



# „Min krise gjorde mig sund”

Hvad skal der til, før du ændrer dit liv markant? Mød tre modige kvinder, der skulle igennem en livs-krise, før de fik styrke nok til at leve drømmen ud.

Af Anne Hermansen  
Foto Ida Schmidt og Peter Nørby

## NANNA STIGEL

# „Jeg fik et chok ved tanken om ikke at kunne få børn”

„Du får svært ved at få børn.” Gynækologens besked var klar, da kommunikationsrådgiver Nanna Stigel, 34, fik diagnosen PCOS. Men Nanna spiste sig rask gennem sund kost, og det blev starten både på et nyt liv som mor til to og en helt ny karriere som ernæringsterapeut med speciale i fertilitet og graviditet.

- **NAVN:** Nanna Stigel
- **ALDER:** 34 år
- **PRIVAT:** Bor sammen med sin kæreste i lejlighed på Christianshavn. Sammen har de to piger på et og fire år.
- **SPORT:** Løber tre til fire gange om ugen og dyrker yoga to gange.
- **JOB:** Ernæringsterapeut med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og børn. Har sit eget firma, Nanna Stigel. Er desuden uddannet yogalærer.
- **KARRIERE FØR:** Cand.mag. i medievidenskab, har bl.a. arbejdet som kommunikationsrådgiver.
- **VENDEPUNKT:** Fik diagnosen PCOS, polycystisk ovariesyndrom, med besked om, at hun ville have svært ved at få børn.
- **SE MERE PÅ:** [nannastigel.dk](http://nannastigel.dk)

- Jeg var lige blevet færdig med min uddannelse og var startet i mit første rigtige job – en kommunikationsstilling på en succesfuld, landsdækkende radiostation. Det var et fedt job, jeg havde masser af gode venner, og alt så godt ud - på overfladen. For jeg burde være glad, men i stedet havde jeg en mærkelig skurrende mislyd og frustration indeni - en følelse af at være på vej ud ad et forkert spor uden at kunne sætte fingren på, hvad der var galt.

- Jeg havde tit oplevelsen af at befinde mig inde i en grå sky, en lidt smådepressiv tilstand, hvor jeg følte mig træt og trist.

Og jeg havde i mange år haft en ubalance i kroppen, som bl.a. betød, at jeg ikke fik menstruation, medmindre jeg spiste p-piller. Jeg vidste egentlig godt hvorfor, for det skete i forbindelse med, at jeg led af anoreksi, fra jeg var 16 til 18 år – men jeg havde bare ingen idé om, hvordan jeg kunne rette op på det igen.

- Jeg havde gennem årene været til et hav af undersøgelser, men ingen læger havde kunnet give mig en forklaring på, hvorfor min menstruation ikke kom tilbage, da jeg igen begyndte at tage på og spise normalt. Før en gynækolog fortalte, at han kunne se på mine æggestokke, at jeg havde polycystiske ovarier og gav mig diagnosen PCOS, polycystisk ovariesyndrom. Han tilføjede, at hvis jeg gerne ville have børn, måtte jeg nok indstille mig på, at det ville blive svært.

- Jeg var chokeret, da jeg gik derfra. Jeg har altid vidst, at jeg gerne ville have børn. Og selv om jeg havde en fornemmelse af, at noget var galt, var det et voldsomt slag pludselig at få at vide, at jeg måske ikke ville være i stand til at få børn.

### Tænk, at livet kan være så rart

- En af mine kolleger på radiostationen foreslog et kursus hos en heilpraktiker, som arbejder med både krop, kost og psyke. Jeg fik med det samme en fornemmelse af, at her var noget af det, jeg ledte efter. Hun gav mig nogle kostråd og henviste mig til gynækolog Bjarne Stigsby, der som den første sagde til mig: „Det har betydning, hvad du spiser – og vi kan godt gøre noget ved din tilstand.”

- Kostrådene fra de to, lægen og den alternative behandler, var næsten enslydende: Jeg skulle skrue op for det sunde fedt, grønsager og protein, vitaminer og mineraler. Og skrue kraftigt ned for alt det, der forstyrrer blodsukkeret som brød, stivelse og sukker. Da jeg gjorde det, skete nogle afgørende ting – ikke

pludselig og fra den ene dag til den anden – men stille og roligt: Rent fysisk forsvandt min træthed og følelsen af altid at være oppustet. Jeg fik mere energi, og min menstruation vendte tilbage. På det mentale og følelsesmæssige plan rykkede jeg også. Den grå sky og den smådepressive tilstand lettede, og efter et år i jobbet på radiostationen holdt jeg en lang sommerferie på Bali, hvor jeg tog en yogalæreruddannelse. Her følte jeg for første gang i lang tid, at jeg var i kontakt med mig selv og mærkede, hvor rart livet kan være - en helt ny følelse af frihed, lethed, glæde og dybde.

- Det var så skelsættende anderledes, at jeg tænkte:

„Hvis livet kan være sådan her, er jeg i den grad havnet på den forkerte hylde.” Etpar dage efter jeg kom hjem, gik jeg ind til chefen og sagde op. Uden at vide, hvad jeg så skulle. Det var sindssygt angstprovokerende og samtidig en kæmpe befrielse at gøre det.

- Bagefter brugte jeg lang tid på at afsøge, hvad jeg så skulle. Jeg kredsede i et stykke tid omkring uddannelsen til ernæringsterapeut. Da jeg havde meldt mig til - blev jeg gravid. Det er knap fem år siden, og i dag har min kæreste og jeg to døtre på et og fire år.

- Jeg fandt et arbejdsliv, jeg kan brænde for - efter at have oplevet på min egen krop, hvad kost kan forandre og helbrede. I dag har jeg mit eget firma som ernæringsterapeut med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og børn. Det giver dyb mening for mig på så mange måder, at jeg elsker mandage...

„Jeg fandt et arbejde, jeg brænder for – efter at have oplevet på egen krop, hvad kost kan forandre og helbrede.”

### MIT VENDEPUNKT HAR LÆRT MIG

**At mærke efter,** hvad der er rigtigt for mig.

**At gå efter det, jeg brænder for.** Just do it!

**At stoppe op** og tage et pusterum en gang imellem. Vi behøver ikke blive ramt af store dramatiske begivenheder, før vi træffer gode valg for os selv. Vi kan godt gøre det inden...

