



# ILEREN

FREJLEV MOTION · DECEMBER 2006 · NR. 3 · ÅRGANG 12



FREJLEV MOTIONS BESTYRELSE VIL GERNE GENNEM  
KLUBBLADET "ILEREN" SIGE

**GOD JUL samt ET GODT NYTÅR!**

SÆSONEN 2007 STARTER DEN 2. JANUAR KL. 19.00

# KONKURRENCE

Frejlev Motion indbyder til konkurrence, det går ganske enkelt ud på en slankekur!

## Hvem kan tabe sig mest - procentvis?

Der er vejning  
tirsdag den 2. jan. '07 kl. 20.00  
i Frejlev Motions klublokaler

Man bliver vejet i træningstøj  
Konkurrencen slutter den 1. marts kl. 20.00  
hvor man bliver vejet sidste gang.  
Det skal være samme tøj hvergang!  
Der er mulighed for halvvejs-vejning  
den 1. febr. kl. 20.00 - dog ingen betingelse

De 2 som har tabt sig procentvis mest  
får en gratis middag på en restaurant  
af de 2 som har tabt procentvis mindst  
Alle deltagere går dog ud og spiser  
sammen for at hylde de 2 vindere!

Der er allerede tilmeldt flere af begge køn, så filmeld dig:  
Kaj Birch, tlf. 22 77 44 94 eller kab@aats.dk

# TØMMERMÆND

Det eneste, som med sikkerhed helbreder tømmermænd, er tiden.

Væske og atter væske: Din krop er drænet for vand, hvilket giver hovedpine og tørst. Vand og/eller te, gerne med sukker, er rigtig godt.

Smertestillende piller tager den værste hovedpine. Vælg paracetamol, hvis du har ondt i maven.

Tag en middagslur. Tømmermænd forværrer af søvnmangel.

Lidt kaffe kan stimulere, men for meget kan irritere maven, samt måske virke vanddrivende og dehydrere kroppen yderligere. Te er bedre.

Drik ikke videre for at lindre tømmermænd. En enkelt reparationsøl kan dog gå an.

Spis let og hold dig fra fed mad, som kan forværre kvalme. Bananer, suppe og yoghurt kan være godt.

Om pizza, grillkylling, chips og pommesfrites hjælper, ved jeg ikke, men mange spiser det. Det er formentlig udmærket at få ekstra salt.

Blodsukkeret kan falde, hvilket forværrer trætheden og hovedpinen. Bananer er en god løsning.

Lange løbeture hjælper ikke, men dræner dig tværtimod for mere væske. Gå en tur i den friske luft i stedet.

Moralske tømmermænd: Dem må du selv klare.

## Hvorfor får jeg tømmermænd ?

Tømmermænd har ikke én, men flere årsager: *Fortsættes bagsiden*



## NYTÅRSHYGGE DEN 28. DEC. KL. 15.00

Vi tager ud og løber/går en tur kl. 15.00

Efter strabadserne er der hyggeligt samvær kl. 16.00

Der bliver serveret en let anretning af formandens hjemmebagt franskbrød, med pålæg/marmelade

Der bliver lavet kaffe/the - klubben er vært ved en øl/sodavand

Kom ned og ønsk hinanden ET GODT NYTÅR!

Vel mødt nede i klubben - arrangementet er gratis



- Forgiftning med metanol. Væskemangel. Lavt blodsukker. For meget røg. Forstyrret søvn. Maveirritation

### **Hvorfor bliver jeg tørstig ?**

Tørsten skyldes væskemangel. Alkohol er nemlig vanddrivende, dvs. at du bogstavelig talt tisser mere, end du drikker. Alkohol forhindrer hypofysen i at udskille vasopressin (ADH, antidiuretisk hormon), et hormon af stor betydning for vores vand- og saltbalance. Normalt sørger vasopressin for, at nyrerne kun udskiller den nødvendige mængde vand. Om natten sørger hormonet for, at vi som regel kan vente med at tisse til næste morgen.

Men alkohol hæmmer vasopressin, og så tisser du mere væske ud, end du drikker. Prisen er den plagsomme tørst.

Siden gør dehydreringen det sværere at udskille de affaldsstoffer, som normalt skal ud med urinen. Det forværrer tømmermændene.

### **Hvorfor får jeg hovedpine ?**

Væskemanglen gør, at vandet inde i kroppen flyttes fra organerne ud i blodet. Det trækker vand ud af hjernecellerne, så hjernen skrumper en anelse.

Hjernen selv føler ingen smerte, men skrumpningen trækker i hinderne omkring hjernen, som er meget smertefølsomme. Så får du hovedpine.

### **Flere årsager til tømmermænd**

Foruden væskemangel, ophobning af træspirt samt forstyrrelser i stofskiftet, bl.a. lavere blodsukker, er der andre indlysende årsager til tømmermænd.

Du har ofte røget en masse cigaretter – passivt eller aktivt. Er kommet for sent i seng, har bevæget dig mere end du plejer på dansegulvet, samt spist masser af

chips, slik og andet usundt. Det kan alt sammen gøre dig utilpas næste dag.

Alkohol undertrykker drømmesøvnen. Selv om du sover længe næste morgen, har søvnen ikke samme kvalitet som normalt.

### **Er tømmermænd farlige ?**

Tømmermænd er generende, men sædvanligvis harmløse.

Pas dog på med at køre bil og betjene maskiner, fordi de motoriske og psykiske evner kan være svækkede. Du kan fungere dårligere på arbejde og være mere udsat for ulykker. Således øger tømmermænd risikoen for at komme til skade på skiferie.

Risikoen for at dø af en ikke-erkendt hjertesygdom er større i dagene efter en beruselse. Statistisk fordobles risikoen for hjertedød hos mænd, der har tømmermænd mindst én gang om måneden.

For samfundet er tømmermænd en dyr fornøjelse. Omregner vi britiske opgørelser til danske forhold, kan tømmermænd hvert år anlås at koste samfundet ca. 2 milliarder kr. i sygefravær. Omkring 1 million arbejdsdage tabes hvert år pga. tømmermænd. Langt overvejende forårsaget af mennesker, der drikker let-til-moderat med alkohol – altså ikke af alkoholikere.

### **Hvorfor er jeg træt næste dag ?**

Alkohol afslapper og dæmper hæmninger. Det er én af grundene til at drikke i godt selskab. Men prisen er træthed og sløvhed næste dag.

Forklaringen findes i hjernen, hvor alkohol stimulerer særlige molekyler på overfladen af hjernecellerne (GABA-receptorer). Det samme gør sovepiller og beroligende medicin.