

---

## Langrenn – en metafor for livet?

---

LEGELIVET

KARL OTTO NAKKEN

karln@ous-hf.no

Karl Otto Nakken er dr.med., nevrolog og pensjonert overlege. Han var i mange år medisinsk ansvarlig ved Spesialsykehuset for epilepsi i Sandvika.

---

**Fridtjof Nansen hevdet at intet styrker musklene, herder viljen og gjør sinnet så friskt som skiløpingen. Eva Nansen, hans kone, mente skiløping hadde hatt en foredlende innflytelse på hennes sinn. Jeg mener ekteparet hadde et poeng.**



Foto: privat

Fysisk aktivitet har helt fra oldtiden vært kjent som et virksomt middel til å styrke helsen og forebygge sykdom. I doktorklubben er vi enige om at vi som helt eller delvis er pensjonister, nå må gjøre mer av det vi lyster. Og vokte oss for å bli sofaslitere. På siste klubbmøte fortalte et medlem at han gikk åtte–ti kilometer nesten hver dag. Akkurat som Schopenhauer, Kierkegaard, Thoreau og Bjørnson. Uten sammenligning for øvrig. Rask gange mente han ga fart på blodomløpet og næring til tankene. Han refererte en studie fra NTNU som viste at jevnlig fysisk aktivitet, gode sosiale relasjoner og en eller annen lidenskap var de tre viktigste faktorene for en god hjernehelse [\(1\)](#). Han trodde at det som var bra for hjertet, også var bra for hjernen.

Til travle og stressede pasienter pleide han å anbefale gåturer. Dette for å gi dem noen fristunder, frakoplet all skjermbruk. En anledning til å gjenfinne den sunne balansen i livet.

Men om rådene hans ble fulgt, var en annen sak. Jeg vil tro de fleste kolleger forsøker å motivere pasientene til å leve så aktive liv som mulig, fysisk og mentalt. Kollega Peter F. Hjort hevdet allerede i 1997 at fysisk inaktivitet er den glemte risikofaktor, kanskje viktigere enn høyt blodtrykk og høyt kolesterol. Når eldre folk hadde tendens til å skylde på alderen, trodde han plagene ofte var en følge av inaktivitet [\(2\)](#).

Vår mann fra doktorklubben stilte også spørsmål om hvorvidt vi leger er gode rollemodeller for våre pasienter. Han hadde lest en studie som viste at pasienter hadde større tillit til råd om ernæring og fysisk aktivitet når disse ble gitt av leger med normal BMI enn når rådene ble gitt av overvektige leger [\(3\)](#).

### *«Å kalle golf for idrett mente jeg var å vanne ut idrettsbegrepet»*

På siste klubbmøte ble golf nevnt som en svært populær sport, og det ble vist til en studie der man fant at rundt 4 % av amerikanske leger nå spiller golf. Av disse toppet ortopedene listen med rundt 9 % [\(4\)](#). Det ble hevdet at en runde på en 18-hullsbane ga rikelig med mosjon.

Med stor fare for å bli oppfattet som fordomsfull, valgte jeg å protestere. Jeg fortalte at jeg ikke hadde noen sans for den nye golfstrømmen. Å labbe rundt på gressplen for å prøve å slå en liten ball ned i et hull, mente jeg umulig kunne gi særlig mosjon. På TV har jeg sett at spillerne blir fraktet rundt i egne golfbiler, og at de attpåtil har sherpaer, kalt caddier, til å bære køllene. Å kalle golf for idrett mente jeg var å vanne ut idrettsbegrepet. Det er i høyden en selskapslek for spradebasser på Oslos vestkant. Vokst opp med lakksko, kanapéer og Dagens Næringsliv.

Begrepet idrett måtte etter mitt skjønn reserveres til aktiviteter som krever utholdenhet og bruk av store muskelgrupper, og som er forbundet med snørr, svette og tårer. Helst i Marka, der «den idylliske ro giver sindet hvile», for å si det med Peter Chr. Asbjørnsen. Jeg mente at orienterings-, sykkel- og langrennssportens ånd er så langt fra golf som det er mulig å komme. Jeg siterte den svenske skientusiasten Sverker Sörlin, som hevder at skiløping åpner for en egen sinnstilstand der kropp, tanke og tid smelter sammen og går opp i en høyere enhet [\(5\)](#). Og at man med skiløping, selve nasjonalidretten, kan komme på sporet av det gode liv. Dessuten: Å slite lenge for å nå et mål mente jeg hadde stor overføringsverdi til livet utenfor skisporet.

For slike synspunkter fikk jeg intet gehør. Tvert imot fikk jeg i uvanlig sterke ordelag beskjed om å sette kjepphestene mine på stall.

---

## REFERENCES

1. Sigmundsson H, Dybendal BH, Grassini S. Motion, relation, and passion in brain physiological and cognitive aging. *Brain Sci* 2022; 12: 1122. [PubMed] [CrossRef]

2. Hjort PF. Fysisk inaktivitet – den glemte risikofaktor. Tidsskr Nor Lægeforen 1997; 117: 2755. [PubMed]
  3. Hash RB, Munna RK, Vogel RL et al. Does physician weight affect perception of health advice? Prev Med 2003; 36: 41–4. [PubMed][CrossRef]
  4. Koplewitz G, Blumenthal DM, Gross N et al. Golf habits among physicians and surgeons: observational cohort study. BMJ 2018; 363: k4859. [PubMed][CrossRef]
  5. Sörlin S. Kroppens geni. Marit, Petter og langrenn som lidenskap. Oslo: Pax Forlag, 2011.
- 

Publisert: 24. oktober 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0596  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. juni 2026.