

Når kroppen mister sin natur

Moderne livsstil udfordrer kroppens evolutionære design

Forfattere:

Birgitte Woge Nielsen, lektor, udvikler og forfatter, VIA University College

 <https://orcid.org/0009-0002-5263-5131>

Peter Keller Hansen, lektor, udvikler og tegner, VIA University College

Denne artikel er fagfællebedømt (peer-reviewet) og indgår i et temanummer af SITE:
Fremtidsorienterede pædagogikker i praksis: Innovation og handlekraft

Publiceret April 2026

Abstract

Artiklen undersøger, hvordan menneskekroppen, oprindeligt skabt til bevægelse og sanselige oplevelser, er kommet i konflikt med moderne livsstil præget af stillesiddende adfærd, kunstige omgivelser og medicinsk afhængighed. Gennem en narrativ fremstilling belyses konsekvenserne af manglende kontakt til naturen, manglende bevægelse, forstyrret døgnrytme og kostvaner, der fører til helbredsproblemer og en medicinsk kaskade. Artiklen peger på behovet for at genetablere kroppens naturlige rytmer og kontakt med naturen som en vej til trivsel og forebyggelse.

Nøgleord: *kroppens oprindelse, moderne livsstil, naturkontakt*

Krops oprindelse



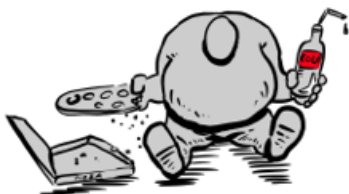
Der var engang en Krop, skabt til bevægelse og sanselige input gennem synet, hørelsen, lugte, smage, berøringer og bevægelser. Sanselige signaler, som taler til Krop, før tanken når at blande sig. I tusinder af år levede Krop som en del af jæger-samler-samfundet, vandrende gennem landskaber og opsøgende føde. Kroppens biologi er formet af denne tid, hvor dagene bestod af variation, bevægelse og kontakt med omgivelserne.

Den moderne udfordring

I dag lever Krop et ganske andet og langt mere stillestående liv. Krop ligger ned i ni og sidder op i 10 timer om dagen (Vidensråd for Forebyggelse, 2015; Fremforsk, n.d.). Altså får Krop ingen nævneværdige bevægelser i 19 ud af døgnets 24 timer. De resterende fem timer bruges på at købe ind, lave mad, gøre rent, besøge venner og familie, gå til hækling og måske lidt motion. Men for Krop kniber det med motionen. På lige fod med så mange andre, bevæger Krop sig kun 4-12 minutter dagligt (Statens Institut for Folkesundhed, 2024), og meget sjældent for fuld kraft. Alt dette forværres af, at 80-90% af Krops tid foregår bag lukkede døre (SDU, 2025), hvor denne frivillige indespærring udfordrer både Krops mulighed for at bevæge sig og få naturlige sansepåvirkninger med fuglefløjt, lys, vind og temperaturskift. Ikke kun frivillige indespærringer udfordrer Krop, men også stillesiddende aktiviteter som at sidde bag en skærm. Faktisk bruger Krop op til 12 timer om dagen foran diverse skærme, og Krop har nok at vælge imellem (Danmarks statistik, 2025).



Krop er også skabt til en naturlig døgnrytme. Tuner man ind på Krops hjerne finder man hypothalamus, med den suprachiasmatiske kerne (SCN). SCN er et slags biologisk ur, som styrer døgnrytmen ved at modtage signaler fra øjets nethinde. Når lys rammer Krop, hæmmes SCN melatoninproduktionen og Krop vågner. Når det bliver mørkt, fremmes melatoninproduktionen og Krop skal helst sove. Når Krop ignorerer sin indre rytme med tunge måltider sidst på aftenen, elektrisk lys, blåt skærmlys, uregelmæssige sengetider og presser sig selv med stramme deadlines eller febrilske multitaskninger, så er kaos løs i Krop.



Som om det ikke var nok, så gør kosten heller ikke meget godt for Krops trivsel. Krop har lidt for travlt og madlavningen bliver ofte nedprioriteret. Det ender med hurtige løsninger – forarbejdede produkter, færdigretter og alt for lidt grønt og frugt. Og så er der de små fristelser: Den klistrede XL onsdagssnegl på tilbud i Føtex, er svær at modstå.

Konsekvensen af disse vaner? Krop er blevet lettere overvægtig, føler sig oppustet og har fordøjelsesproblemer. Derudover har Krop diabetes, kroniske rygsmærter og er i risiko for hjertekarsygdomme og andre muskel- og skeletlidelser. Søvnens er dårlig, stressniveauet højt, og risikoen for at udvikle angst og depression er stigende. Alt dette forværres af, at Krop tilbringer så meget af sin tid indendørs, hvilket begrænser sanseindtryk og den naturlige døgnrytme. Resultatet er hovedpine, træthed, hormonelt kaos og konstant uro.



Medicinsk kaskade



For at klare hverdagen tager Krop indimellem smertestillende medicin mod ryg- og ledsmerter i form af NSAID-præparater eller opioider. Men disse kan på sigt give alvorlige bivirkninger som mavesår, blødninger, nyreskader, afhængighed og nedsat reaktionsevne. Når søvnen svigter griber Krop måske til sovemedicin, men den efterlader Krop sløv dagen derpå. Stress og angst frister Krop til at dulme med antidepressiva eller beroligende midler, selvom det kan medføre vægtøgning, seksuelle bivirkninger, træthed og i værste fald væskeophobning og lavt blodsukker. Og mod overvægt forsøger Krop måske slankemidler, der kan give diarré, kvalme og hjerteproblemer.

Altså er Krop ramt af en kaskade af helbredsproblemer, som igen fører til medicinforbrug – med nye bivirkninger og nye udfordringer for Krops trivsel.

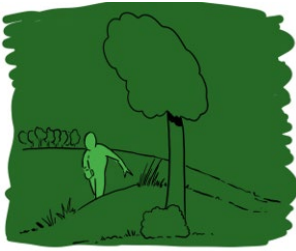
Når viljen møder væggen

Krop er godt klar over, at det er galt. Gang på gang har Krop masser af nytårsforsæt. Krop starter flere gange i et Fitnesscenter, men mister hurtigt lysten. Sveder meget, får ondt i kroppen og føler sig akavet i forhold til de andre i tætsiddende tights og småbitte toppe, der giver udsyn til en totalt trimmet mave. De andre tæsker også derudaf med ufattelig tunge vægte eller spurter afsted på spinningcyklen med smil på læben. Krop har også gået til et kommunalt tilbud med fokus på vaneændring, men det virkede uendeligt langt væk, før der ville komme resultater, så Krop opgav.



Fra smerte til salsa

En nat ligger Krop i sin seng og drømmer, i drømmen er Krop blevet til en superhelt, som flyver let og graciøst mellem skyerne og udførende elegante piruetter. Midt i en særlig yndefuld og elegant manøvre, vågner Krop op og har det først helt umanerlig godt. Langsomt toner omgivelserne dog frem og Krop opgiver drømmen for at stå op. Oplever, hvor ondt det gør at vende sig, sætte sig op i sengen og rejse sig. Ganske modsat den vægtløse fornemmelse fra drømmen. Så får Krop øje på sig selv i spejlet, og ser sig selv; blød og rund som en burger med 'pomfrit-ben'. Krop knytter næverne og råber, nu er det f..... nok!!!! Nu kan det ikke gå stærkt nok, Krop lufter ud, dropper bilen og køber ind, mere farverigt og varieret end nogensinde før. Tre måneder senere er Krop ikke til at kende, Krop går til salsa, har meldt sig til et eksotisk madlavningskursus, har sagt sit administrative job op og er i stedet blevet pædagogmedhjælper på deltid i en skovbørnehave, hvor Krop jævnlige er klædt ud som superhelt. Krop er også flyttet væk fra sin lejlighed og ud i en landsby tæt på skov og vand.



Krop går ture og bruger også meget tid på bare 'at stene' siddende på en bænk og skuende ud over vandene. Faktisk er Krop tæt på at være lige så lykkelig som i drømmen.

Prisen vi betaler

Mange andre kroppe lever stadig i en verden, hvor det naturlige er blevet erstattet af det kunstige.



Vi sidder på kondicykler, der ikke bringer os nogen steder, mens naturen opleves gennem skærme. Vi tager bilen til fitnesscentret for at bevæge os, og vi vender hjem til kontormøbler, der er designet til, at vi sidder så godt, at vi næsten ikke behøver at rejse os. Vi ringer til naboen i stedet for at gå derover, og vi handler tøj online i stedet for at bevæge os ned i en butik. Vi spiser færdigretter i stedet for at bruge tid på at lave mad og drikker energidrikke for at holde os vågne.



Arbejdet foregår bag en skærm, fritiden glider ind i streaming og sociale medier, og selv naturen opleves som billeder på en digital flade.

Vi bruger robotstøvsugere og robotplæneklippere, så vi slipper for fysisk arbejde. Vi sprøjter i stedet for at spise (u)krudtet. Børn må ikke længere klatre i træer, og folkeskolen er indrettet til, at de vilde børn skal sidde stille. Alt dette er langt fra den verden, Krop blev skabt til, og det har konsekvenser. Vi taler om, at vi skal 'ud i naturen', men vi har mere eller mindre glemt, at vi er natur, og at vi har behov for fredelig sameksistens med den øvrige natur. Når vi er i naturen, sker der noget bemærkelsesværdigt – både for krop og sind, hvilket forskningen understøtter.

Naturbaserede indsatser som lavrisiko-strategi

Fysisk aktivitet i naturen forbedrer både fysisk og mental sundhed, reducerer stress, angst og depression, og kan have effekter svarende til antidepressiv medicin – uden bivirkninger (Ma et al., 2024; Jessen et al., 2025). Naturbaserede indsatser kan endda have en effekt, der svarer til antidepressiv medicin – uden bivirkninger som vægtøgning, søvnforstyrrelser eller afhængighed (Jessen et al., 2025).

Adgang til grønne områder mindsker risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme og kan indgå som en lavrisiko, omkostningseffektiv strategi mod livsstilssygdomme (Sharifi et al., 2024). Naturen har

desuden en dokumenteret restorativ effekt, der fremmer restitution, kognitiv funktion, søvnkvalitet og koncentrationsevne (Moll et al., 2022).



Men naturen er mere end en kulisse – den er en medskaber af mening. Den giver os følelsen af at være en del af noget større, styrker vores eksistentielle forankring og øger viljen til at passe på både os selv og planeten (Passmore & Krause, 2023; Richardson et al., 2020; Ives, 2018). Når vi mærker, at vi er en del af naturen, passer vi bedre på den – og det kan få betydning for både vores sundhed og vores fælles fremtid.

En hilsen fra Krop – det kan godt betale sig at rydde op i alt det uhensigtsmæssige, der let kører på autopilot.

Litteraturliste

Danmarks Statistik. (2025). *Digital adfærd og kulturvaner*.

Hentet fra <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/kultur-og-fritid/digital-adfaerd-og-kulturvaner/digital-adfaerd>.

DTU Fødevarerinstitutionen. (2024). *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA)*. Danmarks Tekniske Universitet. Hentet fra <https://www.dansda.food.dtu.dk>.

Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klanićki, K., & Fischer, J. (2018). Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability Science*, 13(5), 1389–1397. Hentet fra: [Reconnecting with nature for sustainability - PubMed](#)

Jensen, J. B. (2015). *Tid og tidsforbrug – det er ikke, som vi tror!* Fremforsk – Center for Fremtidforskning. Hentet fra <https://www.fremforsk.dk/artikler/tid-og-tidsforbrug-er-ikke-som-vi-tror/>

Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejød, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 15(7), e098598. Hentet fra: [Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress-a systematic review and meta-analysis - PubMed](#)

Ma, J., Lin, P., & Williams, J. (2024). Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: A systematic review. *Current Psychology*, 43(11), 9521–9539. Hentet fra: [Effectiveness of nature-based walking interventions in improving mental health in adults: a systematic review | Current Psychology](#)

Nielsen, R. S., Kloster, S., Kirkegaard, A. M., Davidsen, M., Christensen, A. I., & Ersbøll, A. K. (2025). *Sundhed i indeklimaet*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Hentet fra: [Sundhed i indeklima](#)

Passmore, H.-A.; Krause, A.N. The Beyond-Human Natural World: Providing Meaning and Making Meaning. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 6170. Hentet fra: [The Beyond-Human Natural World: Providing Meaning and Making Meaning - PubMed](#)

M. Richardson, J. Dobson, D. J. Abson, R. Lumber, A. Hunt, R. Young & B. Moorhouse (2020) Applying the pathways to nature connectedness at a societal scale: a leverage points perspective, *Ecosystems and People*, 16:1, 387-401, DOI: 10.1080/26395916.2020.1844296. Hentet fra: <https://doi.org/10.1080/26395916.2020.1844296>

Rapport fra Statens Institut for Folkesundhed: Statens Institut for Folkesundhed. (2023). *Fysisk aktivitet, stillesiddende adfærd og søvn*. Syddansk Universitet.

Sharifi, Y., Sobhani, S., Ramezanghorbani, N., Payab, M., Ghoreishi, B., Djalalinia, S., Nouri Ghonbalani, Z., Ebrahimipur, M., Eslami, M., & Qorbani, M. (2024). Association of greenspaces exposure with cardiometabolic risk factors: A systematic review and meta-analysis. *BMC Cardiovascular Disorders*, 24, Article 170. Hentet fra: [Naturens potentiale i sundhedsuddannelserne 20.10.2025.pdf](#)

Statens Institut for Folkesundhed. (2024). *Danskernes fysiske aktivitetsniveau: Rapport udarbejdet for Hjerteforeningen og TrygFonden*. Statens Institut for Folkesundhed. Hentet fra <https://hjerteforeningen.dk/artikler/alle-artikler/over-2-millioner-danskere-bevaeger-sig-ikke-nok/>

Vidensråd for Forebyggelse. (2015). *Faktaark: Søvn og sundhed*. Vidensråd for Forebyggelse. Hentet fra: https://vidensraad.dk/sites/default/files/node/field_downloads/faktaark._soevn_og_sundhed.pdf