

Klummen bragt i Ugebladet Søndags sundhedsmagasin, marts 2013

Jeg foretrækker champagne

Af forfatter og foredragsholder Karen-Marie Lillelund

Hvorfor fa'en skal det være så surt? Sådan starter Jørgen Rygs berømte monolog om romkager og nøjagtig sådan har jeg det, når jeg hører ordet sundhed. Måske er jeg bygget sådan, måske er det årtiers sundhedskampagner, der har påvirket mig i uheldig retning. Måske er det fordi, jeg aldrig rigtig har forladt trodsalderen og derfor gør oprør, når nogen prøver at bestemme over mig.

Jeg ved det ikke.

Jeg ved bare, at jeg altid mærker følelsen af modstand trænge op i kroppen på mig, når nogen begynder at tale om sunde levevaner, sund kost, sunde drinks eller sunde aktiviteter. Og jeg har lyst til at råbe: Hvorfor fa'en skal det være så surt?

Der er nemlig kun én ting, jeg er mere bange for end at dø; det er at kede mig, mens jeg er i live.

Og sundhed ser altså lidt kedeligt ud udefra. Mest de sunde vaner. Billedet af en rask og rørig 80-årig, som er resultatet af sunde vaner, virker anderledes tiltalende. Men der er vel heller ikke mange ingen af os, der sådan går rundt og forestiller os en alderdom med iltapparater på grund af rygning og kørestole på grund af overvægt. Næh, vi vil være raske og friske livet ud. Og det vil jeg da også gerne.

Men af en eller anden grund formår min hjerne ikke at forbinde sunde vaner med en frisk alderdom. Sundhedsapostle får mig i virkeligheden mere til at gå i barndom. Når nogen f.eks. foreslår, at man spiser mørk bitter chokolade i stedet for den søde, syndige flødechokolade, bliver jeg bliver med et slag sendt tilbage i børnehaven, hvor velmenende pædagoger holdt øje med at pålægschokolademaden (på rugbrød naturligvis) blev spist til sidst. Og jeg reagerer helt alderssvarende. Jeg går i trods.

Jeg klamrer mig til mine gamle vaner. Også fordi de sunde vaner virker truende på mig. Jeg er nærmest lidt bange for dem. De minder mig om de uhyggelige Dementorer fra Harry Potter, som suger alle gode minder og dermed livsgnisten ud af sine ofre.

Hver gang endnu en af veninderne har overgivet sig til grøn te og har lagt den skrækkelige og usunde kaffe på hylden, kan jeg mærke angsten. For hun var så sjov engang. Hvordan skal det gå, når hun er blevet medlem af den grønne tes sekt? Så bliver alt det sjove suget ud af hende. Så er hun pludselig en af dem, der går tidligt hjem, fordi søvn betyder meget både for hud og helbred. Stemmen bliver også mere luftigt, taletempoet sænkes og musikken fra hendes højtalere får pludselig en lyd af Østen.

Jeg ved det. Jeg har set det ske. Det starter med grøn te, men før man ser sig om er hun også blevet vegetar, veganer eller sådan én, der kun spiser *rawfood*. Sådan en som holder sommerferie på et *silent retreat* og som har sat sit fjernsyn på loftet, fordi det simpelthen er spild af tid og som aldrig mere skriver sjove ting på Facebook. Hun har nemlig kun tid til at opdatere forbedringer i løbetider for hun træner til sit første maraton.

Det er ikke noget, der rigtig frister mig. Og det er ikke fordi, jeg ikke har prøvet de sunde vaner. Tro mig. Jeg var med, da Anne Larsen skyllede sit kød under vandhanen for at slippe for både fedt og smag. Jeg har lavet boller i karry på skummetmælk og maizena, fordi jeg håbede, gurerne havde ret, når de fortalte mig, at det smagte ligesom den ægte vare. Jeg har forsaget kulhydrater og spist efter min blodtype. Jeg har levet udelukkende af frugt for derefter at forsage frugt fuldstændigt. Jeg har prøvet. Men hver gang fik stemmen i mit hoved overtaget, når den begyndte at råbe: Behøver det at være så surt?

Sådan har det været i årevis, og jeg havde næste givet op og set i øjnene at jeg for evigt skulle være uden for sundhedsbølgen, for evigt skulle være den lille pige, der med trodsigt foldede arme sætter sig i hjørnet og nægter at være med til at lege.

Men så skete der noget. Jeg stødte ind i en kvinde.

Det var en lille slank kvinde med langt blondt hår og høje hæle. En kvinde, der mest af alt lignede de påklædningsdukker, jeg tegnede, da jeg var barn. Hun skulle rådgive mig om sundhed. Og som det første menneske i verden fik hun det til at handle om noget andet end afsavn. Ikke en gang sagde hun: Du må ikke få, eller: Du må ikke spise. Mit treårige trodsbarn blev ikke vækket. Barnet sov trygt gennem hele samtalen.

Min blonde guru sagde: Du foretrækker champagne frem for øl... og hun har ret. Det gør jeg. Champagne klæder mig – det klæder jo alle. Du foretrækker vand frem for sodavand. Igen har hun ret. Det gør jeg egentlig. Ikke fordi sodavand er usundt, men simpelthen fordi jeg bedre kan lide vand. Trin for trin gennemgik hun ting og fortalte mig, hvad jeg foretrækker. Som en listig kommunikationskonsulent fik hun mit hoved til at tænke på alt det, jeg gerne ville have i stedet for det, jeg ikke måtte få.

Og så kan jeg pludselig også være med, for så er det ikke længere så surt. Så jeg træder ud af trodsalderen og lever sundere, fordi det foretrækker jeg. Og det er nok i længden det eneste holdbare.