

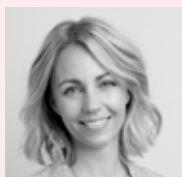
# HVORFOR

*går*

# KVINDER

*så meget op i deres*

# VÆGT?



*Christina  
Bendix*



*Vanessa  
Duus*



*Joan  
Ejlskov Radl*



*Heidi  
Irmgar*



*Nanna  
Jørgensen*



*Trine  
Thomsen*

Vægt er jo bare et tal - eller er det? På de næste sider fortæller seks forskellige kvinder mellem 53 og 112 kilo, hvor meget det betyder for dem, hvad vægtnålen viser.

AF JULIE VÖGE. FOTO: SIGURD HØYEN





## ”Jeg har sluttet fred med min indre kritiker”

I tolv år havde Christina Bendix en spiseforstyrrelse. I dag har hun truffet en beslutning om, at kiloene ikke skal styre hendes liv.



**HVEM** Christina Bendix, 41 år, uddannet diætist og ejer af Lyngby Kostklinik, arbejder også som mentor, skribent og holder foredrag. Har en kæreste og er mor til to børn.

**HØJDE 1,63 CM**  
**VÆGT 53 KG**

hvordan jeg egentlig havde det.

### Hvornår er du tilfreds med din vægt?

- I alle de år, hvor jeg var spiseforstyret, var jeg i konstant krig mod min mad, vægt og min krop. Jeg havde det frygteligt. Jo mere jeg trænede og var fokuseret på mad, des værre havde jeg det. Det er et dødsdømt projekt for en perfektionist som mig at jage den perfekte krop, og det gjorde jeg. I dag er jeg tilfreds med min krop, og

### Hvordan har du det med din vægt?

- Den er i balance, hvilket betyder, at jeg ikke tænker over min vægt. Fra at have været vægtslave og bulimiker i tolv år, traf jeg omkring de tredive en beslutning om, at antallet af kilo ikke længere skulle styre mit liv og mit humør, men at jeg i stedet skulle se på,

jeg har sluttet fred med min indre kritiker.

### Hvornår har du haft størst krise over din vægt?

- Da jeg var teenager, tog jeg et år til USA og tog små ti kilo på. Det blev kommenteret på en kærlig måde af omgivelserne, men fik desværre kickstartet et ønske om at tabe mig. Jeg begyndte at tælle kalorier og motionere for meget, og jeg udviklede bulimi, så jeg i perioder havde total kontrol over min krop og i andre perioder mistede kontrollen og kastede op. Sådan stod det på i tolv år, også mens mine børn var små, og det var jeg meget skamfuld over. Jeg camouflerede min sygdom godt, så ingen kunne se på mig, hvor skidt jeg egentlig havde det. Spiseforstyrrelsen var for mig en ventil, hvor jeg brugte maden til at dumme, når jeg følte, at jeg ikke var god nok.

### Hvor tit vejer du dig?

- Meget sjældent, for det har jeg ikke brug for. I ferier drikker jeg mere vin og spiser mere usundt end normalt, og så må de strammeste cowboybukser vente, til vægten har reguleret sig igen. For det gør

den automatisk, når du spiser varieret og dyrker moderat motion, og ellers bruger dit krudt på at have det godt mentalt.

### Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?

- For ti år siden slap jeg min spiseforstyrrelse og har siden knoklet for at finde en ny balance i livet og et afslappet forhold til vægt. Jeg går ikke op i min appelsinhud og strækmærker, men kaster kærlighed efter min krop i stedet for at bekrige den. Derfor opererer jeg heller ikke med slankekur i forhold til mine klienter, men arbejder ud fra et koncept, der hedder ”Slut fred med mad – og gen-etablér et naturligt og afslappet forhold til mad og krop og et kærligt forhold til dig selv”. Hvis du for eksempel ikke føler dig elsket, så vil du stadig ikke føle dig elsket, selv om du bliver fem kilo lettere. Slankekur og for meget fokus på vægt kan sammenlignes med at slå plænen for at komme af med mælkebøtter. Det ser pænt ud, lige når græsset er slået, men mælkebøtterne kommer igen, hvis du ikke hiver fat i roden. >>

## KVINDEKROPPEN GENNEM TIDEN

### 1800-TALLET

→ **Lillebitte talje**  
Korsettet er datidens plastikkirurgi, der spænder kvinderne ind til timeglas. Idealet er smal talje, brystet skubbet frem, og bagdelen tilbage.



### 1920'ERNE

→ **Maskuline linjer**  
Kvinderne overtager under Første Verdenskrig mange af mændenes opgaver og får et mandligt kropsideal, der dikterer smalle hofter og flade bryster.



### 1950'ERNE

→ **Timeglasfacon**  
Fokus på stor barm, smal talje og brede hofter. Marilyn Monroe er idealet.



### 1960'ERNE

→ **Dregekrop og lillepige**  
Kvinder sagde fra overfor at være sexobjekter. Det betød at spinkle, drengede kroppe med den engelske model Twiggy kom i front.



## ”Det var ikke sjovt at være klassens tykke pige”

Selv da Joan Ejlskov Radl havde tabt sig 10 kilo, var hun ikke tilfreds med sin vægt. Og det bliver hun måske aldrig.



**HVEM** Joan Ejlskov Radl, 35 år, salgssupporter, har en kæreste og to børn

**HØJDE 1,56 CM**  
**VÆGT 66 KG**

### *Hvordan har du det med din vægt?*

- Jeg er ikke tilfreds. Fra august sidste år og et halvt år frem spiste jeg sundt og begyndte for første gang i mit liv at løbe. Jeg smed ti kilo, men for tre måneder siden kom jeg i arbejde igen, og det, kombineret med to små børn, har gjort min hverdag så travl, at jeg ikke får lavet ordentlig mad, og vægten er ved at snige sig op igen. Oveni er jeg også blevet ramt af en løbeskade.

### *Hvornår er du tilfreds med din vægt?*

- Det kan jeg ikke huske, at jeg nogensinde har været. Jeg har stort set altid vejet lidt for meget, så det med at stå på vægten og være glad for resultatet, er jeg holdt op med at tro på vil ske. Selv da jeg vejede ti kilo mindre, var jeg ikke tilfreds, så måske handler det om, at vægten er udtryk for en utilfredshed med mig selv. Vejede jeg tyve kilo mindre, ville jeg

måske begynde at være utilfreds med mit hår eller mine bryster.

### *Hvornår har du haft størst krise over din vægt?*

- Det var ikke sjovt at være klassens tykke pige. Men ellers vil jeg sige, at det først er inden for de sidste par år, at jeg har fået så stor fokus på min krop.

### *Hvad tænker du om kvinder, der vejer for meget eller for lidt?*

- Det er dobbeltmoralsk, men hvis jeg ser en overvægtig tage to stykker kage, så tænker jeg, at hun burde holde sig til et.

Dobbeltmoralsk, fordi det sagtens kan være mig selv, der spiser de to stykker, selv om jeg burde holde mig til et. Hører jeg tynde kvinder beklage sig over at have spist et stykke kage, så bliver jeg irriteret og tænker, at det er unødige bekymringer.

### *Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?*

- Det optimale ville være at acceptere min krop, men hånden på hjertet så kan jeg ikke slippe tanken om, at det ville gøre mig så glad, hvis jeg kom under 60 kilo. Rationelt kan jeg godt se, at det lidt er noget pjat, men alligevel så kommer et tal på vægten alligevel til at trumfe sund fornuft.



## KVINDEKROPPEN GENNEM TIDEN

### 1970'ERNE OG 80'ERNE

#### *Fitness-formede kurver*

En helt ny bevidsthed omkring at bruge sport og motion til at forme kroppen opstod.



### 1990'ERNE

#### *Sygeligt tynde modeller*

I en konkurrencepræget verden er disciplin og kontrol *buzzwords*. Begge dele symboliserer de sygeligt tynde modeller, og deres krop vinder indpas i mediebilledet.



### 2010'ERNE

#### *Muskelbunderne*

Idealet er at holde sig sund og stærk for at kunne klare sig på arbejdsmarkedet og signalere evig ungdom. Kvindekroppen skal nu være muskuløs og udstråle, at det ingen sag er at svinge både kettlebells og tage tyve armbøjninger før frokostpausen.



Kilde: Christina Bendix, klinisk diætist og ejer af Lyngbykostklinik.dk

## ”Alt i mit liv drejede sig om min vægt”

Vanessa Duus var i to år styret af at tælle kalorier og veje mindre. Vægten blev en håndgribelig måde at opnå kontrol på.



**HVEM** Vanessa Duus, 30 år, socialrådgiver, single.

**HØJDE 1,64 CM**  
**VÆGT 56 KG**

### *Hvornår er du tilfreds med din vægt?*

- Det er jeg aldrig helt. Da jeg for nogle år tilbage brugte al min energi på at over- eller underspise, vejede jeg ti kilo mindre end i dag, og dengang var jeg heller ikke tilfreds. Jeg ved, at jeg automatisk kommer til at bruge vægten som en måde at få kontrol på, når jeg føler at alt andet sejler.

I flere år var det at leve kontrolleret med underspising og ekstrem træning en redningsplanke, for det gav mig følelsen af at være lidt i kontrol. Når jeg fokuserer på min vægt, er der gerne noget andet, som halter i mit liv.

### *Hvornår har du haft størst krise over din vægt?*

- Da alt i mit liv drejede sig om min vægt. Det begyndte efter at en gammel mandlig ven en aften i byen kommenterede, at jeg da vist havde taget på. Tre måneder senere havde jeg tabt 10 kilo og var kommet ind i en skidt gænge med at tælle kalorier, lave madplaner og restriktioner, der blandt andet betød, at jeg kun måtte få 1.100 kalorier om dagen. Jeg gik også fra at træne, fordi jeg kunne lide det, til at det var en del af et regnskab. Ligesom jeg undgik middage hos mine forældre, fordi det kostede for meget på kaloriekontoen. Da jeg efter et par år ikke kunne opretholde kontrollen længere og begyndte at overspise, indså jeg, at det ikke handlede om vægt. Og så fik jeg hjælp af en psykolog.

### *Hvor tit vejer du dig?*

- Jeg har ikke vejet mig i tre år. Når jeg får tanker om, at jeg er for tyk, ved jeg, at vægt- og kropstanker er min måde at reagere på, når jeg presser mig selv for hårdt. Så skynder jeg mig at sætte tempoet ned for at finde tilbage til mig selv. Løsningen er hele tiden at holde øje med, at jeg så ikke sætter barren for højt og dermed sætter urimelige høje krav til mig selv.

### *Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?*

- Det ville være dejligt, at jeg ikke per automatik tænker, uhhh, jeg skal ned i vægt, når jeg er presset. Nogle reagerer ved at købe et par sko. Det lyder dyrt, men knap så selvdestruktivt, som at sulte sig eller spise helt uhæmmet.





## ”Jeg fik at vide, jeg havde en krop som en 22-årig”

Appelsin frem for kage og økologi frem for færdigproducerede madvarer. Sundhed er Trine Thomsens fokus og ikke hendes vægt.



### *Hvordan har du det med din vægt?*

**HVEM** Trine Thiermann Thomsen, 42 år, kropsterapeut, single og har to børn.

- Jeg spekulerer ikke over min vægt, men går op i sundhed. Det, kombineret med at jeg bruger min krop hver dag i mit arbejde ved at massere, gør, at jeg ikke slås med overvægt. Jeg har aldrig været på slankekur, men været på juicekure, kørt leverrens og været på andre velværekure. Jeg siger fra

over for færdigproducerede madvarer. De giver mig dårlig energi og ville sandsynligvis også betyde, at jeg ikke ville blive ved med at være glad og veltilpas.

### *Hvornår er du tilfreds med din vægt?*

- Nu. Den kan godt svinge et par kilo, hvis jeg er på ferie og ikke er herre over, hvad der bliver serveret. Men de ekstra kilo rasler af, når jeg kommer hjem og lever mit normale liv.

### *Hvornår har du haft størst krise over din vægt?*

- Da jeg var yngre, var jeg professionel danser og vejede 6-7 kilo mere end i dag. Jeg hørte til i den tungere ende af dansere, og kunne godt være nervøs for, om det ville koste mig nogle jobs. Men det gjorde det aldrig. Da jeg blev mor og ammede og var i evigt vigør med job og børn, fik jeg automatisk en mere slank statur, og den har jeg endnu.

### *Hvor tit vejer du dig?*

- Jeg har aldrig ejet en vægt, men når jeg et par gange om året falder over en, vejer jeg mig for sjov.

### *Hvornår har andre kommenteret din vægt?*

- Sidst jeg var på stranden, fik jeg at vide, at jeg havde en krop som en 22-årig. Så er det svært at være andet end tilfreds.

### *Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?*

- Som nu, hvor vægten er sekundær. Mit fokus ligger på sund kost. Jeg har altid købt ind i helsekostbutikker og spist økologisk og haft lyst til at give mig selv det bedste. Jeg vil hellere spise en appelsin end et stykke kage. Jeg kan godt lide kage, men det, at appelsinen er bedre for min krop, gør min lyst til at spise den større end lysten til kage.



### **MÆND FORETRÆKKER EN STØRRELSE 42**

En australsk undersøgelse testede 100 mandlige studerendes smag udi kvindeskroppe. Mændene blev præsenteret for 201 tegninger af forskellige kroppe, og konklusionen blev, at langt de fleste af mændene foretrak en størrelse 42 frem for kvinder med playboy-proportioner eller en tynd supermodelfigur.  
Kilde: [Telegraph.co.uk](http://Telegraph.co.uk)



## ”Mit store ønske er et væggtab på 25 kilo”

Det tærer på humøret, når Heidi Irmgarn ikke kan købe tøj i normale butikker. Og oftest har hun det bedst med ikke at blive fotograferet i fuld figur.



**HVEM** Heidi Irmgarn, 51 år, sekretær, gift og mor til en søn.

**HØJDE** 1,69 CM  
**VÆGT** 112 KG

**Hvordan har du det med din vægt?**  
- Den er ikke optimal. Selv da jeg havde født min søn for 21 år siden, var jeg slankere, end jeg er i dag. Kiloene er kommet snigende hen over årene, men tog fart, efter jeg fik min første depression. Jeg ved godt, hvad jeg bør spise, og hvordan jeg bør motionere. Lægger tit godt ud, men stressede situationer, eller et par sygedage, slår mig tilbage til start. Det er vigtigt at få psyken med for at få den optimale og vellykkede livsstilsændring. Min mad er min ”sut” og trøst, og det er ikke svært at overbevise mig selv om,

at jeg har fortjent at trøste mig med noget sødt i form af chokolade eller en håndfuld nølsehorn, trods jeg slet ikke trænger til det eller er sulten. Bagefter har jeg det endnu dårligere, for så har jeg også dårlig samvittighed at kæmpe med.

### **Hvornår er du tilfreds?**

- Det er jeg nok først, når jeg har tabt mig 25 kilo, og når jeg ikke længere skal bede andre om kun at fotografere mig fra skuldrene og op.

### **Hvornår har du haft størst krise over din vægt?**

- For nogle år siden var jeg større end i dag og var så deprimeret over min størrelse, at jeg blev indstillet til et gastrisk bypass, altså en fedmeoperation, fordi jeg havde opgivet al håb om ved egen hjælp at kunne slanke mig. Men jeg turde ikke. I stedet hjalp en kostvejleder mig stille og roligt i gang med et væggtab. Det kan ofte også være en krise, når den står på shoppetur med veninderne, for de butikker, vi kigger i, kan jeg ikke bruge til noget.

### **Hvor tit vejer du dig?**

- En gang om ugen for at holde øje med, at jeg ikke har taget på. Vægten går heldigvis ikke op, for jeg er blevet mere bevidst om at tage sundere valg. Med små skridt kommer jeg tættere på mit store ønske om et væggtab på 25 kilo.

### **Hvornår har andre kommenteret din vægt?**

- Mine veninder og min mand er gode til at sige, at jeg er pæn og klæder mig godt, men jeg er ikke god til at tage det ind, for jeg tror ikke på mig selv. Men jo, jeg har oplevet fremmede råbe fede kælling efter mig, hvis de er blevet irriterede i trafikken.

### **Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?**

- Det er temmeligt opslidende at tænke på sin vægt flere gange om dagen. Og spild af tid, som jeg kan bruge mere konstruktivt. Det er ikke desto mindre virkelighed for mig, og drømmescenariet ville derfor være at få et afslappet forhold til min vægt. I hvert fald så afslappet, at jeg kan være opmærksom på at tabe mig, uden at det skal fylde så meget i min hverdag. >>

## ”Min krop skal ikke gemmes væk”

Nanna Rahbek Jørgensen har med egne ord en stor røv, som, hun ikke længere føler, er forkert.



**HVEM** Nanna Rahbek Jørgensen, 22 år, studerende, single.

**HØJDE 1,78 CM**  
**VÆGT 78 KG**

### *Hvordan har du det med din vægt?*

- Det har taget lang tid at nå hertil, hvor jeg ikke tænker så meget over min vægt. Der var en lang periode, hvor jeg vejede mig hver dag og ikke tænkte jubii før højtider, fødselsdage eller større arrangementer, men

tænkte åhh nej, nu må jeg passe på ikke at spise for meget.

### *Hvornår er du tilfreds?*

- Da jeg blev student vejede jeg otte kilo mindre end i dag, men var ikke glad. Det har fået mig til at indse, at lykken ikke ligger i tallet på vægten, men i at acceptere min krop.

### *Hvornår har du haft størst krise?*

- Jeg har altid haft en stor bagdel og følt, at den var helt forkert og gemt den lidt væk i stort tøj. Så der har været mange år med krise. Skiftet kom, da min gode veninder døde, og jeg opdagede, at jeg kunne bearbejde sorgen ved at bruge min krop fysisk i stedet for kun at finde trøst ved at fylde mad i den.

### *Hvor tit vejer du dig?*

- Jeg har smidt min vægt ud. Den gjorde ikke noget godt for mit humør.

### *Har andre kommenteret din vægt?*

- Mange siger, at jeg er stærk, og at jeg ser gladere ud nu, end da jeg var tyndere, fordi jeg udstråler, at jeg har accepteret min krop og er glad for mine muskler.

### *Hvordan ville du helst have det med begrebet vægt?*

- Som jeg har det nu. Tidligere kiggede jeg ned i jorden, når jeg gik på gågaden, fordi jeg var bange for at møde folks blikke, hvori jeg måske kunne læse, at de dømte min store røv. I dag kigger jeg alle i øjnene og går i strammere tøj, for min krop skal ikke gemmes væk. Heller ikke selv om den er stor. ●

