På disse sidene i Tidsskriftet – legelivet – finner du stoff om legers liv. Her er det presentasjon av arbeidssteder, nyhetssaker, nye doktorgrader, nye spesialister og minneord. Alt samlet på ett sted – så du kan følge enda bedre med.

Karl Otto Nakken.
Foto: Privat

Karl Otto Nakken (f. 1945) er lege ved Klinikk for kirurgi og nevrofag, Oslo universitetssykehus.

«Jeg får en slags
nevrologisk ventrikel-
skylling, det vil si
hjernevask»

Hytteliv, helse og himmerike

Jeg har hytte ved det vakreste vannet på Krokskogen. Her har jeg helt fra tidlige barneår tilbrakt mine somre. Tilhørigheten er ikke blitt noe mindre med årene. Tvert imot.

I en tid da det meste i samfunnet er i rask endring, er hytta noe traust, stabilt og varig. Landskapsscenen her er uforanderlig, mens dekoren varierer med årstidene. Jeg tenker ofte på at disse vemodige og vakre skogsområdene med årene har fått prege mitt indre landskap.

Skogen bak hytta kalles Nakkebakke-skogen. Intet sted er det et slikt vakkert og melankolsk sus i granene som nettopp der.

Vannet er en kilde til mye glede – først og fremst ved sitt blotte nærvær. At det er mye selskap i et vann, er ikke bare en floskel. Her bader, fisker og padler vi. Ved strandkanten har jeg et bryggeprosjekt som ifølge onde tunger er evigvarende.

Vannet er fullt av øyer. Etter å ha blitt grundig ydmyket av sønnene mine har jeg sluttet å ta tiden når jeg padler rundt Geitøya. Å gjøre strandhogg på en av øyene for å grille pølser er blitt en tradisjon og en andektig handling. Hver sommer spør jeg meg selv hvorfor nordmenn drar til Hellas på øyhoping når man kan gjøre det samme i Øyangen?

Ofte har jeg lurt på hva det er med hytta som styrker helsen og bringer frem det beste i meg. På en merkelig måte blir alle problemer mindre på hytta. Jeg er kommet til at bekymringsgrensen min går ved 500 m o.h. Hytta ligger på 562 m o.h.

Det er tre former for aktivitet – fysisk, psykisk og sosial. Alle de tre aktivitetsformene styrker helsen og gir økt velvære, tror jeg. På hytta leser vi, diskuterer og bruker kroppen.

Å komme opp til hytta er å legge det urbane maset bak seg og følge Rousseaus, Hamsuns og Thoreaus oppfordring om å vende tilbake til naturen – til det stille og enkle liv. Naturen gir frihetsfølelse og sanselege opplevelser. Den krever ingenting av deg. Den bare er der. Og er du i ferd med å drømme deg bort, er det nok jord til å stikke fingeren i.

På hytta er det som om hver celle i kroppen oksygeneres bedre. Den cerebrale tåken letter. Jeg merker jeg får en slags nevrologisk ventrikkelskylling, det vil si hjernevask. Og når jeg går turer i området, tenker jeg klarere, jamfør tankegang.

Tur til Ringkolltoppen (702 m o.h.) hver sommer er obligatorisk. Herfra er det et imponerende rundskue. Man ser faktisk ut over det meste av vårt vakre rike. I hvert fall Ringerike.

Jeg har en fetter i den nærliggende Haugsbygda. Han hevder at Ringerike er Himmerike. Jeg tror han har et poeng.