



**Pernille Rød Larsen**  
Styreleder i Den Norske Turistforening

## Natur som medisin

Vi har alle en drøm om det gode liv. For meg handler det om et liv der jeg fungerer godt nok til å gripe mulighetene som gjør livet rikt. Det å fungere betinger god helse. Som så mange andre har jeg en jobb der det primært er hode og hender jeg bruker, mens jeg sitter. Som så mange andre forflytter jeg meg fra hjem til jobb i sittende stilling – i mitt tilfelle med tog. De fleste praktiske oppgaver utføres ved hjelp av noe maskinelt. Riktignok, jeg pusser tennene med manuell tannbørste og tar oppvasken for hånd. Vi ingeniører oss til inaktivitet. Personlig må jeg innrømme at stillesittingen gir mistriivsel etter ganske kort tid, det gir en følelse av kroppslig ubalanse. En halvtimes kveldstur i skogen der hodet får hvile og kroppen jobbet litt, hjelper umiddelbart. Det tidligere Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet sier også at denne halvtimen om dagen gir vesentlig effekt mot de fleste livsstilssykdommene. Rådets rapport nr. 2/2000 viser at helsegevinster av fysisk aktivitet er: 50 % redusert risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer, 50 % redusert risiko for å utvikle diabetes type 2, 30 % redusert risiko for økt blodtrykk og 10–50 % redusert risiko for kreft.

Denne informasjon utfordrer og inspirerer oss i Den Norske Turistforening (DNT). Foreningen tilbyr og legger til rette for friluftsliv; fysisk aktivitet i naturen. Med 50 medlemsforeninger i hele landet som har flere lokallag under seg, og mer enn 200 000 turglade medlemmer har vi en del å tilby. Tilbudet er mangfoldig og for alle. Det kan være spaserturer i nærmiljøet, fra babytrilleturer til seniorene. Det er hyggelige familieturer der vi bruker alt det morsomme naturen byr oss. Utfordrende tinde- og Breturer høyt til fjells med større krav til fysikken er selvsagt også med. Terskelen for å drive fysisk aktivitet i form av friluftsliv er veldig lav. Friluftsliv er en

ressurs for bedre helse. I Norge er vi så heldige at det er helt gratis å ferdes i naturen (utmark), de fleste av oss bor nær grøntområder eller naturområder. Vi jobber for at myndighetene i sitt planarbeid skal prioritere at folk skal ha natur i nærheten av boområder, skoler og barnehager. Friluftsliv i den form vi snakker om her krever ikke større investeringer enn et par gode sko, det er effektiv og billig medisin. Naturen er det største og vakreste helsestudio som finnes. Det er dessuten gratis og døgnåpent (du har hørt om lysløyper eller hodelykt?). Det gir også rom for de mest mangfoldige opplevelsene med variert belastning og lite skader.

Poenget for Turistforeningen er at vi vet at det vi holder på med, gjør vi fordi vi har lyst til det, men også at det er viktig for både fysisk og psykisk helse. En annen livsstilssykdom er den såkalte utbrentheten. Hva er best når man rammes av dette? Jo, å komme seg ut i naturen, kople av i sinnet og bygge opp kreftene. Den forebyggende effekten av friluftsliv er den mest åpenbare. Men hva med «grønn resept»? Hva skal innholdet i denne resepten være? DNT mener vi kan bidra. Vårt hovedmål er å få flere folk ut på tur, og lavterskeltilbud i nærområdet er nå like selvfølgelig for oss som tindebestigninger og barske fjellturer fra hytte til hytte. Friluftsliv = fysisk aktivitet

Flere av våre medlemsforeninger er blitt kontaktet av ulike helseforetak som ønsker samarbeide om friluftsliv som en helseressurs, enten som forebyggende eller kurerende «medisin» eller begge deler. Vi har kompetanse på friluftsliv, vi bidrar med tilrettelegging i form av stimerking, hytter, turer og kurs. Vi ser at DNT har en samfunnsoppgave i å motivere og legge til rette for at flere skal utfolde seg fysisk i naturen, ikke minst de inaktive. Det er

ikke denne gruppen av inaktive det er lettest for oss å nå gjennom egne kanaler, og det er heller ikke sikkert vi har det optimale tilbudet for dem. Turistforeningen trenger samarbeidspartnere på dette området. Vi ser at det er en stor utfordring samfunnet har med å snu en negativ trend, og samarbeid mellom helsetjenester, private aktører og frivillige organisasjoner vil være en forutsetning for å kunne gi et godt nok tilbud til pasienter og leger. Hva mener Den norske lægeforening om tur i natur fremfor piller?

Et av Turistforeningens mål for de kommende år er å utvikle aktivitetstilbud for å fylle grønn resept med innhold. Vi vil ikke la det være tvil om at det enkle friluftsliv som livsstil både er fristende, moro og bidrar til et friskt liv!

### I neste nummer:

- Skiftarbeid i offshoreindustrien
- Kirurgi ved basalcellekarsinom
- Selvpåførte forgiftninger
- Arsenforgiftning
- Hypertriglyseridemi
- Sprøyterom