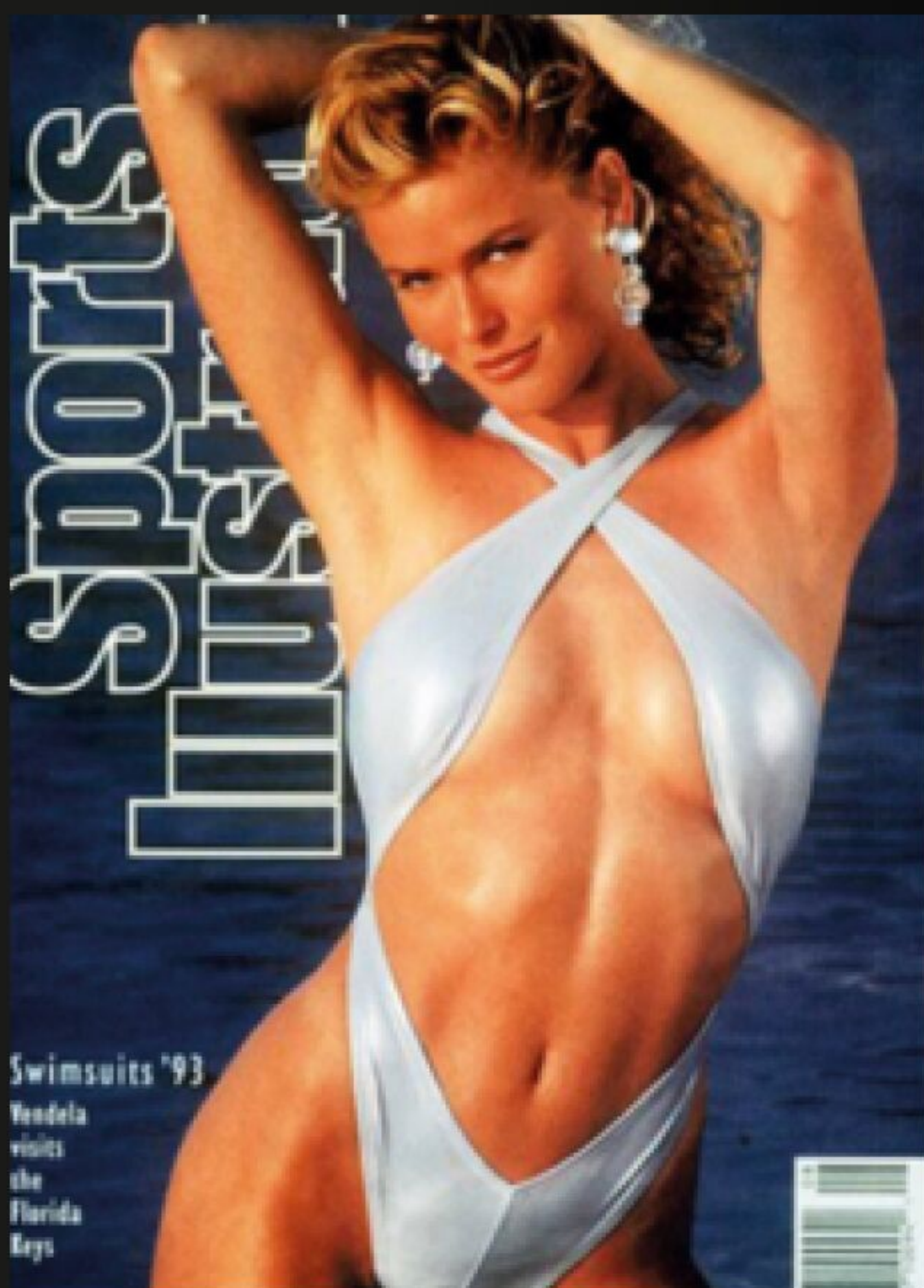
Hviledag eller lett aktivitet.

- Wisløff anbefaler å tilpasse antall øvelser og intensitet etter egen kapasitet og fremgang. Balansen mellom utholdenhet, styrke og kjernetrening er ifølge Wisløff nøkkelen til å få resultater på kort tid.



Av CATHERINE GONSHOLT IGHANIAN
og MATTIS SANDBLAD (foto)

**Vendela var helt uforberedt da
overgangsalderen kom og kroppen
endret seg. Så fant hun det som ble
redningen.**



Den ikoniske forsiden på Sports Illustrated
i 1993.

Vendela (58) lå i hardtrening før
«Skal vi dansen»-premieren –
både spent og livredd.
– *Hvorfor utsetter du deg for
dette?*

– Jeg vil vise for meg selv at jeg tør å lære
meg noe nytt, og at alder ikke skal sette
begrensninger – noe det ofte gjør, sier hun
smilende til VG.

– Dette er en reise i seg selv, et eventyr
som føles godt å være en del av, selv om jeg
samtidig føler meg klumsete og stor. For
meg er dans virkelig vanskelig.

Det har tatt lang tid å bevege seg ut av
komfortsonen.

– Jeg er blitt spurt 20 ganger, hvert
eneste år. Og hver gang har jeg sagt nei og
tenkt: Aldri, aldri, aldri.

Vendela er svært bevisst på at hun er
den eldste kvinnen i årets tropp.

– Og jeg er nok den eneste som er i over-
gangsalderen.

VG får følge med Vendela på trening og
sitter på med henne i bilen etterpå for en
åpenhjertig prat hjemme i stuen på
Frogner. ➤

– Er dette sluttten på meg?





HJEMME: Vendela liker når hun kan dele erfaringer med andre kvinner. Her hjemme i stua med VGs reporter.



Det skal snakkes om aldring, helse, livet med den 13 år yngre drømmemannen Petter Pilgaard (45) – og om gifteringen som har «krympet».

Vendela er vant med å bli intervjuet om det meste, men de siste fire årene har det skjedd mye.

– Det har tatt tid å bli komfortabel med å snakke om at jeg har kommet i overgangsalderen, og det er litt dumt, sier hun.

Derfor har hun begynt å bli mer åpen i sosiale medier.

– Vi kvinner kommer jo i overgangsalderen enten tidlig eller sent. Men dessverre er det fortsatt tabubelagt. Vi snakker ikke nok om det, heller ikke med hverandre.

Det er en trend hun ønsker skal snus.

Føler seg shitty

– Man sitter i jentegjengen, føler jeg, og gjør et nummer av at man ikke har kommet i overgangsalderen, og at «jeg har fortsatt mensen, liksom». Det er faktisk litt slitsomt, for det gir lite rom for andre å si at man føler seg shitty – at man ikke sover, men stresser og grubler hele tiden.

Hun legger til:

– Det er litt som at man skal være syltynn etter at man har fått barn. Så mange rare ting og så mye press vi kvinner blir påført. Selv var Vendela helt uforberedt da kroppen begynte å gi signaler. Da var hun 54.

– Plutselig ble jeg veldig emosjonell, mer enn normalt. Jeg følte meg ordentlig utenfor, sov dårlig og var ekstremt sliten. Uansett hvor mye jeg sov, så var jeg utslitt da jeg våknet.

Håret ble tørrere og konsentrasjonen dårligere.

– Og kiloene kom ufrivillig, selv om jeg levde som før.

I tillegg kjente Vendela på en helt ny form for stress og angst, som hun aldri hadde hatt før.

– Jeg ble redd for en hel masse ting. Og så begynte jeg å svette, men ikke nok til at jeg koblet det til overgangsalderen. Jeg knyttet svettingen til stresset og angsten.

Overgangsalderen, klimakteriet, er i utgangspunktet en normal prosess, der eggstokkene gradvis slutter å fungere. Menstruasjonen forsvinner, man er ikke fruktbar lenger og får ulike symptomer på grunn av mindre østrogen i kroppen.

Vendela snakker varmt om fastlegen og gynekologen som hjalp henne til å se hele bildet.

Men erkjennelsen av at «nå er jeg der», var ikke noe å rope hurra for i starten.

Slutten?

– Jeg var ikke sånn: «Yes, jeg er i overgangsalderen og slipper mensen», liksom. I stedet tenkte jeg: Er livet mitt over nå, er jeg gammel, er jeg stygg, er dette slutten på meg på en måte?

For det var sånn hun hadde tenkt om overgangsalderen, som hun egentlig visste svært lite om.

– I mitt hode hang det sammen med å være gammel og uinteressant. At livet er over på et vis. Alt er slutt, og alt er negativt. Men den greia må vi kvinner gjøre noe med. For det er virkelig ikke sånn.

Vendela er blitt opptatt av at kvinner som er synlig i media, bør være mer åpne. For henne har det vært en prosess.

– Det har virkelig vært vanskelig å snakke om, og vanskelig å innse at det som skjer med kroppen, er OK. Men det skjer, og vi må gjøre det beste ut av det.

For Vendela har følelsen av å være over, vært spesielt vond.

– Sannheten er jo at jeg er like mye Vendela nå som før jeg kom i overgangsalderen. Og det må jeg huske på – at jeg fortsatt er meg. Jeg er egentlig helt lik, selv om kroppen er litt annerledes, og jeg kanskje er mer vimsete enn før.

Det er blitt en hjertesak for Vendela at kvinner skal føle seg friere til å snakke om det de går gjennom.

– Og det på en måte som er hyggelig, og som ikke går ut på at livet er slutt, sexlivet er over og at all attraktivitet er borte.

Redningen

For Vendela ble redningen hormonbehandling, altså tilførsel av østrogen for å erstatte de naturlige hormonene som synker i overgangsalderen.

VG har omtalt hormonterapi og skrevet om ekspertenes råd for å takle overgangsalder.

– Jeg sprayer på begge håndleddene hver morgen og tar en tablett om kvelden, forklarer Vendela.

Hun presiserer at selv om hor-





HOLDNING: Vendela og danseinstruktør Ivo Havranek viser VG hvordan de øver på holdning.

monbehandling funker for henne, så betyr ikke det at det gjør det for alle.

– Men jeg synes det er viktig at alle får muligheten til å velge. Bare synd at medisiner og behandling er så dyrt. Vi kvinner bør få det vi trenger til en bedre pris. Det bør satses mye mer på kvinnehelse.

I dag skulle den tidligere supermodellen ønske at hun hadde visst mer om hormonbehandling tidligere.

– Hele min verden forandret seg etter at jeg fikk hjelp. Jeg begynte å føle meg bedre med kroppen og alt. Men jeg startet for sent. Jeg burde begynt før jeg fikk symptomer.

Lavere nivåer av østrogen kan føre til vondt i muskler og ledd. Vendela sliter blant annet med en såkalt frossen skulder.

– Det oppstår visst hos mange kvinner i overgangsalderen, sier hun.

Selv om frossen skulder ikke regnes som et typisk overgangssymptom, peker nyere studier på en mulig sammenheng.

– Det som er fascinerende, er at dansingen hjelper. Skulderen er blitt mye bedre, opplyser Vendela.

Grundig sjekk

Vendela råder andre kvinner til å oppsøke lege tidlig og ta en grundig sjekk av hele kroppen. Da hun omsider søkte hjelp for

fire år siden, ble det oppdaget celleforandringer, noe som kan være forstadier til kreft.

– Da lærte jeg om HPV og slike ting. Og jeg måtte fjerne en del av livmoren.

Dette har Vendela tidligere snakket med VG om.

– I tillegg fikk jeg kartlagt noen arvelige ting fra farssiden, som høyt blodtrykk, som det er viktig at jeg passer på.

Responsen fra følgerne i sosiale medier betyr mye. Vendela bruker mye tid på å lese og svare.

– Men bare i mine egne kommentarfelt, ikke andres. Det er så fint å utveksle erfaringer. Vi kvinner sitter på så mye kunnskap vi bør dele.

Hun får ofte skryt for å være et «forbilde for voksne kvinner» og for å vise at «modne kvinner også kan være vakre».

– Det rører meg veldig, sier Vendela og blir på gråten.

– For det er så viktig også å vise frem kvinner som ikke er 25 år.

En observant følger pekte på at hun har sluttet å bruke gifting.

– Ja, det stemmer. Den passer ikke lenger. Nå har den vært av en stund, men jeg har fortsatt merke etter den, sier Vendela.

Hun opplyser at også Petter har lagt på seg på ringfingeren.

– Så vi må begge ta en tur til gullsmeden og få dem utvidet.

Da Vendela nylig spørsmål på Instagram om et badedraktbilde av henne var redigert, svarte hun: «Selvfølgelig ikke».

– *Hvorfor er det en selvfølge?*

– Det har med yrkesstolthet å gjøre. Da jeg begynte som modell, var ikke det en greie. Nå er jeg kvinne 58 – og jeg ser ut som jeg gjør på godt og vondt.

Trist

Vendela synes det er trist at unge kvinner og menn bruker tid på å «fikse helt unødvendige ting» og skape urealistiske bilder.

– Hvis andre får dårlig selvbilde av å måle seg opp mot redigerte bilder, er det synd. Jeg liker det som er ekte.

Derfor lar hun seg heller ikke friste av Botox og kirurgi.

– Nei, det appellerer ikke til meg. Kanskje er jeg heldig som vokste opp på den tiden jeg gjorde, da det ikke var et tema, sier Vendela, som har to voksne døtre.

Hun har prydet de mest prestisjetunge bladene og gått modell for de største designerne. Men Vendela har aldri brukt mye tid på eget utseende.

Vel hjemme etter dansetreningen ber hun VG vente litt mens hun skifter klær. Fire minutter senere er hun tilbake med



VONDT! – Skoene er kjempevonde, men jeg er heldig som er vant med høye hæler, sier Vendela til VG.

en klype i håret og klar for både prat og kamera.

Når hun ikke jobber som modell, trives Vendela best med å være helt naturlig.

– Jeg har alltid vært komfortabel med å være usminket og udusjet. Det er uaktuelt å sminke meg og fikse hår i to timer for å si hei i sosiale medier.

Hun har heller aldri følt på press om å holde seg evig ung.

– Jeg liker å bli eldre. Og da jeg fikk vent meg til tanken på overgangsalderen, så gikk det også en liten faen i meg. Selv om jeg drar på årene og kroppen endrer seg, så er jeg bra nok. Alle aldre er vakre, sier hun.

Anbefaling

– Men det hjelper selvsagt å finne en yngre mann. Jeg anbefaler alle å forelske seg på nytt! sier Vendela og ler – før hun irecter seg selv:

– Nei, da. Jeg skal ikke snakke ned eldre menn. Og det er selvsagt ikke sann at alle kvinner må ut og finne seg en ny mann. For Petter og meg var det bare sann at vi forelsket oss. Med ham kom det et lys, en glede og latter inn i livet mitt, som jeg manglet.

Vendela møtte Petter under innspillingen av «Farmen kjendis» i 2016, og året etter ble de et par.



DA OG NÅ: Vendela husker ikke når dette bildet er tatt, men fotograf Morten Qvale tok det for en smykkereklame.

Den gangen var ikke overgangsalderen i tankene.

– Men etter hvert har jeg jo kjent på det. Shit, er dette her bra nok for ham? Alle mulige sanne dumme, negative ting. Men så fort jeg forteller ham om det, så forsvinner tvilen. Petter blir jo også eldre. Kroppen forandrer seg for menn også.

Kommunikasjon er alfa og omega, mener Vendela.

– Det å fortelle hvordan man har det. Han kan jo ikke vite hva som skjer hvis jeg ikke sier det. Sann er det med alt. Du har ikke bra sex hvis du ikke kommuniserer og sier hvordan du har det. Det gjelder når man er ung også. Man må tørre å være ærlig.

Selv er hun trygg med Petter. De to giftet seg i 2022 og gjorde alle spekulasjoner om PR-stunt til skamme.

– Det å være i et forhold med en mann som elsker deg og støtter deg, er viktig uansett alder. For Petter så er jeg det fineste han kan tenke seg. Jeg kan være akkurat som jeg vil uten at han synes noe annet, og det er selvfølgelig helt fantastisk.

Vendela smiler hver gang hun sier ekte-mannens navn.

– Jeg tror jeg er ekstremt heldig. Eller – jeg vet at jeg er ekstremt heldig.

Fortsatt nyforelsket

Hun og Petter ler masse og er like mye venner som kjærester.

– Vi er fortsatt som nyforelsket. Jeg har aldri før hatt det så bra i et forhold. Vi trenger ikke spille noe spill overfor hverandre. Petter er veldig, veldig snill, og det elsker jeg. Jeg er også ganske snill.

De nyter normalt hverdagene sammen, men i høst er det annerledes. »



PRIVATE
POLAROIDER:
Vendela viser frem
kladdeboken med
modell-polaroid-
bilder fra
90-tallet.

Det er ekstra travle tider.

– Petter lager morgenradio og er anleggsarbeider, og jeg trener dans. Vi møtes i sengen, sier hun lurt.

Snart dukker Vendela opp i en dokumentar på SVT om supermodeller på 90-tallet.

– Herregud, så gøy det var å se gamle intervjuer med meg selv! Var det der meg, liksom? Selvfølgelig har jeg forandret meg. Men – det jeg sa, er det samme som jeg kunne sagt nå. Selv om jeg var 20 da og 58 nå.

Men det finnes fordeler med å dra på årene også.

– Ikke minst livserfaring. Plutselig kan man mye mer og har mer respekt for sitt eget indre og sin egen vei videre.

For Vendela går veien nå ut på dansegulvet. At dansetreningen skulle være så bra for kroppen, visste hun ikke.

– Selv om jeg alltid har vært glad i å trene, så er dette noe helt annet. Jeg har aldri danset før, men blir mer glad av det enn å trene styrke, ler hun.

Til og med halebenet hun brakk i et fall på ski for halvannet år siden, har godt av dans.

– Det har vært dødsvondt helt til nå, men det er faktisk blitt bedre etter dansingen. Alt er blitt bedre med dansingen.

Nervene før premieren er en annen sak.

– Egentlig hater jeg konkurranser. Jeg liker best når vi heier på hverandre.

– *Hvor viktig er det ikke å være den første som ryker?*

– Det må være helt forferdelig å havne i den situasjonen, men én av oss må jo det. Jeg har bare så lyst til å gå videre.

Trygghet

Vennen Jan Thomas (58), som i år er dansedommer, var med på å overtale henne til å bli med. Men hun er klar over at han er inhabil og ikke kan si så mye.

– Men han er der, og jeg vet at han bare vil meg godt. Det er en trygghet.

– *Hvor mye får du i honorar fra TV 2?*

– Det kan jeg ikke røpe, men jeg kan si at det ikke står i forhold til antall timer, frustrasjon og tårer.

For det blir mange tårer – både hjemme og på trening.

– Som når jeg har øvd og øvd og ikke får det til. Petter sa: «Skal du virkelig bli med på dette?». Men jeg er så glad for at jeg tør. Det

er gøy å mestre. Jeg var helt ute da jeg begynte, men er så mye flinkere nå.

Hun trosser «grusomt vonde» sko, vannblemmer og hovne fotsåler. Føttene er plastret overalt.

Danspartner Ivo Havranek (38) mener at Vendelas styrke er at hun vil.

– Hun har pågangsmot og møter opp en halv time for tidlig til hver trening. Jeg tror hun oppriktig koser seg med dansen, og da er det morsomt for meg også, sier han til VG.

– Jeg skal danse for alle kvinner, lover Vendela. ●



Petter Pilgaard, Vendela Kirsebom og Einar «Lothepus» Lothe ble et trekløver i «Far-men kjendis».



Petter og Vendela på besøk i VG i 2017 – rett etter at de sto frem som kjærester.



Petter og Vendela under et møte med VG i 2022.



Petter og Vendela på førjulsfest i Oslo i desember i fjor.



Petter Pilgaard og Vendela Kirsebom på Elle-fest i Oslo i juni.

Nytt håp for de med urinsyregikt

Av HANS PETTER TREIDER

Urinsyregikten kan bli mindre plagsom dersom en ny behandlingsmetode viser seg å svare til forventningene.

Kanskje kan du også nyte mat og drikke som i dag trigger anfalletene.



Mange lever med urinsyregikten, og får bare smertebehandling når anfallene kommer. Den underliggende årsaken blir ikke tatt tak i. Det betyr langt større plager for dem som er rammet enn det som er nødvendig.

Det forteller revmatolog Johan Stjärne, som i mange år har hatt et spesielt fokus på denne pasientgruppen.

Nå deler han tiden sin mellom et doktorgradsarbeid på Diakonhjemmet sykehus i Oslo, og revmatologisk avdeling på Betanien Hospital i Skien.

På Diakonhjemmet er han delaktig i arbeidet med forskningen på en selvmestringsapp som har som mål å hjelpe pasienter med å holde sykdommen bedre i sjakk. En liten gruppe pasienter har allerede testet den, og også kommet med innspill til forbedringer.

Nå jakter sykehuset på et større antall personer med nylig oppstått mistanke om urinsyregikt til å teste den ut videre. Blir resultatene like gode som i den innledende studien, vil appen forhåpentligvis bli



Johan Stjärne

tilgjengelig for alle som har sykdommen.

Vi skal komme nærmere inn på hva nyvinningen består i. Vi skal også komme inn på hva urinsyregikt – som tidligere gikk under betegnelsen podagra – er. Men først skal vi bli med inn på fastlegekontoret, som gjerne er første stoppested når noen er blitt rammet av sykdommen.

Urinsyregikt er en av de vanligste revmatiske sykdommene hos menn over 50 år. Jo eldre vi blir, desto større er risikoen for å få den. Opp mot 1 av 10 menn over 75 år har den. Kvinner kan også få den, især etter overgangsalderen.

Og den debuterer plutselig – gjerne i løpet av natten – og som oftest med en stortå som er så betent og smertefull at man har problemer med å bevege seg.

Slik stilles diagnosen

Spesialist i allmennmedisin, Marte Kvittum Tangen, har hatt mange slike tilfeller innom legekontoret sitt på Tynset. Og flere vil hun få, når hun nå går tilbake til jobben som fastlege i østerdals-

bygda etter å ha vært leder i Norsk forening for allmennmedisin de siste seks årene.

– Noen har ikke klart å vente til legekontoret åpner heller, men vært på legevakten først, fordi smertene har vært så sterke, forteller hun.

– *Hva gjør du når det kommer en pasient med en forferdelig vond stortå?*

– Først må jeg bli så sikker jeg kan på diagnosen. Urinsyregikt er selvføl-



Marte Kvittum Tangen



gelig langt fremme i bevisstheten. Men noen ganger kan et brudd i stortåen ha mange av de samme symptomene. Er det tegn som kan tyde på en betennelse eller infeksjon? Har pasienten for eksempel et sår på foten som kan ha vært inngangsport for en bakterie? Har vedkommende andre revmatiske sykdommer? Er det andre ledd som også gjør vondt?

Anser Kvittum Tangen at urinsyregikt er det mest sannsynlige, tar hun en blodprøve som kartlegger pasientens urinsyrenivå.

Siden prøven ikke er 100 prosent sikker (og man faktisk også kan ha urinsyregikt uten å ha et unormalt urinsyrenivå) tar hun alltid en CRP-blodprøve i tillegg. CRP er en forkortelse for *C-reaktivt protein*, et protein som kroppen produserer ved betennelse eller infeksjon, nettopp for å kartlegge hvorvidt dette kan være forklaringen.

Er hun fremdeles usikker, har hun mulighet til å sende pasienten til røntgen. Henvising til revmatolog er også en mulighet. Der tas det en prøve av leddvæsken for å se om det er urinsyrekrystaller i den.

– Dette er den aller sikreste testen, men ikke nødvendig for de fleste, forteller hun.

Slik er behandlingen

Men la oss se for oss herr Sørensen, og bli med ham inn på legekontoet. Han drar av seg sokken og viser frem den smertefulle stortåen til Kvittum Tangen. Hun gjør sine undersøkelser, og er ikke i tvil: Dette er urinsyregikt. Hva skjer videre?

– Aller først handler det om å få bukt med smerten. Det gjøres fortrinnsvis med betennelsesdempende NSAIDs, som Ibux eller Naproxen. Er herr Sørensen fryktelig gammel, har hjerte- karsykdom, nyresykdom eller annet som gjør denne typen smertestillende uaktuelt, velger jeg vanlig Paracet.

Etter et par uker kommer herr Sørensen tilbake. Det akutte anfallet er nå over, og fastlegen skal vurdere hvorvidt pasienten bør settes på forebyggende medisin, som oftest Allopurinol eller Febuksostat.

Begge fungerer på den måten av de bremser dannelsen av urinsyrekrystaller i blodet. Det finnes også et preparat som øker utskillelsen av urinsyre i nyrene, som heter Probenecid.

Nå skulle man kanskje tro at jo hurtigere man begynner å ta en slik medisin, desto bedre. Men slik er det ikke. Dette er medikamenter som først skal tas et par uker etter anfallet, og innføres gradvis.

– Det er en økt risiko for nye anfall når man introduseres for disse medisinene. Starter man med for høye doser, øker risikoen ytterligere, understreker hun.

Anfallene vil reduseres eller bli helt borte når kroppen er blitt vant til medikamentet.

– Er det noen som ikke kan bruke disse medisinene?

– De kan gå dårlig sammen med enkelte typer vanndrivende. Samt Albyl E, som blant annet brukes til å forebygge blodpropp. Men de fleste vil tåle dem godt, konkluderer Marte Kvittum Tangen.



NYTT HÅP: Diakonhjemmet tester appen «Urika» som skal gi pasienter bedre egenmestring av

Fra Tynset tar vi turen tilbake til Diakonhjemmet sykehus og revmatolog og doktorgradsstipendiat Johan Stjärne. Hans erfaring er at det ofte er utfordringer med behandlingen:

Noen får bare gjentatte anfallsbehandlinger. Andre kommer i gang med forebyggende medisin, men stopper eller glemmer å ta den videre når anfallene kommer sjeldnere. Da stiger urinsyren raskt igjen, og med det risikoen for nye anfall.

Noen vil kanskje heller ikke vedkjenne seg sykdommen, fordi den gjerne assosieres med overvektige, inaktive menn, ofte med for høyt blodtrykk og blodsukker – og ikke sjelden også et for høyt alkoholforbruk.

At urinsyregikt bare skyldes livsstil, stemmer imidlertid ikke. Arv spiller også

” Etter stortåen, følger gjerne andre tær, ankler, knær, og etter hvert fingrene. Urinsyrekrystaller kan også hope seg opp andre plasser i kroppen.



urinsyregikt med info, påminnelser og doser basert på urinsyrenivå.

Foto: HILDE BERNER HAMMER

inn, i tillegg til annen sykdom, for eksempel nedsatt nyrefunksjon.

– *Hva kan skje dersom man velger å ikke ta disse medisinene?*

– Da er det sannsynlig at anfallene kommer hyppigere og sterkere. Stadig større mengder urinsyrekristaller vil kunne hope seg opp i stadig flere ledd og føre til leddskade. Etter stortåen, følger gjerne andre tær, ankler, knær, og etter hvert fingrene. Urinsyrekristaller kan også hope seg opp andre plasser i kroppen, som i sener og under huden. Jo lengre man utsetter behandlingen, desto vanskeligere kan det også være å komme i mål med et godt resultat, advarer revmatologen.

Slik skjer et anfall

Det er altså *urinsyrekristaller* det handler

om. Når celler i kroppen dør, brytes også arvematerialet i disse ned, og det er dette som blir til urinsyre. Det har med andre ord ingen ting med urin å gjøre.

I tillegg til syren som kroppen produserer, kan vi få økt urinsyrenivå gjennom mat og drikke som inneholder puriner, som i sin tur brytes ned til urinsyre. Her snakker vi blant annet om innmat, rødt kjøtt, en del sjømat, og øl.

Under normale forhold skal urinsyren være flytende. Blir konsentrasjonen for høy – enten ved at det dannes for mye av den, eller at det skilles ut for lite via nyrene eller tarmen – kan den klumpe seg sammen til krystaller. Disse fester seg gjerne til et ledd.

De hvite blodlegemene i immunforsvaret oppfatter dette som noe farlig, går til

angrep og begynner å spise på krystallene. Resultatet er en kraftig betennelse, med hevelse, rødme, varme og en intens smerte.

Et slikt anfall varer vanligvis 1–2 uker før det går tilbake. Neste gang kan det ramme et annet ledd. Men *når* det skjer, er umulig å si. Noen har hyppige anfall, mens for andre kan det gå måneder – ja år – mellom hver gang.

Johan Stjärne tror at også det er forklaringen til at en del velger å ikke bruke forebyggende medisin.

– Smerten er over, og pasienten er fornøyd. Men den bakenforliggende årsaken har man ikke gjort noe med.

– *Hvorfor er det stortåen som gjerne rammes?*

En teori er at det har med temperaturforskjeller i kroppen å gjøre. Det er relativt sett kaldere i føttene, og kulde reduserer løseligheten av urinsyre. Stortåens grunnledd er også et av kroppens mest belastede ledd, og det ser ut til at belastning og slitasje av ledd også kan ha noe å si.

Livsstilsomlegging

Tidligere har det vært et stort fokus på mat og drikke som urinsyregiktrammede må unngå. I dag fokuseres det mindre på slike nei-lister. En slik liste vil heller ikke være helt presis; det én pasient reagerer på, tåler en annen bedre.

– Merker man at urinsyregikten trigges av for eksempel reker, og det oppleves som et stort savn å kutte ut dette fra kostholdet, er også *det* et argument for å ta forebyggende medisin. Kommer du i gang med behandling, er det stor sannsynlighet for at du etter en tid vil oppleve å bli mindre sensitiv mot det som tidligere var dine triggere.

– *Kan man bli anfallsfri ved å legge om kostholdet – eller er det en utopi?*

– De fleste med sykdommen vil trenge fast medisin som senker urinsyren. En omlegging av kostholdet vil imidlertid gjøre godt for totalhelsen, og nyere kostholdsanbefalinger fokuserer i høyere grad på en sunn og variert kost. Veier man en del kilo for mye, tjener man også på å bli kvitt dem. Fysisk aktivitet er også bra – både for helsen og for urinsyregikten.

I og med at hovedutskillelsen av urinsyren skjer via nyrene, oppfordrer revmatologen å drikke godt med vann.

– Alkohol bør man derimot være forsiktig med – av mange grunner. Hva urinsyregikten angår, ser vi at når nyrene selv får velge om den skal fjerne alkoholen eller urinsyren, velger den alkoholen – og lar urinsyren bli værende igjen i kroppen.

Kontroll egen sykdom

Selv om Johan Stjärne gir pasientene sine noen kostholdsråd, er det ikke med en hevet pekefinger. Han ønsker ikke å legge flere føringer enn det som er nødvendig.

– Får vi økt kunnskapsnivået om sykdommen, vil flere kunne leve gode liv. I tillegg til å vite hva som trigger anfallene, bør man også kjenne urinsyrenivået sitt. En del pasienter som bruker medisiner, kjenner ikke til dette nivået.

– De kan ta medisin, men likevel ha





FLERE STUDIER: Etter lovende pilot med 21 deltakere rekrutteres nå 168 til en toårig studie; målet er færre anfall – og kanskje mindre følsomhet for triggere i kostholdet. Foto: GETTY

altfor høye nivåer, forteller Stjärne, som forklarer at urinsyrenivået må senkes til godt under det nivået der det går fra flytende til fast form.

Derfor er det viktig å følge opp behandlingen over tid, og sakte, men sikkert trappe opp doseringen til man er på det anbefalte nivået. Hvis urinsyren holdes lav over tid, vil avleiringene med krystaller løse seg opp, og man vil ikke utvikle nye anfall.

Dette håper han den nevnte appen, som har fått navnet Urika, vil bidra til.

Resultatene etter at den ble testet på 21 personer, er gode. Nå skal 168 pasienter med nyoppdaget urinsyregikt rekrutteres og følges opp i to år. Den ene halvparten skal ta appen i bruk, den andre halvparten skal ikke det.

De som får tilgang til appen, får via korte filmer og tekst informasjon om sykdommen og behandlingen. De kan legge inn påminnelser om når medisinen skal tas, og få varsel om neste blodprøvekontroll. Det er gjennom blodprøven at urinsyrenivået blir kartlagt. I starten av medisineringsen skal man ta blodprøve én gang i måneden.

Et viktig verktøy

Når man så legger inn sitt urinsyrenivå, beregner appen hvilken medisindose man skal ta den neste måneden. Når man har

” Sykdommen blir ofte stemoderlig behandlet. Det er viktig å få frem at det finnes god behandling og hjelp.

nådd det ønskede nivået, er neste blodprøve om tre måneder. Er resultatet fremdeles tilfredsstillende, er neste blodprøve om 6 måneder.

– Vi håper appen vil gi pasientene bedre verktøy til å mestre egen sykdom – og dermed få et bedre behandlingsresultat. Kongstanken er at når man blir delaktig i behandlingen av egen sykdom, tar man også eierskap over den, forteller Johan Stjärne.

Etter at de to årene er over, skal resultatene evalueres. Er svarene like positive

som i den lille studien, vil det bli søkt om godkjenning for at appen kan tas i bruk.

– Erfaringene jeg har gjort etter å ha arbeidet innenfor dette feltet i mange år, er at sykdommen ofte blir stemoderlig behandlet. Det er viktig å få frem at det finnes god behandling og hjelp, konkluderer Johan Stjärne.

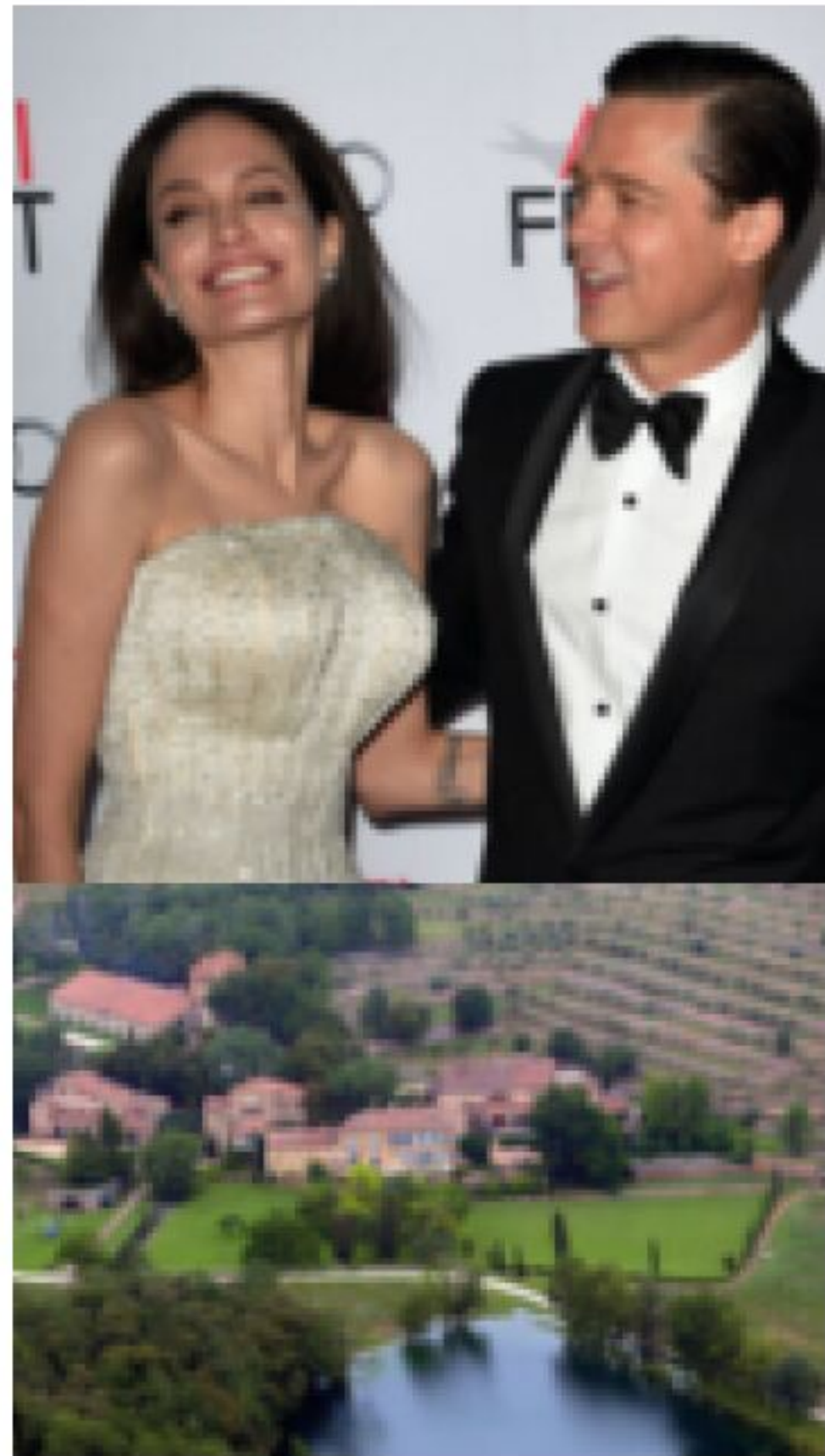
Norsk Revmatikerforbund er – i tillegg til Helse Sør-Øst og DAM-stiftelsen – inne på finansieringssiden. Generalsekretær Ingeborg Dybvig i Norsk Revmatikerforbund mener appen er et godt eksempel på betydningen av at brukerne selv er med helt fra starten, både i planleggingen og utviklingen.

– Vi tror den kan bidra til at pasientene kan få en enklere hverdag på flere vis: Den kan frigjøre tid, gjøre det lettere å forstå egen sykdom, og ikke minst avlaste helse-tjenesten.

Generalsekretæren mener at gode, brukerstyrte digitale verktøy innenfor helsesektoren har kommet for å bli. Der-som appen viser seg å fungere for pasien-ter med urinsyregikt, håper hun det kan motivere til at det forskes mer på lignende digitale verktøy.

– Da kan enda flere pasientgrupper med en annen revmatisk sykdom få nytte godt av slike hjelpemidler i hverdagen, konkluderer hun. ●

I VINGÅRD-KRANGEL



Angelina Jolie avslører i nye rettsdokumenter at hun og barna aldri har returnert til den franske vingården Château Miraval siden bruddet med Brad Pitt i 2016.

– Etter bruddet begynte jeg umiddelbart å lete etter et nytt hjem for meg og barna våre. I starten leide vi et hus mens jeg lette etter en mer stabil løsning. Fordi jeg ønsket å sikre at Brad fortsatt skulle være en viktig del av barnas liv, prøvde jeg å kjøpe en bolig nær hans hjem. På det tidspunktet var sparepengene mine bundet opp i Miraval, og jeg hadde ikke bedt Brad om bidrag eller økonomisk støtte, skriver Jolie i dokumentene, ifølge People.

Jolie (50) og Pitt (61), som har seks barn sammen, kjøpte vingården sammen og giftet seg der i 2014.

Etter separasjonen i 2016 overlot Jolie kontrollen over familiens hjem til Pitt uten kompensasjon, ifølge rettsdokumentene.

– Jeg hadde håpet at dette ville gjøre ham roligere i sin omgang med meg etter en vanskelig og traumatisk periode, sier hun.

Jolie solgte sin andel av vingården i 2021, noe som utløste en rettssak fra Pitt. Han hevder hun solgte uten hans godkjenning, mens Jolie på sin side anklager ham for å føre en «hevngjerrig krig» mot henne.

Foto: VG/NTB



Milliarder til barna

Eiendomsmilliardær Christian Ringnes overfører milliardverdier til sine tre barn Isabelle Grønneberg Ringnes, Anette Ringnes og Christian Ringnes jr.

Det skjer «i et lenge planlagt generasjonsskifte i Ringnes-familien», skriver selskapet Eiendomsspar.

De tre barna får overført 1,2 millioner aksjer i morselskapet Victoria

Eiendom hver til sine respektive selskap. Aksjen er overdratt til en verdi på 800 kroner per aksje. Totalt er dermed de 3,6 millioner aksjene verdsatt til 2,88 milliarder kroner.

Victoria Eiendom eier rundt 55 prosent av de børsnoterte selskapet Eiendomsspar. Ringnes Holding eier igjen rundt 33 prosent av Victoria Eiendom, og det er mesteparten

av disse aksjene som overføres til Ringnes-barna.

– Det er en lang og komplisert sak. Det handler om hvor vi skal ende opp til slutt, hvor jeg deler opp dette i fem omtrent like deler, en del som er min, en del som tilhører stiftelsen, og tre deler som er barnas. Dette er et skritt på veien frem til det, sier Ringnes til VG-eide E24. Se også side 10



ØKT STØTTE

En fersk Norstat-måling for NRK viser at støtten til monarkiet har økt signifikant etter Netflix-dokumentaren «Rebel Royals» om prinsesse Märtha Louise og Durek Verrett. 73 prosent svarer at de støtter monarkiet.

Støtten er nå på sitt høyeste nivå på halvannet år.

– Jeg tror mange oppfattet dokumentaren som et angrep på kongen,

og da svarer folk med å slå ring om ham og uttrykke støtte til ham, sier kommentator Harald Stanghelle i Aftenposten til NRK.

I dokumentaren tok Verrett blant annet et rasismeoppgjør med kongen, noe som vakte sterke reaksjoner.

– Det er en sterk sympati for kongen og dronningen, som har stått i en storm, sier Stanghelle.

A close-up photograph of an elderly couple. The man, on the left, has grey hair and a beard, and is wearing a light blue and green plaid shirt. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a pink polka-dot shirt. They are both smiling and looking towards the right. The man's arm is around the woman's shoulder, and they are holding hands. The background is bright and out of focus.

MER PENGER: – I praksis vil den årlige pensjonen bli vesentlig større om vi venter med å ta den ut, forteller pensjonsøkonom Øyvind Røst.

Foto: GETTY

Slik tar du pensjons-

Av HANS PETTER TREIDER

Mens vi før gikk fra full jobb til null jobb, har vi nå muligheten til gradvis nedtrapping. Vi trenger heller ikke ta ut hele pensjonen på én gang. Men hva lønner seg? Her er ekspertenes tips.

Pensjonssystemet blir stadig mer fleksibelt. Det er positivt. Samtidig kan alle valgmulighetene gjøre det vanskelig å skaffe seg oversikten som er nødvendig for at man skal kunne ta de beslutningene som vil være best i ens egen situasjon.

Det forteller pensjonsøkonom Øyvind Røst i KLP. Sammen med pensjonsekspert Stian Revheim i DNB guider han oss igjennom mylderet av muligheter som nå gjelder for de fleste av oss, men først og fremst for de som er født i 1963 og senere.

Øyvind Røst forklarer at pensjonssystemet gir den enkelte muligheten til å tjene opp pensjon for hvert år man jobber, og at man selv kan velge når man vil ta den ut:

- Du kan begynne å ta ut én eller flere pensjoner fra du fyller 62 år.
- Du kan velge å ta ut pensjonen helt eller delvis.

ner er nøytrale. Det vil si at vi skal få like mye pensjon totalt enten vi tar den ut tidlig eller sent, forutsatt at vi lever like lenge som gjennomsnittet for vårt årskull.

– Er det da noen vits å jobbe lenger, hvis alle får likt?

– I praksis vil den årlige pensjonen bli vesentlig større om vi venter med å ta den ut. Jo lenger vi jobber, desto mer pensjon får vi å rutte med. Rett og slett fordi vi har flere år med opptjening, forklarer han.

– Det er de færreste av oss som blir nøyaktig så gamle som gjennomsnittet for vårt årskull. Dermed er det ikke mulig å komme med en fasit på hva som vil lønne seg for den enkelte, sier Stian Revheim i DNB.

– Bestemmer du deg for å jobbe til du er 72 år for å få en høyere pensjon, og dør av hjerteattakk av å blåse ut lysene på bursdagskaken, var ikke dette noe sjakktrekk. Fortsetter du å blåse ut lysene frem til du er 100 år, derimot, var de ekstra årene i yrkeslivet en finansoperasjon.

– Og motsatt, formodentlig: Velger vi å gå av ved første og beste anledning, ta ut all pensjon på én gang, og så bli 100 år, vil det være en økonomisk bommert...?

– Da vil du i hvert fall ha rikelig med tid til å spekulere på hvordan du

skal få endene til å møtes. Går du av som 62-åringen og stryker med som 63-åring, derimot, og bruker dette ene året som pensjonist til å leve herrens glade dager, vil du ha trukket vinnerloddet. I hvert fall økonomisk sett. Utfordringen er som sagt at i de fleste tilfeller, vet vi ikke når vi kommer til å dø.

Revheim legger til at det derfor er flere faktorer enn de rent økonomiske som må tas med i vurderingen når man bestemmer seg for hvilken løsning man går for. Det handler blant annet om helse, gener, interesser og prioriteringer.

Bruk det riktig

Har da egentlig denne økte fleksibiliteten i pensjonssystemet noe for seg – ut over å skape forvirring hos de av oss som må ta disse valgene?

Pensjonsekspert Stian Revheim mener fleksibiliteten har mye positivt ved seg – såfremt man bruker dem på riktig måte.

– Blant annet har nå langt flere muligheten til en gradvis over-



de beste valggene

• Du kan kombinere pensjon med jobb uten at pensjonen blir redusert. Denne fleksibiliteten gjelder for både alderspensjon fra folketrygden, for tjenestepensjoner og AFP, og i både offentlig og privat sektor for de som er født i 1963 eller senere.

– Dette bidrar trolig til at flere ønsker å stå i jobb. Dette er da også myndighetenes ønske. For å kunne sikre et bærekraftig pensjonssystem i fremtiden, må flere jobbe lenger. Forklaringen er ganske enkelt at vi blir stadig eldre – og stadig friskere, orienterer pensjonsøkonomen.

Tid er penger

Han forklarer at de fleste pensjo-

gang fra arbeidslivet til pensjonstilværelsen. I stedet for å gå blindt mot pensjonsstupet, kan man trappe ned. Det vil kunne bidra til at man får tilpasset både hverdagen og økonomien til den nye situasjonen.

Revheims erfaring er at mange synes det er en fristende tanke å gå fra full jobb til null jobb. Men at det kan være lett å glemme hvordan doblingen av fritid skal brukes, særlig når pensjonen kanskje utgjør bare halvparten av det man har vært vant til.

– Denne lite behagelige pensjonsspagaten er det dessverre en god del som havner i, medgir han, og forteller at for mange vil det være fornuftig å gå for eksempel ned til en 80-prosentstilling en stund, deretter videre ned til en 50-prosentstilling.

– Da vil overgangen til pensjonstilværelsen bli mer behagelig, av flere grunner: Ved å ta ut en mindre del av pensjonen i starten, i stedet for alt, vil man ende opp med en langt høyere livsvarig pensjon når man først går av. Inntektsfallet blir også lavere, og det samme gjør skattebelastningen.

Vær obs på skatten

For det er også noe man skal ha i bakhodet dersom man tar ut all pensjon ved første og beste anledning – og samtidig fortsetter i full jobb: Den potensielt skyhøye skatteprosenten.

– Det kan være lett å føle seg som den reneste onkel Skrue når man summerer pensjonen og arbeidsinntekten, og finner ut hvor stor utbetalingen vil bli. Ja, summene blir høye, men det gjør skatten også. En gjennomsnittsnordmann som velger denne løsningen, kan fort ende opp med en ekstra skatteregning på 100 000 kroner i året.

– Er det rettferdig da ...?

– Skatten blir beregnet ut ifra inntekten, og pensjon er også å anse som inntekt. Det finnes selvfølgelig grunner til at dette kan være den beste løsningen – for eksempel om man vet at man ikke kommer til å leve særlig lenge. Men å velge dette nærmest i blinde, slik dessverre en del gjør, er ikke annet enn grov økonomisk selvskading.

Stian Revheim erkjenner at det for vanlige folk kan oppleves uoverkommelig å sette seg inn i alt dette – men minner om at tiden man bruker, utgjør en mikroskopisk del av den tiden man faktisk skal være pensjonist.

– Ikke minst må man ta med i regnestykket at pensjonen som arbeidsgiver har spart til deg, og som kommer i tillegg til folketrygden, bare varer i ti år. Slutter du i yrkeslivet som 67-åring, opphører den altså når du er 77. Denne pensjonsknekket gjelder det å utligne, og det gjør man ved å planlegge, konkluderer han.

Det vi får fra Nav

Men la oss sammen med pensjonsøkonom Øyvind Røst i KLP se på hvilke regler som gjelder:

Alderspensjon fra folketrygden:

Tidligste uttaksalder er 62 år (og den vil øke gradvis i årene som kommer). Pensjonen kan tas ut i kombinasjon med arbeid, og også graderes. Det vil si at du kan ta ut

Ved å ta ut en mindre del av pensjonen i starten, i stedet for alt, vil man ende opp med en langt høyere livsvarig pensjon når man først går av. Inntektsfallet blir også lavere, og det samme gjør skattebelastningen.

20, 40, 50, 60, 80 eller 100 prosent av samlet årlig pensjon. Andelen kan du endre ett år etter at du har startet uttaket. Men du kan når som helst øke andelen til 100 prosent, eller stoppe utbetalingen helt.

– For å kunne ta ut alderspensjon fra folketrygden før du er 67 år, må du ha tilstrekkelig høy opptjening. Det betyr at den årlige pensjonen minst må tilsvare garantipensjon for enslige om du er født i 1963 eller senere. I dag er den 242 418 kroner, opplyser Røst.

Han legger til at dersom man ikke kan ta ut hele alderspensjon når man er 62 år, vil de fleste kunne ta ut hele eller deler av den noe senere, men før man er 67 år.

Denne pensjonen blir større desto lenger du venter med å ta den ut, helt frem til du er 75 år. Den er livsvarig, uavhengig av når du begynner uttaket.

– Alderspensjonen fra folketrygden er for de aller fleste den største pensjonen, og i praksis også den mest fleksible, orienterer Røst.

Privat tjenstepensjon:

Arbeidsgiver er pålagt å spare til pensjon for sine ansatte i en tjenstepensjonsordning. I privat sektor finnes det tre varianter:

● **Innskuddspensjon:** Dette er den mest utbredte ordningen som rundt 96 prosent av arbeidstagerne har.

● **Ytelsespensjon:** Denne varianten er under avvikling.

● **Hybridpensjon:** En relativt ny tjenstepensjon som foreløpig få har, men antallet er økende.

Alle kan tas ut i kombinasjon med arbeid, og kan graderes med visse begrensninger. Også her er tidligste uttaksalder 62 år.

Innskuddspensjonen skal utbetales i minst 10 år fra du tar den ut, og minst til fylte 77 år. Du kan be pensjonsleverandøren din om at pensjonen utbetales over en lengre periode, men den årlige alderspensjonen må minst utgjøre om lag 20 prosent av G, som er cirka 26 000 kroner. (G = folketrygdens grunnbeløp, og 1 G er i skrivende stund 130 160 kroner). Størrelsen på pensjonen vil øke eller synke i takt med avkastningen, men blir som hovedregel større om uttaket utsettes. Har du pensjonskapitalbevis fra tidligere jobber med innskuddspensjon, har det den samme fleksibiliteten.

Ytelsespensjonen (og fripoliser) beregnes på uttakstidspunktet, ut ifra lengden på utbetalingsperioden. For de fleste skal den utbetales livsvarig, men arbeidsgiver kan ha valgt en kortere periode. Denne må være minimum 10 år og minimum til 77 års alder. Den kan tas ut gradert, slik som innskuddspensjon.

Hybridpensjonen kan også graderes, men ikke mindre enn at årlig pensjon utgjør 30 prosent av folketrygdens grunnbeløp. Størrelsen beregnes ut fra pensjonsbeholdningen og forventet utbetalingsperiode på det tidspunktet den tas ut, og vil som hovedregel bli større om uttaket utsettes.

– Dette er hovedtrekkene for de ulike tjenstepensjonsordningene i privat sektor. Hver ordning har også sine detaljer. De dette gjelder for, bør sette seg inn i disse for å få det fullstendige bildet, oppfordrer pensjonsøkonom Øyvind Røst.

Offentlig tjenstepensjon:

Tjenstepensjonen for de som jobber i offentlig sektor – og som er født i 1963 eller tidligere – er endret. Disse får nå pensjonsopptjening for alle år med inntekt.

For pensjon opptjent frem til 2020, gjelder blant annet følgende regler:

Tidligste uttaksalder er 62 år, og utbetalingen er livsvarig. Tjenstepensjonen kan tas ut i kombinasjon med arbeid. Den kan imidlertid ikke graderes, og utbetales 100 prosent. Den kan heller ikke endres etter at den er tatt ut. Du må ta ut minst 20 prosent av alderspensjon fra folketryg-

den for å kunne ta ut denne tjenstepensjonen. Uttaket av folketrygdens alderspensjon kan imidlertid stanses igjen.

– Den årlige pensjonen fra denne tjenstepensjonen blir isolert sett

større om du utsetter uttaket, på grunn av levealdersjusteringen. Men samlet sett kan den også bli mindre som følge av pensjonsgivende inntekt mellom 62 og 67 år på grunn av økt fradrag for folketrygden, forteller Røst.

For pensjon opptjent fra 2020, gjelder blant annet følgende regler:

Tidligste uttaksalder er 62 år. Pensjonen kan tas ut i kombinasjon med arbeid, er livsvarig og kan også graderes slik som folketrygdens alderspensjon.

Ønsker du å ta ut en andel av pensjonen, må denne utgjøre minst 0,3 G, altså

rundt 40 000 kroner. Uttaksgraden kan endres en gang i året, men du kan når som helst øke til 100 prosent eller stoppe utbetalingen. Det er ikke et krav om at du også må ta ut alderspensjon fra folketrygden.

– Denne pensjonen blir større dersom du venter med å ta den ut. Og den fortsetter å øke så lenge du står i arbeid, inntil du blir 75 år, orienterer Røst.

AFP i privat sektor

AFP (Avtalefestet pensjon) kan tas ut i kombinasjon med arbeid, og også her er tidligste uttaksalder 62 år.

Utbetalingen er livsvarig. Den kan imidlertid ikke graderes, og må tas ut 100 prosent. For å ta ut AFP, må du samtidig ta ut minst 20 prosent av alderspensjon fra folketrygden.

– Du har imidlertid mulighet til å stanse uttaket av folketrygden etter at AFP er innvilget, orienterer Røst, som legger til at AFP-en vil bli større dersom uttaket utsettes.

– Du får opptjening til og med kalenderåret du fyller 61 år. Men den årlige pensjonen blir større om du utsetter uttaket helt frem til du blir 70 år. Dette på grunn av levealdersjustering.

AFP i offentlig sektor

For AFP i offentlig sektor – for de som er født i 1963 eller senere – gjelder blant annet følgende regler:

Pensjonen kan tas ut i kombinasjon med arbeid, og utbetales livsvarig.

Tidligste uttaksalder er 62 år og du trenger ikke å ta ut alderspensjon fra folketrygden.

Den kan ikke graderes, men må utbetales 100 prosent.

– Denne blir også større om du utsetter å ta den ut til du blir 70 år, fordi den levealderjusteres. Men selve pensjonsopptjeningen varer til og med det året du fyller 61 år, forklarer Røst.

AFP i offentlig sektor for de som er født i 1962 eller tidligere, er helt forskjellig: Man kan som hovedregel ikke ha pensjonsgivende inntekt i tillegg. Derimot det er mulig å motta delvis AFP i kombinasjon med en deltidsstilling.

Denne AFP-en kan bare utbetales mellom man er 62 og 67 år, og uttaket kan graderes.

– Du må også redusere stillingen din med minst 10 prosentpoeng og oppfylle de øvrige vilkårene for å få denne AFP-en som er en førtidspensjon, konkluderer pensjonsekonom Øyvind Røst. ●

NEDTRAPPING: – I stedet for å gå blindt mot pensjonsstupet, kan man trappe ned, anbefaler DNBs pensjonsekspert Stian Revheim. Foto: GETTY

10 matvarer som bremser aldringen

Av ANNE BERGSENG
og LINE MØLLER (foto)

Ernæringsfysiolog Inge Lindseth (50) mener spesielt ett grep er viktig for å bremse aldringen. Her er hans topp 10 matvarer som kan gi god effekt.

Forskningen de siste årene har vist at potensialet for å bremse aldringsprosessen med spesifikke tiltak er stort, sier Inge Lindseth.

Han er utdannet klinisk ernæringsfysiolog fra Universitetet i Oslo, med tilleggsutdanning fra Institute for Functional Medicine i USA, og har spesialisert seg på kosthold og livsstilstiltak som kan påvirke aldringsprosessen.

Lindseth driver for seg selv, og tar blant annet imot pasienter ved House of Health i Oslo. Nå er han aktuell med boken «Aldringsbrems» på Frisk forlag.

– Jeg har fylt 50 år, og da blir det til at man tenker litt mer over ting. I tillegg er det så mange overdrevne og useriøse påstander og «hype» rundt kosthold, kosttilskudd og reklame på internett. Da er jeg opptatt av å si «vent nå litt, hva er det god dokumentasjon for?»

Forskningsbasert

Målet med boken er at den skal være en forskningsbasert guide til hvordan du kan bremse aldringen og opprettholde høy fysisk og mental kapasitet så lenge som mulig.

Gjennom periodisk livsstil, eller intermittent living, kan man ifølge Lindseth gi kroppen signaler som fremmer reparasjon og vedlikehold på cellenivå, og på den måten ta kontroll over den biologiske alderen.

Man tar utgangspunkt i arven fra evolusjonen vi mennesker har vært gjennom, og de to viktigste aspektene du kan påvirke er hva du *gjør* og hva du *spiser*.

– Det handler om å gi kroppen små «push» gjennom små belastninger.

Når det gjelder hva du kan gjøre, handler det for eksempel om varme- og

kuldeeksponering, som gjør at kroppen må mobilisere for å håndtere de endrede temperaturene.

Kroppen trigges

Kroppen får med seg at det kreves noe av den, og at den trenger å beskytte seg, og gener blir ifølge Lindseth slått av og på for å tilpasse seg dette.

– Selv om du bare sitter 20 minutter i badstue, varer effekten mye lenger.

I tillegg kommer fysisk aktivitet, og å utsette oss for en passe dose med sol og med stress, for å vekke de samme mekanismene i kroppen.

Disse tingene som man utsetter kroppen for kalles hormese, som gjør at kroppen trigges på en positiv måte.

Men det aller viktigste, ifølge klinisk ernæringsfysiolog Lindseth, er hva vi spiser, eller ikke spiser, og når vi spiser.

– Det er hurtigmat på hvert gategjørne, vi spiser ofte, og har ikke



” Hvis jeg skulle velge ett tiltak i hverdagen for å bremse aldringen, ville jeg gått for faste.



ALDRINGSBREMSSENDE PIZZA: Klinisk ernæringsfysiolog Inge Lindseth baker en pizza med blant annet blomkålbunn, svarthavre, sopp og kapers hjemme på kjøkkenet på Kringsjå.



SUNT ÅRET RUNDT: Inge Lindseth stuper ut i Sognsvann.



OPPVÅKNING: Ifølge Inge Lindseth har kroppen godt av å bli vekket med et kaldt bad, som her i Sognsvann med rundt 14 grader.



FASTE MED MAT: Du kan få god effekt av faste selv om du spiser noe, ifølge klinisk ernæringsfysiolog Inge Lindseth.

lenger lang nattfaste. Det gjør at kroppen ikke får tid til opprydding og søppeltømming i cellene.

Faste viktigst

Han mener at faste kan ses på som grunnsteinen i en periodisk livsstil.

– Det er det viktigste vi kan gjøre ifølge det kunnskapsgrunnlaget vi har per i dag. Så hvis jeg skulle velge ett tiltak i hverdagen for å bremse aldringen, ville jeg gått for faste.

En av hovedgrunnene til de positive helseeffektene er at faste aktiverer kroppens evne til fornyelse og opprydding i cellene.

Han viser til at man vet fra forskning på laverestående dyr, som for eksempel gjærceller, at når de utsettes for faste, som på kort sikt blir en trussel for overlevelse, blir enkelte mekanismer «slått på». Dette fører til fornyelse og lengre levetid.

– Varianter av de samme genene har vi mennesker også, som blir trigget av faste. Det er derfor nærliggende å tenke at effektene på aldringsprosesser, og kanskje også livslengde, blir påvirket hos oss.

God nyhet!

Men synes du det er for krevende med full faste, har Lindseth gode nyheter:

– Jeg slår et slag for å spise under fasten. Det er en ny tankegang for mange.

Du reduserer kaloriinntaket, men spiser en såkalt fasteimiterende diett, som er et kosthold som etterligner effektene av full faste, men hvor man fortsatt spiser små mengder mat.

Blant annet viser en studie publisert i tidsskriftet Clinical Nutrition gode helseeffekter av en slik diett.

Ifølge opplegget som Lindseth anbefaler, følger du menyer som er nøye regnet ut og satt sammen slik at du får i deg en bestemt mengde av fett, karbohydrater og proteiner gjennom fire måltider per dag.

Du har altså mulighet til å få fasteeffekter ved «å jukse», ved å faktisk ikke faste.

– Selv om du inntar mat under en faste, kan du likevel få effekt, og kanskje også bedre effekter enn om du unngår mat fullstendig.

Fasteimiterende diett

Studier viser at forsøkspersonene har inntatt fra 200 til i underkant av 900 kilokalorier per dag og fått det som kan betegnes som fasteeffekter. Et vanlig kaloriinntak for voksne som spiser seg mette hver dag er over 2000 kilokalorier.





TRIGGER KROPPEN: Et avkjølende bad i Sognsvann trigger kroppen på en positiv måte, erfarer Inge Lindseth. Effekten varer lenge etter badet.

Ifølge Lindseth kan runder med femdagers fasteimiterende diett gjennomføres så ofte som én gang per måned, om du opplever forbedringer i helsen.

– Men for friske og andre som ikke opplever klar bedring, er det trolig best å holde seg til ikke mer enn fire ganger per år, inntil det foreligger mer forskning.

Inge Lindseth er generelt opptatt av mulighetene for å forebygge aldring, og ikke minst demens, som stadig flere rammes av.

Rundt 116. 000 personer lever med demens i Norge. Man anslår at nærmere 240.000 nordmenn vil ha sykdommen i 2050.

– Befolkningen i Norge blir stadig eldre, og da lurer jeg på hva helsemyndighetene har tenkt å gjøre for å forebygge demens?

Han mener «Demensplan 2030» som skal lanseres neste år bør inneholde en plan for forebygging knyttet til kosthold.

– Jeg er spent på om den vil inneholde noen råd med tanke på ultraprocessert mat.

Effekt på demensrisiko

Geir Selbæk er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo.

Han viser til at Demensplanene tidligere har inneholdt lite om forebygging.

– I den kommende planen vil forebygging trolig få noe mer fokus, men jeg tviler på at kosthold vil ha en sentral plass.

– Det er stor enighet om at kosthold kan ha både direkte og indirekte effekt på demensrisiko, men det er uklart hvilke deler av kostholdet som har betydning. Derfor er heller ikke kosthold med som en risikofaktor i The Lancet Commission.

Selbæk har ikke lest hele boken til Lindseth, men noen korte utdrag.

– Jeg synes han har noen gode poeng. Faste er et av de tiltakene som mest konsistent har vist effekt på aldring, særlig i dyremodeller. Men faste er lite gjennomførbart for de fleste av oss, derfor foregår det mye forskning på å finne tiltak som imiterer faste, også medikamenter.

Selbæk tror det definitivt er mulig å bremse aldringen hvis man mener «hvor gamle vi føler oss».

– Når det gjelder den biologiske aldringen, cellene og organene tror jeg også denne prosessen kan bremses noe, men ikke forhindres.

Kan være negativt

Han peker på at de viktigste tiltakene er fysisk aktivitet, sunt kosthold, sosial aktivitet, unngåelse av tobakk og lite alkoholforbruk, og god forebygging og behandling av sykdommer som er vanlig når vi blir eldre.

– Sunn aldring handler likevel om mer enn hvordan kroppen fungerer. Tilpasning av omgivelsene, slik at vi har best mulig funksjon, gitt våre kroppslige forutsetninger, er et viktig bidrag til en god alderdom.

Selbæk tror at mer kunnskap om aldringsprosessen kan gjøre oss bedre til å forebygge aldringsrelaterte sykdommer, og at det kan gi beslutningstagere bedre grunnlag for å planlegge folkehelseiltak.

– Kanskje kan det også motivere hver enkelt av oss til å gjøre noen valg for å gjøre aldringen så god som mulig. Samtidig kan fokuset være negativt ved at man kan føle seg mislykket hvis man ikke greier følge rådene, kanskje til og med stigmatisert, som om vi har skylden selv hvis aldringen ikke blir «vellykket». ●

TOPP 10 MATVARER

Klinisk ernæringsfysiolog Inge Lindseth presenterer ti matvarer som har potensial til å bremse aldringen. Listen er ikke en rangering. Målet er å spise forskjellige typer matvarer som inneholder mest mulig av aldringsbremsende stoffer. Listen er ment som noe som kommer på toppen av et sunt kosthold.

NAD-syklus nevnes i forbindelse med flere av matvarene. Dette er en prosess i alle cellene våre som gjør det mulig å hente energi fra maten vi spiser, og som er involvert i en rekke andre prosesser. Stoffet NAD er et koenzym, som er helt nødvendig for dette arbeidet. Mengden synker med alderen, og forskere undersøker hvordan det påvirker helse og aldring.



HVETE-KIM:

Hvetekimen er den lille, næringsrike kjernen i hvetekornet. Det må ikke forveksles med hvetekli. Hvetekim er den matvaren som er rikest på stoffet spermidin.



LEVER:

Lever er en god kilde til flere aldringsbremsende stoffer. Du kan for eksempel spise leverpostei med høyt innhold av lever et par ganger i uken.



SOPP: Sopp tilhører ikke planteriket, men soppriket, og er faktisk mer beslektet med dyr enn planter. Denne «mellomtilstanden» kan kanskje forklare hvorfor sopp inneholder en annerledes miks av stoffer. Alle typer sopp er relativt rike på stoffer med aldringsbremspotensial.

STORT POTENSIAL: Inge Lindseth mener det er mange tiltak vi selv kan gjøre for å bremse aldringen.



BÆR: Bær har ofte havnet i skyggen av frukt og grønt, men er på ingen måte mindreværdige når det gjelder helseeffekter og potensial til å bremse aldring. Svarthyllbær, bjørnebær og solbær er blant bærene som kan ha størst effekt på NAD-syklus.



GRØNN TE: Det er forsket en del på grønn te, som i motsetning til svart te ikke fermenteres, noe som gir den en frisk, lett bitter smak. Grønn te inneholder koffein, i likhet med hvit og svart te, og kaffe. Grønn te er rikt på stoffet EGCG, som blant annet har antiinflammatorisk effekt.



BROKKOLISPIRER: Brokkolispirer er spirene som kommer fra frøene til brokkoliplanten. Disse er rike på glukorafanin, som blir omdannet til sulforafan når de spises. Innholdet i brokkolispirer er fra 10–100 ganger høyere enn i vanlig brokkoli. Brokkolispirer er noe du enkelt kan dyrke hjemme, men fås også i butikk og som kosttilskudd.



PEPPER: Pepper finnes på de fleste kjøkken, og inneholder stoffet piperin, som hjelper andre stoffer å bli tatt opp i kroppen. Piperin øker blant annet opptaket av kurkumin fra gulkemeie og quercetin, fra blant annet kapers.



GURKEMEIE: Dette krydderet er det forsket mer på enn andre krydder, og det er vist at det påvirker flere prosesser relatert til aldring. Gulkemeie kjenners mange igjen fra karri- og risretter. Det påvirker enzymer som er involvert i NAD-syklus.



PERSILLE: De grønne, krusete eller flate persillebladene brukes friske eller tørkede i matlaging, og gir en mild, frisk smak til supper, sauser, salater og garnityr. Persille har et høyt innhold av apigenin, som påvirker NAD-syklus.



KAPERS: Kapers er kjent fra middelhavskjøkkenet og er en av de beste kildene til quercetin og rutin. Begge stoffene påvirker NAD-syklus og hjelper til å fjerne «halvdøde celler».

Molekylet NAD⁺ kan være nøkkel til sunnere aldring. Kanskje kan det beskytte mot sykdommer som Alzheimers og Parkinsons.

En internasjonal gruppe eksperter, inkludert et team fra Norge, har oppsummert og analysert forskningen på NAD⁺ (nicotinamide adenine dinucleotide).

Dette er et molekyl som befinner seg i alle cellene i kroppen, med mange livsviktige oppgaver og nøkkelrolle i prosesser i cellene.

– Vi trenger NAD⁺ for å leve. Uten NAD⁺ ville vi sannsynligvis ha dødd i løpet av et par minutter, sier førsteamanuensis Evandro Fei Fang-Stavem i en pressemelding fra Universitetet i Oslo. Han har ledet det norske teamet som bidro til oppsummeringen, publisert i tidsskriftet Nature Aging.

De har sett på laboratoriestudier, dyrestudier og kliniske studier med pasienter. Hovedspørsmålet er hvilken betydning ulike nivåer av NAD⁺ har for mennesker. Forskningen tyder på at NAD⁺ kanskje er nøkkelen til sunnere aldring. I 2020 kom resultater som viste at tilskudd av NAD⁺ ga både syke og friske fluer og mark forbedret helse og livslengde.

Det anbefales uansett mer forskning på mennesker, og spesifikt rettet mot hvordan NAD⁺ kan beskytte mot for eksempel Alzheimers sykdom og Parkinsons sykdom.

– Det er veldig spennende at NAD⁺ forskningsfeltet nå

er i ferd med å bevege seg fra lovende dyrestudier og små pilotundersøkelser til større randomiserte, placebokontrollerte kliniske behandlingsstudier.

Pålitelige svar

– De omfatter et vidt spekter av sykdomstilstander. Disse studiene vil kunne gi mer pålitelige svar, både på spørsmålene om NAD⁺ har en klinisk viktig effekt og om langtidsbruk er trygt, sier professor og medforfatter på studien, Torbjørn Omland (lille bildet), til NTB i en e-post.



Han leder Campus Ahus hvor Fang-Stavems forskergruppe holder til.

Oppsummeringen gir også relevant informasjon

om pågående kliniske studier på NAD⁺. De omfatter mange kliniske tilstander, inkludert nevrologiske og kardiovaskulære sykdommer. Foreløpig er ikke resultatene av de største og mest langvarige studiene offentliggjort.

– I en mindre pilotstudie fra Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssykehus, som omfattet 20 pasienter med Parkinsons sykdom, ble behandlingen tålt godt

Nøkkelen til sunn aldring?



og var forbundet med symptombedring. I en annen studie fra Universitetet i Oslo, som omfattet pasienter med den sjeldne nevrodegenerative sykdommen ataxia telangiectasia, ble det observert bedret koordinasjon hos pasientene, sier Omland.

Studier på long covid

Omland sier at det nå pågår flere interessante studier på hjernesykdommer som Alzheimers sykdom, ALS og Parkinsons sykdom, ved Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssjukehus.

– Det pågår også studier på andre tilstander, som long covid, ved Universitetet i Oslo og Akershus universitetssykehus, sier han.

Det har vært økt oppmerksomhet rundt det lille molekylet. Når vi blir eldre, kan nivåene av NAD⁺ bli lavere, noe som har gitt liv til ideen om at økt NAD⁺ kan gi sunnere aldring.

– Når vi ser på de forskjellige studiene, så ser vi at det å øke NAD⁺ hos personer som har lave nivåer, kan være en lovende metode for å fremme sunnere aldring og behandle, eller i hvert fall forsinke utviklingen av en rekke sykdommer, sier Fang-Stavem.

Men det er også studier der det å øke nivåene av NAD⁺

ikke gjorde at pasientene ble bedre.

Hjelper mer NAD⁺?

Det blir stadig flere eldre i Norge, med en forventet levetid på 84,8 år for kvinner og 81,6 år for menn, ifølge tall fra FHI. Sykdomsbyrden i alderdommen er et stort og økende problem. At flere kan få flere gode leveår, vil være bra både for samfunn og individer.

NAD⁺ finnes ikke i matvarer, men det er flere kosttilskudd på markedet som inneholder stoffer som kan hjelpe kroppens naturlige produksjon av NAD⁺. Det er også flere livsstilsgrep som kan øke NAD⁺, inkludert periodisk faste, fysisk aktivitet og gode søvnrutiner. De to siste er generelt gode råd for sunn aldring.

Ifølge forskerne lurer mange på om kosttilskudd som kan øke NAD⁺, også vil virke forebyggende og fremme sunn aldring. Igjen lyder svaret: Vi må forske mer på dette.

– Vi må se på hvilke typer kosttilskudd som virker, hvilken dose pasientene trenger og hvor lenge de må få en slik behandling, sier Fang-Stavem.

Videre ønsker han seg mer kunnskap om virkning på ulike aldersrelaterte sykdommer. For ingen er like, så det er nødvendig å se på hvorvidt gener eller andre individuelle forhold spiller inn. (NTB) ●

**NY, LOVENDE FORSKNING
PÅ LIVSVIKTIG MOLEKYL**

**ET LANGT,
GODT LIV:** Med sunn aldring vil eldre kunne få bedre helsestilstand, styrket kognisjon og bedre allmennfunksjon. Det vil kunne motvirke noe av aldringsbyrden for samfunnet.

Illustrasjon: GETTY

BOMBER OG GRANATER:
Bjørn Sundquist og Andrea
Berntzen i «Blücher».

Foto: LILLIAN JULSVIK

En nordnorsk

Han spiller obersten som på egen hånd tok beslutningen om å åpne ild mot det tyske krigsskipet Blücher, som ble senket ved Oscarsborg i Oslofjorden 9. april 1940.

Senkingen førte til en forsinkelse på den

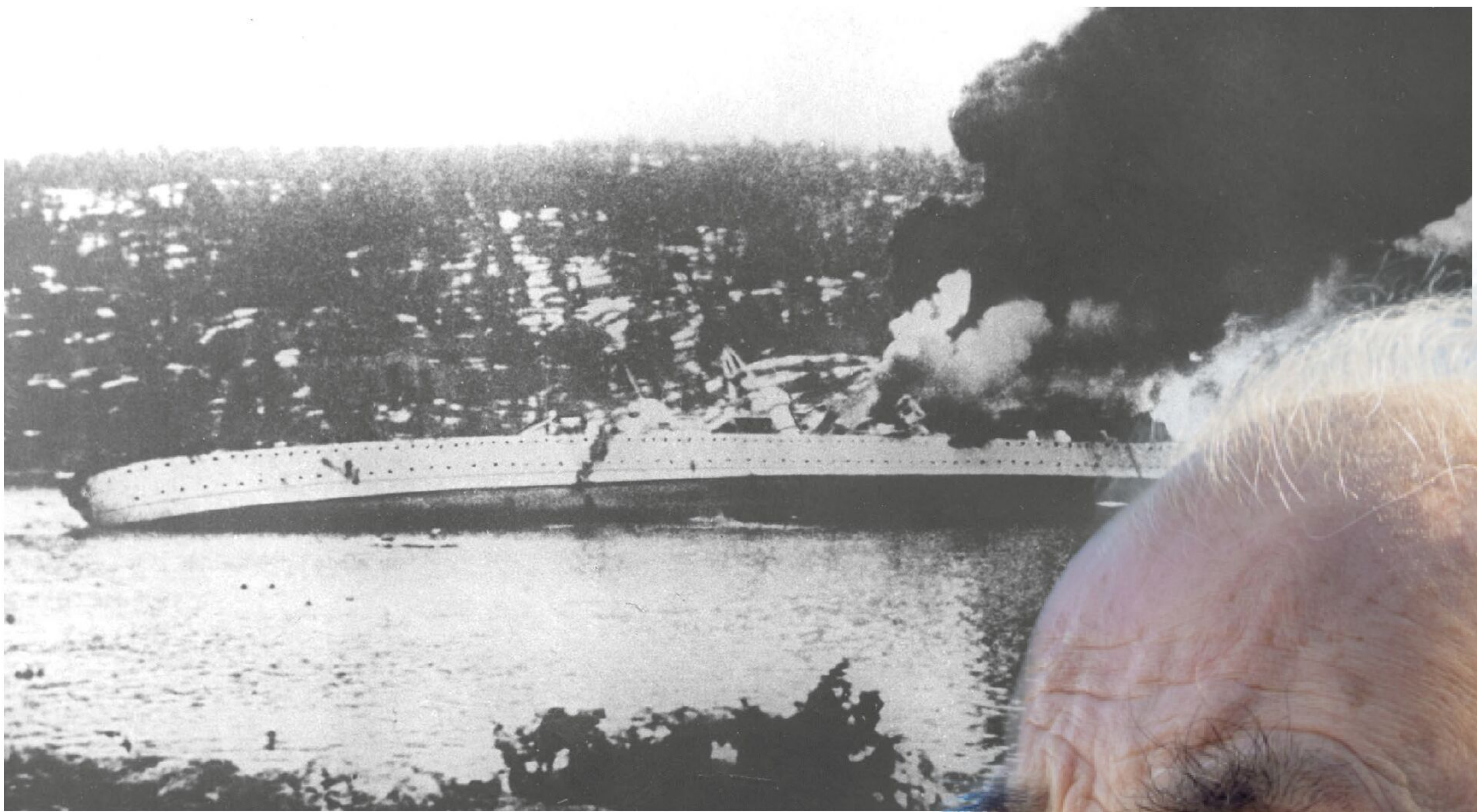
tyske okkupasjonen, noe som ga regjering og kongehus tid til å evakuere.

Det tyske krigsskipet Blücher var flaggskipet i den tyske invasjonen som skulle ta kontroll over Oslo 9. april 1940.

Oberst Birger Eriksen hadde kommandoen på Oscarsborg festning og tok alene

beslutningen om å åpne ild med tungt artilleri og torpedoer.

Blücher sank og anslagsvis over 800 av mannskapet omkom. Senkingen forsinket den tyske framrykningen og gjorde at konge, regjeringen og Stortinget kunne unnsnippe fra Oslo.



SENKET: Krysseren Blücher fotografert i morgentimene fra land før den sank. Den ligger fremdeles nede i Drøbaksundet på 90 meters dyp.

Av FREDRIK MOEN GABRIELSEN, NTB
**Bjørn Sundquist (77) sier
han fort blir misfornøyd med
egne prestasjoner. Nå er
han aktuell som oberst Birg-
er Eriksen i krigsdramaet
«Blücher».**

krigshelt

PÅ «HJEMMEBANE»: Bjørn Sundquist (77) bor på Nesodden, mens store deler av filmen ble spilt inn på Oscarsborg. Det ble dermed kort vei til innspilling.

Oberst Eriksen fikk krigskorset med sverd i 1946, men fikk samtidig kritikk av en krigskommisjon. Det skulle ta mange tiår, lenge etter sin død, før han virkelig ble ansett som en stor krigshelt.

Skipet ligger fremdeles på bunn av Oslofjorden, og er i dag et fredet krig-

sminne. Blüchers anker står i dag utstilt ytterst på Aker brygge.

Skuespilleren Bjørn Sundquist synes ikke at det lages for mange krigsfilmer.

– Det er blitt en myte. Vi er den eneste i år, og i fjor var det én eller to. Dette er desuten en mer stille krigsfilm – en krigsfilm

med innestemme, sier Sundquist til NTB.

34 år gamle Daniel Fahre, som blant annet står bak NRK-suksessen «Rådebank», har regien. Ifølge Sundquist fant de to umiddelbart kjemien.

– Fra første øyeblikk fant vi en bølgelengde, nesten som et gammelt





STOR SKEPSIS:
Deler av handlingen skildrer behandlingen Birger Eriksen fikk etter krigen. Det skulle ta mange år før Eriksen ble ansett som en krigshelt. Bjørn Sundqvist spiller hovedrollen.



SKJEBNESVANGERT:
Filmen skildrer de avgjørende øyeblikkene da oberst Birger Eriksen på egen hånd tok beslutningen om å åpne ild mot de tyske krigsskipene som kom seilende gjennom tykk tåke i nattens mulm og mørke 9. april 1940.



SKREV FOR SUNDQUIST: Regissør Daniel Fahre (34) har hatt lyst til å lage denne filmen siden han var åtte år gammel. Han har hele tiden hatt Bjørn Sundquist (77) i tankene som oberst Birger Eriksen. Foto: NTB

ektepar som ikke trenger å si så mye. Jeg kan starte en setning som Daniel fullfører, eller omvendt. På opptak er det nok å se på hverandre: «Ett take til?». Den kjemien er veldig viktig for meg, sier Sundquist.

Måtte være nordnorsk

Fahre har ønsket å lage en film om Blücher siden han var åtte år gammel. Og det har aldri vært snakk om noen andre enn nettopp Sundquist i hovedrollen.

– Jeg trengte noen som kunne formidle det indre trykket. Bjørn er flink til å tro så mye på omstendighetene inni seg at det skinner gjennom øynene og ansiktet. Det

var viktig, siden oberst Eriksen sto overfor et umulig valg, sier Fahre.

Det var også viktig for ham å ha en fra Nord-Norge i rollen ettersom oberst Eriksen var fra Moskenes i Lofoten.

– Eriksen skal ha snakket en utvannet nordnorsk dialekt ettersom han flyttet til Oslo som 12–13-åring. Det er noe episk i at han vokste opp på et fiskevær i havgapet og endte opp som Norges redningsmann, sier Fahre.

Dessuten var det viktig å understreke karakterens outsider-preg, sier Fahre og viser til at det ikke var lett å være nordnorsk så langt sør på den tiden.



KRAFTSALVER: Kanonen ved navn Moses fyrte av det første skuddet mot Blücher i morgentimene 9. april 1940.



OBERST: «Blücher» hadde premiere på norske kinoer i september.

– Det har jeg selv erfart, supplerer Sundquist.

– Æ hate alt æ gjør

De filmet mange ulike versjoner av oberstens ikoniske replikk «Visst fanden skal der skytes med skarpt!», og Sundquist sier det var inspirerende å filme der de faktiske begivenhetene skjedde.

– Ja, det gir noe voldsomt. Jeg vet at jeg står der hvor oberst Eriksen i virkeligheten har stått, og sier de samme tingene, det er veldig spesielt, sier Sundquist.

Den unge regissøren var temmelig nervøs da Sundquist skulle få se den

ferdige filmen for første gang, forklarer 77-åringen.

– Jeg er nemlig veldig selvkritisk, kanskje ikke til det sykelige, men veldig fort misfornøyd. Men da jeg så denne, tenkte jeg: «Oi, ok, jeg er klippet sammen til å bli bra», sier Sundquist.

– Men ikke bare dét, jeg følte at dette var et ærlig stykke arbeid som jeg står ved. Og filmen var jævlig fint fotografert. Daniel forteller en dyp historie på film, og jeg ble så begeistret etter at jeg så den at jeg måtte sende melding til ham og skrive at «Dette er en bra film».

– Det satte jeg veldig pris på, spesielt

fordi Bjørn hadde sagt ifra ganske tidlig at «æ hate alt æ gjør», ler Fahre.

Bekymring i bransjen

Da filmen – som er 34-åringens første spillefilm – ble snekret sammen i klipperommet, satt Joakim Trier vegg i vegg og klippte sin nye film «Affeksjonsverdi». Vi spør Fahre om hva han synes om tilstanden til norsk film for tiden.

– Det går veldig bra med filmene som lages, svarer han med vekt på siste ord.

– Pang pang, supplerer Sundquist. ●

BN Bank

SeniorLån fra BN Bank. Mer tid til det som betyr mest.

Prisene øker, og mange merker at økonomien er blitt strammere. Med SeniorLån fra BN Bank kan du frigjøre verdiene du allerede har spart opp i boligen din – uten å måtte selge hjemmet ditt.

- Du bestemmer om du vil ha en engangsutbetaling, månedlige beløp – eller begge deler
- Ingen krav om betaling av renter og avdrag så lenge du bor i boligen
- Hvor mye du kan låne, avhenger av alder, boligverdi og beliggenhet

Vil du vite mer? Ta kontakt med oss for en hyggelig og uforpliktende prat.

LES MER PÅ
bnbank.no
ELLER RING OSS PÅ
22 82 56 00

Eksempel: kr 1 000 000 | over 15 år | nom rente 6,60 % | eff. rente 6,80 % | totalt 2 682 679 | Kost kr 1 682 679

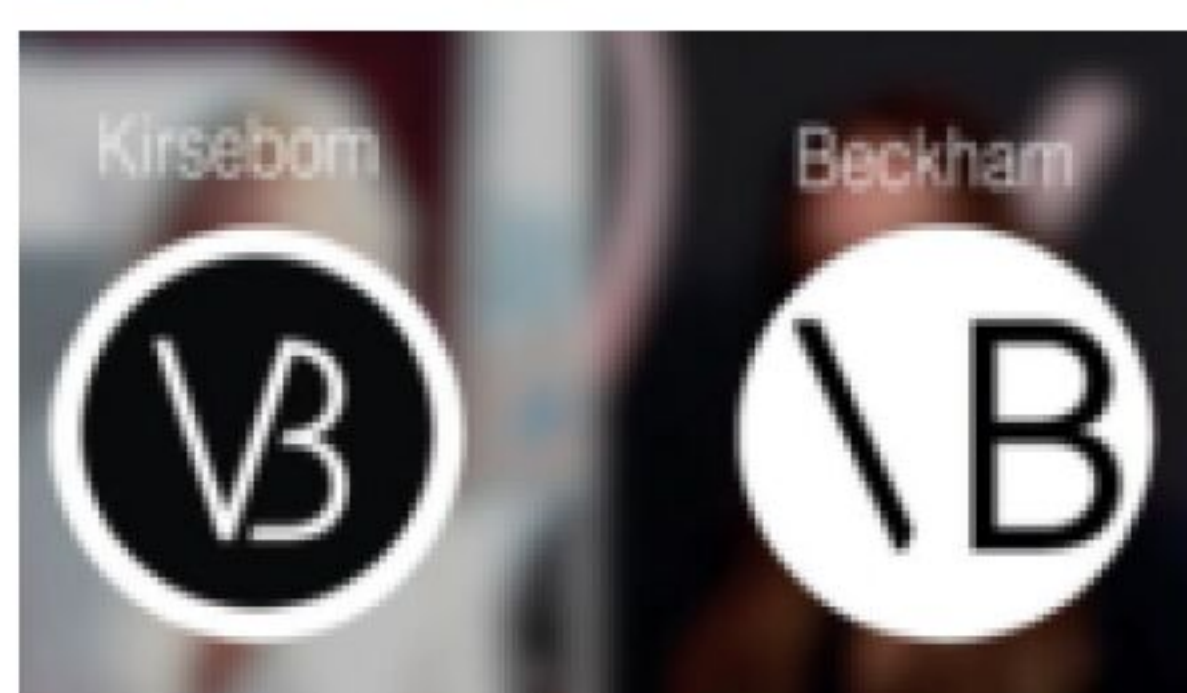
«SUPERPARET» SKILLES

Skuespiller Nicole Kidman og countrysanger Keith Urban har tatt ut separasjon. Ifølge nettstedet TMZ har paret levd adskilt siden juni. Urban skal ha flyttet ut av parets felles hjem i Nashville.

Rettsdokumenter viser at skuespilleren Nicole Kidman har bedt om skilsmisse. Ifølge rettsdokumentene led ekteskapet under «uforsønlige uenigheter».

Kidman og Urban giftet seg i juni 2006, og har døtrene

Sunday Rose (17) og Faith Margaret (14) sammen. Dette var Kidmans andre ekteskap. Hun var tidligere gift med Tom Cruise fra 1990 til 2001, og sammen har de barna Bella (32) og Connor (30).



VENDELA VANT MOT VICTORIA

Patentstyret mener det ikke er fare for forveksling mellom produktene til Vendela Kirsebom og Victoria Beckham.

Vendela kan puste lettet ut. Hun får beholde sitt «VB»-varemerke etter en bitter strid med Victoria Beckham.

I mai koblet den tidligere Spice Girls-stjernen på advokater for å få fjernet Kirseboms varemerke. Beckhams advokater hevdet at utformingen var «nærmest identisk» med hennes eget merke og kunne skade hennes etablerte merkevare.

Nå har Patentstyret konkludert i saken, og Kirsebom vinner fram, melder TV 2.



Kunstnerfamilien Nerdum vender tilbake på TV-skjermen. NRK bekrefter at det blir en ny sesong av den populære serien høsten 2026.

Første sesong av «Familien Nerdum» ble en stor suksess med over 1,1 millioner seere i snitt per episode.

– Jeg er overbevist om at vi holder på med noen unike geskjefter som den norske befolkning både kan le og lære av, sier Öde Nerdum.

I den nye sesongen får publikum følge kunstneren Odd Nerdum og kona Turid Spildo på reise mens de jakter på verdensarvens mest

storslåtte kunstverk. Seerne får også se om Odd klarer å fullføre det monumentale verket «Fengsle- ne åpnes».

Samtidig fortsetter byggingen av Nerdum-museet, som Öde Nerdum og Martin Romberg jobber med å sette på verdenskartet.

FÅR EUROPEISK ÆRESPRIS

Liv Ullmann har bidratt til å forme vår forståelse av europeisk film, mener European Film Academy.

Hun mottar akademiets Lifetime Achievement Award under European Film Awards i januar.

Prisen hedrer hennes arbeid som skuespiller, regissør og

manusforfatter gjennom en lang karriere.

I sommer ble Ullmann hedret med plass og statue i Trondheim.

Liv Ullmann (86) ble født i Tokyo i 1938. Hun er en av Norges mest anerkjente og internasjonalt berømte skuespillere og filmregissører.





Høsttakkefesten er den perfekte tiden for å samles med de du er glad i.

Vi nyter god mat og gjør plass til litt ettertanke. Vi feirer høstens vakre farger og alt det fine året

har gitt oss, samtidig som vi setter pris på de små øyeblikkene vi deler. En herlig tid for fellesskap,

Tid for takknemlig



1. Forvarm ovnen til 125°C. Krydre kalkunbrystet godt med salt og pepper på alle sider.
2. La kalkunbrystet ligge i romtemperatur i ca. 30 minutter før tilberedning. Dette sikrer en jevnere steking.
3. Varm en stor stekepanne på middels høy varme. Tilsett

- smør og olje.
4. Når smøret er smeltet og begynner å bruse, legg kalkunbrystet i panna med skinnsiden ned.
5. Brun kalkunbrystet i ca. 3-4 minutter på hver side til det får en fin, gyllenbrun skorpe.
6. Legg knuste hvitløksfedd

- og ferske urter i panna de siste minuttene for ekstra smak.
7. Legg kalkunbrystet over i en ildfast form. Hell litt av smøret fra panna over kalkunbrystet.
8. Sett formen midt i den forvarmede ovnen og stek kalkunbrystet på 125°C til det når en kjernetemperatur på 62-63°C.

- Dette tar vanligvis mellom 1-2 timer avhengig av tykkelsen på brystet.
9. Bruk et steketermometer for å sjekke temperaturen i den tykkeste delen av brystet.
10. Ta kalkunbrystet ut av ovnen og dekk det løst med aluminiumsfolie.

latter og minner som varmer lenge etter festen er over.
Her får du litt inspi-

rasjon til retter som kan deles sammen med de du er glad i.

het



4-6 personer2 timer, 30 min

Kalkunbryst

1 stk kalkunbryst (ca 1-1,5 kg)
Salt og pepper
2 ss smør
1-2 ss olje (f.eks. olivenolje)
2 fedd hvitløk, knust
2-3 kvister fersk timian eller rosmarin (valgfritt)
2-3 ss smør

La det hvile i 10-15 minutter før du skjærer det opp. Temperaturen vil stige et par grader under hviling, og brystet vil nå en perfekt kjernetemperatur på rundt 65°C, noe som gir et saftig resultat. Skjær kalkunbrystet i skiver og server med ønsket tilbehør.

Tips:
Bruk stekesjyen fra panna til å lage en enkel saus. Tilsett litt hvitvin og kyllingkraft i panna, kok opp og reduser før du tilsetter fløte til en smakfull saus.

Foto: SILJE SANDBERG



4 personer

20 min.

Rosenkål med bacon og granateple

- 750 g rosenkål, rensed
150 g bacon, skåret i terninger eller tynne strimler
2 fedd hvitløk, knust
- 2 ss smør
Salt og pepper etter smak
Kjerner fra 1/2 granateple

1. Skyll rosenkålen godt under rennende kaldt vann i et dørslag og rist godt for å få av mest mulig vann. Skjær skalken av stilkfestet og fjern de ytterste bladene.
2. Kok rosenkålen i lettsaltet vann i ca. 3 minutter til de er lett møre. Hell av vannet og sett rosenkålen til side.
3. Skjær bacon i terninger eller strimler. Stek baconet i en stekepanne til det er gyllent og sprøtt.
4. Tilsett en klatt smør, de knuste hvitløksfeddene og rosenkålen i stekepannen sammen med baconet. Bland godt og stek alt på middels varme til rosenkålen er gjenomvarm og har fått litt stekeskorpe. Fjern hvitløksfeddene rett før servering.
5. Smak til med salt og pepper og legg rosenkålen over på et serveringsfat og dryss granateplekjerner over.



6 personer

30 min.

Grønnkålsalat med epler og søtpotet

2 søtpoteter, i terninger
2-3 ss olivenolje
Flaksalt
200 g grønnkål
60 g tørkede tranebær
80 g pekannøtter
2-3 norske epler, i skiver

Eplecidervinaigrette:
0,5 dl god olivenolje
4-5 ss eplecidereddik
1-2 ss akasiehonning
1 ts dijonsennep
Salt og pepper

Forvarm ovnen til 225 °C.

1. Skrell og del opp søtpotet i små terninger. Bland søtpotetene i olje og salt, og stek i ovnen i 15-20 minutter til de er gjennomstekt.

2. Bland ingrediensene til vinaigretten i en krukke med lokk og rist godt. Smak til med mer honning eller eplecidereddik for å justere, så salt og pepper.

3. Finn frem en romslig bolle. Masser grønnkålen med litt olivenolje og salt.

4. Tilsett tranebær, søtpotet og pekannøtter. Bland godt sammen.

5. Kutt opp eplene og legg i skiver rundt på toppen. Hell over vinaigretten og server.

Tips: Denne salaten gjør seg veldig godt med både fetaost og couscous/bulgur.

Disse har du
neppe hørt om.

Fire skjulte perler

«Den som leter, finner», sier ordtakingen. Når jeg sitter i time-lange vinsmakinger på jobb kan jeg noen ganger få følelsen av at jeg går rundt i polets sortiment med en metall-detektor.

Jeg leter og leter og venter på at det skal begynne å pipe. Venter på at skattene skal dukke opp. Jo mer jeg smaket og leter, desto oftere piper det. Men det tar tid og det krever mye tålmodighet. Jeg vet at mange av dere ikke liker bestillingsutvalget. Jeg får stadig mailer om at jeg må skrive mer om vin i basisutvalget. Det gjør jeg og det skal jeg fortsette med. Men av og til ønsker jeg å vie en vinsak til de skjulte perlene som ingen snakker om. Ingen snakker om dem fordi ingen vet om dem. De gjemmer seg jo!

De er ikke hyllevarer, de ligger i bestillingsutvalget og venter på å bli oppdaget. For at disse vinne skal se dagens lys og få sjansen til å smakes av deg, blir jeg jo nødt til å skrive om dem. Jeg håper disse vinene kan være en motivasjon til å komme i gang med å benytte seg av polets utvilsomt mest spennende utvalg.



ANTONIO MAÇANITA UM TINTINHO

Pris: 250,00, varenummer: 19806101

Bestillingsutvalget

Land/region: Portugal, Alentejo

Druer: Trincadeira, moreto, alfrocheiro, alicante bouschet, aragónez og castelão

Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l

Alkohol: 13 %, Poeng: 88

● Denne herlige rødvinen var jeg så heldig å snuble over på en smaking i utlandet. Jeg falt for den med en gang og ble så glad da jeg, til min overaskelse, så at den gikk an å bestille på polet.

Um tintinho betyr «en liten rødvin» på portugisisk og denne lages av Portugal-favoritten Antonio Maçanita. Han er for tiden et av de hotteste navnene i Portugal, men også internasjonalt. Her lager han en ukomplisert lett-å-like-vin som er ment å nytes lett avkjølt og med lave skuldre. En svært frisk og leskende rødvin. Dette er det motsatte av kraftig og fyldig – Um Tintinho er slank og lett i stilen og har minimalt med tanniner. Deilig saftighet og fruktighet som minner om røde, nyrørte bær. En gøy, men seriøs rødvin du kan nyte lett avkjølt som aperitiff. Også super vinmatch til tosrk eller lyst kjøtt.



J. NAVASCUÉS CUTIO GARNACHA-CARIÑENA

Pris: 149,90

Varenummer: 13739201

Bestillingsutvalget

Land/region: Spania, Aragon

Druer: Cariñena og garnacha

Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l

Alkohol: 14,5 %, Poeng: 86

● Herlige garnacha! Denne druen blir jeg bare mer og mer glad i. Her er en variant fra familien Navascués i Aragon. Druene vokser høyt oppe i fjellene (700 moh) og håndplukkes fra 60 år gamle vinstokker. Mye kraft og konsentrasjon her! Vinmaker Jorge Navascués lager også vin hos kjente Contino i Rioja. Denne dufter og smaker deilig og høstaktig av ferske, røde plommer og bringebær, krydder og urter, furunål, lakris og pepper. Fint streif av fat. Men det beste av alt er prisen! Jeg må si meg enig med Jancis Robinsons uttalelse (en av verdens mest respekterte vinanmeldere). Dette er et av årets beste kjøp. Nok fylde og struktur her til å matche både okse og lam.



GAIA MONOGRAPH ASSYRTIKO 2024

Pris: 239,90

Varenummer: 10809701

Bestillingsutvalget

Land/region: Hellas, Peloppones

Druer: Assyrtico

Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l

Alkohol: 12,5 %, Poeng: 87

● Vi trenger lyse, lette hvitviner også i november. Monograph er min nye greske vinvenn, jeg er så begeistret for denne. En supersjarmende assyrtico som byr på saftig, solmoden fruktighet, superfrisk syrlighet og seriøs mineralitet. Som en mini-Chablis til svært hyggelig pris. Jeg syns Gaia Estate treffer blink bestandig, også her med denne rimelige vinen som gjemmer seg i bestillingsutvalget. Tørr, frisk og super som aperitiff, men også fin matvin til reker, fisk og skaldyr. Behagelig og delikat hvitvin med smak av gule plommer, sitroner, grapefrukt, litt mango og nektarin. Den saltaktige ettersmaken setter prikken over i'en.



ROSÉ DA GAIVOSA

Pris: 234,90, Varenummer:

17264901, Bestillingsutvalget

Land/region: Portugal, Douro

Druer: tinta roriz, tinta cão og touriga nacional

Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l

Alkohol: 13 %, Poeng: 88

● Rosé da Gaivosa var for meg et av de rosa høydepunktene i sommer – få lager bedre og mer prisgunstige roséer enn portugisiske Alves de Sousa. Som den stjerneproduzenten han er skal vi være takknemlige for at det fortsatt finnes noe igjen av denne. Visste du at han er den eneste portugiseren som kom med på listen over de 100 beste vinmakerne i verden? Dette er kontrasten til alle de vannaktige roséene der ute, som smaker mer bærsaft enn vin. Her er det rikelig med konsentrasjon og kjøtt på beinet. Druene hentes fra en enkeltvinmark på en av han beste eiendommer. Fyldig, frisk og fruktig smak av modne bringebær, jordbær og kirsebær, litt sopp og urter. Lang saltaktig ettersmak. Prima matvin som vil matche godt med både krabbe, laks, paella, kylling og svin.



Terning og poeng Terningkast reflekterer vinens kvalitet ut fra sitt prissegment. Antall poeng gis på grunnlag av vinens kvalitet sett bort fra pris. Toppscore er 100 poeng. 50-59: Uakseptabel. 60-69: Dårlig. 70-79: Akseptabel. 80-83: Gjennomsnittlig. 84-86: God. 87-89: Meget god. 90-92: Strålende. 93-95: Eksepsjonell. 96-100: Spektakulær.

Svar på sms, vinn 10 Flaxlodd

Send SMS til nr. 2424, med teksten: **NATUR** og **LØSNINGSORD**,
Navn og Adresse. Kryssordet er hentet fra VG Kryss.

Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 4.desember. En riktig løsning premieres med 10 Flax-lodd. Vinneren tilskrives.

Vinner av kryssordet Naturens Mangfold i VG Voksen nr. 20/25 er Per Øivind Grindalen, Oslo. Rett løsning var LEMURER.

NATURENS MANGFOLD

HINDER FOR BEITE-DYR

SÆR-PREGET PERIODE

KJOLE-FARGE

GRÅVÆR

FRUKT UT-LENDING

OPP-TRÅK-KET VEI

VOKSEN

FLAM-MER

HAR OPP-GAVEN SOM

ØY-BOENDE FOLK

HINDRE

KURIØS

I TILLEGG

SIVBÅT

VEST-KYST-STAT

GRØNT BUNN-DEKKE

SALGS-KANAL

FRUKT UT-LENDING

SØRGE-LIG

GENUIN VENTI-LATOR

ROVDYR

FISKE-OLJE

SOPE STEN-GEL

NATUR-FIBER

KLÅ

LESE-STOFF

PATINA

FINE ORD

HØYDE-DRAG

SELV-STENDIG

GJÆRE

SØRGE-LIG

GENUIN VENTI-LATOR

NORRØN GUDDOM

AVSLAG

RAKETT-FORS-KER

NATUR-FIBER

KLÅ

HÅR-PLIE-MIDDEL

HAVDYR

AN-STRØK

LESE-STOFF

PATINA

ELV I SIBIR

TIL-FLUKTS-STED

SELV-STENDIG

GJÆRE

2

3

8

5

7

6

STORBY I CANADA

FESTE-MIDDEL

FIENDT-LIG MOT-PART

HULE

ELEV-HJEM

KRAFT-AN-STREN-GELSE

GJENLYD

UTEN STAF-FASJE

ET ENESTE ROT

7

HÅR-PLIE-MIDDEL

INDIG-NASJON

FOR-MÅLS-TJENLIG

1

DYRE-BAR

DYRE-HÅR

SMÅ-REGN

FIENDT-LIG MOT-PART

HULE

ELEV-HJEM

KRAFT-AN-STREN-GELSE

GJENLYD

UTEN STAF-FASJE

ET ENESTE ROT

7

HÅR-PLIE-MIDDEL

INDIG-NASJON

FOR-MÅLS-TJENLIG

1

UTEN PRO-BLEMER

LITUR-GISK SYMBOL

MANGE-ARTET

ILDSTED

VIN-TERLIG SPORTS-UTSTYR

SVINN

AKKOM-PAGNE-MENT

VARSEL

SITTE I SALEN

FLYV-ENDE POST-BUD

1

BUSKE-RUD-KOM-MUNE

U-HEROISK KARAK-TER

6





64

VG

VOKSEN 23/2025

HER BEST!

Svar på sms, vinn 10 Flaxlodd

Send **SMS** til nr. **2424**, med teksten: **RUNDT**
og **LØSNINGSORD, Navn og Adresse.**

Kryssordet er hentet fra VG Kryss.

Løsningsordet er den gule ordgaten. 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 4. desember. Vinneren tilskrives. Vinner av kryssordet VOKSEN i VG Voksen nr. 20/25 er Kjell Clausen, Hønefoss. Rett løsning var DIAGONAL.

[illegible]

SUDOKU

LETT

2	3	9			8			4
	6	1		9				
					1			6
6	5	4		7			3	1
9		2	8	1	3	6		5
3	1			5		9	2	7
7			3					
				4		3	6	
4			1			7	5	8

1	4			7				9
2			4					1
	9	7	2	3	1			4
3				4			1	8
	1		6		9		7	
6	7			2				5
7			9	5	4	1	2	
9					7			3
4				6			9	7

	4	9	3				5	8
				4	8		9	
				2	5	6		
		5		8	1	9	6	7
2		8		6		1		4
9	1	6	4	3		8		
		4	7	9				
	6		8	1				
7	9				4	3	8	

MIDDELS

9	1				5	8	2	
	5					7		
		7			1		9	
			5		4	9		2
		9	1		6	4		
4		1	7		8			
	7		4			1		
		4					8	
	9	2	8				4	7

	3	5			9		7	1
8					7			
	9		1					5
				1		2		4
		7	8		2	3		
2		4		3				
1					8		6	
			2					8
6	8		3			1	5	

1				4		8	2	
6				7	3			9
	9						6	1
	4		2	8		3	9	
		6				4		
	1	9		6	4		7	
4	5						8	
9			8	3				4
	6	8		9				2

VANSKELIG

	5	1		8				
	6			3		4		1
			7			5	3	
	3			7	2			
		9				7		
			9	4			2	
	9	4			3			
1		6		9			5	
				5		6	1	

			9		6			1
2			7		3			
	7	4					8	
8		9					2	
4		7		3		1		5
	3					7		8
	4					6	1	
			8		1			4
1			4		2			

				7	5	6		8
			1		4			3
				8		7	4	
	8					1		
	5	2				9	3	
		6					5	
	6	7		9				
1			6		7			
9		4	5	1				

QUIZ

Levert av Ingrid Sande Larsen

1600-TALLET

1. Hvilken krig ble avsluttet med freden i Westfalen?
2. I hvilket land var det et tulipankrakk i 1637, tidenes første finansboble?
3. Hva het den svenske dronningen som abdiserte og flyttet til Roma?
4. I hvilket land ble Tokugawa-shōgunatet grunnlagt i 1603?
5. Hva het billedhuggeren og arkitekten som sto bak Petersplassen, med dens firedoble kolonnader?

SVAR: 1. Tredveårskrigen 2. Nederland 3. Christina 4. Japan 5. Giovanni Lorenzo Bernini

LEDELSE

1. Hva kalles en ytelse, hvis hen må slutte i jobben på grunn av nedbemanning?
2. I hvilket flyselskap var Janne Carlzon en nytenkende leder fra 1981 til 1993?
3. Hvilken fotballtrener ga ut ledelsesboka Godfoten i 2007?
4. Hva kalles modellen for personlighetstrekk hvor man får score på bl.a. nevrotisisme?
5. Hva heter foredragsholderen og forfatteren som siden 2009 har snakket om å «find your purpose» ved å «start with why»?

SVAR: 1. Sluttpakke 2. SAS 3. Nils Arne Eggen 4. Big Five / femfaktormodelen 5. Simon Sinek

FILMKVELD

1. I hvilken film møter vi bankmannen Andy Dufresne som sitter uskyldig fengslet på livstid for mordet på konen og elskeren hennes?
2. Hvem spiller rollen som Thor i Marvel-filmene?
3. Hva heter den siste filmen i Peter Jacksons Ringenes herre-trilogi?
4. Clint Eastwood spilte den gode, Lee Van Cleef den onde, men hvem spilte den grusomme?
5. Hvem hadde regien på Bridget Jones' dagbok (2001)?

SVAR: 1. Frihetens regn / The Shawshank Redemption 2. Chris Hemsworth 3. Atter en konge / The Return of the King 4. Eli Wallach 5. Sharon Maguire

ARM



1. I hvilket land er Jerevan hovedstad?
2. Hva er et vanligere navn på skytevåpenet låsbue?
3. Hvilken eurodancegruppe besto opprinnelig av Alexander Bard, Jean-Pierre Barda og La Camilla?
4. Hva het den germanske høvdingen som beseiret en romersk hær i slaget ved Teutoburgskogen?
5. Hvilken druebrennevin produseres sørvest i Frankrike i provinsen Gascogne?

SVAR: 1. Armenia 2. Armbrøst 3. Army of Lovers 4. Arminius 5. Armagnac

KNIV



1. Fra hvilket land kommer kjøkkenknivmerkene Global, Takamura og Tojiro?
2. Er Harry Hole hovedpersonen i Jo Nesbøs roman Kniv?
3. Hva slags kniv er en balisong: En kokkekniv, en kampkniv eller en foldekniv?
4. Hva kaltes en kniv som ble brukt til å skjære gjennom kjernet smør for å fjerne urenheter?
5. Hva heter knivfabrikken som ble etablert som familiebedrift på Geilo i 1882?

SVAR: 1. Japan 2. Ja 3. En foldekniv 4. Hærekniv 5. Brødrene Øyo

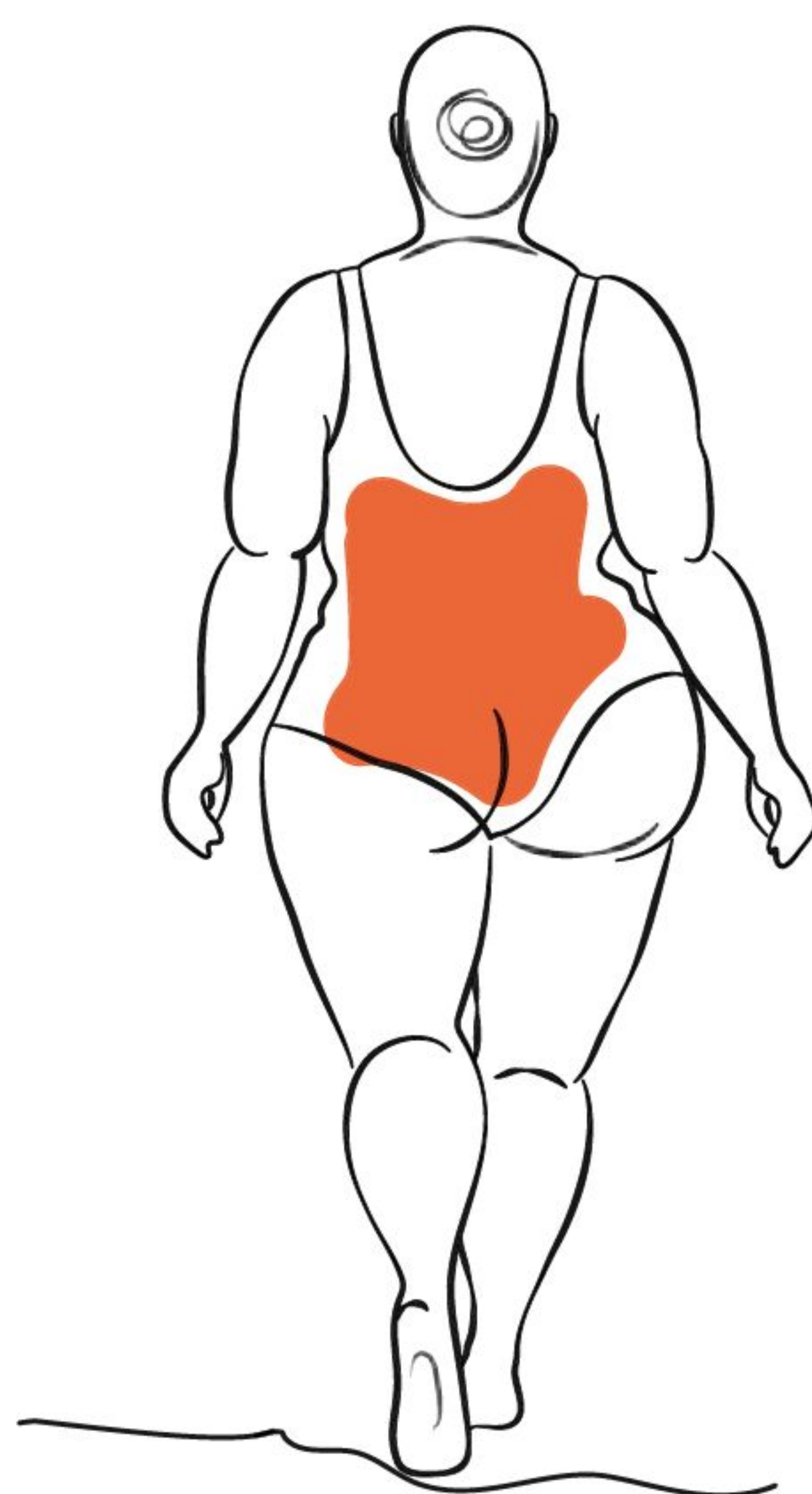
NEDERLAND



1. I hvilken by holder Nederlands regjering til?
2. Europas største havn ligger i Nederland, men i hvilken by?
3. Hva het valutaen i landet frem til 2002?
4. Hva heter Amsterdam-klubben som har vunnet Mesterligaen fire ganger, senest i 1994/95?
5. Hvem vant Bookerprisen i 2020 for romanen Kveldens ubehag?

SVAR: 1. Haag 2. Rotterdam 3. Gylde 4. Ajax 5. Marieke Lucas Rijneveld (Nå: Lucas Rijneveld)

Kan du ikke *bare* ta-rei-sammen!



Tenk om det hadde vært så «enkelt». At du bare kunne si til deg selv at, fra i dag SÅ ...

Veien til varig vektreduksjon kan være lang og trøblete. Det finnes rett og slett ingen snarveier – ikke noe «quick fix», men faktabasert informasjon kan være en god hjelp på veien.

På nettsiden **SNAKK OM VEKT.no** har vi samlet myter, fakta og gode råd. I tillegg kan du få inspirasjon fra andre.

For alle som vil vite mer om mekanismene bak overvekt, sjekk

SnakkomVekt.no

