

Bente Klarlund, 66, har samlet en del anekdoter som kvindelig forsker efter 40 år i et mandsdomineret fag.



Bente Klarlund Pedersen

De havde IKKE forventet at se en ung kvinde med 100 perlebesatte fletninger

Da Bente Klarlund Pedersen som ung medicinstuderende trådte ind i forskningens verden, blev hun betaget. Hun har haft pudsige oplevelser som kvindelig forsker, men det ændrer ikke på fascinationen. Mød videnskabskvinden, der er aktuel med en bog om immunsystemet, og som styrker sit eget, når hun hver uge samler sin store familie om middagsbordet.

AF CHRISTINA FORSBERG FOTO MATHILDE SCHMIDT MAKEUP METTE MARIA

Selvfølge tager jeg trappen op på fjerde sal, hvor Bente Klarlund Pedersen er centerleder i TrygFondens Center for Aktiv Sundhed. At Bente ikke altid selv gør det, røber hun senere.

På vej op kan jeg blive underholdt af skilte med citater som: "Der er ingen elevator til succes, du er nødt til at tage trappen", "Har du ikke tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere", og den lidt sjovere: "Min bedstemor begyndte at gå fem km om dagen, da hun blev 60. I dag er hun 93, og vi aner ikke, hvor pokker hun er".

66-årige Bente Klarlund Pedersens CV er lige så langt, som trappen efterhånden føles. Speciallæge i intern medicin og infektionsmedicin, overlæge, dr.med., professor ved Københavns Universitet, centerleder, brevkasseskribent, foredragsholder og forfatter, lige om lidt bogaktuel med "Dit helbreds bedste ven – IMMUNsystemet". Og så er hun forsker.

Dén verden kom hun ind i allerede som ung studerende, og den betog hende med det samme, fortæller hun, da vi sidder bænket om det runde bord i hendes lille kontor.

Fra starten har det været immunsystemet, der har haft hendes

interesse. Blandt andet dets rolle i bekæmpelsen af herpesvirus, som førte hende til Gigthospitalet i Gråsten som nyuddannet læge,

inden hun startede på Rigshospitalet. Forskningsarbejdet på Gigthospitalet lagde grundstenen til hendes doktordisputats, der handlede om nogle særlige immunceller og deres rolle ved behandling af kronisk leddegigt. Senere som infektionslæge forskede hun i immunforsvaret hos hiv-smittede.

Så på spørgsmålet om, hvor lang tid det har taget hende at skrive sin nye bog, svarer Bente med et skævt smil: – Jamen, cirka 40 år. Selve bogen har jeg måske brugt nogle måneder på at skrive i mit hus på Bornholm, men al materialet har jeg samlet gennem hele min forskerkarriere.

”

Ny forskning viser, at ulykkelig kærlighed forårsager en lokal cytokinstorm i hjertet, der efterlader voldsom inflammation og ar i hjertemusklen.

De troede, der kom en mand

Bente bruger ordene lystbetonet og meningsfuldt, når hun skal beskrive sit arbejde som forsker.

Det betyder ikke, at hun ikke har mødt skarpe albuer, hård konkurrence og en verden, der ofte orienterer sig mod mænd.

– Jeg har oplevet nogle pudsige ting, da jeg var yngre. Prøvet at komme til en konference, hvor der var købt mandegaver til mig. ▶

Og så var der dengang, da jeg som 34-årig var blevet inviteret til Japan som hovedtaler ved en konference, hvor jeg skulle tale om immunsystemet hos atleter. Jeg havde lige været et smut forbi en ferieø i Thailand først, hvor jeg havde fået lavet 100 perlebesatte fletninger, og da jeg kom til åbningsreceptionen i mit lette ferietøj, fik de andre – udelukkende mandlige deltagere – et chok, og der opstod en ret mærkelig stemning. De havde ikke i deres vildeste fantasi forestillet sig, at det var en yngre kvinde med perlebesatte fletninger, der var en af de førende forskere inden for feltet. Så jeg blev på mit hotelværelse og hørte bagefter fra de andre foredragsholdere, at arrangørerne havde gennemført det planlagte aftenprogram på en restaurant, hvor mænd blev beværtet af geishaer. Resten af konferencen prøvede jeg at få mit ydre til at fylde lidt mindre. Og det har jeg faktisk gjort siden. Gået i sort jakkesæt for ikke at larme for meget, fortæller Bente Klarlund.

Hun understreger, at der ikke ligger en bedømmelse i, hvad andre gør, for hende fungerer det bare bedst at ikklæde sig den sorte uniform.



Vi må aldrig blive immune over for livet. Vi kan prøve at gøre en forskel. Eller vi kan vælge at være ligeglade, men prisen er, at vi bliver ligegyldige i den store sammenhæng.

Kvindekortet ønsker Bente Klarlund Pedersen ikke at trække, for hun er sikker på, at hun også har fået invitationer til konferencer, netop fordi hun er kvinde, og fordi der skulle rettes op på skævheden i kønsfordelingen på talerlisten.

– Men hvis jeg skal sige det generelt, er min fornemmelse, at når de kvindelige forskere med børn havde travlt med at komme hjem for at være med familien, så havde de mandlige travlt med at danne netværk. Mænd husker hinanden og trækker hinanden med.

Siden hun var 26 år, har Bente selv haft en større familie. Hun er opvokset hos kristne forældre centreret om Frelsens Hær, og som ung lavede hun socialt arbejde på Vesterbro. Her blev hun stillet over for et spørgsmål, der forandrede hendes liv. Om hun kunne tage sig af tre nepalesiske børn på fem, syv og ni år? Deres mor var alvorligt syg, og faderen kunne ikke give dem det liv, han ønskede for dem.

Og fra den ene dag til den anden havde nyuddannede Bente Klarlund Pedersen og hendes mand tre børn, og tre år senere fik de selv en søn sammen.

– Det handler ikke om, at jeg har gjort en god gerning, jeg ser det som en af livets heldige tilfælde og store gaver, og det er vigtigt at sige, at vi har et tæt og godt forhold til de biologiske forældre, der bor i Danmark, fortæller Bente, der også har 12 børnebørn i alderen 5 måneder til 21 år. Hun bor i Indre By, og alle børn bor tæt på.

Bente Klarlund Pedersen kender med andre ord selv til at være både travl forsker og mor, og hun erkender da også, at "hjemmet absolut ikke lignede noget fra Bo Bedre."



– Det dér med work/life-balance er ikke noget for mig. Jeg er mere til "one life, one time", siger Bente Klarlund.

KORT OM BENTE KLARLUND

Sundhedsforsker, professor i integrativ medicin ved Københavns Universitet, speciallæge i infektionsmedicin og intern medicin og overlæge på Rigshospitalet. Født i Har været direktør for Danmarks Grundforskningsfondscenter for Inflammation og Metabolisme, nu centerleder for TrygFondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet.

Forfatter til flere bøger, aktuell med
"Dit helbreds bedste ven"
– IMMUNsystemet (Gyldendal)
Mor til fire, 12 børnebørn

– Altså, der skulle jo tjenes nogle penge, så indimellem var det hele nok lidt kaotisk og overlevelsesagtigt, og jeg arbejdede ofte sent om aftenen og om natten, men heldigvis med noget, jeg jo finder dybt meningsfuldt, fortæller Bente, der heller ikke i dag holder sig inden for faste arbejdstider.

– Jeg synes ikke, det hænger sammen at være forsker og opdele sit liv i arbejde og fritid. Jeg nyder den fleksibilitet, der ligger i mit liv, hvor jeg måske kan gå tidligt en dag for at hente et sygt barnebarn i skolen, og til gengæld sidde om søndagen og arbejde. Det dér med work/life-balance er ikke noget for mig, jeg er mere til "one life, one time", for jeg gider ikke at have to liv. Som man siger: "I don't work a lot, but I work all the time."

Den sværeste bog

Selvom immunsystemet eller -forsvaret, som det også kaldes, har været inden for Bente Klarlund Pedersens forsknings- og interessefelt i alle årene, betegner hun selv sin nye bog som den sværeste, hun har skrevet. Hun er kendt for at skrive og tale om sin store interesse for den generelle folkesundhed, men under de to års corona-pandemi fik hun mange spørgsmål om immunsystemet. Hun så det nærmest som en forpligtelse at dele ud af sin viden.

– Det er et meget komplekst stofområde, og der har ligget en virkelig stor formidlingsopgave, hvor jeg har skullet gøre svært stof forståeligt og samtidig lærerigt for læserne. Og samtidig prøve at formidle den magi, jeg selv synes, der ligger i immunsystemet.

I bogen fortæller Bente også anekdoter om sit liv som forsker, og om hvordan hun har brugt sig selv og sin familie som forsøgskaniner indimellem.

– Da jeg arbejdede på epidemiklinikken på Rigshospitalet, var jeg særligt tilknyttet klinikens intensivafdeling, hvor jeg var medicinsk ansvarlig. Her blev jeg interesseret i at forstå, hvad der skete i de tidlige faser under et septisk chok. En af de bakterier, der kan give alvorlig infektion, er bakterien *E. coli*. Men vi kunne ikke bare sprøjte *E. coli* ind i blodbanen på folk, så i stedet fremskaffede vi den sygdomsgivende del af *E. coli*, nemlig kapslen, der udgøres af stoffet endotoxin, fortæller Bente, der hoppede i sengen og fik en kollega til at sprøjte en enkelt dosis *E. coli* endotoxin ind i sin blodåre, tæt overvåget.

Hun nåede at tænke, at det vist blev ret roligt og begyndte at arbejde på sin PC. Men præcis efter en time og 15 minutter begyndte hun at få kulderystelser.

– Jeg blev enormt utilpas, og temperaturen steg voldsomt, inden den langsomt faldt igen. Ved at tage blodprøver hyppigt kunne vi måle, at indsprøjtningen havde udløst en kaskade af cytokiner, som er celledesignalstoffer, der frigives under inflammation. Så det blev et yderst vellykket forsøg, for det er genialt biologi, at cytokinkaskaden har indbygget en hæmning af inflammationen.

Hvad er det, der er så fascinerende ved vores immunsystem?

– Netop, at det er så genialt, og at vi gennem evolutionen har udviklet de mest forunderlige strategier til at forsvare os. Og så interesserer det mig fortsat at forstå, hvordan immunsystemet også hænger sammen med resten af vores krop, livsstil og livsindstilling.

Overalt i kroppen

De seneste år har der været flere bøger om velfungerende tarme, så mange har måske fået den opfattelse, at immunsystemet sidder dér. Det gør det også, men Bente forklarer, at immunsystemet findes overalt i kroppen. ▶

Hun skyder også en ofte hørt myte i sænk: At det er vigtigt, man booster sit immunforsvar.

– Dét, der er vigtigt, er at have et immunsystem i balance. Kronisk inflammation er et udtryk for ubalance i immunsystemet og en medvirkende årsag til mindst hvert andet dødsfald både i Danmark og på verdensplan. Det spiller en rolle ved langt de fleste sygdomme, også ved f.eks. diabetes, cancer, demens og psykiatriske sygdomme, så

det er rent bogstaveligt livsvigtigt, at vi holder vores immunsystem velafbalanceret. For lige så livsnødvendigt det er, at vi producerer en såkaldt akut inflammation, når vi skal bekæmpe en infektion, lige så vigtigt er det, at vi kan nedregulere inflammationen igen. Men der er desværre ingen genveje. Det er ikke ligesom en muskel, du kan træne stærkere. Man skal ikke ”spise mærkeligt”, som jeg kalder det, når folk tror, de er sunde, hvis de kun indtager ingefær, broccoli og D-vitamin. Kroppen kan kollapse eller gå til angreb på egne celler, hvis du overbooster immunsystemet.

Selvom man ikke kan spise sig til et sundt immunsystem, er der mange ting, man kan gøre og ting, man omvendt bør undgå, fortæller Bente.

– Vi ved, at svær overvægt giver inflammation og svækker immunforsvaret, ligesom rygning, for lidt søvn og bevægelse. Og sorg. Langt de fleste sorgreaktioner medfører psykisk belastning og forhøjet stressniveau, der påvirker immunforsvaret negativt. Hvad mange måske ikke ved, kan kærestesorg faktisk være livsfarlig. Amerikanerne kalder det Broken Heart Syndrome. Tilstanden er beskrevet af japaniske forskere, der kalder det takotsubo efter en blækspruttefælde, der har form som en smalhalset krukke. Præcis sådan ser hjertets venstre kammer nemlig ud hos patienterne, og ny forskning viser, at ulykkelig kærlighed forårsager en lokal cytokinstorm i hjertet, der efterlader voldsom inflammation og ar i hjertemusklen.

Af de ting, man kan gøre for at få et immunsystem i balance, nævner Bente Klarlund Pedersen blandt andet motion.

– Træner du med moderat eller høj intensitet i bare ti minutter, bliver især de naturlige dræberceller og T-celler rekrutteret til blodbanen. Når du cykler, løber eller på anden måde udfolder dig fysisk, kommer der en masse gode celler ind i blodet, siger Bente, der også fremhæver gode sociale relationer og et lyst sind som faktorer, der spiller positivt ind på immunsystemet.

Sundhed er ikke kun, hvad og hvor lidt vi spiser, og hvor meget, vi løber?

– Nej. De seneste år har både jeg selv og andre også forsket i vigtigheden af at inddrage begreber som ærefrygt, sociale relationer, filantropi og optimisme som en del af et sundt og helt menneske. Så når jeg holder middag for alle børn og børnebørn en gang om ugen, og vi nyder maden og samværet, så er det faktisk både hyggeligt og sundt for os, griner Bente, der i øvrigt også ser børnebørnene lidt

”

Jeg blev på mit hotelværelse og hørte bagefter fra de andre foredragsholdere, at arrangørerne havde gennemført det planlagte aftenprogram på en restaurant, hvor mænd blev beværtet af geishaer.



– Vi ved, at svær overvægt giver inflammation og svækker immunforsvaret, ligesom rygning og for lidt søvn og bevægelse. Og sorg, siger Bente Klarlund.

på skift hver morgen, når hun efter sin tidlige løbetur kigger forbi børnene til morgenkaffe.

Løbeturene er efterhånden blevet lystbetonede for hende, og hun cykler også på arbejde, men trappen op til kontoret på fjerde sal tager hun ikke altid.

Balance og et samspil mellem det mentale og det fysiske er ko-deordene i sundhed, og det gælder også Bente Klarlund Pedersens private livsstil.

Derfor har hun endnu en vigtig pointe i forhold til det forunderlige immunsystem.

– Vi må aldrig blive immune over for livet. Vi kan prøve at gøre en forskel. Eller vi kan vælge at være ligeglade, men prisen er, at vi bliver ligegyldige i den store sammenhæng. Vi kan leve nok så sundt og alligevel blive ramt af alvorlig sygdom og ulykke. Sådan er det at være menneske. Men hvis vi formår at være aktive, udfolde vores potentialer, have stærke bånd til venner og familie og nære omtanke for andre, kan det medvirke til at styrke vores fysiske og mentale sundhed, også ved svær belastning. Vi får aldrig det fulde kendskab til konsekvenserne og resultaterne af det, vi gør her i livet, men vi må hvile i, at retningen er den rigtige. Og lige præcis dét giver modstandskraft og et godt immunforsvar. ●