

# Flyt ud i foråret!

*Af Lene Høg*

Den sidder i kroppen – den dér længsel efter at komme ud, slippe fri af vinterens halstørklædeklædte favntag og mærke foråret. Ganske vist blev det lissom aldrig rigtig kulde og frost, og samtidig tør man alligevel ikke stole helt på, at det er o.k. at tage vinterdækkene af bilen. Men kalenderen siger forår, og jeg har besluttet det med mig selv: Foråret er begyndt hjemme hos os!

I år vil vi ikke gå og vente på, at solen får rigtig magt og inviterer os udenfor til varme dage på terrassen. For erfaringen fra de forgangne somre siger, at det måske aldrig for alvor sker. Derfor vil vi tage sagen i egen hånd og opsøge de udendørs glæder på trods af gråvejr og kølige vinde. Vi klæder os bare godt på og rykker udenfor. Med haveredskaberne og legesagerne til sandkassen, med kaffen og weekendavisen, med sæbeboblerne og malebøgerne.

Foråret rykker i os, fordi træerne bærer knopper og varsler vækst. Foråret rykker i os, fordi sjælen længes efter lys og farver. Og foråret rykker i os, fordi stenaldermennesket trænger til at komme væk fra computerskærmen og skrivebordsstolen.

Det gælder ikke mindst for børnene, som jo gudskelov lytter så meget til deres instinkt, at de bevæger sig g væsentligt mere rundt i det fri, end vi voksne gør. I hvert fald indtil de når en vis alder og bliver fysisk inaktive, passiviserede af diverse skærme – og måske overvægtige. Statistikken siger, at andelen af overvægtige børn og unge er tredoblet i Danmark i løbet af de sidste 30 år. Og at 25% af de amerikanske børn er overvægtige.

Måske udspringer al overvægten simpelthen af, at vi er for lidt udendøre. At børnene – når de holder op i børnehaverne, hvor de jo ellers er ude i al slags vejr – bliver for vant til at være inden for og sidde, ligge eller hænge. Ikke, at man ikke kan lave mange fantastiske aktiviteter indendøre for både hoved og krop. Men fjernsynet har en eller anden magnetisk tiltrækning på store og små, og før eller siden i løbet af dagen indfanger det os. Fjernsynskiggeri er imidlertid en af de få ting, som det er svært at rykke udenfor.

Så flyt med ud! Tænk over, hvor mange af dagens aktiviteter, du måske ligeså godt kunne henlægge til det fri: Morgenkaffen kan godt komme med ud – måske endnu ikke hele morgenbuffeten med blødkogte æg og ristet brød, for morgenstunden er endnu for kold. Men kruset der varmer dine hænder, mens du sidder på en lun pude, det går an. Vasketøjet kan du også snart begynde at hænge op udendøre. Skopudsning kan sagtens foregå på trappestenen, ligesom sorteringen af de vigtige papirer vel godt kan ske ved havebordet, hvis det altså ikke blæser. Og har du en have, har du sikkert også i et eller andet omfang nogle sysler at ordne dér. Selv i en lille byhave som vores trives i hvert fald skvalderkål og mælkebøtter fortrinligt på de få kvadratmeter. Frokost og aftensmad er det nok også for tidligt at indtage sådan helt og fuldt uden for p.g.a. temperaturen. Men måske kan menuen tilrettelægges, så ét af dem kunne indtages med lune tæpper om benene: Hjemmesmurte sandwiches eller noget i den stil.

Husk også, at på næste søndag kan du se køerne flytte uden for i foråret. En række øko-gårde holder åbent hus under overskriften "Køernes forårsfest". Så kan alle vi inde-danskere komme ud og snuse til foråret i den rigtige natur – samt til et erhverv, der traditionelt set udøves ude i det fri.

*Bragt i Nordjyske lørdag den 18. april 2009*