



BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. www.genesishealth.se

”Kan vi nu även få politikerna att se, tro på och ekonomiskt agera för en bred fysisk aktivering av hela folket – ja då lovar jag att bli religiös ...”

FÖRÄNDRINGENS VINDAR

Jag vågar knappt tro det men ändå, det verkar som förändringens vind börjar blåsa.

I mer än 30 års tid har jag hängivet forskat, undervisat och praktiskt demonstrerat den fysiska aktivitetens fantastiska förebyggande och botande effekt. I föreläsningar på storföretag, i Tv, på radio, inför riksdagen, för läkare under utbildning och direkt för allmänheten på gym och konferenser har jag försökt att åstadkomma en livsstilsförändringen så att allt fler skulle förstå och i praktik med fysisk aktivitet omsätta denna förståelse. I mer än 10 års tid har jag regelbundet skrivit kåserier i denna tidning för att hjälpa att tända en gnista till förändring. Det har mest känts som att tala för döva öron.

Så plötslig hör man den medelålder patienten med sockersjuka fråga om hennes gymträning kan påverka hennes risker med sockersjuka. Den unga snowboardåkaren undrar om styrketräning av knät inte skulle kunna återställa det efter skadan. Mannen med den svåra depression som önskar sig träning på recept för att ta sig ur mörkret. Handbollspelaren som undrar om operationsremissen inte skulle kunna vänta och man skulle kunna pröva lite intensiv träning av axelns muskulatur först. Tjejen som säger att hon inte längre tror på kolhydratbantning utan vill ha en kostplan och ett träningsprogram inklusive tung styrketräning så att hon kan bli och förbli smal. Läkarkollegan som kommer och vill ha remiss till styrketräning för att bota sin dåliga rygg. Det

är nästan så att man håller andan, nyper sig själv i armen. Kan vi nu även få politikerna att se, tro på och ekonomiskt agera för en bred fysisk aktivering av hela folket – ja då lovar jag att bli religiös- ja... alltså jag tror ju mest på en sund själ i en sund kropp men ändå...

Kanske om du och jag och alla de andra som nu börjat förstå hjälper till och blåser så kan vi åstadkomma en stormvind.

Utan tvekan skulle de 25 kronor av ”skattehundralappen” som idag går till vård kunna minskas dramatiskt och istället användas till mer angelägna saker.

Så ta ett djup andetag och hjälp till att blåsa förändringens vind än starkare!

Carpe diem!