

portræt af en ildsjæl



Ulrich Jensen er lykkelig for, hvad Vinding IF har gjort for ham, og han kvitterer ved at involvere sig i nærmiljøet: "Frivilligt arbejde giver ny energi ikke mindst, når man kan se, at det virker."

Ulrich Jensen fra Vindinge ved Roskilde havde ligget i koma i en uge, da han vågnede og opdagede, at alt der havde med ham at gøre var i større størrelse end normalt.

"Først da gik det op for mig, hvor stor og kraftig jeg var blevet", siger Ulrich Jensen og fortsætter: "Jeg har fra barnsben altid været lidt overvægtig, bortset fra teenageårene, hvor jeg formåede at smide en del af hvalpefedtet. Men da jeg var i midten af 20'erne og stiftede familie, steg vægten stille og roligt igen."

Ulrich Jensen opdagede ikke, at han blev større og større, og omgivelserne sagde ikke noget. Dels fordi det skete gradvis, dels fordi han er en høj mand på 202 cm, og så ses de ekstra kilo ikke så tydeligt, som hvis han fx havde været 170 cm. Hans vægtforøgelse skete, fra han var 25 år og over en periode på 10 år. Da det var allerværst, havde han et livsmål på 140 cm.

Wake-up-call

Ulrich Jensens indlæggelse på hospitalet havde ikke umiddelbart noget med hans overvægt at gøre – eller måske alligevel: hans hjerte pumpe nemlig ikke helt, som et hjerte skal. En uge i koma og et spørgsmål fra en sygeplejerske, om han kendte hans vægt, var vejen til et wake-up-call. Først da forstod han, at hans livsførelse skulle ændres. Ulrich Jensen vejede da 185 kg.

De seje kampe

Når man har været i koma, går det meste af kroppen i stå. For Ulrich Jensen var det derfor ikke kun en kamp med de mange kilo, det var også en kamp for kroppens førlighed og en kamp med omgivelserne. Der gik et halvt år, før han igen kunne arbejde fuld tid.

"I 2007 begyndte jeg at vægttræne i Vindinge IF, jeg ændrede livsstil, og efter to år havde jeg tabt 25 kilo og

Ulrich tabte en mand

Forestil dig, at du vågner på et hospital. Alt, hvad der har med dig at gøre, er i XXXL. Som fx den kørestol du skal bruge de næste dage. Hvad ville du tænke, hvis du så, at der skal fire portører til at flytte dig fra en hospitalseng til en anden? For Ulrich Jensen blev det startskuddet til en ny livsstil.

var kommet ned på 160 kilo, men så gik vægten i stampe", fortæller Ulrich Jensen og fortsætter: Jeg tænkte tilbage på, hvilke ændringer jeg allerede havde gjort, og hvor jeg kunne justere igen. Og så slog det mig, at jeg jo ikke behøvede at spise rub og stub, køleskabet var jo opfundet. Så mindre mad og mere træning og efter yderligere to år var min vægt kommet ned på 120 kilo."

Efter endnu en justering er Ulrich Jensen nu nede på 105 kg og med et livsmål på 96 cm. Og som Ulrich Jensen konstaterede: "Jeg har faktisk tabt en hel mand på 80 kg."

Det er stort

Ulrich Jensen er nu blevet så stor en del af foreningslivet i Vindinge, at han i 2012 fik Idrætsprisen i Roskilde, der udgives af Roskilde Idræts Union, Nordea og Roskilde Avis.

Han fik prisen, fordi han blandt andet har genopstar-

tet Lillevangsløbet, fået Løb med DGI til Vindinge, har uddannet sig som børne- og ungdomsfitnessinstruktør og startet to hold op i foreningen. På grund af ham har nærmiljøet oplevet et større fællesskab, ligesom han er et fantastisk forbillede, fordi han med motion, kostomlægning og motivation har fået et nyt liv med gode vaner, som han giver videre til andre.

Ulrich Jensen blev meget stolt og rørt, da han fik prisen for et par år siden: "At få så mange skulderklap og opbakning fra lokalsamfundet er stort. Og det fortæller, hvor vigtig en rolle en idrætsforening kan have for at hjælpe med at ændre livsstil", slutter Ulrich Jensen.



Ulrich Jensen som han så ud for ca. 8 år siden. Han har en meget klar besked: "Husk, at der ikke findes glade tykke mennesker"

FOTO: HELLE TOLSTOJ BALVITS



Tip redaktionen

Har din forening også en god historie, der kan inspirere andre foreninger? Tip redaktionen på Helle.Tolstoj.Balvits@dgi.dk

Vi skal dyrke motion

Ulrich Jensen var overvægtig allerede fra barnsben, og som du kan læse om her på siderne, har han været oppe og veje 185 kg. Han mener, at mangt og meget kunne være gået anderledes, hvis der havde været mere fokus på at dyrke motion dengang.

"Kom i gang – om ikke andet så for dine børns skyld, ellers bliver de også inaktive. Og det er så vigtigt, at børn dyrker idræt og får motion, fra de er helt små", siger Ulrich Jensen og fortsætter: "Jeg kan desværre se det på mine egne børn. De er inaktive i dag, fordi det var på det tidspunkt, hvor børn ser op til deres forældre, at jeg selv var meget inaktiv".

Heldigvis er der mere fokus på sundlivsstil i dagens Danmark. Men ikke desto mindre

vil Ulrich Jensen gerne opfordre til, at man er opmærksom på ikke at gå i dvale – at man ikke bliver inaktiv.

Sig det ... kærligt

Sund livsstil er blevet det helt store mantra for Ulrich Jensen og han giver gerne gode råd, hvis der er nogen der har behov for det. Og han gør ofte det som ingen desværre gjorde, da han selv var overvægtig; siger til folk, hvis de har taget lidt for meget på. Selvfølgelig i en kærlig tone.

Gør noget

Ifølge Ulrich Jensen har han mange gange forsøgt at få sine to børn til at komme i gang med at dyrke motion.

"Desværre forgæves hidtil. Men jeg kan ikke andet end at opfordre alle til at få deres børn af sted. Vis dem, at det er sundt at dyrke idræt. Dyrk noget sammen med ungerne, vis dem at det er sjovt, bliv det sunde forbillede for dine børn som jeg ikke selv blev i tide", slutter Ulrich Jensen.