

Min største sejr

Mange danske tv-seere lærte Margrethe Terranova at kende, da hun i 2009 var såkaldt superskrumper i „By på skrump“ på DR1. For rullende tv-kameraer blev Margrethe både slank og næsten medicinfri. Nu har hun vundet endnu en kæmpe sejr.

Efter operationen kunne Margrethe hverken løbe eller træne i motionscentret. Men træning skulle der til, så hun tog Victor i kurven og cyklede af sted...



Af Lise Petersen
petersen.lise@gmail.com

Foto: Søren Jansby

Margrethe Terranova glemmer aldrig, da hun sad på en motionscykel første gang. Det var i 2009 i et motionscenter i Ebeltoft – et sted, hun aldrig tidligere ville have sat sine ben. Men nu deltog hun sammen med 800 andre borgere i den jyske by i udsendelsen „By på Skrump“, hvor hun endda var „superskrumper“ – som betød, at hun blev fulgt tæt af blandt andre sundhedscoachen Chris MacDonald.

Og han satte hende til at træne.

– Dengang frygtede jeg at falde om af et hjerteslag, hvis jeg begyndte at svede. Så jeg hoppede af cyklen igen og igen. Chris rystede på hovedet, og så tog han et reb og bandt mig fast til den.

Margrethe griner, da hun fortæller om episoden, og tilføjer, at hun ikke kunne få armene ned af stolthed, da hun havde gennemført cykeltræningen.

Margrethe fik siden meget mere at være stolt af.

Inden hun kom med i „By på Skrump“, vejede hun 98 kilo og tog 15 piller dagligt.

– Jeg havde haft modermerkekræft fem år tidligere. Det førte til en depression hos mig, og derfor tog jeg antidepressiv medicin og sovepiller. Desuden tog jeg blodtrykspiller, hjertepiller og vanddrivende piller – og bare der var en, der sagde bøn, tog jeg en nervepille, siger hun.

Under tv-optagelserne fik hun lagt sin livsstil så radikalt om, at hun en for en kunne smide de fleste piller. Derudover tabte hun 20 kilo og tog den sunde livsstil så meget til sig, at hun fik arbejde som sundhedsagent i Kvikly i Ebeltoft, hvor hun stadig demonstrerer fedtfattig mad.

Dødsangst

Alt i alt gik det rigtig fint for Margrethe – indtil hun i januar i år igen fik et hårdt stød af livet.

Hun og hendes mand, Antonio, havde haft en dejlig juleferie hos hans familie i



... eller hun gik „powerwalk“ som i dag.

Italien. Nu var Margrethe hjemme og på vej på arbejde – men skulle lige omkring lægen.

– Jeg kom for at få en uskyldig akupunkturbehandling, da lægen med alvorlig mine kaldte mig ind. Før jul havde jeg været til kontrol for min modermerkekræft. Nu var der kommet svar på prøverne: Kræften var blusset op, fortæller Margrethe.

Hun betegner de næste måneder som „trælse“.

– Jeg røg helt ned og tænkte: „Er det nu, jeg skal herfra?“, siger hun og fortæller, at to af hendes søstre er døde af kræft. – Prøv at forestille jer, hvad der går gennem hovedet på en i den situation. Det var voldsomt.

Heldigvis var der hjælp at hente. Dels blev Margrethe opereret allerede seks dage efter besøget hos lægen – og operationen gik så godt, at hun ikke skulle have efterbehandling – dels havde hun familie og venner at støtte sig til.

– Jeg havde stort behov for at tale om det, og heldigvis har jeg et godt bagland. Ud over Antonio har jeg mine to børn, min søster Lotte, og dengang havde jeg også min mor. Og så var det en kæmpe opbakning, at Chris MacDonald ringede til mig et par gange om ugen.

– I krisesituationer har jeg altid Chris, fastslår Margrethe, der, før hun havde forestillet sig det, fik brug for opbakning igen.

– I marts ringede Lotte og fortalte, at vores mor var blevet syg. 10 dage senere døde mor. Hun var 95 år og havde haft et langt godt liv, men man ryger alligevel ned. Og en time inden



– Prøv at smage disse fedtfattige pølser, opfordrer Margrethe kunderne til i Kvikly i Ebeltoft. Hanne Heringe får et stykke pølse med chili og lakrids.



– Når jeg har været nede, har det hjulpet at læse i Chris' bog og mindes alle de gode oplevelser, vi har haft sammen.

vi skulle begrave hende, blev der ringet fra Italien om, at min svigerinde var død.

Viljefast

Margrethe fortæller, at hun lige havde holdt nytår med svigerinden, der havde gået med hold i ryggen. Det viste sig at være kræft.

– Antonio rejste derned, men jeg magtede ikke at skulle igennem hele følelsesregisteret en gang til. Så jeg blev hjemme, og Lotte og jeg rykkede ind

i mors lejlighed i otte dage og græd og grinede og fik bearbejdet en masse følelser. Jeg tror, det var godt for mig, siger Margrethe, der midt i den hårde tid også havde noget at glæde sig over.

– Jeg er kommet igennem alt det her uden at falde tilbage på medicinen. Det betragter jeg som min største sejr, siger Margrethe, der også har holdt fast i de nye sunde spisevaner.

– Jamen, tung mad med sovs gider Antonio og jeg slet ikke spise mere. Det er blevet

naturligt for os at spise let mad som spidskål, spinat, salater, fisk og kylling, fastslår hun og tilføjer, at hele familien er involveret i hendes sunde livsstil.

– Min datter, Monica, og jeg elsker begge at lave mad. Vi konkurrerer om at lave vel-smagende fedtfattige retter. Selv familien i Italien synes, det er spændende, og følger med i det, siger Margrethe.

Træningen i motionscentret og de daglige løbeture har hun måttet indstille.

– Kræften er væk, men jeg har lyttet til lægerne og venter med den hårde træning, til benet er helet efter operationen.

Hun har taget nogle få kilo på igen, men det tager hun helt roligt.

– Jeg er begyndt at gå og cykle ture med min datters hund, Victor, som jeg har i pleje. Det går fint, så inden længe vil jeg være at træffe i motionscentret igen, og så ryger de kilo, fastslår Margrethe og trækker i træningstøjet.

Det er tid at komme ud og gå tur med fuld power på.

Læs i næste uge, hvordan Margrethe giver det, hun har lært, videre i programmet U-Turn på DR1.



Stolt af Margrethe

Chris MacDonald betegner det som flot, at Margrethe er kommet gennem sygdom og dødsfald i familien uden at falde tilbage i sin gamle livsstil.

– Margrethe har været gennem et intenst forløb, hvor hun har rettet op på sine spise- og motionsvaner. Men hun har også lært at give sig tid til egenomsorg og til at pleje sociale relationer. Det har gjort hende

meget robust, mener Chris. Han møder ofte det synspunkt, at det må være „nemt“ for deltagerne i hans tv-programmer at ændre livsstil. Til det siger han:

– Jeg kan kun vise vejen. Deltagerne må selv gøre det hårde arbejde. Det har Margrethe gjort, og derfor er jeg stolt af hende.