

LÆS
AVIS

KØB AVISEN | ABONNEMENT | POLITIKEN PLUS | POLITIKEN BILLET | ANNONCER | MOBIL | JOBZONEN | WEEKLY | OM POLITIKEN

ONSDAG 23. MAR **SENESTE NYT: GRØNT ER SUNDERE END FRUGT**



KØBENHAVN LIGE NU: 6°
 > [Vejret næste 10 dage](#)
 > [Vejret i andre byer](#)



> [TIP OS](#) > [FÅ POLITIKEN.DK SOM STARTSIDE](#)

NYHEDER | KULTUR | SPORT | DEBAT | IBYEN | TJEK | TUREN GÅR TIL | POLITIKEN TV | FOTO | BLOGS | NEWS | BAGSIDEN | WM

DEBAT | Leder | **Kroniken** | Signatur | Analyse | Direkte | Skriv | Dagens Tegning | World Views | Avisdebat



Uffe Buchard: Den unge far er et kastreret handyr



Kristian Madsen: Bosnien, Bagdad, Benghazi tur-retur



Signatur: Den kloge udenrigspolitik sejrede



Debat: Den plastiske hjerne
Pluspris 20 kr.

Annonce

KRONIKEN 18. FEB. 2011 KL. 00.01

Annoncer

Fri os fra motions- og kostmafiaen



FOLKESUNDHED. Der er talrige muligheder for at hæve folkesundheden, men at 'hetze' mod folk, der falder uden for 'normalområdet?' er ikke en af dem. - Foto: JOACHIM ADRIAN (arkiv)

Når det kommer til sundhed, er det pris, reklamer og tilgængelighed, der påvirker vores adfærd.

TEKST 28 KOMMENTARER FACEBOOK SEND PRINT

AF **TORBEN JØRGENSEN**

Kan I huske dengang i 50'erne, da vi alle sammen gik i fitnesscentre en gang om dagen, løb rundt i villakvartererne og i alt fald løb to til tre maratonløb om året – og hvor kun få af os var overvægtige?

Eller husker jeg galt? Var der slet ikke fitnesscentre dengang, og var det at løbe ikke rigtigt kommet på mode endnu? Vi drak vist også sødmælk og spiste smør? Men hvis det nu ikke var fitnesscentrene og løbeturene, der forsvandt, samtidig med at fedmen tiltog, hvorfor er budskabet så, at vi skal i gang med alle disse fysiske udfoldelser som svar på udviklingen i overvægt og type 2-diabetes? Samtidig med at vi skal spise fedtfattige produkter? Har vi fat i den gale ende?

Forebyggelsesdebatten bærer i disse år præg af motions- og kost-'mafiaer', som hver især konkurrerer om at udstille overvægtige

FAKTA

Torben Jørgensen er klinisk professor i forebyggelse og sundhedsfremme og medlem af regeringens Nationale Forebyggelsesråd.

BLOGS



23. MAR
Napoleon-kompleks i Nato
 Lars Trier Mogensen



23. MAR
Morlille og sønnike Søren
 Kristian Madsen



22. MAR
Indfødsretsudvalget skalter og valter med menneskeskæbner
 Rune Engelbreth

SENESTE NYT

23. MAR. KL. 10.53
Røg udløser ny evakuering fra løbske atomreaktorer

23. MAR. KL. 10.53
Grønt er sundere end frugt

23. MAR. KL. 10.50
Er det farligt at løbe i byens trafik-os?

23. MAR. KL. 10.35



Ny karriere Lige nu 6651 job på jobzonen.dk

FOA Erfaren web-tv-journalist til FOAs we...
FOA
 Specialkonsulent til Team Børn og Sor...
 Børns Vilkår

Flere stillinger [Jobzonen.dk](#)

Se, hvad du kan spare
 Miljøberegneren

totalcredit

VIL DU SKRIVE EN KRONIK?

Kronikforslag på cirka 2.200 ord sendes med navn, titel og postadresse til [Kronikredaktionen](#).

Kronikforslag sendes til <mailto:kronik@pol.dk>?
 subject=Kroniken

Kroniken offentliggøres i Politiken og på politiken.dk hver dag.

Annoncer

Gigantkulisse skal sikre walisisk sejr mod overmagten

23. MAR. KL. 10.35

Mysteriet om vild kæle-hof-dreng er løst

23. MAR. KL. 10.32

Anne Sofie von Otter og Brad Mehldau



23. MAR. KL. 10.27

Maze vandt ét sæt i sin comebackkamp

23. MAR. KL. 10.19

Japans regering fremlægger regningen for katastrofen

23. MAR. KL. 10.19

Apple fjerner homofjendsk app efter massive protester

23. MAR. KL. 10.16

Her er de danske gidslers fængsel



SENESTE TV



TV Russere nærmer sig 15 millioner år gammel underjordisk sø



TV Naturkatastrofer vil kickstarte Japans økonomi



TV Her er det nedstyrede amerikanske fly



TV Fuglsang: Penkowsagen bliver nu et politisk dilemma



mennesker og piske dem gennem netop deres patentløsning på al dårlighed. Fri os dog for 'By på skrump' og 'KRAM-busser', og lad os i stedet komme det spadestik dybere, der kan hjælpe med til mere varige forbedringer af folkesundheden.

Det drejer sig om at forstå, hvorfor folkesundheden er nået dertil, hvor den er, og så handle på denne viden. For det er vel ikke sådan, at det enkelte menneske har sagt til sig selv: Nu vil jeg leve rigtig usundt og blive tyk, få sukkersyge og hjertesygdom og dermed bidrage til den dårlige middellevetid i Danmark? Kunne det være helt andre mekanismer, som har ført os ud i den situation, vi ser i dag?

Kunne det i stedet for dreje sig om små, langsomme ændringer i samfundet gennem de sidste mange år? Det virker jo højst besynderligt, at de nyligt offentliggjorte sundhedsprofiler viser, at langt hovedparten gerne vil tabe sig, gerne vil spise sundere og gerne vil bevæge sig mere. Hvad forhindrer dem? Har samfundsstrukturen gjort 'de usunde valg til de nemme valg', og skal det enkelte menneske kæmpe mod denne struktur i hverdagen?

Så lad os smutte tilbage i 50'erne og kort prøve at se, hvad der er forsvundet frem til i dag, og hvad der er kommet til. To ting springer i øjnene: Den daglige helt almindelige brug af muskler i form af at stå, gå og cykle er, om ikke forsvundet, så voldsomt reduceret. Vi sidder ned som aldrig før. To sundhedsprofiler fra region Hovedstaden med tre års mellemrum viser oven i købet en stigning i antallet af timer, vi sidder ned – både på arbejde og i fritiden.

Forskningen inden for området bliver tydeligere og tydeligere: Når vi ikke bruger de store muskler i benene, går det galt, så jo flere timer vi sidder ved fjernsynet og computeren, jo tykkere bliver vi – og her nytter det ikke noget blot at løbe den halve time om dagen, som Sundhedsstyrelsen anbefaler – det kompenserer ikke for de mange timer, vi sidder stille.

Den seneste forskning tyder også på, at det hjælper, blot vi rejser os op et par minutter med korte mellemrum. Pludselig begynder pengene at passe: Det var ikke fitnesscentrene eller løbeturene, der forsvandt – det var jo den daglige bevægelse. Så det er vel den, vi skal have tilbage?

Den anden ting, der springer i øjnene, er de flydende kalorier – aldrig har vi indtaget så meget sodavand som nu. Det er nemt at få ned – det skal ikke engang tygges – og der er masser af kalorier i det.

Vi har muligvis reduceret fedtet, men her er det vigtigt at gøre sig klart, at mens sukker – i form af raffineret sukker f.eks. i sodavand – er komplet unødvendigt for livets opretholdelse, så skal vi have fedt i maden – det skal blot ikke overdrives.

Men hvorfor hjalp det ikke på vores fedmekurve at indføre fedtfattige produkter? Måske fordi fedtet erstattes af andre kalorier (sukker f.eks.) – prøv engang at sammenligne kalorieindholdet i de fedtfattige produkter med de tilsvarende normale produkter – der er ikke altid den store forskel.

Vi ynder at sige, at vi har et frit valg, når vi taler om vores madvaner og bevægelse, men hvor reelt er dette frie valg? Standarderne har jo ændret sig gennem de sidste år. F.eks. er kalorieindholdet i et standardmåltid på en burger mere end fordoblet på 20 år, sodavandsflaskerne er blevet større og det samme med slikposerne (som nu er blevet til bøtter). Men vi beder vel ikke om halv portion, når vi går på burgerbar, og vi køber vel ikke de små flasker og poser, som er forholdsmæssigt dyrere end de store? Langsomt, men sikkert, har vi fået fyldt flere kalorier på.

Men hvorfor vælger vi ikke rigtigt? Her kan adfærdsforskere fortælle os, at mennesket skal foretage så mange rationelle beslutninger i løbet af en dag, at der ikke er tid til det. I stedet slår vi over på impulserne (vi benytter den del af hjernen, som vi har tilfælles med krybdyrene, og som er glimrende, når vi skal bringe os ud af faresituationer).

Det er på denne boldgade, hele reklameindustrien og opsætningen i supermarkeder arbejder. Talrige undersøgelser viser, at madvarer, der står let tilgængeligt, hyppigere vælges i forhold til dem, der står lidt

Fri os dog for 'By på skrump' og 'KRAM-busser', og lad os i stedet komme det spadestik dybere, der kan hjælpe med til mere varige forbedringer af folkesundheden



SENESTE DEBAT



23. MAR. KL. 00.01

Signatur: Middelklassen flygter fra sit ansvar

23. MAR. KL. 00.01

Analyse: Skal Nordafrika have Marshallhjælp?

23. MAR. KL. 00.01

Kroniken: Jeg vil ikke forsørges - jeg vil arbejde

23. MAR. KL. 00.01

Leder: Kammeradvokaten har ikke fjernet KU's pletter

22. MAR. KL. 16.47

Danmark: Pacifismens flagskib kæmper for at undgå skibbrud
POLITIKEN PÅ FACEBOOK



KOM I MÅL
MED
POLITIKEN
MOTION

TV Frokostfitness: Gå på stedet for at modvirke trætte og ømme ben



TV Bomberne regner ned over Libyens hovedstad



TV Japanerne frygter radioaktiv mad



TV Vesten frygter at få en ny Saddam Hussein i Libyen

MEST LÆSTE

IDAG

23. MAR. KL. 09.19

1. Penkowa har en plan for sin fremtid

23. MAR. KL. 08.05

2. Dansk avis har mødt den kaprede sejerfamilie

22. MAR. KL. 21.49

3. En bæk til en million kr. vækker forargelse 'Den interaktive bæk'

23. MAR. KL. 07.19

4. Bog: S sætter embedsmænd på 'dødsliste'

23. MAR. KL. 07.33

5. Københavns Kommune har brugt 3,2 millioner på at finde to stjalne cykler

I GÅR

22. MAR. KL. 16.23

1. Legendarisk dansk dj er død

22. MAR. KL. 06.08

2. Penkowa meldte ung student til politiet

22. MAR. KL. 13.11

3. Rønn truer journalist: Jeg får nogen til at fjerne dig

22. MAR. KL. 15.06

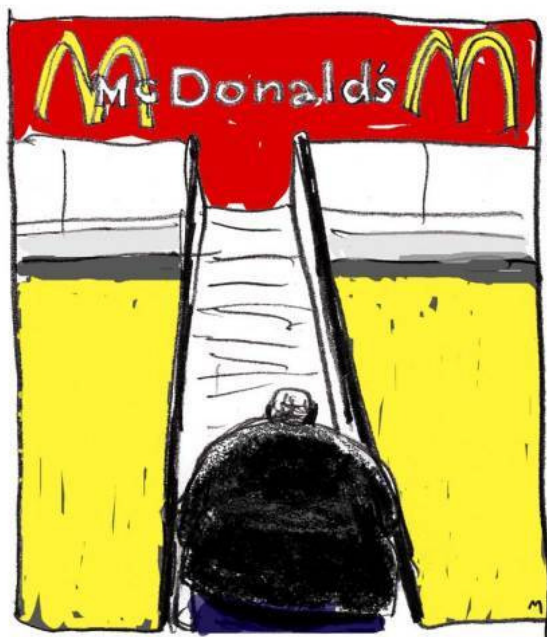
4. Anerkendt britisk avis laver hyldesguide til Danmark

22. MAR. KL. 11.09

5. Amerikansk krigsfly styrter ned i Libyen

SENESTE UGE

22. MAR. KL. 16.23



FOLKESUNDHED. Tegning: Mette Dreyer.

bagved. Der kan faktisk ske store ændringer i folks valg af mad i en kantine, blot ved at ændre placeringen af maden.

Og det samme med bevægelse – lad os tage trappeeksemplet: Hvis det første, der møder os i en bygning, er en rullende trappe eller elevator, så tager vi den – hvorimod hvis det første, der møder os, er en almindelig trappe, og man f.eks. kun skal op til anden eller tredje sal – så tager man trappen.

Det er dokumenteret til hudløshed, at det, der påvirker folks adfærd, er pris, reklamer og tilgængelighed

Der skal naturligvis være enten en elevator eller en rulletrappe til dem, der er gangbesværede, men det skal ikke være det første, der møder os. Så vil flere bruge trappen.

En undersøgelse på et schweizisk hospital viste, at personalet ved at tage trappen hver dag (det drejede sig ikke om mere end 10 minutter daglig) fik mindre livvilde og bedre kolesteroltal. Der skal ikke så meget til.

Det andet eksempel er offentlige transportmidler: Er det nemmest at tage dem og lidt besværligere at tage bilen, så vælger flere de offentlige transportmidler – og det kræver en spadserer- eller cykeltur fra hjem til bus og fra bus til arbejde. Så igen kommer den nødvendige daglige bevægelse helt af sig selv.

Så jo, vi har et frit valg, men det er nærmest umuligt at leve op til på grund af den måde, vi har indrettet vores samfund på. Og her spiller menneskets natur ind. Den arvemasse, vi bærer rundt på, blev skabt for 40-50.000 år siden, da der var lange sultperioder.

De børn, der havde de såkaldte sparsommelige gener, kunne overleve disse perioder og vokse op og videreføre deres gener. Derfor er vi mennesker i dag indrettet til at spare på energien og spise, når muligheden byder sig, og det harmoniserer dårligt med vores nuværende samfundsstruktur.

LÆS OGSÅ [Fede år i 00'erne skabte fedmeboom](#)

Det hele handler om at flytte hele befolkningen lidt i den rigtige retning. Hvis alle bevæger sig blot lidt mere, alle spiser blot lidt sundere, og alle derved taber sig blot lidt, så ser vi drastiske ændringer i folkesundheden – langt mere drastiske end at piske løs på en mindre del af befolkningen, som skal ned under vedtagne vægtgrænser.

Disse tanker er ikke nye – de kom i 80'erne – i øvrigt samtidig med at det gennem en række store videnskabelige undersøgelser blev slået fast, at periodevis undersøgelser og livsstilssamtaler med en befolkning (a la

KU's bestyrelse burde naturligvis for længst have fyret sin rektor. At den heller ikke vælger at gøre det nu (...) er decideret uansvarligt.

10 kommentarer

DAGENS TEGNING



Garantibevis



I millionvis

Sejr



'Våbenhvile'

Nu kan det eddermame være nok!

> Se flere **SENESTE TV DEBAT**



TV Fuglsang: Penkowa-sagen bliver nu et politisk dilemma



TV Løkke: Danmark er på vej i krig



TV Verdenssamfundet handlingslammet i Libyen



TV Fuglsang: Løkke har slidt Nedergaard op



TV »Løkkes håndtering af Rønn-sagen præget af panik«

Det sker

23 MAR 24 MAR 25 MAR 26 MAR

Søg på sted eller arrangement

IBYEN ANBEFALER

RESTAURANT & CAFE



10. MAR. 2011 KL. 18.14
Biografen Tamara Drewe



Café+Restaurant møt cafe

1. Legendarisk dansk dj er død

14. MAR. KL. 09.55

2. Nu bliver dit pas dyrere

22. MAR. KL. 06.08

3. Penkowa meldte ung student til politiet

19. MAR. KL. 17.15

4. Isbjørnen Knut er død

17. MAR. KL. 18.51

5. Musiker:

Kvalitetsmusik behandles respektløst i tv

KRAM-busser) ikke hjalp på folkesundheden. Økonomiske kriser i rige lande i 80'erne og 90'erne viste f.eks., at når en hel befolkning blot taber 4 -5 kg, så rasler dødeligheden af sukkersyge og hjertesygdomme ned.

For at komme nærmere ind på, hvad et frit valg indebærer, skal vi se nærmere på to forholdsvis nye begreber inden for forebyggelse: *Default* og *Nudging*. Default kender vi fra pc-verdenen og anvendes til at forenkle brugerens valgmuligheder og dermed til at sikre, at et edb-system kan fungere uden alt for stor indsats fra brugeren. Inden for sundhed kan default sættes, så det forenkler brugerens valgmuligheder og gør det nemmere at vælge det sunde.

Nudging betyder at pufte blidt/skubbe til i den rigtige retning. Begrebet er blevet udviklet af to amerikanere (en økonom og en jurist) og benyttes i mange sammenhænge. Inden for forebyggelse benyttes nudging til rutinemæssigt at præsentere et valg for brugerne, som øger sandsynligheden for, at de vælger det, som de egentlig ville have valgt, hvis de havde haft tid til nærmere overvejelse.

De to begreber kan således benyttes i dagligdagens mange valg – sæt default som det sunde, så nudger du flertallet i den rigtige retning.

Et eksempel kunne igen være sodavand: Hvis det f.eks. var halvliters flaskerne, som stod længst fremme, og hvis de ikke var forholdsvis dyrere end 2-liters flasker (eller 2-liters flasker slet ikke eksisterede), så ville flere købe de små flasker – og dermed drikke mindre.

Blot vi hele tiden husker på, at det er små ændringer, der skal til

Frigheden til at købe 2 liter ville stadig være der – man kan blot købe 4 stk. halvliters flasker. Det er faktisk den måde, en reklameindustri arbejder på – blot med et andet formål – og gerne i en anden retning. Og der er masser af andre eksempler. Inden for bevægelse ser vi det samme – trappen før elevatoren, gode stisystemer og lidt vanskeligere at slippe af med bilen. Alt sammen indrettet, så vi ikke forhindrer folk i at tage de usunde valg, hvis de gerne vil, men så det bliver nemmere at gøre det sunde valg.

Løsningen ligger således snublende nær. I stedet for at piske løs på en udsat befolkningsgruppe med tilhørende stigmatisering og kronisk stress (som jo også medfører kroniske sygdomme) over ikke at kunne efterleve alle de gode råd er der behov for en koordineret indsats – en indsats, som skal løses i fællesskab mellem stat, regioner og kommuner. Det nytter ikke med enkelte nålestik hist og pist – og det nytter ikke at tørre hele ansvaret af på kommunerne.

Det er dokumenteret til hudløshed, at det, der påvirker folks adfærd, er pris, reklamer og tilgængelighed. Staten skal gå ind og sørge for den nødvendige prisregulering og lovgivning. I USA er det vist, at øget afgift på sukker reducerer selv salget af Coca-Cola!

LÆS OGSÅ [Elitesport styrker ikke folkesundheden](#)

Børn og unge kræver særlig beskyttelse, hvad angår reklamer, der er med til at 'nudge' dem i den forkerte retning. Stat, regioner og kommuner kan i fællesskab kigge på landets infrastruktur, så de offentlige transportforbindelser optimeres, og så der bliver sammenhængende transportsystemer for cykler og fodgængere.

Fødevarereguleringer er et andet område, hvor staten kan sætte ind. P.t. arbejdes der med at reducere salt i den mad, vi køber. Vi spiser dobbelt så meget salt, som det er nødvendigt, og da 85 procent af det salt, vi spiser, ligger i de madvarer, vi køber, er det uden for vores kontrol. Der kunne spares flere tusinde blodpropper i hjerte og hjerne årligt ved at reducere saltet.

I kommunerne er der flere ting, der kan være med til at understøtte en lille ændring til det mere sunde. Lad os starte i skolerne, hvor vandautomater er ved at afløse sodavandsautomater, hvor børn skulle – som default – gå ud i frikvartererne – men ikke ud af skolegården. Så ville de få mindst en times motion om dagen – uden

Vi skal udnytte de talrige muligheder, der er i dagligdagen for at ændre strukturen i vores moderne samfund i stedet for fortsat at hetze mod



18. MAR. 2011 KL. 13.57
Kunst Peter Brandes



21. MAR. 2011 KL. 11.05
Scenen Et folkesagn



FIND SPISESTED

Vælg køkkentype

FIND STEDER MED ...

- Brunch
- Tapas
- Sushi
- Udeservering



Sådan laver du selv et billigt fastelavnkostume

NYHEDER TJEK



Grønt er sundere end frugt

23. MAR. 2011 KL. 10.50
Er det farligt at løbe i byens trafik-os?

23. MAR. 2011 KL. 10.30
Apple fjerner homo-fjendsk app efter massive protester

23. MAR. 2011 KL. 09.22
Alle skal have svensk bredbåndsmåler

[Se flere nyheder](#)



Lav din egen yoghurt

FIND OPSKRIFT

Kalv

FIND MADSKRIBENTER

- Bo Bech
- Camilla Plum
- Carsten Kyster
- Nikolaj Kirk
- Tina Scheffelowitz
- Se alle

Find dit fremtidige job gennem Politiken

Se ugens job-annoncer i tillægget Viden

Annonce

LAVPRISKALENDERE!

Fra

Til

ekstra idrætstimer. Og så skal kiosker ikke placeres lige ved skoler. I fritidslivet bør kiosker i idrætshaller leve op til en vis standard og bl.a. ikke sælge usunde madvarer.

folk, der falder uden for 'normalområdet'

Sørg for, at byer og lokalområder inviterer til bevægelse med sammenhængende stisystemer mellem bolig, forretninger og institutioner, så det er nemmere at cykle, når børn skal følges og varer skal købes ind. Sørg for – i samarbejde med detailhandlen – at sætte default rigtigt i supermarkeder, så de sunde varer ryger først i kurven i den travle hverdag, etc. etc. etc. – og find selv på mere.

Blot vi hele tiden husker på, at det er små ændringer, der skal til – ændringer, som gør samfundet bevægevenligt, og som gør det nemt at få sunde fødevarer; ændringer, som ikke nødvendigvis er drastiske for den enkelte borger, men som flytter os alle sammen lidt i den rigtige retning – det vil have en enorm indflydelse på folkesundheden. Lad os få etableret et permanent samarbejdsforum mellem centrale sundhedsmyndigheder, regioner, kommuner og forskningsinstitutioner til videreførelse af disse ideer.

Men hvad så med maratonløbet? Skal det helt afskaffes? Næ – løb bare maraton, hvis du har lyst, men lad være med at tro, at det har noget med folkesundhed at gøre. Og vi skal heller ikke tilbage til 50'erne.

Vi skal blot lære af historien og udnytte de talrige muligheder, der er i dagligdagen for at ændre strukturen i vores moderne samfund i stedet for fortsat at hetze mod folk, der falder uden for 'normalområdet'.

SE OGSÅ

Fedmetal var pumpet op 02. FEB 10.36

Lavtlønnede dør nu 10 år før velstillede 20. JAN 03.00

Ekspertter frygter massedepression efter oversvømmelser 18. JAN 19.36

Danskerne underdriver deres alkoholvaner 12. JAN 14.32

Efterlønnere er mere syge og går oftere til læge 12. JAN 11.08

Videnskabsmænd vil give danskere et længere liv 12. JAN 11.07

Fede år i 00'erne skabte fedmeboom 31. DEC 00.01

Elitesport styrker ikke folkesundheden 24. DEC 00.01

De unge holder igen med de våde varer 22. DEC 03.00

Ta' i teateret med Plus - Spar op til 20% med Politiken Plus
Bestil Politiken og få rabat på resten af verden. [BESTIL I DAG](#)

- Få dagens vigtigste debatter på mail

Indtast din mailadresse

> [Alle Politikens nyhedsbreve](#)

Tilmeld mig også disse nyhedsbreve

Politiken Morgen Politiken Kultur
 Ugens Bøger Ugens Kroniker

Announce

God tone i debatten

Announce Hjælp os med at sikre en sober debat. Hold



VIDENSKAB 23. MAR. KL. 09.19



Penkowa har en plan for sin fremtid

Den suspenderede hjerneforsker forventer stadig at blive renset.

FOKUS JAGTEN PÅ SOMALIAS PIRATER 23. MAR. KL. 10.16



Her er de danske gidslers fængsel

Udenrigsministeriet har ingen kommentarer efter somalisk gidselafsløring.

KULTUR 23. MAR. KL. 10.35



Mysteriet om vild kæle-hof-dreng er løst

Mystisk dreng, der levede som 'kæledyr' ved det britiske hof, led af kromosomfejl.

POLITIK 23. MAR. KL. 09.34



Venstre: Socialdemokratisk dødsliste er »sindssyg og udansk«

Kristian Jensen er fortørnet over, at S angiveligt sortlister embedsfolk.

MEDIER 23. MAR. KL. 10.11



Haremslir deler tyrkiske tv-seere

FOKUS DET ARABISKE OPRØR 23. MAR. KL. 08.27

FOKUS JORDSKÆLVET I JAPAN 23. MAR. KL. 10.19



Japans regering fremlægger regningen for katastrofen

Nato-lande er ved at blive enige efter kaos

Natos medlemslande skal stemme om alliansens rolle i Libyen.

FODBOLD 23. MAR. KL. 09.30



DIGITALT 23. MAR. KL. 10.19

Apple fjerner homo-fjendsk app efter massive protester

Sådan vil Olsen slå Drillos mænd

Applikationen fra anti-homo bevægelsen Exodus International er nu fjernet fra App Store.

SENESTE NYT

23. MAR. 2011 KL. 10.53
Røg udløser ny evakuering fra løbske atomreaktorer

23. MAR. 2011 KL. 10.19
Japans regering fremlægger regningen for katastrofen

23. MAR. 2011 KL. 10.16
Her er de danske gidslers fængsel

23. MAR. 2011 KL. 10.11
Haremslir deler tyrkiske tv-seere

23. MAR. 2011 KL. 10.05
Raketangreb rammer Israel efter drab på ni palæstinensere

[SE FLERE NYHEDER](#)

MEST LÆSTE I DAG

23. MAR. 2011 KL. 09.19
Penkowa har en plan for sin fremtid

22. MAR. 2011 KL. 21.49
En bæk til en million kr. vækker forargelse

23. MAR. 2011 KL. 08.05
Dansk avis har mødt den kaprede sejlerfamilie

23. MAR. 2011 KL. 07.19
Bog: S sætter embedsmænd på 'dødsliste'

23. MAR. 2011 KL. 07.33
Københavns Kommune har brugt 3,2 millioner på at finde to stjalne cykler

KULTUR SENESTE NYT

23. MAR. 2011 KL. 10.35
Mysteriet om vild kæle-hof-dreng er løst

23. MAR. 2011 KL. 10.32
Umage par gemte lækkerierne til sidst

23. MAR. 2011 KL. 10.11
Haremslir deler tyrkiske tv-seere

23. MAR. 2011 KL. 10.05
DR 2 laver serie om det danske sprog

23. MAR. 2011 KL. 09.41
Woody Allen sang med sit eget næb

[SE FLERE KULTUR-NYHEDER](#)

SPORT SENESTE NYT

23. MAR. 2011 KL. 10.35
Gigantkulisse skal sikre walisisk sejr mod overmagten

23. MAR. 2011 KL. 10.27
Maze vandt ét sæt i sin comebackkamp

23. MAR. 2011 KL. 09.38
Mourinho vil til England efter Real Madrid

23. MAR. 2011 KL. 09.30
Sådan vil Olsen slå Drillos mænd

23. MAR. 2011 KL. 09.29
Drillo tager den danske kritik med et smil

[SE FLERE SPORTSNYHEDER](#)

IBYEN SENESTE NYT

23. MAR. 2011 KL. 10.32
Umage par gemte lækkerierne til sidst

23. MAR. 2011 KL. 09.41
Woody Allen sang med sit eget næb

23. MAR. 2011 KL. 08.40
Få et sniglig på stjernespeklet flugtfilm

23. MAR. 2011 KL. 08.28
Små pladeselskaber går sammen om stor koncert

23. MAR. 2011 KL. 08.14
Grønttorv bliver nybyggerområde

[SE FLERE IBYEN-NYHEDER](#)

TJEK SENESTE NYT

23. MAR. 2011 KL. 10.53
Grønt er sundere end frugt

23. MAR. 2011 KL. 10.50
Er det farligt at løbe i byens trafik-os?

23. MAR. 2011 KL. 10.19
Apple fjerner homo-fjendsk app efter massive protester

23. MAR. 2011 KL. 09.21
Alle skal have svensk bredbåndsmåler

23. MAR. 2011 KL. 08.03
Ny borgerlig forbrugerorganisation på vej

[SE FLERE TJEK-NYHEDER](#)



Ny album fra PJ Harvey

PJ Harvey er genforenet med sit gamle band.

Som det altid er tilfældet med PJ Harvey, er dette album endnu en musikalsk juvel, men naturligvis med en anderledes edge & twist end noget andet hun nogensinde har lavet for.

Pluspris 125 kr.
Alm. pris 150 kr



Køb dit Tivoli årskort til Pluspris

Få fri entré til Tivoli i hele 2011 – både om sommeren, i efterårsferien og til det hyggelige julemarked sidst på året.

Pluspris 220 kr.
Alm. pris 260 kr



Woolfy - Vinder af Guldbrikken 2010 for Årets Bedste Børnespil

Som de tre små grise skal man ved at arbejde sammen snyde den store stygge ulv og nå at bygge det forjættede hus af mursten.

Pluspris 200 kr.
Alm. pris 250 kr



Season of my Soul - Smukt debutalbum fra Rumer

Kim Skotte gav 5 hjerter og skrev: '... kærlighedssange af den slags, hvor kunsten er at få næsten ingenting til at lyde, som om det betyder alt. En kunst, Rumer mestrer med næsten skræmmende selvfølgelighed.'

Pluspris 125 kr.
Alm. pris 150 kr



Skriddtæller - også til jogging

Gå og løb dig til et bedre liv! Gå og løb de anbefalede 10.000 skridt om dagen og reducer risikoen for kroniske sygdomme.

Pluspris 382 kr.
Alm. pris 450 kr

NYHEDER

Danmark
Politik
Internationalt
Erhverv
Videnskab
Uddannelse
48 timer

FOTOGRAFIER

Verden i billeder
Soundslides
Nyhedsfoto
Sportsfoto
Reportage
Politikens fotografer

KULTUR

Film
Musik
Bøger
Scenekunst
Kunst
Anmeldelser
Medier
TV- og radioprogrammer

POLITIKEN TV

Danmark
Internationalt
Erhverv
Videnskab
Kultur
Sport
iBYEN-TV
Tjek-TV
BagsidenTV

SPORT

Fodbold
Live
Håndbold
Cykling
Golf
Tennis
NFL
Formel 1
Sofaspil

BLOGS

Niels Lunde
Peter Mogensen
Debatblogs
Internationale blogs
Kulturblogs
Sportsblogs
Tjeblogs
Videnskabsblogs
Læsernes Redaktør

DEBAT

Leder
Kroniken
Signatur
Analyse
Direkte
Skriv
Dagens tegning
World views
Avisdebat

TUREN GÅR TIL

Rejsenytt
Guider
Flybilletter
Konkurrencer
Guidebøger

IBYEN

Film
Musik
Scene
Kunst
Café+Restaurant
Natteliv
Gadeplan
Cph:Dox

POLITIKEN PLUS

P-Bruger
Plus Nyhedsbrev
Pluskort
Kontakt Plus

TJEK

Penge & Bolig
Sundhed & Motion
Mad
Biler & MC
Digitalt
Vi guider
Vi tjekker

TJENESTER

Politikens Oplysning
Nyhedsbreve
RSS
Avisen på nettet
News in English
Weekly
Politiken til mobilen
Om Politiken
Kundecenter
Politikerbillet
Skolepraktik
Journalistpraktik
Artikellarkiv
Boghandel

Dagbladet Politiken

Rådhuspladsen 37
1785 Kbh. V.
Tlf: 33 11 85 11

Ansv. Redaktør **Anne Mette Svane (konst.)** [Kontakt Politiken.dk](mailto:Kontakt@Politiken.dk)

Redaktionschef **Christian Lindhardt**

Digital udviklingschef **Anders Emil Møller**

Jourhavende nu **Ove Kusnitzoff**

> Pressemeddelelser til politiken.dk

> Netannoncer: Tlf: 33 47 24 08

> Redaktioner/Afdelinger

Udgiver

> JP/Politikens Hus A/S

Ophavsret: Ophavsretten tilhører Politiken. Netavisens artikler og informationer må ikke elektronisk kopieres eller indekseres uden tilladelse. Materialet må ikke bruges og distribueres i kommercielt øjemed. > [Privacy policy](#)