



Energirenovering er et af de emner, man kan læse mere om på den nye hjemmeside SparEnergi.dk. Foto: Colourbox

Hjælp til at spare på energien

BOLIG: Ny hjemmeside samler viden om alt fra energirenovering til klimavenlig madlavning

Hvordan kan vi spare strøm i sommerhuset? Hvilken form for energirenovering skal jeg prioritere, hvis jeg bor i et parcelhus fra 70'erne? Eller i en murerstervilla? Og hvilken varmepumpe er den bedste?

De spørgsmål og mange andre kan man nu finde svar på ved at klikke ind på den nye offentlige hjemmeside www.SparEnergi.dk, som Energistyrelsen har lanceret. På hjemmesiden er der informationer at hente om alt fra energivenlig madlavning og tøjvask til energirenoveringer og oliefyr.

- Mange gange er det kun få ting, der skal til for at spare på energien. Derfor lancerer vi en hjemmeside, som samler den seneste viden, gode råd og praktiske værktøjer. På SparEnergi.dk kan man klikke rundt og se, hvordan

man kan spare både energi og penge – og samtidig være med til at tage ansvar for vores fælles klima, siger klima-, energi og bygningsminister Martin Lidegaard.

Mere på vej

SparEnergi.dk indeholder blandt andet beregnere, tjeklister, gør det selv-guides og mobil-apps med rådgivning om så forskellige ting som belysning, hårde hvidevarer, oliefyr og madlavning. Som en del af SparEnergi.dk offentliggør Energistyrelsen også den nye varmepumpeguide, hvor boligejerne kan finde frem til de mest energieffektive varmepumper på markedet. Alle produkterne på listen er testet af et uafhængigt testlaboratorium, så der skulle være sikkerhed for deres effektivitet og ydelse.

I de kommende måneder vil SparEnergi.dk få endnu flere værktøjer, blandt andet en større eksempelsamling til inspiration.

Stank får boligkøberne til at rynke på næsen

BOLIG: Når en boligkøber efter en fremvisning mister interessen for boligen, er det i hvert fjerde tilfælde, fordi boligen lugter, viser undersøgelse fra Boligsiden.dk

Tobaksrøg. Fugt. Kæledyr. Der kan være mange lugte i vores bolig, som vi måske ikke engang selv lægger mærke til, fordi vi er blevet vant til dem. Det er imidlertid ikke ensbetydende med, at andre ikke rynker på næsen, når de træder ind ad døren, og det gælder også potentielle købere. I en undersøgelse blandt brugerne på Boligsiden.dk, hvor de er blevet spurgt om, hvad der har fået dem til at miste interessen efter en fremvis-

ning af en bolig, svarer hver fjerde, at grunden var, at den lugtede. Dermed er dårlig lugt på en andenplads over årsager til, at en bolig pludselig ikke var et potentielt nyt hjem. Kun misligholdelse har skræmt flere - godt 35 procent - væk.

17 procent har mistet interessen på grund af, at boligen var beskidt, og 15 procent har afskrevet den, fordi der var for rodet.

Kunstig duft hjælper ikke

Birgit Daetz, der er kommunikationsdirektør for Boligsiden.dk, anbefaler, at sælgerne leger køber og lærer af sig selv.

- Som sælger er det fristende at tænke, at boligen jo er fin, som den er, og at det ikke er noget problem med stakene af aviser og de efterladte tallerkener ved vasken. Som sælger er det en rigtig god ide selv at gå til åbent

hus og få fremvist nogle boliger, så man får fornemmelsen af, hvad man selv tænker af på, lyder hendes råd.

Birgitte Vosper fra Busy Bees boligstyling kender til problemet med lugt.

- Ildelugtende boliger sælger ikke. If you can smell it you can't sell it, som de siger på engelsk (Hvis du kan lugte det, kan du ikke sælge det, red.), forklarer hun. Og det hjælper ikke nødvendigvis, at man forsøger at få boligen til at dufte af kunstige granåle ved hjælp af syntetiske luftopfriskere. Det kan nemlig få køberne til at overveje, hvilke dårligdomme man forsøger at dække over, advarer Birgitte Vosper, der anbefaler, at man som sælger får en ven til at gå en tur gennem huset og være ærlig omkring eventuelle lugte.

/bb



Lugten af røg og surt askebæger kan få potentielle købere til at tænke sig om en ekstra gang.

Foto: Colourbox

FAKTA

En flot hoveddør byder velkommen, et rent og ryddeligt hjem viser, at der er passet på boligen, og harmoniske, rolige farver får køber til at føle sig godt tilpas. Men derudover er der mere subtile signaler, der kan være afgørende for, om det ender med et salg eller ej:

- Ryd op. Rod og kufferter oven på skabe sender signaler om, at du ikke har skabsplads nok. Det samme gælder overfyldte skure.
- Luft ud og fjern lugte.
- Vælg en funktion pr. rum. Rum med flere formål kan ubevidst skabe konflikt hos køber: Er det her en spisestue eller et kontor? Hvad skal jeg bruge rummet til?
- Lys op. Mørke vægge gør et rum mindre. Det kan dog være en god ide til et mindre, hyggeligt rum. En enkelt mørk væg kan derimod fange øjet og interessen.

Skuldersmerte og skæv tå

Af Lotte Langhoff, kiropraktor

Skuldersmerter

En 55-årig kvinde henvender sig med smerter ovenpå skulderen samt en lille øm udbulning i området. Skulderen gør især ondt, når hun ligger på den, eller hvis hun i vandret skal føre armen ind foran kroppen. Hun har derimod ikke de store problemer med at føre armen ud til siden og op, hvilket ellers næsten altid er smertefuldt for folk med skulderproblemer.

Pga. hendes historie får jeg straks mistanke til det såkaldte AC-led. Der er et lille led, der dannes mellem en tap på skulderbladet (Acromion) og enden på kravebenet (Clavicula). Ledet

er ømt og hævet, og når jeg mærker på det, virker det ujævnt. På mistanke om slidigt i ledet får jeg taget et røntgenbillede, og jeg laver en ultralydsskanning for at se, om hendes muskler og sener i skulderen er intakte.

Undersøgelsen bekræfter min mistanke om slidigt, men derudover finder jeg også en række stivheder og spændinger i hele regionen inkl. omkring skulderbladet og i rygsøjlen. Vi aftaler, at jeg som udgangspunkt behandler hende tre-fire gange for at løsne op i området, så det slidte led ikke belastes så meget.

Hvis behandlingerne har effekt, giver det mening at fortsætte og også supplere med relevant træning af skulderen.

Hvis ikke behandlingen

hjælper, kan man overveje at få lagt en blokade i ledet. Det vil naturligvis ikke ændre på selve slidgigt, men det kan sandsynligvis dæmpe smerterne i en kortere eller længere periode. Selv hvis blokaden kun hjælper midlertidigt, er den ikke spildt. For er der effekt af en sådan blokade, er der en relativt god chance for, at en operation også kan hjælpe. Ved en sådan går man ind og fjerner et lille stykke af kravebenet, så de to knogleender ikke længere rører ved hinanden.

Som ved alle andre operationer skal alle andre muligheder være afprøvet, inden man går i gang, og man skal være klar over, at en operation ikke altid afhjælper problemet, selv om alt i øvrigt går som planlagt. Heldigvis

er chancen for succes stor, hvis man er blevet undersøgt ordentligt, inden man går i gang, og hvis kriterierne for at udføre den pågældende operation er opfyldt.

Skæv storetå

Skær storetå - et forholdsvist almindeligt problem hos den lidt ældre del af befolkningen - er en såkaldt Hallux Valgus. hvilket reelt bare betyder »skæv storetå«. En sådan storetå peger, nogle gange ganske meget, ud mod lilletå-siden. Ud over de kosmetiske gener kan der dannes en knyste, der i sig selv kan være meget generende, men som også kan gøre det vanskeligt at finde sko, der passer osv.

BREVKASSE

Kiropraktorerne
Ringsted

SPØRG

Kiropraktorerne
Ringsted



LOTTE LANGHOFF

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

Årsagen er oftest spidse sko, fejlstillinger i benets øvrige led hvilket medfører forkert belastning af tåen, og så er der ofte andre i familien med samme problem.

Når jeg i klinikken behandler for dette problem, er det ikke med det formål at rette tåen op, for det kan stort set kun klares operativt. Men jeg har erfaring

for, at behandling ofte kan bedre mekanikken i hele benet, så man ikke belaster tåen i samme grad og dermed ikke får leddet irriteret yderligere. I teorien kan det også gøre, at tåen ikke bliver mere skæv, end den allerede er, men det er lidt kontroversielt og svært at bevise.