
Friluftsliv for helse og livskvalitet

BOKOMTALER



Alle som har eller ønsker å få mer glede av å gå i fjellet vil ha nytte av å lese boken. Forfatteren som selv er født i Danmark, men bosatt i Norge siden 1975, ønsker med denne selvbiografien å fortelle hva som er viktig i livet. For mye jobbing og mangel på stillhet og avkobling kan med fordel erstattes med turer i fjellet, mener hun.

Boken har en fortellende stil med en spennende og tiltalende layout. Den er krydret med poesi, sitater og fotografier. Formatet er lite og nett med en solid innbinding og et omslag illustrert med fargefoto fra naturen. Med andre ord en hendig og tiltalende bok som kan glede de fleste.

Forfatteren har skrevet om fjellet, men for deg kan det like gjerne være skogen, stranden eller marka. Hun stiller spørsmål om vi nordmenn, til tross for våre privilegier, utnytter de mulighetene naturen gir for å få det bedre med oss selv og våre medmennesker. Kan naturen gi oss ballast til å mestre de mange utfordringene vi står overfor i en travel hverdag? Kan naturen hjelpe oss til bedre fysisk og psykisk helse og livsglede?

For nordmenn som har vært vant til å gå i fjellet fra barnsbein av, kan boken virke litt elementær. Men dens fortrinn er en balansert fremstilling av friluftslivets helsegevinst samtidig som den beskriver angsten enkelte opplever i fjellheimen. Både bratte skrenter og værromslag kan by på farlige situasjoner, og boken gir oss innføring i forholdsregler som kan tas i bruk.

Boken er ikke spesielt beregnet på leger, men vi kan alle ha nytte av å bli minnet om verdien av friluftslivets betydning for helse og livskvalitet til nytte for både oss selv og våre pasienter.

GunnarTellnes

Seksjon for arbeids- og trygdemedisin

Institutt for allmennmedisin og

samfunnsmedisinske fag

Universitetet i Oslo

Publisert: 30. juni 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2025. Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. desember 2025.