



Familieliv: Mette og Jan Quottrup har helt bevidst valgt børn fra i deres forhold. **Side 4**

Dåsesteg: Kylling på en dåse er en sjov grillret – men hvordan ser det ud med sundheden? **Side 5**



VILJEN TIL SEJR

Selv om man mangler et ben, kan man da godt være med i en ironman. Det kræver bare en specialbygget cykel til cykeldisciplinen og en protese til løbedisciplinen. Svømme kan man jo i forvejen... Mød ukuelige Gert Rune. **Side 2**



Foto: Ole Lind

Nyt fra
fnp.dk

Motion

Giftede mænd får bedre hjælp til hjerteproblemer

Sundhed: En ny undersøgelse viser, at giftede mænd, der får smerter i brystet, som tyder på et hjertetilfælde, er hurtigere til at komme på hospitalet end mænd, som er singler. Forskere fra Institute for Clinical Evaluative Sciences i Toronto har kigget på 4.403 journaler fra patienter i Ontario. De var alle indlagt efter at have oplevet smerter i brystet, som herefter blev behandlet for et hjertetilfælde, skriver CNN. Mens 75 pct. af de giftede mænd søgte hjælp inden for seks timer efter de første symptomer, gjaldt det 68 pct. af singlemændene. Blant kvinderne var der ingen betydelig forskel på, om de var gift eller ej. Generelt ankom giftede mænd på hospitalet en halv time før singlemændene. En del af forklaringen er ifølge forskerne, at kvinder er mere tilbøjelige til at insistere på, at deres mænd opsøger læge end omvendt. **DHP**

Tidlige tegn på Alzheimers

Sundhed: Problemer med balancen og fald kan være tidlige symptomer på Alzheimers sygdom. Det viser ny forskning, som er blevet foretaget på Washington University School of Medicine. At falde har indtil nu været et symptom på Alzheimers demens i et sent stadium. «Måder man disse folk på gaden, virker de sunde og raske og har ingen åbenlyse kognitive problemer. Men de har ændringer i hjernen, som minder om dem, som Alzheimers sygdom medfører, og disse mennesker falder typisk dobbelt så mange gange om året som resten af aldersgruppen gør,» siger Susan Stark, der er førsteforfatter på undersøgelsen, ifølge ScienceDaily. Selvom undersøgelsen ikke er stor og stadig er i en indledende fase, mener flere danske eksperter, at den lyder interessant. **MQS, Alliv.dk**

Puls har fokus på dit privatliv og øje for tidsånden

Hver dag har særlige temaer:
Tirsdag: Psykologi og motion
Onsdag: Privatsøkonomi
Torsdag: Forbrug
Fredag: Sundhed, mad og vin

Redaktion: Mogens Therkildsen
Pulsredaktør: Kirsten Eiley
Layout: Stine Vikman Jensen

Kontakt: e-mail: puls@jp.dk
- telefon 8738 3838

Den etbenede jernmand

Viljestyrke: Man skal følge sine drømme, mener Gert Rune, som i august stiller op til en ironman i København. Med sig har han sine krykker, sin specialbyggede cykel og en protese i stedet for det ben, han mangler.

HENRIK LOMHOLT RASMUSSEN
henrik.lomholt@jp.dk

At man kun har ét ben er ingen undskyldning for ikke at kunne gennemføre en ironman. Den filosofi ligger bag den 41-årige Rune Gerts ambition om at blive den første etbenede dansker, som kommer igennem ironmankonkurrencens 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,195 km løb. Det skal ske til Challenge Copenhagen den 14. august.

«Jeg gør det af tre grunde. Jeg vil inspirere andre til at komme op af sofaen og følge deres drømme og mål. Vores velværdssamfund er fint, men det får de fleste til ikke at tage chancer. Man har det trygt og godt med familien, men man lever ikke og gør ikke, man virkelig vil,» siger Gert Rune og nævner velgørenhed som den anden årsag til sit projekt.

«Mit venstre ben blev amputeret et stykke over midten af låret, da jeg fik knoglekræft som 16-årig. At få kræft er ikke særligt fedt. Derfor har jeg i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse oprettet en donationsfond på nettet og holder foredrag for organisationens lokalafdelinger, hvor tilhørerne kan give et bidrag til støtte for kræftsyge børn og unge,» siger Gert Rune.

«Den sidste årsag er dovenskab.»

«Min hjerne kan ikke forstå, at jeg skal træne, hvis jeg ikke har et mål. Det handler om motivation,» fastslår Gert Rune.

Hjælp fra vennerne
Hans motivation for at prøve



Svømning og løb er discipliner, som Gert Rune kan deltage i uden videre. Men cyklingen i en ironman voldte problemer, indtil ideen om den specialbyggede cykel blev realiseret.

kræfter med en ironman skyldes en indmeldelse i Kolding Triathlon Klub for 10 år siden.

«Jeg var flyttet til Kolding pga. et job og ledte efter et sted at svømme. Alzheimersamtalen i triklubben passede mig fint. Jeg deltog i triathlonstafetter, hvor to andre hhv. cyklede og løb,» fortæller Rune Gert, der stadig er medlem af Kolding Triathlon Klub, om end bopælen nu er Horsens.

Ideen til at kombinere svømning med andre sportsgrene havde rumsteret i hans hoved, efter at han havde set en kammerat deltage i OL i kørestolsmarathon i Barcelona i 1992. Det var dog først

for nogle år siden, at han for alvor kom ud at trille. Det resulterede i en tredjehjulsgrad, at han kom på handicapplandsholdet og bl.a. vandt 25 danske og nordiske mesterskaber. Mindst lige så vigtigt var det for Gert Rune at få et "helt exceptionelt kammeratskab" med vennerne i bassinet.

«Nu mangler jeg "kun" at kunne cykle 180 km, tænkte jeg,» fortæller Gert Rune, der med venners hjælp gik i gang med at bygge en specialcykel.

Resultatet blev en trehjulet racerliggcykel, der blev udstyret med kranken fra en hånddrevne cykel.

Den var i aktion, da Gert Rune den 3. juli ladede op til den københavnske jernmand ved at gennemføre Challenge Aarhus' 1 km havsvømning, 90 km cykling og 21,1 km løb på 6 timer og 46 minutter.

«Det var godt at få noget stævneerfaring, og det var fedt at mærke publikums begejstring under løbet i Aarhus' centrum. Selv om jeg var

blandt de sidste, klappede folk helt vildt, når det så mig,» konstaterer Gert Rune, som træner 15-20 timer om ugen.

Kemo uden virkning

For 25 år siden fik hans liv som almindelig teenager en brat ende. En dag i 1986 opdagede Gert Rune, at han ikke kunne bøje sit venstre ben så meget som det højre. Gå og løbe kunne han uden smerter, men hvad der skulle vise sig at være en svulst, fyldte hulningen i venstre knæhase og dannede en ekstra bule på venstre knæskal.

Knoglekræft lod diagnosen på, hvorefter Gert Rune kom i kemoterapi. Efter fire behandlinger på lige så man-



» Mit udgangspunkt er min historie. Den bruger jeg til at forklare, at man aldrig skal lade begrænsningerne få overtaget.

Gert Rune



Gert Rune har selv udviklet sin cykel, der er bygget sammen af en trehjulet racerliggcykel samt kranken fra en hånddrevne cykel. Inden googling har overbevist den 41-årige jernmandsambition om, at hans køretøj er verdens første hånd- og foddrevne racercykel. Foto: Ole Lind

ge måneder var bare to procent af svulstens tykkelse. Kemoterapien var dødelig. Kemoterapien var dødelig. Samtidig havde svulsten i knæhase vokset sig så stor, at den ikke kunne skæres væk.

«Derfor var amputation den eneste behandlingsform. Jeg gæst, da jeg fik besked, men vidste ikke, hvad jeg skulle tænke, for det var svært at forholde sig til. Jeg var kun 16 år, og ingen i min familie havde haft kræft eller brugte proteser,» fortæller Gert Rune.

Under hele forløbet og efter operationen klyngede han sig til et løfte fra en læge. «Du skal nok få et normalt liv, havde han sagt. Det blev et mantra for mig. Lægen var

jo professionel, så jeg stolede på ham,» husker Gert Rune.

Spark fra mor
Han fik hurtigt styr på krykkerne, mens det kneb med at vænne sig til protesen.

«Det var lige som at skulle lære at gå igen. Det tog mig måneder til at vænne mig til protesen, som jeg ofte havde lyst til at smide ind i skab,» fortæller Gert Rune. Frustrationerne blev dulmet med at se tv og spille computer, indtil det blev hans mor for meget.

«For at sige det på godt ry gav hun mig et spark i røven og fik mig i gang med at gå til svømning,» husker Gert Rune.

Han havde ikke dyrket sport inden sin sygdom, men fik hurtigt tag på og smag for at svømme. Det i en sådan grad, at han kom på handicapplandsholdet og bl.a. vandt 25 danske og nordiske mesterskaber. Mindst lige så vigtigt var det for Gert Rune at få et "helt exceptionelt kammeratskab" med vennerne i bassinet.

«Mange af mine skolekammerater var faldet fra. Vi svømmede alle i samme båd, for uanset om man var blind, sad i kørestol, manglede en arm eller et ben, var vi anderledes end alle andre. Den accept gjorde det nemmere at forholde sig til sit handicap, så jeg lærte meget

mentalt,» fortæller Gert Rune.

Svømmekarrieren kulminerede med deltagelse i det paralympiske lege i Barcelona i 1992. Nerverne svigtede dog den 22-årige Gert Rune, der ikke kom i finalen og sluttede som nummer 10 af 40 deltagere.

Uddannet hos Mærsk

Ved siden af svømning havde han afsluttet 10. klasse og var blevet handelsstudent fra Riba Handelsskole i 1990. Derpå uddannede han sig til shippingassistent hos A. P. Møller-Mærsk på Esplanaden i København. Efter et job i Hamborg – der resulterede i et parforhold af et par års va-

righed – seks ugers soloferie i Vietnam og Thailand samt en periode som selvstændigt skiftede Gert Rune spor og uddannede sig til coach hos Manning Inspire i København.

Siden 2008 har han levet af at holde foredrag og kurser samt hjulpet unge sportsfolk med mentaltræning.

«Mit udgangspunkt er min historie. Den bruger jeg til at forklare, at man aldrig skal lade begrænsningerne få overtaget,» siger Gert Rune. Det har han tænkt sig at bevise ved at blive Danmarks første etbenede jernmand den 14. august.