

Du burde prøve 6 med temposkift

SUNDHED: Jerry Ritz har diabetes, røen i 2011 deltog han i et forsøg, der ændrede hans liv. Han er begyndt at gå interval-gang, han har tabt syv kilo, og han bruger ikke insulin.

Af Lars Sandager Ramlow

HØRSHOLM: Tre minutters almindelig gang afløst af tre minutters kappgang, hvor pulsen presses op. Sådan skifter Jerry Ritz dagligt frem og tilbage i en times interval-gang, som han selv kalder »6 med temposkift«, med henvisning til, at han går 6 kilometer på en time.

I Hørsholm er den 65-årige Jerry Ritz mest kendt som teater- og musik-bagmand, som formand og stifter af den lokale diabetesforening og som næstformand i både Danske Handicaporganisationer og Røde Kors, Hørsholm. Men uden for kommunegrænsen er han bedre kendt som »Mr. Interval-gang«.

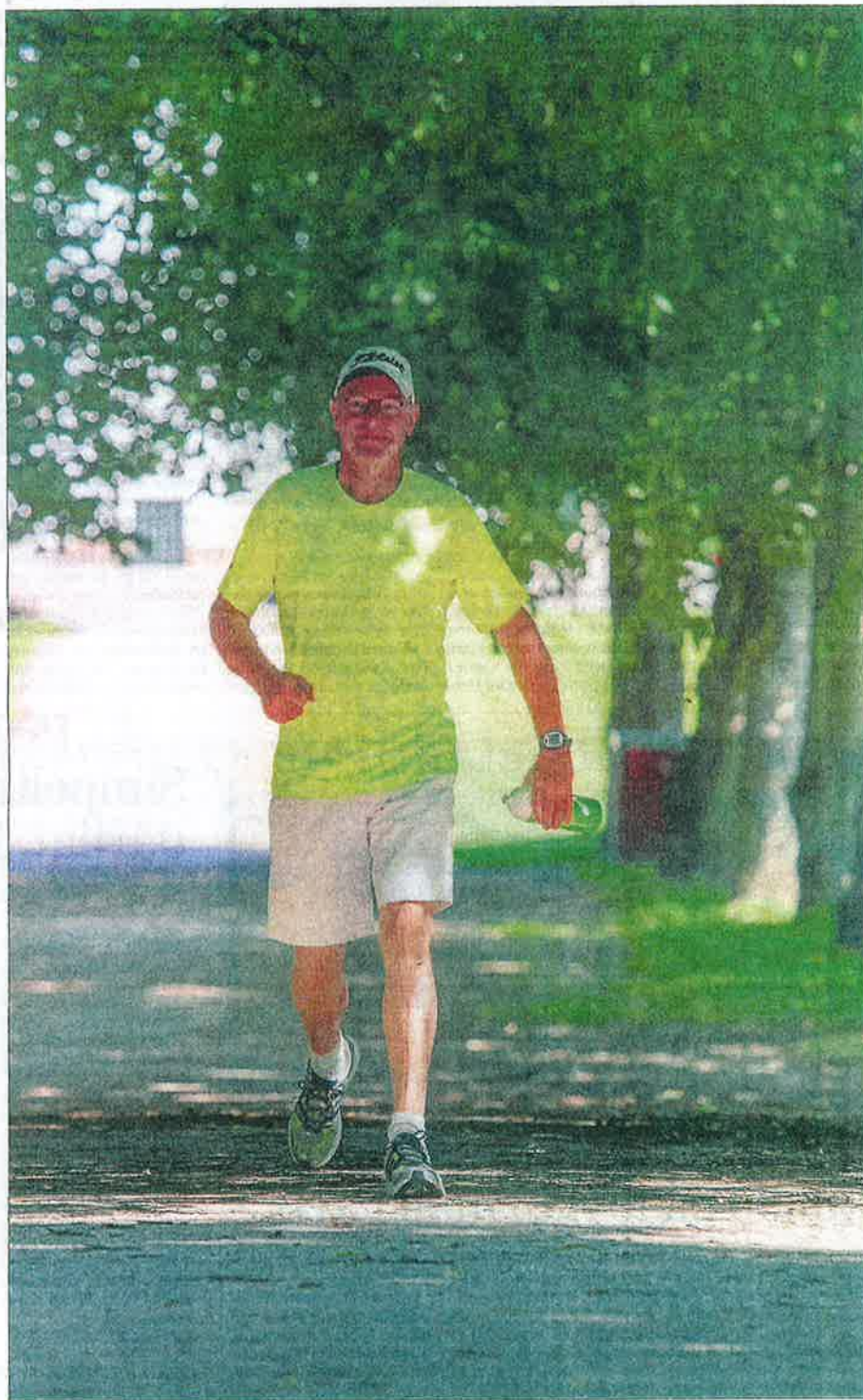
Jerry Ritz har blandt andet optrådt i TV2-Nyhederne to gange, Radioavisen har interviewet ham, han har deltaget i et længere studieinterview på TV2 News og der er skrevet større artikler om ham i magasinerne »Sundhed« og »Diabetes-bladet«.

- Jeg fik konstateret diabetes type 2 for snart 10 år siden. Jeg levede med sygdommen frem til 2011, hvor jeg sammen med 30 andre deltog i et forsøg på Rigshospitalet, hvor læge Kristian Karstoft fik os til at gå en times intervalgang hver dag i fire måneder. Forsøget blev en stor succes, og mit resultat var blandt de bedste. Jeg tabte syv kilo og mit langtids-blodsukker faldt markant, så jeg ikke behøver insulin-indsprøjninger. Samtidig steg mit kondital fra middel til meget højt, og velværen var ubeskrivelig, forklarer Jerry Ritz.

Fortsatte træningen

Han blev så glad for den daglige times interval-gang, at han valgte at fortsætte efter forsøget var slut. Således kan man stadig dagligt møde Jerry Ritz i fuld gang i Hørsholm og omegn.

- Alle burde prøve det. Interval-gang kan dyrkes året rundt i alt slags vejr - også på ferier. Det kræver kun et par gode sko og et pulsur. Selvfølgelig er det hårdt, men gevinsten er alle anstrengelserne værd. Personligt



Jerry Ritz fik konstateret diabetes type 2 i 2004. I 2011 var han med i et forsøg på Rigshospitalet, hvor han skulle prøve at gå intervalgang i fire måneder. Her tabte han syv kilo og hans langtidsblodsukker faldt markant. Derfor har Jerry Ritz fortsat sin gang. Foto: Allan Nørregaard

fungerer min træning bedst om morgenen. Så går jeg og tænker på den kop kaffe, jeg skal hjem til, lyder det med et smil.

I januar 2012 holdt Jerry Ritz et foredrag på Rungsted

Skole om sin interval-gang og om forsøget på Rigshospitalet. Foredraget blev holdt i selskab med lægen Kristian Karstoft, og der var fuldstændigt udsolgt til arrangementet. Kort efter

begyndte opmærksomheden fra de landsdækkende medier.

- På en eller anden måde er jeg blevet »fast« uofficiel patient-talsmand for forsøget med interval-gang. Det

hænger nok sammen med mine fine resultater under forsøget, og fordi jeg i hele mit liv har beskæftiget mig med formidling. Jeg er vant til at fortælle, og jeg er vant til at tale med medierne,

FAKTA

- I intervalgang går du en time, hvor du hvert tredje minuts skifter fra almindelig gang til kappgang.
- Når du går kappgang skal du presse dig selv til det yderste for at få pulsen op.
- Ved at pulsen går op og ned hvert tredje minut under træningen øger du effekten, der bliver højere end ved eksempelvis konstant løb.
- Interval-gang kan dyrkes af alle, fordi du ved gang ikke belaster med hårde stød op gennem kroppen.
- Alt du behøver er et par gode løbesko og pulsur. En app til smartphones er på vej - se www.dd2.nu
- 270.000 danskere lider af diabetes type 2 (gammelmands-sukkersyge). Forsøg viser, at intervalgang gavner patienterne.

vurderer Jerry Ritz

Den øgede synlighed og den landsdækkende opmærksomhed gjorde, at Trygfonden fik øjnene op for projektet og bevilgede 40 millioner kroner til Trygfondens Center for Aktiv Sundhed, der fra september skal ledes af professor og overlæge Bente Klarlund, der skal bringe forsøgets fine resultater videre ud i virkeligheden.

Jerry Ritz på turné

Samtidig skal Jerry Ritz på turné, hvor han under overskriften »Man ka' hva' man vil« skal holde foreløbigt syv foredrag om sin diabetes type 2 og sin interval-gang.

- Der er ingen i min familie, der tidligere har haft diabetes, og da sukkersyge er en livsstils-sygdom, kan jeg ikke udelukke, at jeg har fået den i mit mængdearbejde inden for »show-bizz«. Jeg har arbejdet som musik- og teaterproducent med navne fra ABBA til Led Zeppelin, og jeg har arbejdet på alle tider af døgnet, hvilket forskning har vist øger risikoen for diabetes. Derfor kombinerer jeg foredrags-rækken med at fortælle både om mit liv og om mine erfaringer med diabetes og interval gang, forklarer Jerry Ritz.

Turnéen begynder i Gårskovden 3. oktober.