

HAVD SKULLE DET VÆRE PÅ LANGØ?



græstot er en park, skal bl.a. lokkes med muligheden for også at få et sundt liv.

Langø har nemlig sat et projekt i gang, som starter 8. august. Her er fire ægtepar sat i gang med et sundhedsprojekt, som kan få den mest inkarnerede veganer fra Østerbro i hovedstaden til at tabe hovedet.

Hvorfor skal Langø nu mase sig ind her på siderne. Men når du har læst denne historie, vil du tænke: Det er vildt, hvad Langø kan!

Langø har en evne til at lave det uventede. I Langø – byen næsten ved verdens ende – kender næsten alle hinanden, og dermed har tanker – især de frie – gode kår.

Javel, Langø er en forstad til Nakskov, men i den lille havneby med ca. 320 indbyggere og ca. 200 huse tager man fat, når der kaldes til samling.

Det betyder naturligvis – som alle andre steder – at dem, der er mest ivrige ofte bliver formand for dette og hint. Og her er vi havnet i den smukkeste tænkelige have – næsten en park – hos Ole og Kirsten Pedersen på Klirevej.

Ole er pensionist, og Kirsten har altid været hjemmegående. Det betyder, at alt det, vi andre kun drømmer om, gør de bare. Ole slår græsset, Kirsten sørger for at ukrudtet aldrig kommer over jordhøjde. Og sådan er det også – i overført betydning – med en masse andet.

Langø gør rigtig meget for ikke bare at synke sammen. De har prøvet at få folk fra Vestas og EastMetal til at flytte til, og de har prøvet at få københavnere til at se de vilde muligheder i Langø, hvor man kan få et hus med havudsigt for udbetalingen til en 50 kvm. lejlighed på 3. sal et sted i København. Et sted hvor græs kun gror mellem fliserne i fortovet, og vandet er noget, man kan opleve en time eller to ved Langelinie.

Det gode liv
De samme mennesker, som synes, at en

De fire ægtepar skal gennemgå en proces, hvor de fx skal uploade billeder fra deres liv, de skal have en dagsorden, hvori livsstil og personlig udvikling er en af de udfordringer, de får. Det vil sige, at der skal gøres noget ved vaner, tankesæt og ikke mindst det at se sig selv i en bedre udgave, hvis man kan sige det sådan.

Den næste del bliver at se anderledes på deres kostvaner. Det kaldes med et moderne ord ”funktionel kost”, men det handler om at bruge de rigtige råvarer rigtigt – så man får de bedste vitaminer og mineraler til at indgå i kroppens omsætning af fødevarerne.

Det bliver bl.a. noget med at spise eller drikke bestemte ting i aftalte perioder for at få kroppens fysik op i et højere gear.

For mange er helt ny vinkel på sundhed det psykiske velvære. Det betyder ikke, at man skal til psykolog, som man ser i vit-tighedstegningerne, men derimod arbejde med sit eget velvære for eksempelvis at få en bedre og dermed sundere søvn.

Den fysiske træning er ligeledes en del af projektet. Der bliver ikke træning i at kunne løbe en halv eller hel marathon eller køre Tour de France, men derimod træning på en måde, så kroppen bliver fysisk klar og sammen med de andre elementer gøre de 8 personer – i første omgang – til forbilleder for, at flere kan prøve det.

Langø bliver som helhed inddraget i projektet via bylauget, som også har fået bevilget penge til at gennemføre dette sundhedsprojekt.

Det giver mulighed for både undervejs og i forbindelse med evalueringen at få råd og vejledning i at komme videre, forbedre resultater eller i det hele taget blive et gladere og helt menneske.

Da projektet er søsat af Robin Hanssen, som skal sørge for, at deltagerne kommer trygt gennem de 8 uger.

Nogle af de spørgsmål, som Robin vil stille – for at få langøboerne til at tænke på sig selv og deres livsform, er bl.a.: Hvorfor bliver nogle mennesker aldrig syge, mens andre mennesker altid er syge. Og hvordan kan det være, at en person i generelt god form kan sidde i flere timer foran en computer uden at få smerter, mens en utrænnet kontorassistent plages af musearm og nakkesmerter?

Der bliver altså gået i dybden i projektforløbet.

Kulminationen vil være en messe i Langø Forsamlingshus, hvor man lørdag den 16. september bliver præsenteret for forskellige former for alternativ behandling.

Lyder det skørt?

Der er jo ingen i Langø, der ikke synes, det er et skønt sted at bo. Men de vil også gerne have nye til. Derfor overvejer bylauget, hvordan man skal få folk til at synes så godt om det lokale sammenhold, den smukke natur lige uden for hoveddøren.

Måske ender det med, at de inviterer inkarnerede byboer fra fx København, Roskilde eller Køge til en gratis bustur. Kan man bare få én tilflytter til – så er hele investeringen tjent hjem.

Selvfølgelig er Langø med på det nyeste Langø bylauget har en ny hjemmeside klar på langoe.net, hvor man også kan følge opslag på FaceBook, fordi en ny feature sender indslag herfra direkte på hjemmesiden.

Og Robin Hanssen sørger for at styre projektet i den rigtige retning. Nysgerrige kan følge med i cyberspace via FaceBook og Instagram. I Langø følger man snildt med, for her har der været fibernet de seneste 10 år til stor glæde for Langø borgere.

Nu skal Langø nemlig vise verden, at der virkelig er noget at komme efter, selv om man bor ved ”verdens ende”...