

Et særligt menneske

Han ved næsten alt om kroppen, om motion og ernæring, han har studeret medicin og er også uddannet i traditionel kinesisk medicin. Han er vild med fitness, men får også energi og ro ved at dyrke qi gong. Mød Torben Bremann, som fra nu af vil dele sine tanker og sin viden med alle læsere af BOOST.



Torben kender alt til kroppens udvikling

Kommer du forbi Gladsaxe Sportshal på Vandtårnsvej, så tag et smut op på første sal. Her finder du et tæt pakket, men meget hyggeligt fitnesscenter, hvor kvinder og mænd i alle aldre får sved på panden, mens de bygger muskler op. Og som en god sidegevinst taber sig.

Det er her, Torben Bremann huserer i det daglige, og det er her, han gerne fortæller om de mange myter, der hersker blandt motionister.

Torben er med sine 52 år en erfaren herre. Ved siden af sin lederstilling i fitnesscenteret driver han egen klinik med speciale i idrætsskader og problemer i bevægeapparatet. Begge steder

bruger han sin enorme viden, opbygget af sine mange uddannelser: afspændingspædagog, specialist i anatomi og bevægelsesanalyse, har studeret medicin, idræt og ernæring, og som coach ved han, hvordan han kan motivere sine kursister eller medlemmer i centret til at få begyndt på et nyt og sundere liv.

Ingen løftede pegefingre

Torben er kendt for sin store viden om kroppens måder at reagere på - med eller uden motion - og om den værdifulde cocktail af fitness, motion, ernæring og Østens afbalancerende kampkunst. Torben er særlig. Og så bruger han aldrig løftede pegefingre. Glæd dig til at lære Torbens mange facetter at kende i BOOST!

Glæd dig til at lære Torbens mange facetter at kende i BOOST!

Mænd, motion, og for lidt testosteron

Af Torben Bremann

Hvis din mand skal ændre livsstil, skal han forstå hvorfor. Det er ikke nok, at du fortæller om den seneste superseje kostekspert, der slår til lyd for endnu en sund smoothie eller masser af spelt. Prøv i stedet at fortælle ham, at mave og stress kan reducere det mandlige kønshormon testosteron. Ja, faktisk omdanne det til østrogen. Og hvad bliver der så af din MAND?

Vi ved det godt - vi burde røre os noget mere, spise lidt sundere, skære ned på alkoholen, få en mere regelmæssig søvn, skodde smøgerne for altid osv. osv.

Vi går langt sjældnere til læge end kvinder, men er overrepræsenteret i hospitalssengene. Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord, og mænd har langt flere livsstilssygdomme end kvinder. Det er simpelthen ikke i orden!

Men hvorfor pokker er det så svært at få tag i mænd?

- Min påstand er, at vi simpelthen bliver motiveret på en anden måde end kvinder. Vi skifter fx ikke morgenkrydderen og kaffen ud med et glas rismælk og en portion grød, blot fordi en "kostekspert" på morgen-tv med speciale i spelt og smoothies fortæller os, det er sundere... Der skal noget andet til.

Vi vil se dokumentation – og mænd

Skal vi skifte livsstil, handler det meget om, hvordan det bliver præsenteret for os. Vi vil se dokumentation for, at det virker.

Vi vil have beviser og resultater. Det er lige før, vi skal have videnskabsmænd i hvide laboratoriekjoler - en enkelt planche eller tabel skader i hvert fald ikke.

Og vigtigst af alt: Vi vil se nogle mænd, der kan fortælle om, hvordan disse ændringer i livsførelse og motionsvaner har skabt afgørende positive forandringer i deres hverdag - både privat og i arbejdslivet. Vi vil se nogle mænd, vi kan identificere os med, og som kan fungere som rollemodeller. Og ikke mindst - vi vil kunne forstå det med vores intellekt. Det skal med andre ord give mening.



Hvad motiverer mænd

Da jeg valgte at skrive bogen "Mænd, motion og myter", tog jeg netop udgangspunkt i min erfaring med, at mænd motiveres på en anden måde end kvinder. Dommedagsprofetier og løftede pegefingre virker ikke. Der skal oftest opstå noget radikalt, før vi vælger at tage skeen i den anden hånd. Vi motiveres til at skabe forandring af sygdom, penge, magt, viden, intelligens, impotens, udsigten til smukke kvinder, berømmelse, af andre mænds bedrifter m.m.

Vi kan godt lide specifikke mål - og det gør bestemt ikke noget, at der kan prales med det resultat, vi opnår. Vi vælger sjældent at gå på slank og "tabe et par kilo, fordi vi er blevet for tykke". Det er en kvindelig indgangsvinkel.

Vi ser hellere vores eventuelle væggtab som en sidegevinst til en præstation, vi udfører. Vi kan godt lide fakta og data, hvorfor vi fx elsker at få en motions - eller helbredstest som en opstart på et træningsforløb. Så har vi nemlig et tal at forholde os til - og kan ved senere målinger se vores udvikling. Og stolt fortælle det til andre!

Vi vil lære af de proffe

Mænd bruger også gerne penge på at blive vejledt og rådgivet i deres proces - og gerne af en mand, de kan se op til. De senere år er det blevet mere og mere populært, at mænd fx lærer at cykle af en cykelrytter, at bokse af en kendt bokser, etc. Og det gør bestemt ikke noget, hvis der er et element af konkurrence involveret i vores trænings- kost- og livsstilsomlæggelse. Det kan være at deltage i et maratonløb, et cykelløb, måske et væddemål



- eller noget helt fjerde. Men vigtigt er det, at vi bagefter stolt kan vise billeder frem fra vores præstation og gerne igen og igen fortælle historier om, hvordan vi bar os ad.

Er det sygdom eller et kollaps, der har motiveret os til at komme i gang, er det vigtigt for os, at vi bliver testet efterfølgende, og at det kan ses på resultaterne, at det har været sliddet værd. En ting, der desværre ofte overses i det danske sundhedsvæsen. Med andre ord: Det er vigtigt for os mænd, at vores udvikling kan måles, vejes - og prales med.

Impotens og brede hofter

Skulle jeg vejlede og motivere til en livsstilsomlæggelse, ville jeg formentlig angribe det således: Alle ved, det ikke er sundt at drikke for meget, ligesom alle ved, at det er vigtigt at få tilstrækkelig hvile og en god nattesøvn. Og de fleste mænd har hørt om det mandlige kønshormon testosteron. Men hvis jeg nu i stedet for at moralisere over vigtigheden af et moderat alkoholindtag og en god nattesøvn fortæller og oplyser om, hvordan alkohol og for lidt søvn påvirker testosteron negativt, så resultatet bliver impotens, brede hofter og bryster? Så har jeg straks mændenes opmærksomhed.

For meget fedt kan give bryster

Testosteron er det mandlige kønshormon, som spiller en central rolle i udviklingen af alle de maskuline karaktertræk. Testosteron modvirker aldrig, styrker musklerne og beskytter mod knogleskørhed. Det styrker personligheden, giver motivation og velbefindende og lyst, det påvirker styrken af de seksuelle oplevelser og har indflydelse på fordelingen af fedtlaget på kroppen. Testosteron og østrogen - det kvindelige kønshormon - ligner hinanden så meget, at det blot kræver et enkelt enzym - aromatase - at omdanne testosteron til østrogen. Det er ikke vanskeligere for kroppen at foretage ændringen fra testosteron til østrogen, end det ville være at vælge at komme peber på maden i stedet for salt.

Desværre kan det kun gå den ene vej - ikke den anden. Din mands krop producerer alt det dejlige testosteron, som gør ham til en mand og får ham til at føle sig på toppen. Og hvad sker der så? Hvis din mand er overvægtig, omdanner fedtet på maven det til østrogen! Og samtidig med, at mavfedtet producerer østrogen, fortæller østrogen fedtcellerne, at de skal producere mere aromatase, som omdanner mere testosteron til østrogen. Mavfedt lagrer østrogen og frigiver det præcis, som det har lyst til. Man kan sige, at det at have en topmave svarer til at have æggestokke.

Lad os antage, at din mand vejer 20 kilo mere, end han burde, og har et alkoholindtag på over det tilrådelige. Den øgede fedtmængde på hans mave vil producere og opbevare mere østrogen. Det øgede alkoholindtag vil øge mængden af aromatase og samtidig påvirke leveren negativt, så den ikke er i stand til at skille sig af med den øgede østrogenmængde. Han er nu godt på vej til at udvikle bryster, der minder om kvinders ...Ikke så attraktivt, vel? Alene det at holde sig slank er en væsentlig faktor til at bibeholde et højere testosteronniveau i kroppen.

Pas på fiaskospiralen

Alkohol nedbrydes og forbrændes primært i leveren til giftstoffet acetaldehyd. Netop fordi kroppen opfatter alkohol som et giftstof, vil den først og fremmest arbejde med at forbrænde

alkohol - før den tager sig af forbrænding af sukker - og til sidst fedt. Alkohol påvirker testosteronniveauet - negativt. Det første glas booster det godt nok - men herefter går det ned ad bakke - som mange mænd har erfaret med manglende præstationsevne til følge - selvom lysten har været der. Når testosteron falder, stiger østrogen. Et højt østrogenniveau øger som nævnt kropsfedtet, fedtet lagres primært omkring maven hos mænd, og mavfedtet lagrer og frigiver østrogen. Altså en fiaskospiral! Som mand er man for alt i verden ikke interesseret i at have en livsstil, der permanent sænker testosteronniveauet og øger østrogenniveauet. Så ligesom med alt andet handler det her om balance: Et enkelt glas eller to kan være godt for helbredet for ham, der har rundet de 40 - flere glas end det, kan ødelægge alt det, der gør ham til mand!

Morgenerektion er et sundhedstegn

Søvn er hormontid og ikke mindst testosterontid. Du bliver udsat for den største påvirkning af testosteron, mens du sover. Får du for lidt og ringe søvn, påvirker du dit testosteronniveau negativt. Vores moderne liv, hvor vi konstant er "online", er den rene gift for vores testosteronproduktion.

Søvn fremmer produktionen af testosteron - om aftenen og natten fremmer testosteron søvn. Mænd sover i gennemsnit halvdelen time mindre end kvinder. Stigningen i testosteronniveauet begynder i det øjeblik, man falder i søvn, og stiger i løbet af natten, til det når sit højeste tidligt på morgenen. I løbet af natten er der flere perioder med erektion af op til 15 minutters varighed - hvilket svarer til varigheden af en testosteroncyklus. Et godt tegn på, at nattesøvnen har været genopbyggende, og at der er blevet produceret tilstrækkelig med testosteron, er at vågne med en erektion. Mænd over 40 sover lettere og mindre end yngre mænd, hvilket resulterer i en ringere testosteronproduktion. Med andre ord - lidt fokus på forbedrede søvnavaner, reduktion i alkoholindtagelse og lidt fokus på motion og kost - vil alt sammen bidrage til, at din mand både føler sig og er - mere mand!

Det er vigtigt for mænd, at deres udvikling kan måles , vejes - og prales med.

At have en topmave svarer til at have æggestokke!

Et enkelt glas eller to kan være godt for dit helbred, hvis du er mand og har rundet de 40 - flere glas end det, kan ødelægge alt det, der gør dig til mand!

