



25. - 31. januar 2026

Sundhedens biologi -med Anette Sams

En uge med sund mad,
viden, debat og foredrag om
vores sunde kost og liv



ASKOV HØJSKOLE

Program

SUNDHEDENS BIOLOGI – Kurset byder på masser af debat om folkesundhed, individuel sundhed, sundhedsuddannelse og dannelse; vi skal debattere system og menneske, sundhed og behandling, og hvordan vi skal balancere hensynet til de syge og svagelige og hensynet til privatliv, foreningsliv og civilsamfund.

SØNDAG DEN 25. JANUAR

15-16.00	Ankomst og indkvartering. Kaffe i spisesalen
16.15	Rundvisning på højskolen ved Lene Kersting
16.30	Velkommen på kurset – dit liv, dit valg. Med kursuslederne Anette Sams, Jens Horstmann og Lene Kersting
18.15	Aftensmad og pulssnacks i spisesalen
18.45	Rundvisning på Askov højskole ved Lene Kersting
19.30	Foredrag ved Anette Sams : Din kompetente krop. Anette Sams giver dig et indblik i de ting, du kan gøre for at gøre kroppen til aktiv medspiller for din sundhed.
21.00	Aftensang med Kristian la Cour – pulssnacks - og godnat



MANDAG DEN 26. JANUAR

07.00	Morgentræning ved Jens Horstmann
07.45	Morgenmad
08.30 – 09.00	Morgensamling
09.30 – 12.00	Foredrag med Anette Sams : Madens biologi. Den måske største "vidensgave" du kan give dig selv, er evnen til at vurdere, hvornår den mad, du spiser, reelt gavner din biologi – og hvornår den gør det modsatte
12.00	Frokost og pulssnacks
13.30 – 16.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat Bevidst madlavning – en workshop i 'undervisningskøkkenet'. Du får inspiration til, hvordan du kan lave lækker, velsmagende mad ud fra principperne om blodsukkerstabilitet med Julie Rosenvind Rieck. Fysisk træning med Johan Knudsen handler om at skabe bevidsthed om motionen, at øge motivationen og finde inspiration til nye enkle løsninger til at integrere træning i dagligdagen. Sund debat med Jens Horstmann er en fælles refleksion over hvad sundhed er for en størrelse. Vi skal debattere etiske dilemmaer, som afslører vores egne modsatrettede synspunkter til sygdom og sundhed, og vi skal – forhåbentlig – være både uenige og i tvivl.

18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Vi besøger la Cour møllen og hører om Poul la Cour der i 1878 kom til Askov Højskole
21.00	Aftensang med Kristian la Cour – pulssnacks – og godnat



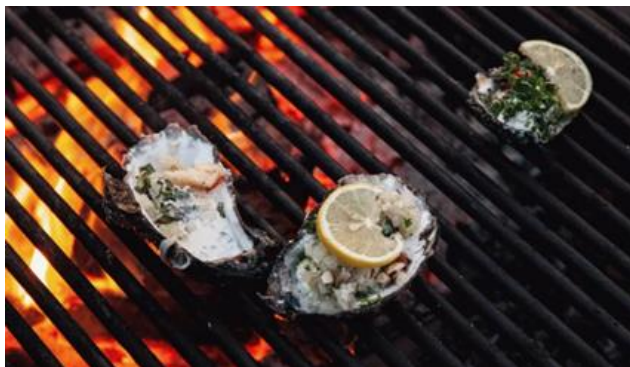
TIRSDAG DEN 27. JANUAR

07.00	Morgentræning ved Jens Horstmann
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30 – 12.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00	Workshops: Bevidst madlavning / Fysisk træning / Sund debat
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Foredrag med Jens Horstmann: 'Trængsel og alarm. Og Grundtvig'. Stress er en folkesygdom. Det er mistrivsel også. Både blandt voksne og unge eksploderer sygemeldingerne med rod i stress, angst, depression og alt mulig andet. Hvorfor sker det? Hvorfor sker det lige nu? Har vores verden ændret sig så meget, eller er unge og voksne nu om dage bare mere pivede og følsomme end før i tiden? Hvad ville Grundtvig egentlig sige om vores arbejdsliv, og hvorfor skynder vi os så meget? Et foredrag med en grundtvigiansk forklaring på det moderne arbejdsliv. Det er sjovere, end det lyder.
21.00	Aftensang med Kristian la Cour , pulssnacks – og godnat

ONSDAG DEN 28. JANUAR

07.45	Morgenmad og madpakkesmøring
09.00	Busafgang Askov Højskole

10.00	Vi skal på sanketur ude i den friske luft, med sand under fødderne og en natur, man kan tage og føle på. Vadehavet er et ganske unikt stykke Danmark, og porten til det er Vadehavscentret med sin vidunderlige arkitektur. Vi skal besøge centret, og på en tur ud på vaden med en biolog. Her hører vi om flora og fauna, vi finder forskellige produkter fra vadehavets store fødevaremarked – salturt, rejer, tang, snegle, måske nogle østers og hvad naturen ellers giver os denne dag. Tilbage på Vadehavscentret tilbereder vi vores fund over grill og supplerer med vores medbragte frokost.
19.30	Sangaften v. Kristian la Cour. Vi er i rigtig gode hænder rent musikalsk, når Kristian la Cour inviterer til sangaften. Vi synger både nye og gamle sange fra højskolesangbogen. Pulssnacks – og godnat



TORSDAG DEN 29. JANUAR

07.00	Morgentræning ved Jens Horstmann
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30-12.00	Måltidsdesign – og din GPS i fødevarejunglen ved Anette Sams. Hvordan designer vi de bedste måltider, og hvordan tager vi hver især styringen i fødevarejunglen? Hvordan sikrer vi, at vi selv indtager førersædet, så vi kun er modtagelige overfor den mad-manipulation, vi ønsker. Hvilke 'sygdoms- og sundhedskredsløb' kan det være nyttigt at holde sig ude af?
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00	TV-køkkenet LIVE – det bedste fra grøntsagerne Vi omdanner foredragssalen til et TV-køkken, når en kok viser os, hvordan man får det bedste ud af grøntsagerne. Mange af os er vant til, at kødet er i centrum i vores måltidsplanlægning, og grøntsagerne bliver en eftertanke. Her skal vi se live, hvordan det ikke behøver at være sådan.
18.15	Aftensmad og pulssnacks
19.30	Patient eller menneske? Carl er tidligere regionsrådsformand og forsvarsminister – men han er først og fremmest højskolemand. Han beretter om sin egen turbulente historie i dansk politik, men stiller også lyset på de seneste årtiers sundhedsreformer og politik i Danmark. Som en af medarkitekterne af det moderne sundhedsvæsen forklarer han baggrunde og forudsætninger for systemet – og hvor det er gået godt, og hvor det gik skidt. Alle spørgsmål er velkomne på en aften med debat om vores fælles sundhedsvæsen.
20.45	Pulssnacks – og godnat

FREDAG DEN 29. JANUAR

07.00	Morgentræning
07.45	Morgenmad
08.30	Morgensamling
09.30	Foredrag og debat ved Anette Sams: Et sygt samfund? Vi producerer medicin, men burde vi fokusere på forebyggelse? Er der tabuer i vores debat om sygdom og sundhed? Anette Sams fortæller om sin egen rejse fra Novo Nordisk til selvstændig og sætter fokus på debatten om sundhedssystemet.
12.00	Frokost og pulssnacks
14.00 – 16.00	Aktiv eftermiddag – motion for alle. Vi laver pulssnacks, frivillig morgenmotion og sågar en workshop hvor vi bevæger os. Denne sidste eftermiddag samler det hele og giver sved på panden. Vi laver en række øvelser, spil og sport, som både er sjove og giver inspiration til egen motion.
16.00	Forberedelse til afslutningsmiddag
18.30	Afslutningsmiddag med hygge, vin og kaffe

LØRDAG DEN 30. JANUAR

08.00 – 09.00	Morgenmad – derefter afrejse.
09.15	Busafgang fra Askov Højskole til Vejen Station

Der serveres ud over alle måltider formiddags-, eftermiddags-, og aftenkaffe hver dag.

Ret til ændringer forbeholdes.

Kursus- ledere



JENS HORSTMANN,
tidligere høj-
skoleforstander og
højskolelærer i
snart to årtier



ANETTE SAMS
Ph.d., forsker og
forfatter, tidligere
diabetes-og
kredsløbsforsker,
forandringsleder og
director i Novo
Nordisk A/S



LENE KERSTING
Uddannet fra
Designskolen
Kolding. Underviser
på ugekurser samt
højskolens kreative
fag



Information

KURSUS	Sundhedens biologi
DATO	25. – 31. januar 2026
STED	Askov Højskole
PRIS	6.250,- kr. Prisen er inkl. ophold, undervisning, foredrag og ture, sengetøj, linned og håndklæder. Mulighed for enkelt-/dobbeltværelse med eget bad/toilet mod tillæg.
PROGRAM	Detaljeret program findes ligeledes under "KORTE KURSER" på www.askov-hojskole.dk
KURSUSLEDERE	Anette Sams, Jens Horstmann og Lene Kersting
HUSK	Gummistøvler til vores sanketur ved vadehavet.

Du ventes til Askov Højskole
søndag den 25. januar mellem kl. 15 - 16.

Alle intercitytog standser i Vejen, hvorfra der er 3 km til højskolen. Der er mulighed for at blive hentet på stationen kl. 14.15 – se tilmelding. Vi henviser i øvrigt til taxaselskabet VTS på telefon 74 54 28 70.

Pris for ophold, undervisning, foredrag og ture:

- 6.250 kr.: enkeltværelse med håndvask
- 7.275 kr.: enkeltværelse med bad/toilet
- 6.800 kr.: dobbeltværelse med bad/toilet.

Når vi har modtaget din tilmelding – og hvis der er plads på kurset – betaler du et indmeldelsesgebyr på 500 kr. (Det er et administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales, hvis du senere melder afbud).

Herefter får du en bekræftelse og en opkrævning på restbeløbet, som du skal betale senest tre uger før kursusstart. Melder du fra mindre end 3 uger før kursusstart, refunderer vi ikke din betaling.

Du kan tegne afbestillingsforsikring igennem Europæiske Rejseforsikring. Forsikringen koster 7% af kursets pris. Du skal tegne forsikringen senest to dage efter, at du har modtaget en mail med bekræftelse på dit kursusophold. Europæiske Rejseforsikring kan træffes på tlf. 3325 2525.

Kurset slutter lørdag den 31. januar efter morgenmad (kl. 08.00 – 09.00). Afgang med taxi/bus kl. 09.10 fra højskolen til Vejen Station.



Tilmelding

KURSUS

DATO

NAVN

ADRESSE

CPR-NR.

TLF.NR.

E-MAIL

KOMMUNE

- ☐ Enkeltværelse med håndvask kr. 6.250
- ☐ Enkeltværelse med bad/toilet kr. 7.275
- ☐ Dobbeltværelse med bad/toilet kr. 6.800

Ønsker at bo på dobbeltværelse med:

- ☐ Vegetar
- ☐ Ønsker at tilmelde nyhedsbrev
- ☐ Ønsker afhentning på stationen – Kun kl. 15:15

DATO

UNDERSKRIFT

Tilmelding pr. brev sendes til: Askov Højskole – Maltvej 1, Askov – 6600 Vejen.

Tilmeld dig digitalt – det er nemt og du sparer samtidig porto

Klik ind på: www.askov-hojskole.dk/ugekurser/

KURSUSKALENDER

Efterår
2025

AUGUST

Uge 32	04.08.25 – 08.08.25		Sommerhøjskole
Uge 35	24.08.25 – 30.08.25		Bridge på Askov

SEPTEMBER

Uge 36	31.08.25 – 06.09.25		Vandrekursus
Uge 38	14.09.25 - 20.09.25		Fugle i naturen
Uge 39	21.09.25 – 27.09.25		Sundhedens biologi

OKTOBER

Uge 41	05.10.25 – 11.10.25		Kunst-Litteratur-Historie
Uge 42	12.10.25 - 18.10.25		Hold hjernen skarp
Uge 43	19.10.25 – 25.10.25		Efter arbejdslivet
Uge 43	25.10.25 – 26.10.25		Efterårsmødet
Uge 44	26.10.25 – 01.11.25		Humor og livsglæde

NOVEMBER

Uge 45	02.11.25 – 08.11.25		Kreativ på Askov
Uge 46	09.11.25 – 15.11.25		Skriv din Livshistorie
Uge 47	16.11.25 – 22.11.25		Musik på Tværs