

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

Det eget vi i liv er slet ikke utænktligt.

Der er ikke nogen bremsekloss fra naturens side, så hvis vi finder alle de mange årsager, der er til at vi er ellens, så kan det godt være, at vi kan overvinde dem og så ellersvægge, men det er lang tid ude i fremtiden, tror jeg.

Der er alt det åbenlyse, vi selv kan gøre for at få længe vores liv, dyrk mere emotion, dråbe sigaraterne, spis sundt og sov ordentligt, men mulighederne er langt flere.

Morten Skarby Knusen forsker i netop det, og han bruger sig selv flittigt som forsøgsperson.

Så synes jeg også, at man skal practice what you preach.

Hvis vi virkelig stoler på vores resultat, så skal vi også efterleve dem.

Men hvor meget og hvordan kan vi udskøde sygdom, alderdom og død?

Det er dagens genstart. Jeg hedder Anna Ingrish.

Jeg er der om et og en.

Det er okay.

Godt.

Okay, godt. Hvis du lige siger to ord om dine morgenmad.

Nej, fagst er du. Hvad efterlægger andet?

Jeg har fået tre kopper kaffe her til morgen.

Skal du så være uden melk?

Uden melk.

Er det vigtigt i en faste, at det er helt uden melk?

Melk holder sindssygt så meget sukker.

Så hvis man vil beholde en faste, så skal det være uden melk.

Helt sikkert.

Morten, vil du ikke starte med at præsentere dig selv?

Så, jeg hedder Morten Skarby Knussen, og jeg er læge- og aldringsforskere på Københavns Universitet.

Vi vender tilbage til, hvorfor Morten Skarby Knussen faster.

Det er nemlig noget, at det han forsker i, på center for sund aldring på Københavns Universitet.

Vi forsøger at finde ud af den molekulerede basis for hvorfor vi bliver gamle.

Og så prøver vi at finde lægemidler eller adfærdsendringer, der kan gøre, at vi bliver sunde i lidt længere tid.

Vi lever faktisk længere, men den levetid er associeret med sygdom, så det vil sige, vi syge i længere tid.

Så min forskning går ud på at gøre folk sundere i længere tid.

Så et længere liv, men i høj grad, fager syge år?

Ja, fager syge år.

Bliver folk skeptiske, når du siger, at du forsker i aldring?

Ja, det gør det der.

Og jeg får til det der spørgsmål med, det er vi i liv også noget, ikke?

Jeg tror, der er mange også inden for forskningsverden, der kommer til at tænke, at det er en lille smule usageriøst måske.

Hvorfor tror du, at den egentlig ligger ret naturligt for mennesker, altså at tænke, at det er det usageriøst at forske i aldring?

Det handler om, at vi er alle sammen ligesom er blevet opdrevet med aldringens normal proces.

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

At det er en naturlig proces, det er nærmest en goddommelig proces.
De fleste religioner, de har jo en ide om, at når først vi dør, så kommer vi til det eget liv.
Så det er der med, at forske i aldring, mens vi er her. Det er unaturligt på andre måde, ikke?
Mener du, at det er et kulturspørgsmål mere end det er et realspørgsmål?
Selvfølgelig er det, kan man sige, et vildt korv på nuværende tidspunkt, som menneske er vi ellers.
Men det er ikke en naturlov, altså der findes rigtig, rigtig mange organismer, som der ikke ellers,
og som der i hvert fald ikke ellers på samme måde, som vi gør.
Din egen interesse for aldring starter på din far, Mås Firesås Føsselsteg.
Hvad er det for en dag?
Min far Må havde været sygt støgtid og var på pleje på fyn, og vi skulle holde en Firsås Føsselsteg,
for hende, og jeg var ikke så gammel, jeg tror jeg var ung-teenager, ikke?
Og en af de såne episoder, jeg kan huske for det første dag, er, at vi sidder i familien omkring det,
der bor,
og hun kom ind i en kørestol.
Vi sidder og begynder at få noget kage, og så spørger hun, hvor min far far var hende, ikke?
Og han var død nogle år for hende, ikke?
Og så skulle hun altså have videre igen, at han er jo død.
Og så kan hun gennemgå det der trauma igen.
Altså, jeg tænker jo lidt, at det er sådan en uværdig måde at blive gammel på, ikke?
Og hvis nu vi kunne finde ud af et eller andet en eller andet metode, så vi kunne behandle de her
ældre,
det ville være gennem plus, synes jeg.
Så denne her oplevelse, hvor din gammel far Må skulle gen opleve sin mens stød,
jo nærmest uendeligt, fordi hun glemmer det hele tiden,
det var for dig uacceptabelt uværdigt.
Det var én ting, ikke? Men der var flere ting.
Min far far havde pakket en syge, og død nogle år for hende, ikke?
Så det var også en hård tur for ham.
Så det var da helt klart en af ting, at der bliver troen til min tank om,
at måske kunne vi gøre eller noget ved alringen,
fordi jeg allers er så sød om.
Vil du ikke prøve at beskrive, hvad der sker med vores krop helt ned på selge niveau, når vi bliver
ældre?
Jo, der sker jo rigtig, rigtig mange ting, når vi bliver gammel, ikke?
Det, som jeg ofte prøver at samle ind med der, hvis vi tænker på vores bil,
eller hvis man har en cykle, er, når den bliver ældre, så sker der jo mange ting.
Dækne gummet bliver dårligt, og bremserne svækter,
og kæden ruste, og mennesker er uendelig meget mere kompliceret.
Selvom vi lever i en anti-age-kultur, hvor de gamle tilsynledene bliver yngre og yngre,
og kan mere og mere, så er det, at runde en vis allerstade i et stemple, en dom.
Rynker, dårligt sygen, hukommelsesbesvær.
Noget af det, som vi ved, der sker er, at vi får skader i vores celler.
Vores proteiner bliver ældret, og vores DNA bliver ældret,
og ældning er faktisk en form for rust, kan man sige.

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

Så vores DNA eller vores gener ruster faktisk, når vi er ældre.
Og vi ved, at det er en vigtig komponent til at drive alleringens processen.
Er det et nyt fenomen, eller kan man sige, har ønsket om sådan et næsten evigt liv, dybligst et alt selektors menneske?
Det har været der længe, at jakten på livet seleksier, er ikke ny.
Alt khymister og eventyr har jaktet det evige liv i en uendelighed.
Og langsomt begynder videnskaben også interesserer sig for kroppen og sinnes allering.
I 1930 viser et stort studie, at man rent faktisk kan påvirke sin livtid, med forholdsvis simple livsstilsændringer.
Og der var der en good dead climb at kage, som gerne ville forstå, hvordan hun har snød på at virke et børn.
Og der var der en god dead climb, at kage, som gerne ville forstå, hvordan hun har snød på at virke et børns udvikling.
Så han to unge rotter, og så reducerede han deres føde, sådan de næsten ikke havde noget at spise.
Og så så han, at de blev langsommere kunstmodne, og de voksede langsommere.
Og så tænkte han, ok, de voksede langsommere, de blev langsommere kunstmodne.
De ligesom var ved tiden god langsommere, fordi de er rotter.
Og så så han, hvordan deres allering foregik.
Og så vidste sig, at hvis man reducerede fødentaget på rotterne med 40%, så ledde de faktisk 40% længere.
Og det kan man sige om, at det første håndgrib blev bevis for, at vi kunne påvirke alleringshastet.
Siden dag er forskningsfeltet inden for allering kun blevet større, og der har været mange videnskabelige genbrud i laboratorierne.
På selvebasis har der været nogle forskere, der havde heflik, som der har fundet ud af, at vores celler kan ikke dele sig for evigt.
På ellers tidpunkter holder de op med at dele sig.
Og det har formillet noget at gøre med, at tilomererne, som er sådan nogle strukturer, der sidder i enderne af vores DNA, bliver nye smule korte for hver celledelen.
Så er det ligesom, at man indbygget tidshøj sond i cellerne.
Hvad har der ellers været nedslædspunkter?
Der er en forsker i fjerserne, som fandt ud af, at man kunne slå et gen ud i nogle mikroskopiske organismer, der der er rundt over med.
Og når man slå det her gen ud, så lever de her organismer meget længere.
Det indikerer jo, at vores gener kan påvirke alleregtshastigheden.
Så kan man sige, at nogle af de, vil jeg sige, større har fundt i en forældringsfordring, men der har været rigtig, rigtig mange fundt, synes jo, at hun er vejst.
Alt sammen forsøg, der beviser, at det er muligt at forlænge vores tid på jorden.
Selv i gerceller kan man få gercellet til at leve længere, ikke?
Så det gælder for allen organismer,

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

som mit forskningsfelt har testet det på.
Og det siger jo noget om, at alleringen er en biologisk proces.
Det er ikke en naturlovn.
Det siger vel også noget om, at for enden af den der forsøgesrække,
hvor vi starter med gerceller og så rundt over med bananflur, rutter og aber,
så står mennesket jo også.
Ja, så står mennesket også, ja.
Mortens Gejby Knusen rejser selv til Borle-Timor i USA for at forske i allering.
Blandt andet i sygdom, der gør, at nogle børn elles ekstremt hurtigt.
Der findes en sygdom, der hedder progeria.
Der betyder fortidelig gammel.
Det er en sygdom, hvor man elles syg gange så hurtigt.
En helt naturlig del af forskernes arbejde er at lave forsøg med mus.
En af de ting, vi gerne ville kigge på, var en af deres hjerner.
Men musjerner er meget så robust.
Så vi havde musen i sådan en MR-skander.
Altså sådan en skander, hvor man kan skande hjernen.
Jeg havde langt mærke til, at de var også meget slank i det her mus.
Vi fik også skandet hele deres krop, og så var mammeren lidt fedt på deres krop.
I en af musene, en relativ gammel gener over på to år,
havde de fjernet et helt bestemt gen.
Fordi, at vi havde slået det her gen ud, så kunne vi forstå noget omkring,
hvordan genet påvirkede musens fysiologi.
Hvordan den opførte sig, hvordan den celler havde det, hvordan den krop havde det.
Så den var meget, meget vigtigt for vores forståelse for,
hvorfor de her børn bliver gammel for hurtigt,
og måske også hvorfor normale ældre, for eksempel tag var sådan, at de bliver meget gammel.
Men, at de laver et af deres sidste og afgørende forsøg, er noget ved at gå grovlig galt.
Det var en sent aften i Kælderen på instituttet i USA,
hvor jeg sad med en kinesisk forskere, som var ham der styrede skanderen.
Og vi sad og sluttede ad den frem tilbage, og så pludselig så hørte det her pop inden fra
skandarrummet.
Jeg kan se panikken i den her forskers øjne,
og jeg kigger ind i rummet og ser, at der vælter ud med røg for denne her maskine.
Det var fordi af maskinen, den er normalt nedkølet med flydende kvælstof og flydende helium,
for at lave den superledende kalamant.
Den havde tabt sådan superledningen, det vil sige den varmet op,
så alt det her flydende kvælstof begyndte at kove og eksplodere ud i rummet.
Så skætter det af ilden, den blev fjernet,
men jeg havde min meget kostbar mus,
liggende sluttet til en ventilator inden i den her maskine.
Og det var den sidste mus,
det jeg blev nødt til at rade den der mus.
Jeg træk ved og dybt,

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

så jeg døkkede ind under røgskyen,
og havde lavet mus ud af skanderen,
og fik hældet alle slangerne ud af den,
og så ind i rummet ved siden af,
hvor den så heldigvis overlede.
Det lyder nærmest som om, at du risikerede dit liv for den her mus.
Det er jo ikke noget, man skal gøre,
men hvis jeg ikke havde fået den mus, så var forskningsprojektet dødt.
Så den mus var meget, meget, meget vigtigt.
Og uden den mus så ville jeg ikke have publiceret nogle af de artikler,
jeg fik udgivet, og så tror jeg ikke, jeg ville have stået her i dag.
Så fortæl hvad det er, den her mus blandt andet,
hjælper dig til at finde ud af?
Ja, altså vi fandt jo ud af, at de var meget slankede i det her mus.
De havde næsten ikke noget fedt på kroppen.
Og det ledtes til at kigge på,
hvordan stofskiftet var i celler, der manglede det her gen.
Og vi så, at de her celler, der manglede det her gen,
de producerede mere melkesyre.
Og denne her ødeproduktion af melkesyre,
det var ret stort fund faktisk,
fordi det indikerede, at der kunne være nogle problemer,
men noget, der hedder NAD.
NAD er et molekyle, der blandt andet styrer vores produktion af melkesyre.
I sin forsøg finder morden ud af,
at musene har mindre NAD i deres celler.
Så det var den ene, kan man sige, store opdale.
Og det betyder også, at vi så kunne måske påvirke NAD.
Fordi man kan påvirke NAD ved at give noget, der hedder NR.
NR er et naturligt forekommende stof, der altså øgermægner NAD.
Så pointene er, at de her børn, der har en sygdom, hvor de ellers hurtigere,
de har mindre NAD i kroppen.
Men det kan man ændre, hvis man giver den det her naturligt forekommende stof NR.
Yes.
Og det skal også måske lige tilføje os til historien af normale mennesker,
når man ellers, så taber man også NAD-mægnen.
Så det viser sig måske at være et ret central molekyl i vores alleringsprocess.
Fordi det hænger sammen med, hvor rusten vores DNA er.
Det hænder blandt andet sammen med, hvor rusten vores DNA er.
Du tog så det her NR, som hjælper på forekomstene af NAD.
Du tog det i pilleformen. Jeg ved du om det virkede.
Altså jeg tager det jo stadig, så vi kan snakke om 20 år,
og så se, om det har virket eller ikke.
Vi har startet nogle forsøg med det her naturligt forekommende stof.

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

Blandt andet på folk med røgelunger.
Og vi har også givet det til normale ældre.
De her mennesker, du har givet det til både ældre og folk med røgelunger,
har du oplevet nogle effekt eller uheldige bivirkningen?
Det, som vi ikke ved faktisk, er, at vi kender ikke de langsigtede bivirkninger ved at indtage NR.
Så det er noget, som der stadig er en lille smule uvest.
Og lige præcis det må den afvælde også noget,
at det, som er så vanskeligt med at forske i ældring,
altså der går meget lang tid, før man kan se resultater.
Hvad kigger I efter, hvis I vil have hurtige resultater?
En af de helt store landvendinger inden for allersforskning,
det er også vores mulighed for at måle det, man kalder biologisk ældre.
Altså at den ældre, der står i vores pass,
måske ikke passer helt overens med vores biologiske ældre.
Man kan godt være biologisk ældre,
inden den ældre, der står i en pass eller biologisk ængere.
Er vi helt enkelt så gammel, som vi ser ud til?
Nej, det var jeg jo meget for person til person.
Det kan man sikkert ikke indkende til,
hvis man har været til 25 år subléret med sin glas.
Der er nogen, der ser ud som om,
at der er gået dobbelt så lang tid siden,
at man sidst var sammen,
og nogen, som holder sig nærmest uforskammel godt jo.
Og det er nok et udtryk for den biologiske ældre.
Det kan vi så altså måle, for eksempel,
ved at tage et fotografi af ens ansigt.
Og så har vi kunstig intelligensalgoritmer,
der kan måle en biologisk ældre.
Vi kan også tage en blodprøve,
og så måle på DNA-niveau,
hvordan den biologiske ældre er på DNA-niveau.
Kan du bare med dit blodde øje
gemenskog folk's biologisk ældre?
Nej, det kan jeg ikke.
Det kan jeg ikke,
men det er jo en god indikator,
hvis folk synes, at man ser umød.
Verdens topforsker er også gået i gang med at undersøge,
hvordan man helt kan bremse ældringsprocessen.
Mortens Geib i Knusen rejser tilbage til Danmark,
og begynder på et forskningsprojekt
på Center for Sundældring.
Mange universiteter har åbnet ældringsinstituter,

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

ligesom i Danmark, Borgkøbenhavns Universitet, netop har oprettet Center for Sundældring. Han vil bl.a. undersøge, om vi kan faste os til et sundere og længere liv. Noget han selv har praktiseret i flere år. Altså, jeg faster fra kl. 8.00 om aftenen til kl. 12.00 næste dag, og det vil sige, at jeg springer morgenveden over, og drikker så måske en kopsort kaffe eller to i stedet for. Og det har vi undersøgt i ældre, og fasen sygde til at have en meget markant effekt faktisk på de ældre. Hvad er det fasen gør ved kroppen? Der sker også mange ting, når man faster. En af de ting, der sker, er, at blodsukkeret falder, så bliver vores celler opmærksom på, at der er mindre energi. Og det betyder, at de begynder at optimere deres energiproduktion. De begynder også at nedbryde gamle, dårligt protein, ligesom for at få energi ud af det gamle protein og lave nyt, mere effektivt protein. Så sker der også det, at vores cellers delingshastighed, hvor hurtigt de deler sig, den sænkes også. Det vil sige, at man får formentlig sparet lidt på ens stamceller, når man faster. Og så har vi også set, at man får brandt nogle af ens fedt depoter. Og det bliver ondannet til ketonstoffer. Ketonstoffer ser ud til at være rigtig god for hjernen faktisk. Er det uomtvistligt, at faset er sundt og livsfællinge? Der er ikke noget, der er uomtvistligt i videnskab til Sverige. Man skal være opmærksom på, hvis man er ældre og faster, at man ikke taber for meget muskelmasse og knovelemasser. Fordi en af de ting, der sker når man faster, er, at man også begynder at få brandt en lille smule ens musler. Hvis man nu synes, det er forsvært et faste, er der så andre, mere simple ting, der kan være livsfællinge? Det er der jo. Emotion er jo enormt vigtig. Kaffe er sødt til at reducere risikoen for mange, alls relaceret sygt om. Nyd og søv til at være rigtig gode. Chokolade er der sikkert mange, der er glade for at høre. Hvis man spiser en 50 gram mørk chokolade om dagen, så sæt ud til at være associeret med sundhed. Søvn er rigtig vigtig. Det er også rigtig vigtigt at have et socialt netværk, altså at have mennesker, som man kan omgås særligt, når man er ældre.

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

Du gør jo også noget andet, som vi andre ikke har mulighed for.
Du tager nemlig receptlægte medicin for at holde kroppen ung og rask.
Hvad er det for noget medicin?
Ja, altså jeg tager noget, der hedder metformin,
et molekyl, man har kendt i over 100 år,
og har været givet til sukker syge i rigtig, rigtig mange år.
Og det er altså et molekyle, der sænker ens blå sukker.
Så det virker en lille smule på samme måde som fasten,
og måske også en lille smule på samme måde som det, jeg dyrker idrænd.
Og jeg var også med i noget forskning i USA,
hvor vi så, at hvis man gav metformin til mus, så lede det faktisk en lille smule længere.
En ting er jo at gøre de her ting, fordi det er sundt.
Bor du også dig selv som en slags forsøgsperson?
Altså det gør jeg jo, fordi vi ved jo ikke, hvad de langsigtede konsekvenser er.
Det er heller ikke noget, jeg vil anbefale.
Alle, der gør, jeg vil ikke have befalt folk, jeg kan ud og tage metformin.
Men jeg har en god forståelse for, hvad det gør.
Og så synes jeg også, at man skal practice what you're preaching.
Hvis vi virkelig stoler på vores resultat, så skal vi også efterleve dem.
Er der nogen, der synes, du er, når du fortæller om det på den måde?
Altså skør.
Måske. Altså det kan godt være.
Men der er mange eksempler på det her i historien.
Ikke et af de mest prominente eksempler er formengeligt den her lede,
der drak mavesaft fra patienterne med mavesår.
I det bedste, Dr. Jekyllermis, der har et stil, så brugte de sig selv som forsøgstyr.
De dyrkede bakterende i laboratoriet, og så spiste Barry Marshall dem.
Og så kan han så til at vente, og vente, og vente.
For at vise, at det var en bakterer, der gav mavesår.
Han fik selv mavesår.
Han blev ikke til noget monster som Mr. Hyde, men han fik voldsomt uden de maven.
Han fik lavet en kiggedeundersøgelse, og den viste, at han havde mavesår.
Så tog han en kurma antibiotika og blev rask. Sådan.
Og kurerede sig sit mavesår ved at tage penseline, og fik så en Nobelprisen efter det, ikke?
Så jeg tror bare, hvis jeg stoler på videnskabet, så skal jeg da også opføre mig efter den.
Hvilke kultur, hvilke civilisatorier har drittet af at finde etterne løs?
Andre forskere, entreprenører og fantastere, er vi lige til at gå endnu længere.
Og tage retikale metoder i brug for at holde kroppen unge.
Nogle får insprøjtet nye gener eller stamceller, andre får transfonderet ung blod ind i ordene.
Fordi der er nogle forsøgter, hvis man er en gammel mousse, der får noget ungt blod i deres
blodover, så lever de længere.
Animals, old mice, that share a blood supply with young mice, can get rejuvenated.
Og så er der eksempler, der minder mere om en science fiction fantasy.
Der er faktisk også folk, der tænker på, at de skal overføre sig til maskiner,

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

ikke sådan nogle, at man kan leve evigt, hvis man bliver lavet til en robot. Så er der også folk, der gerne vil blive frosset ned, når de dør. Når I mødes på de her store alleringskonferencer, folk og forskere fra hele verden, er I så egentlig meget uenige om, hvor meget man kan forlænge liv? Ja, der er nogen, der er meget retikale, og mener, at vi kan forlænge livet i mange år, 10 år, måske 100 år. Interessant nok, så er det typisk jo ældre alleringsforskeren er. Det tættere mener han, at vi er på det store gennemråde, ikke? Men jeg tror, de fleste er nok sådan mere på mit side, ikke? En ting er jo det her evige liv. En anden ting er jo det gode liv i 10, 20, 30 år længere, som også vil være jo en revolution. Er det inden for Rækkevite? Det tror jeg helt klart er inden for Rækkevite, ikke? Det ved vi jo fra alle de forsøger, jeg lavede med de modellorganismer fra Gersælder til Aarbejk, at vi kan godt påvirke alleringshastighed. Og 10 år, tror jeg, er meget realistisk inden for en meget kort overrække, men det kommer også selvfølgelig andet på, at det er nok ikke én knapp, vi skal skru på, ikke? Det er nok mange knarper, vi skal skru på, ikke? Vi taler ofte i de her år om den store ældrebyrde, den ændrede demografi, velfærdsdaten under press. Hvad betyder det for vores samfund, for vores velfærdsdat, hvis vi lever længere? Ja, altså det er jo også noget, jeg bliver spurgt om tit. En af de væsentligste udfordringer, der er ved at blive gammelne, det er, at man jo bliver syg. Og hvis man ser på vores sundhedsvæsen, så er den største udgift til sundhedsvæsenet, det er ældre, som bliver syg. Så det vil sige, hvis vi kunne være ældre og være raske, så var der jo faktisk rigtig rigtig mange penge af sparerdere. Dybere indsigt i allringens hysterier, vil måske kunne forbedre tilværelsen for de mange ældre og samtidig spare samfundet for en masse penge. Og der er i hvert fald en stor drive fra regeringen om, at vi skal pensioneres senere og senere. Men det kræver jo, at vi er raske nok til, at vi kan klare arbejdslivet. Men det tror jeg også er realistisk. Og hvis man tænker på overbefolkning, som er jo også en ting, som vi tit hører, så er overbefolkningen faktisk ikke drevet så meget af død, altså der er folk, der dør senere det drevet mere af børn. Fordi børn for flere børn, som for flere børn, som for flere børn, så vores fødselrater er jo fornede af goende. Det vil sige, at det vil nok have en ret minimal påvirkning af vores befolkning, hvis vi er sundere, lad os sige 10 år mere. Der er jo mange ting, vi selv kan gøre. Vi kan fage det, vi kan spise nød og dykke motion. Er det realistisk, at der også er inden for en overskole fremtid, kommer et lægemedelskud, en pille, som gør, at vi bliver meget ældre og noget sundere? Altså jeg kunne ikke gives den her om fremtiden, men jeg tror det er realistisk, at der kommer noget,

[Transcript] Genstart / Ung som gammel

som vil kunne påvirke alleringens afsted.

Vi forsker jo selv i lægemedel og for eksempel, der kan få celler til at være yngre i længere tid, og få organismer til at være yngre i længere tid.

Og der er rigtig mange laver tørgerød omkring et verden, der forsker det.

Du fortalte om din far, Mås 80 års fødselsdag, hvor I skulle minde hinom, at din smand jo også var død.

Når du tænker på din egen allerede, med alt det du gør, alt det du forsker i, hvad drømmer du så om, hvad forestiller du dig?

Altså jeg har forestillet mig at være frisk så længe som muligt, og så jeg kan have mere tid med børn og børnepørn.

Jeg ser mange familiefølgeligste dage og glade, unger og ungers unger.

Så det er det, jeg håber på, ikke?

Okay, det håber jeg også for dig.

Tak.

Tak for for side månen.

Selv tak.

Her slutter dagens genstart.

Sat sammen af Charlotte Kouvel, Jonas Jos Andersen, Line Fabrisius, og mit navn, Anna Ingris.

Når du tænker på din egen allerede,

så tænker du, at du tænker på din egen allerede.