



Kvinder taber typisk mere varme end mænd. Foto: Colourbox

Frossenpinde taber varmen

Forskning.no har sat sig for at få svar på, hvorfor nogen i de svingende sommeraftener sidder veltilpasse i t-shirts, mens andre hylder sig ind i jakker og tæpper. En norsk fysiolog fortæller, at der simpelthen er markante forskelle på, hvor stort et varmetab kroppen har.

Dem, der fryser, taber ganske simpelt mere varme. De markante faktorer, der betyder noget, er kroppsfacon, fedtlag, fysisk kondition, blodcirkulation og køn. Kvinder taber typisk mere varme end mænd - i særdeleshed i perioden fra ægløsning til menstruation, hvor kvinders krop ofte er en halv grad varmere. Dermed bliver varmetabet fra huden større. Slankere mennesker har større varmetab, fordi deres hudareal er større i forhold til kroppens volumen. Og fedt isolerer.

Den norske forsker angiver i øvrigt, at det tager fem til syv dage at vænne sig til andre temperaturer, så nøjes ikke med en uges ferie under sydens sol.

Multitasking svarer til hashrygning

En britisk undersøgelse viser, at intelligensen falder, når vi gør to eller flere ting på samme tid. Ifølge undersøgelsen viser deltagerne sig at være så uopmærksomme på det, de laver, at deres intelligens falder med ti point. Og det er ikke så lidt - det svarer til at ryge marihuana eller undlade at sove i 36 timer.

Vi multitasker alle sammen, men vi skal altså være opmærksomme på, at vi ikke kan gøre flere ting samtidig - og gøre dem lige så godt, som hvis vi singletaskede. Vi skal nøjes med at gøre én ting af gangen, hvis vi vil skabe kvalitet, fortæller coach og forfatter Charlotte Mandrup i et klip på epn.dk.



Fire små kopper kaffe om dagen er godt for hjertet. Foto: Colourbox

Kaffe er godt for hjertet

Moderate mængder kaffe er godt for hjertet. Det viser en undersøgelse fra tidsskriftet Circulation Heart Failure, der opsummerer forskningen på området.

Mådehold er øjensynligt også her nøglen til bedre helbred. Fire små kopper kaffe om dagen er godt for hjertet, hvormod ti kopper kaffe om dagen er overdreven kaffedrikning og kan give problemer med hjertet.

Ved siden af koblingen til en positiv hjerte effekt er jævnlig kaffedrikning også koblet til lavere sandsynlighed for type 2-diabetes, skriver Videnskab.dk.



Morsø lancerer et ildsted, der giver flammerne frit spil til at skabe hygge. Foto: Pr-foto

Hyggelige flammer

Lune sommeraftener er lig med hygge i haven, og hvis man også vil have lys og varme, kan man for eksempel samle familien om Morsøs nye ildsted, der er en del af brændeovnsfabrikantens nye udendørskoncept Morsø Living. Ildstedet er lavet i rustikt støbejern og står på en fod. Har man lyst til at supplere hyggen med grillede pølser, kan man også få en grillrist, der passer til, og med tre fordybninger i ildstedets sider er der masser af plads til snobrødspindene, som samtidig undgår at trille rundt mellem hinanden. Endelig kan man selvfølgelig også bruge ildstedet til at byde velkommen ved hoveddøren, men man skal nok lige være sikker på, at der ikke er for tørt rundt omkring det.

Prisen er 1495 kroner, mens tilhørende grillrist kan fås for 449 kroner.

Primitive teltpladser for alle

Den svenske allemandsret, hvor man må campere overalt i naturen, har gennem mere end 20 år været praktiseret i Danmark i en enkel og tillempet udgave med over 1000 primitive teltpladser

Af Claus Thorhauge

Den anden dag kom naboen glædestrålende og fortalte om sin årlige cykeltur med sin bror. De to ældre herrer udvælger sig hvert år en ny og ukendt plet på Danmarks kortet og cykler sammen en god tur hen over en lang weekend. I år var turen gået hen over de smukke sydfynske alper, og der havde været solskin og medvind på hele turen.

En særlig oplevelse havde det været at campere på marken hos en fritidslandmand med gederne græssende op ad teltet - og bål i det fri.

- På et tidspunkt i løbet af natten vågnede jeg op, fordi jeg havde drømt, at gederne stod rundt om teltet og larmede. Men så var det bare min bror, der snorkede, fortæller min nabo, der både med sin bror og sin kone gennem mange år har været fanatisk tilhænger af den primitive og billige mulighed for at overnatte i det fri.

- Det er en fantastisk måde at opleve alle de små steder. Et år "snød" vi lidt og overnattede en enkelt nat på en rigtig campingplads, men det er bare ikke det samme. Det er vi holdt op med, forklarer min nabo.

Højest 25 kroner

»Overnatning i det fri« hedder naboen lille tur-bibel, der er en oversigt over de cirka 1000 primitive overnatningspladser, der findes rundt om i hele landet. De fleste af pladserne er hos private, der stiller en mark eller et hjørne af baghaven til rådighed for gæster.

Nogle steder kan man få vand. Mange steder er der sat en spade frem, så man kan besøge i naturen, og nogle tilbyder ligefrem adgang til toilet og bad.

- Hvis der er lidt service, så koster pladserne typisk 25 kroner for en overnatning - måske en tier oveni for et bad, hvis der er mulighed for det. Men det er et princip, at det ikke må koste mere. Naturstyrelsen har



Der er flere end 1000 primitive teltpladser overalt i Danmark, hvor man gratis eller for et symbolsk beløb kan slå sit telt op og overnatte en enkelt nat. Omkring 220 af pladserne er etableret af Naturstyrelsen og forsynet med shelter - faste overnatningspladser som her. Foto: Colourbox

nogle få luksuspladser til 35 kroner, men dem har vi ikke med i bogen, fortæller Morten Kjærgaard fra foreningen Frie Fugle, der står for at opdatere databasen med teltpladserne.

- Det må ikke koste mere, fordi vi ikke vil konkurrere med campingpladserne. Naturstyrelsen kalder det primitiv overnatning, og vi kalder det teltpladser.

Den danske model

Lidt flere end 220 af de primitive lejrladser er etableret af Naturstyrelsen. De ligger ofte i skov og består af en bålplads med shelter - en overdækket soveplads. En tredjedel af pladserne er etableret og drives af kommunerne. Resten af pladserne er blandt andet hos private, spejdere og efterskoler.

- Det er den mest komplette samling over primitive lejrladser, og det er faktisk en slags dansk allemandsret, siger Morten Kjærgaard med henvisning til den svenske allemansrätt, der giver alle tilladelse til at slå lejr overalt i Sverige. Bare man holder sig på afstand af bebyggelse.

»Overnatning i det fri« udkommer hvert andet år og er netop udkommet i 2012-udgaven, der koster 139 kroner. Bogen kan købes på www.friefugle.dk/forlag og

FAKTA

Overnatning i det fri

Nyeste udgave af håndbogen til teltpladser i Danmark er fra april i år og er en samlet fortegnelse over cirka 1000 primitive, gratis eller meget billige overnatningspladser for turister på hesteryg, i kano, på cykel eller vandrende rundt i Danmark. Man må ikke køre i bil til teltpladserne. Der er teltpladser over hele landet.

Det er en række organisationer under Friluftsrådet, der står bag Overnatning i det fri, der kan købes på friefugle.dk/forlag, cyklistforbundet.dk eller hos boghandleren.

Foruden Cyklistforbundet og Frie Fugle er det Børne- og ungdomsorganisationernes Samråd, Campingrådet, Dansk Forening for Rosport, Dansk Islandshesteforening, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Vandrelaug samt Kommunernes Landsforening (KL), der udgiver håndbogen.

cyklistforbundet.dk. Boghandleren kan også skaffe den hjem.

- Vi trykker cirka 4500 eksemplarer hvert andet år, og der plejer at blive udsolgt, siger Morten Kjærgaard.

Kun én overnatning

Paraplyorganisationen Friluftsrådet var i slutningen af 1980'erne med til at søsæt-

te projektet med primitive overnatningspladser. I dag er ni organisationer under Friluftsrådet aktive bag udgivelsen, og de arbejder alle for at fremme friluftsliv.

- Vi sidder stadig for bordenden i ERFA-gruppen for overnatning i det fri, hvor vi sammen med organisationerne prøver at vedligeholde ideen og sikre, at bogen bliver udgivet hvert andet

år. Vi arbejder også med at lave materiale og skilte til pladsholderne, der kan vise, hvor pladserne ligger - og hvad man kan opleve i nærheden af pladsen. For eksempel hvor der er seværdigheder, hvor man kan fiske eller samle bær, siger Casper Lindemann fra Friluftsrådet.

Blandt medlemmerne af ERFA-gruppen er Dansk Islandshesteforening og Dansk Kano og Kajak Forbund. Så nogle af pladserne er beregnet til, at man kan sejle til dem - og andre har indhegning til hestene, hvis man færdes på hesteryg. Det er ikke tilladt at køre i bil til teltpladserne.

- Vi har for eksempel et særligt kort over Isefjorden med angivelse af steder, hvor man kan slæbe kanoer og kajaker op. Og så er princippet, at man kun er der én nat. Det er beregnet til gæster, der bevæger sig rundt i deres ferie eller på deres weekendtur, siger Morten Kjærgaard.

Intet net eller mobil

Foreningen Frie Fugle vedligeholder listen over de teltpladser, der lukker eller kommer til i de to år, der er mellem bogens nyudgivelse. Hvis du printer listen med ændringerne ud fra vores hjemmeside og læg-

ger sammen med bogen, så har du en komplet og aktual oversigt over teltpladserne, siger Morten Kjærgaard fra Frie Fugle.

- Vi har selvfølgelig overvejet, om den komplette samling kunne ligge på hjemmesiden - eller måske ligefrem som en app til mobiltelefonen. Men vi har slet ikke pengene til at udvikle og vedligeholde sådan en digital løsning. Og så er det i øvrigt min fornemmelse, at folk er meget glade for at have den lille håndbog med på turen.

Overnatning i det fri er et privat initiativ, der hviler i sig selv uden anden støtte end den, initiativtagerne får gennem støtte fra fonde og tipsmidler.

- Det plejer lige at løbe rundt, når vi har solgt hele oplaget, siger Morten Kjærgaard.

Min nabo er allerede på vej ud for at købe den nye udgave.

- Men i år havde vi faktisk en god oplevelse med at ringe til en, der egentlig havde nedlagt sin plads. Da vi så ringede i forvejen, så ville han alligevel gerne tage imod os. Og det blev rigtig hyggeligt, fortæller han.

Vis ikke sommerferiebillederne på Facebook

Opdateringer med ferie billeder kan koste dyrt, hvis potentielle indbrudstyre kan se dem.

Af Benedikte Ballund

Det kan være fristende at dele billeder af en solbeskinnet strand og beskrivelser af udsigten over flotte bjerge, når man er af sted på ferie. Ikke mindst hvis man ved, at vennerne sidder hjemme i Danmark og forsøger at få en regngrå dag til at gå med ludospil i sommerhuset.

Men inden man finder mobilen eller den bærbare frem, og lægger billederne op på Facebook, eller andre sociale medier eller skriver om, hvor skønt man har det, bør man tænke sig om, advarer forsikringsselskabet Alka.

- Indbrudstyrene bruger alle de metoder, de har til rådighed for at finde ud af, om vi er hjemme, så de har arbejdsro. Det gælder også internettet, der ofte er en direkte kilde til den slags informationer, lyder det fra Lise Agerley, som er kommunikationschef i Alka.



Det kan være fristende at prale med ferieparadiset på nettet, men pas på hvem der kigger med. Foto: Colourbox

sat for indbrud, og tyven har fået hjælp via Facebook.

- Hvis du har uploadet ferie billeder, og skrevet du er ude at rejse, og at nøglen ligger under matten ved hoveddøren, kan det betegnes som grov uagtsomhed. Man kan sammenligne det med, at du ikke har låst din hoveddør. I disse tilfælde dækker din forsikring ikke, fordi du

ikke har sørget for at sikre dig ordentligt mod indbrud, siger Lise Agerley.

Det bedste er ifølge forsikringsselskabet helt at droppe opdateringerne om, hvor i verden man befinder sig, eller ændre privatlivsindstillingerne, så det kun er vennerne, der kan kigge med på profilen.

SPØRG

Kiropraktorerne Ringsted

BREVKASSE



LOTTE LANGHOFF

Har du også et spørgsmål til kiropraktorerne, så send det til: lla@kiro.dk eller til Kiropraktorerne Ringsted, Haslevvej 13, 4100 Ringsted.

Graviditet

Kære Lotte Langhoff. Jeg er gravid i syvende måned og har store smerter i ryggen. Det gør især ondt når jeg går eller skal rejse mig. Lægen og jordemoderen siger, jeg har bækkeløsning og skal holde mig i ro, men med to andre børn er det jo ikke nemt. En veninde har foreslået en kiropraktor, men er det en god ide? Kærlig hilsen Anita

Svar: Tidligt i graviditeten begynder diverse ledbånd med mere at blive bløde. Det sker for, at bækket kan udvide sig i forbindelse med fødslen. Det hele kan dog blive for løst, og man kan begynde at få ondt. Smerterne i forbindelse med en bækkeløsning kan sidde i selve bækkelæddene, skambenet og lænden. De kan trække ned i benene, til lysken og underlivet, og mærkes ofte ved bevægelse. Disse symptomer er i store træk de samme, som både

mænd og kvinder kan opleve ved et fastlåst bækket, og uden en grundig undersøgelse kan det være svært at afgøre diagnosen. Et fastlåst bækket er ofte relativt nemt at behandle for en kiropraktor, og den rigtige diagnose er derfor vigtig. Desværre er der en tendens til, at alle gravide med bækkensmerter næsten automatisk får at vide, at de har bækkeløsning.

Jeg synes, du skal få en kiropraktor til at undersøge dig. Hvis dit bækket er fastlåst, kan man løse det uden risiko for hverken dig eller barnet. Hvis det viser sig, at det er bækkeløsning, så er der stadig muligheder for at behandle dig. Vha. forskellige former for afspænding, mobilisering af andre led og nogle små øvelser m.v. kan smerterne ofte lindres.

Knogleskørhed

Hej Lotte. Min mor har gennem mange år gået til kiropraktor, og

Principielt er der ingen aldersgrupper eller tilstande, der gør, at man ikke kan blive behandlet ved kiropraktor.

Lotte Langhoff, kiropraktor

har haft stor glæde af det. For nyligt fik hun dog konstateret knogleskørhed, og nu er vi usikre på, om hun stadig kan blive behandlet.

Hilsen Thomas W.

Svar: Principielt er der ingen aldersgrupper eller tilstande, der gør, at man ikke kan blive behandlet ved kiropraktor, da behandlingen altid tilpasses efter den person, det drejer sig om. Det er selvfølgelig vigtigt, at behandleren har alle relevante oplysninger, og I skal derfor naturligvis fortælle kiropraktoren om din mors knogleskørhed.

Som manuelle behandlere har vi mange forskellige teknikker, vi kan anvende, og langt fra alt, vi laver, er det klassiske "knæk". Man kan ofte opnå de samme resultater uden justeringen, men det kan i så fald også godt tage lidt længere tid.

Der kan være tidspunkter, hvor vi afviser at behandle. Det skyldes typisk, at vi enten ikke mener, vi kan hjælpe, eller at der er nogle andre undersøgelser, der skal gennemføres hos egen læge først.