

Et langt liv med Kandis og Klarlund. Men hvad med det gode liv?



Bente Klarlund Pedersen og Johnny Hansens nye slankebog er floskelbehæftet, tåkrummende og glimrer ved fraværet af enhver ny tanke. Bogen sælger selvfølgeligheder og springer let og elegant hen over enhver eksistentielt set vægtig problematik, skriver Christian Rømer Stokbro. Foto: Gyldendal.



Christian Rømer Stokbro

01.02.2025



BØGER // ANMELDELSE — Ny slankebog af Bente Klarlund og Kandis-Johnny kredser snusfornuftigt om vaneomlægning som vejen til det lange liv, men vi glemte i skyndingen at spørge til det gode liv.

Klarlund og Kandis på kur forever. Alt hvad man skal gøre for at leve sundt og godt resten af livet

Forfattere: Bente Klarlund Pedersen og Johnny Hansen

Forlag: Gyldendal

Udkom d. 7. januar 2025.

Hvordan sikrer man sig nogenlunde, at en bog tjener sig selv ind? Kendisfaktoren er vigtig; Bente Klarlund Pedersen er jo ikke interessant som professor eller læge, men som et kendt ansigt fra fjernsynet. Og Kandis-Johnny? Ja, han er vel indbegrebet af folkelig popularitet og upåfaldende likability. Bogforsiden er således på plads.

Hvilket emne kan man så sikre sig så nogenlunde med? Ud over fallerede kendissers selvbiografier, så er slankebøger nok noget af det mest selvfølgelige at sende på gaden til de hungrende masser.

“Det drejer sig med andre ord ikke om at leve godt og ordentligt, men om at holde krampagtigt fast i livet så længe som overhovedet muligt

Der er med andre ord stor sandsynlighed for, at Gyldendal tjener lidt på bogen *Klarlund og Kandis på kur forever. Alt hvad man skal gøre for at leve sundt og godt resten af livet* eller sagt på en anden måde: Kandiskuren er det rugbrødsarbejde, der udgør det økonomiske grundlag for mere smalle udgivelser.

Kandiskulturen er bedre end slankekuren

Hvad er det så, vi skal vide, som giver os et sundt og godt liv? Først og fremmest dette, at ”Kandiskulturen er langt mere end en slankekur. Den handler om, hvordan man bliver grundsund” garneret med lidt positiv psykologi – husk at tælle de lyse timer.

Dernæst præsenteres vi for KRAM – og det kan man godt tage helt bogstaveligt, for nærhed til pelsdyr og/eller elskede er godt for vores oxotycinniveau – der dækker over kost, rygning, alkohol og motion og dertil kommer de fire S’er: Søvn, stress, samvær og stoffer. Det vil sige, vi skal ”sove nok, reducere stress, tage vare på samvær med familie og venner og ikke røre morfinlignende præparater og andre euforiserende stoffer”. Dette parret med KRAM skulle øge ”sandsynligheden for at leve 24 år længere” (den vender vi lige tilbage til senere).

Bente Klarlund Pedersen & Johnny Hansen

KLARLUND OG KANDIS PÅ KUR

ALT HVAD MAN SKAL GØRE
FOR AT LEVE SUNDT OG GODT
RESTEN AF LIVET

forever



Bogen er en udredning af, hvad KRAM og de fire S'er er for noget. Kuren er evidensbaseret, det vil sige, at den baserer sig på over 700.000 amerikanere, dog med behørig respekt for det danske temperament. For eksempel er Kost (K'et i kram) ikke plantebaseret i dansk regi, som i amerikansk, men bare et øget fokus på at huske

grøntsagerne – man skal passe på med ironi, men det må da være helt ny viden for de fleste.

Det er også en samtalebog, hvor Kandis-Johnny fortæller om sit liv, og Klarlund agerer forstående læge, der sparker ind med snusfornuft (der er vel ingen, der tænker at rygning er sundt?) og afbalancerede leveregler: ”Er du besat af noget sødt, så spis det dog. Bagefter skal du kompensere for de ekstra kalorier [...]. Du kan altså spare op til festen”. Føler du dig stresset, så gå en tur eller ”gør noget, du kan lide”. Vi lader den lige stå, så alle kan være med.

Hardcore fans af Kandis-Johnny får med bogen også en helt ny sangtekst: ”Kandiskuren – *forever*”. Første strofe lyder:

”Det her er ikke en opsang med forbud til dig
Ingen løftede fingre til nogen, for nej
Der er højer’ til loftet her i vores fællessang
Vi står sammen og skyder nye vaner i gang”.

Det er omtrent så floskelbehæftet og tåkrummende, som resten af bogen, der glimrer ved fraværet af enhver ny tanke. Bogen sælger selvfølgeligheder og springer let og elegant hen over enhver eksistentielt set vægtig problematik.

“spørg i det mindste dig selv, om 24 år ekstra virkelig er det, du ønsker inderst inde

Spørgsmålet står imidlertid tilbage: Hvorfor er et længere liv per automatik et bedre liv? Overtager du bogens otte vaner (KRAM + de fire S’er) inden du er 40, så kan du lægge omkring 24 år oveni din forventede levetid. Logikken er, at et langt liv er bedre end et kort liv. Det drejer sig med andre ord ikke om at leve godt og ordentligt, men om at holde krampagtigt fast i livet så længe som overhovedet muligt.

Den tyske tænker Friedrich Nietzsche ville måske have hæftet sig ved denne problematik, hvis han havde levet i dag og læst bogen; en af hans sandheder er, at enkelte mennesker dør for tidligt, mens langt de fleste dør for sent.

Jeg abonnerer ikke på en nietzscheansk tolkning af livet, men der er ting, vi ukritisk overtager som selvfølgelige sandheder (et langt liv er lig med et godt liv), uden at vi forholder os til, om andre optikker kunne afsløre nye eller andre muligheder for at leve livet. Hvad er det med andre ord, der gør, at du der læser med her, har et godt liv? Måske er det faktisk KRAM-vaner og snusfornuft, det er fint, hold fast i det, men spørg i det mindste dig selv, om 24 år ekstra virkelig er det, du ønsker inderst inde.

Et uovervejlet liv er som bekendt ikke værd at leve, hvis vi skal tro de gamle grækere. Det kunne vi måske i virkeligheden lære lidt mere af.

Klik dig videre til mange flere boganmeldelser [lige her](#).

Bente Klarlund

gyldendal

Johnny Hansen

kandis



Christian Rømer Stokbro

Christian Rømer Stokbro er mag. art. i nordisk litteratur og forfatter med fokus på ånd, tænkning og det eksistentielle.

POV Overblik

Støt POV's arbejde som uafhængigt medie og modtag **POV Overblik** samt dagens udvalgte tophistorier alle hverdage, direkte i din postkasse.

- Et kritisk nyhedsoverblik fra ind- og udland
- Indsigt baseret på selvstændig research
- Dagens tophistorier fra POV International
- I din indbakke **alle hverdage** kl. 12.00
- Betal med **MobilePay**

For kun 25, 50 eller 100 kr. om måneden giver du POV International mulighed for at bringe uafhængig kvalitetsjournalistik.



MobilePay

VISA

VISA

Electron

mastercard

maestro

Tilmed dig her →

25 kr./md.

50 kr./md.

100 kr./md.