

Annette fra Hjerting er hormonterapeut

Annette Henriksen fra bogholderivirksomheden Taluniverset i Hjerting er nu sprunget ud som uddannet hormonterapeut

SUNDHED – Her på Hjerting Posten elsker vi iværksættere.

Så da Annette Henriksen fra Hjerting forsigtigt spurgte, om det var noget at skrive om hendes virksomhed nummer to – hun har i forvejen bogholderivirksomheden Taluniverset – sagde vi straks ja.

Den lille ny kalder hun ensunderevej.nu. Det vender vi tilbage til. Først lidt om hendes livsvalg og det usædvanlige faktum, at jonglering med tal og holistisk terapi nok ligger nogenlunde så langt fra

hinanden, som man kan forestille sig.

Hun valgte med vilje at blive selvstændig i 2012, og selv om hun i 2022 blev tilbudt et rigtigt godt job i en stærkt voksende virksomhed i Esbjerg, har hun valgt at fortsætte med at være selvstændig med den frihed og selvbestemmelse, det giver.

“At blive selvstændig er noget af det mest fantastiske, jeg har gjort. Jeg husker altid datoen 1. juli 2012, for da fik jeg mit CVR-nummer,” fortæller hun med et smittende smil.

“Og når jeg sagde nej tak til det gode job, så var det også fordi, at jeg allerede da var i gang med uddannelsen til NHT-vejleder. Det står for Naturlig Hormon Terapi, og det er noget, jeg godt kunne tænke mig at arbejde med også. Det er som at have to børn – og ingen ønsker at vælge mellem dem. Derfor har jeg også et ønske om at fortsætte som selvstændig med både talene og hormonterapien. Og da jeg er seks år ældre end min mand og ikke er typen, der går og drømmer om tidlig pension, så vil jeg gerne arbejde supplerende med noget andet, som jeg er vildt passioneret omkring,” siger hun.

Taluniverset fortsætter

“Men jeg fortsætter med Taluniverset. Jeg synes stadig, det er vildt interessant at arbejde med tal og regnskaber. Jeg er også uddannet yogainstruktør og underviser i yoga en gang om ugen på Sirius Seniorbo,” fortæller hun.

Interessen for hormonterapi startede ikke overraskende med de udfordringer, hun selv oplevede, da hormonerne i hendes krop ‘gik amok’.

“Da min overgangsalder buldrede derudad, begyndte jeg at tænke på resten af livet. Der skulle ske noget nyt,” husker hun. Efter at have læst bogen Naturlig Hormon Terapi – opgør med østrogenmyten, var



hun ikke i tvivl om, at det var den vej, hun skulle.

Så nu, efter færdiggørelsen af NHT-uddannelsen, er hun meget klogere og vil hjælpe andre til bedre livskvalitet og helbred. Også mænd, der lider af hormonal ubalance, måske uden at vide det.

Det handler ikke om hokus-pokus:

“Naturlig hormonterapi er forskningsbaseret. Og når man kommer hos mig – og det foregår online, så alle i hele landet kan være klienter – så får man tilsendt et testkit, som man skal indsende til et laboratorium i Tyskland. Og man skal udfylde et meget udførligt spørgeskema om blandt andet kost, kosttilskud, medicin, motion, søvnmønster, eventuel energimangel, stressni-

veau og meget mere. Jeg får så tilsendt resultaterne fra laboratoriet, og ud fra resultaterne om hormonniveauerne og svarene på spørgeskemaet, så lægger jeg en udførlig personlig plan for klienten efter en konsultation, der typisk også indebærer en række uddybende spørgsmål” forklarer hun.

Individuel rådgivning

Hvad kan den plan helt konkret gå ud på?

“Det afhænger af mange ting og NHT er ikke en ‘one size fits all’. Hvor meget påvirkes du af fremmede østrogener, for eksempel? Har du symptomer på diverse mangler? Det gælder kort sagt om at tilføre alt det, man mangler og fjerne det, man har alt for meget af. Vi ser også på

stress, som også påvirker hormonbalancen. Det er i det hele taget en meget holistisk måde at se på mennesket på. Og det er ikke symptombehandling, det er årsagsbehandling. Er der brug for kosttilskud? Stresshåndtering? Det er helt forskelligt fra person til person. Jeg har i løbet af uddannelsen haft en stribe testklienter, og de har været vidt forskellige. Der er ingen standardbehandling,” slår hun fast.

Også tilbud til mænd

“Mænd kan også være ramt. Jeg håber, der er mænd, der vil opsøge mig. Nogle af dem tror måske, de mangler testosteron for at blive som unge og få et godt sexliv igen, men det handler ikke om at pøse hormoner på. Det handler

BLÅ
BOG

Annette Henriksen

- Født den 10. september 1965, er altså 57 år
- Stammer fra Varde
- Kontoruddannelse hos shippingfirmaet Bækborg Lilleborg i Esbjerg
- HH-uddannelse
- Ansættelse hos Vestfrost, ansvarlig for lønningskontor, reception og kantine
- Ansættelse hos dyrlæge i Tistrup i en årrække
- Blev 1. juli 2012 selvstændig med bogholderifirmaet Taluniverset i Hjerting



- Har taget en yoga-uddannelse og været frivillig yoga-lærer for et seniorhold hos HIF
- Uddannet NHT-vejleder.
- Har i marts 2023 åbnet sin egen hormonterapeut-klinik, der findes på ensunderevej.nu

CARL W. REIS

- BLIK FOR GODT HÅNDVÆRK I 70 ÅR



CWR Aut. VVS-installatør
Carl W. Reis A/S

Malervej 14 • 6710 Esbjerg V • www.cwr.dk • 7515 6800



Civil engineering

Ocean science

Oil and gas

Defence

Renewable energy

Fishery

MacArtney
UNDERWATER TECHNOLOGY

MacArtney global solutions www.macartney.com

og taljonglør

Annette Henriksen betræder nye stier med sin ny online-rådgivningsvirksomhed ensunderevej.nu i Hjerting.

ligeledes kendskabet til vigtigheden af at være i balance med sine hormoner. Mange ved for eksempel ikke, at østrogendominans er en af de mest almindelige hormonelle ubalancer, som hos både kvinder og mænd kan have mange helbredsmæssige konsekvenser, og ligeledes for eksempel store problemer med at tabe sig," forklarer hun.

"Det kan i det hele taget have store helbredsmæssige konsekvenser at have hormonel ubalance. Og her er det vigtigt med forebyggelse og at komme i dialog med sin egen krop. Det er simpelthen nødvendigt," slutter Annette, der i anledning af den ny NHT-aktivitet har et forårsforløb klar.

om balancen mellem hormonerne. Balancen er utroligt vigtig. Og vi er langt bagud med forskningen i hormoner i Danmark, og

Test og foto:
Finn Arne Hansen

Annette Henriksen nyder at gå ture i naturen i og omkring Hjerting. Her er vi på badebroen for enden af Lysstien.



Rundt i 6710



Man måtte presse sig i aulaen på Nordvangskolen for at være med. Her fortælles om hestenes forhold på Molslaboratoriet. Foto: Hjerting Posten

Protestmøde mod fredning en kæmpesucces
HJERTING – Bilerne stod overalt, selv på græsarealerne omkring Nordvangskolen i Hjerting, da tre interessegrupper holdt orienterings- og protestmøde vedrørende den fredning af Marbæk plantage, som Danmarks Naturfredningsforening har foreslået uden at have kommunen som medforlagsstiller. Omkring 300 mennesker var kommet for at høre på, og det var hårrejsende historier, vi fik om blandt andet de vilde hestes forhold i Molslaboratoriet og om bisonokserne på Bornholm, der overhovedet ikke har det habitat, de egner sig til. Vi hørte også om Guldager Highland Cattle, der slet ikke vil kunne give dyrene den ro, de har brug for, når de konstant skal flyttes rundt, selv når de er drægtige. Tilhængere af fredningen var der ingen af. De var heller ikke inviteret, skal det dog siges. Fredningsnævnet for Syddjylland har i øvrigt, efter at kommunen har bedt om at være medbestemmende i fredningssagen, udsat høringsfristen til 1. juli.

Dit eget lokale elselskab sikrer den billigste strøm



Energikrisen har ramt os allesammen, ikke mindst på elregningen. Derfor er det vigtigt at tænke sig om og tage alle værktøjer i brug – f.eks. ved at ændre sine vaner.

Alle kunder hos Hjerting El & Vand har de nyeste el-målere med flexafregning time for time, så du har mulighed for at bruge strømmen, når den er billigst:

- Følg strømprisen på apps som f.eks. True Energy
- Ryk tiden for f.eks. vask, opvask og støvsugning
- Følg sparerådene på f.eks. sparenergi.dk

Selve den rå strømpris er ens for alle på den nordiske el-børs Nord Pool. Men der kan være store forskelle i abonnementspriser og nettariffrer, og her er vi blandt de billigste i landet. Derfor er der absolut ingen grund til at skifte – heller ikke hvis en sælger ringer med et "godt tilbud", som kan være svært at gennemskue. Mange fortryder skiftet bagefter, fordi det reelt bliver dyrere i længden.

Hjerting El & Vand er dit eget lokale selskab, som er ejet af borgerne i Hjerting og ikke skal betale udbytte til aktionærer eller finansiere store forkromede projekter. Vi er til for dig og arbejder kun for dig.

**Brug strøm med omtanke
– og køb den klogt og lokalt!**

Download app'en fra True Energy og følg strømprisen time for time! Find den på App Store og Google Play

true



Hjerting El & Vandforsyning • Bytoften 8 • 6710 Esbjerg V • Tlf. 75 11 55 78 • www.hjerting.net