

Karriere

Vil du bli en vinner, må du også se ut som en

Hjertet

Raske råd til deg som vil ta vare på hjertet ditt

Sex

Er du glad i deg selv, blir du en bedre elsker

MEDIA PLANET

Nr. 3 / Mars '10

MANNENS HELSE

6

TIPS

TIL BEDRE HELSE OG STØRRE PRESTASJONER

MØT MESTEREN

Vinn: Lance Armstrong forteller deg hvordan du kan klatre opp livets bratte motbakker.

FOTO: LEZ KRUIETZ, KRUIETZ PHOTOGRAPHY

Ereksjon

Slik stiver du opp samlivet med din faste sexpartner



FOTO: ISTOCK

Ledelse

Hemmeligheten bak suksess finner du i dype knebøy



BJØRN MAASEIDE

FOTO: ANDERS A. HAGEN

Hva er det som naturlig dekker ditt behov for Omega-3 med bare én skive om dagen?



Svar:

Mer om dette og flere gode grunner til å spise Stabbur-Makrell på www.stabbur-makrell.no

INSPIRASJON

Spørsmål: Hva gjør du når livets motbakker står i kø?

Svar: – Se på deg selv som en vinner, ikke et offer, formåner verdens fremste syklist, Lance Armstrong.

Ta på deg den gule ledertrøya i ditt eget liv

FORANDRING

– Riktig innstilling betyr alt. Den dagen jeg bestemte meg for å ta tyren ved hornene og kjempe mot sykdommen, er også den dagen jeg overvant sier Lance Armstrong til Mediaplanet.

25 år gammel er han én av verdens beste sykklister. Året er 1996, og Lance har allerede vunnet et verdensmesterskap, Tour du Pont og tatt flere etappeseire i Tour de France: – Jeg syklet bra og så lyst på fremtiden.

Men noe er galt. Han må bryte i Tour de France på grunn av skrantende helse, og til slutt tvinges han bokstavelig talt av sykkelens store smerter. I oktober får han beskjeden som skal endre alt. Diagnosen er testikkelkreft, den mest vanlige kreftformen for menn i alderen 15 - 35.

– Syklingen virket plutselig ubetydelig, sier Lance. Samtidig får han sjokkmeldingen om at legene har påvist spredning. – Hvis testikkelkreft blir oppdaget tidlig, er sjansene for å bli helt frisk på optimistiske 90 prosent. Men som de fleste unge, friske menn, ignorerte jeg symptomene. Jeg innså aldri hvor alvorlig det kunne være. Etter å ha gått uten behandling over lang tid, hadde kreften spredt seg til magen, lungene og hjernen. Sjansene mine var plutselig adskillig mindre, forteller Lance.

Søk kunnskap

Lance innrømmer at han var redd, men samtidig besluttsom. Og han bestemte seg for å kjempe. – En kombinasjon av fysisk styrke, et sterkt immunforsvar og vilje til å kjempe videre tok over. Jeg så på meg selv som en som skulle overvinne kreften, og ikke et offer, forklarer han.

Han leser seg opp på sykdommen og behandlingsalternativer. Sammen med spesialister bestemmer han seg for en serie av behandlinger, som kan gjøre ham helt frisk uten at han mister lungekapasitet, en vanlig bivirkning.

Kreftkurene gjør Lance syk og sliten, men han biter tennene sammen og går videre med livet sitt. Han nekter å la kreften knekke ham. – Midtveis i behandlingen løp førerkortet mitt ut. Jeg kunne ha ventet med å fornye

det til jeg følte meg bedre – og til håret hadde grodd tilbake. Men jeg bestemte meg for ikke å vente. Jeg halte meg selv ned til the Department of Motor Vehicles og stilte meg foran kameraet. Jeg var helt skallet, uten øyevipper og øyebryn, og huden min hadde samme farge som magen på en due. **Jeg så inn i kameraet og smilte. Jeg ville så gjerne ha dette bildet, slik at jeg aldri ville glemme hvor syk jeg en gang var når jeg ble bedre,** forteller Lance.

Bruk sykdommen positivt

Mot alle odds, og på mirakuløst vis, fungerte behandlingene Lance mot. Han kunne sakte, men sikkert, begynne å tenke på syklingen igjen. Men denne gangen så han på det med nye øyne.

– En kreftdiagnose forandrer en person for alltid. Jeg har konkurrert på høyt nivå det meste av livet, og er sikker på at jeg ville ha hatt en lang og suksessfull karriere som proffsyklist, selv om jeg ikke fikk kreft. Men kreften satte lidelse, smerter og redsel – som alle er en del av Tour de France – i perspektiv. Ikke én eneste klatreetappe i Tour-en kan sammenlignes med det, forklarer han.

Hadde han ikke lykket med comeback-et, kunne historien endt der, og fortsatt vært et eventyr fra virkeligheten. Men slik gikk det altså ikke. Etter en forholdsvis myk start, kom 1999 med ett bestemt mål: Tour de France. At han i det hele tatt stilte til start, var en seier, både for ham selv og andre som har overvunnet kreft. Men det var ikke nok.

Ta livet tilbake

Han ville vinne. Resten er som kjent historie – og en internasjonal helt var født. De neste seks årene var det Lance som sto på toppen av seierspallen. Derfor er det kanskje ikke uten grunn at han har uttalt at sykdommen er det beste som kunne hendt ham. – Det å ha kreft gjorde meg fokusert, gav meg mening med livet og mye å leve for. Livet jeg har nå kan jeg takke kreftdiagnosen for, og jeg setter pris på livet på en helt ny og bedre måte fordi jeg overvant kreften og var heldig som overlevde. Mine opplevelser har også gitt meg



”Kreft er tøft, men du må aldri miste håpet.”

Lance Armstrong

en mulighet til å gi noe tilbake til samfunnet på en måte, som jeg aldri tidligere hadde kunnet ha forestilt meg.

Omgitt med venner

Ett av rådene Lance gir, er å lære mest mulig om sykdommen. Hør på andres historier og lett etter svar. – Min mor, jeg og en gruppe nære venner tilbragte utallige timer med å hente inn informasjon og stille spørsmål. Det er viktig! Du må ta ansvar for deg selv og være sikker på at den behandlingen du får er den beste for deg, påpeker han.

Samtidig er det viktig å få støtte fra familie og venner. At noen er der for deg, er gode lyttere, muntrer deg opp, eller bare minner deg om at du ikke er alene. – **Du kan ikke overvurdere verdien av slik støtte og vennskap. Kreft er tøft, men du må aldri miste håpet. Omgitt med familie og gode venner, still de vanskelige spørsmålene, få nye vurderinger og hold håpet i live,** råder Lance.

Han hentet inn vurderinger fra forskjellige leger, noe som kunne være vanskelig til tider. – Det sitter i ryggmargen vår, at vi skal stole på legene og ikke stille spørsmål. Men den nye vurderingen jeg fikk var den riktige for meg. Derfor oppfordrer jeg alle til lete etter flere muligheter enn de som først byr seg.

PROFIL

Lance Armstrong

- Født 18. september 1971
- **Amerikansk proffsyklist**, mest kjent for å vinne sykkelrittet Tour de France syv ganger på rad.
- **Ble profesjonell syklist** i 1992, og verdensmester i 1993.
- **Alvorlig kreftsyk i 1996**, men vant over sykdommen og kom tilbake og vant Tour de France for første gang i 1999. La opp etter sin syvende seier, men i 2008 satset han på ny som profesjonell syklist.
- **Talsperson og aktivist** på vegne av kreftrammede og -overlevende over hele verden. The Lance Armstrong Foundation er blitt én av de viktigste organisasjonene av sitt slag. Med LAF ønsker han å øke kunnskapen om kreft.

Ta vare på deg selv!

Da Lance overvant kreften, satte han seg fore å være et forbilde og en motivator for andre i samme situasjon, som han selv har vært i. I 1997 grunnla han organisasjonen Lance Armstrong Foundation, en organisasjon dedikert til kamp mot kreft og støtte for kreftsyke og -overlevende.

Inntektene fra salget av LIVESTRONG-armbånd støtter kreftrammede og arbeidende for å øke kunnskapen om sykdommen. LIVESTRONG lever nå videre som en nettportal. Den oppfordrer folk til å tore å endre livene sine til det bedre. Lance vil simpelthen få folk til å tenke mer på helsen.

– To tredjedeler av dem som blir rammet av kreft, rammes ikke på grunn av gener eller miljøfaktorer, men på grunn av hvordan de behandler kroppen sin. En tredjedel er relatert røyking og alkoholbruk. Den andre tredjedelen er relatert livsstil: nivå av fysisk aktivitet, vekten din og hva du spiser. Spis sunt, vær i aktivitet ofte og torr å forandre livet ditt. LIVESTRONG handler ikke bare om kreft, men om å leve livet helt og fullt, stå på vært eneste minutt og samtidig være fokusert nok til å ta det inn over seg, avslutter Lance.

ERLEND LANS PEDERSEN
redaksjonen@mediaplanet.com



Les mer på nettet:

www.lancearmstrong.com
www.livestrong.com
www.letour.fr



VINNEROPPSKRIFTEN
 – Jeg så på meg selv som en som skulle overvinne kref-
 ten, og ikke et offer, forteller
 Lance Armstrong.
 FOTO: LIZ KRUEZT, KRUEZT PHOTO-
 GRAPHY

6

LANCES BESTE TIPS

Ta grep

1 Det er opp til deg selv å endre livet ditt til det bedre. Tør å ta grep og forandre ting, vær nysgjerrig og ta til deg kunnskap. Lev hvert minutt til det fulle. Husk: Lev det på dine egne premisser.

Lev sunt

2 Spis sunt og vær i aktivitet. Ikke la livsstilen din forkorte livet ditt. Mange sykdommer er relatert til vaner og rutiner du har, dette er det enkelt å gjøre noe med. Bryt ut av den onde sirkelen, som du spinner i!

Vær en vinner

3 Se på deg selv som en vinner. Riktig innstilling betyr alt. Vær modig, og la deg inspirere av andre som har gått foran som et godt eksempel.

Omgj deg med venner

4 Om du blir syk, omgi deg med familie og venner. Snakk om sykdommen, og kjenn at du ikke er alene. Sett deg inn i hva som feiler deg, og lær mest mulig. Ta kontakt med forskjellige leger, og få nye vurderinger. Viktigst av alt er at du aldri må miste håpet.

Bli sterkere

5 La alt du opplever, både medganger og motganger, gjøre deg sterkere. Bli et forbilde for andre og gå foran som et godt eksempel i alt du foretar deg.

Sett deg mål

7 Jeg bruker mer tid og fokus på sykkel i år enn i fjor. Jeg dobler tiden jeg bruker på ritt for å se om vi klarer å vinne Tour de France for åttende gang,



Foto: nybildet.no

Jørgen Wesche: Forsker ved Radiumhospitalet

– Jeg arbeider med å finne en metode som kan hindre at kreftceller sprer seg. Forskningspengene jeg har fått fra Kreftforeningen gjør det mulig å få gode resultater enda raskere.

Jørgen Wesche er en av flere hundre kreftforskere som har fått støtte fra Kreftforeningen til sine forskningsprosjekt. I 2010 gir vi 113 millioner kroner slik at forskerne kan fortsette innsatsen for å nå vårt store felles mål – at færre skal få kreft, at flere skal overleve og bli friske, og at de som må leve med sykdommen skal få et best mulig liv.

Vi vet at forskning nytter.
 Takk til alle som støtter Kreftforeningens arbeid.

Kampen mot kreft koster.
 Bli medlem i Kreftforeningen.
 Ring 07877
 Eller send sms Medlem til 2258
 Se også www.kreftforeningen.no
 Medlemskap koster 275 kroner