



Sunt eller Strunt?

- en innehållsanalys av två hälsotidningar

Elin Hållén

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete HT:2008

Utbildningsprogram: Hälsopedagogprogrammet

Seminariehandledare: Leif Strand

Examinator: Karin Söderlund

Nr:59

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad hälsotidningar anser vara viktiga faktorer för att generera en god hälsa och vad en god hälsa innebär, samt om det har förändrats under en tioårsperiod. För att undersöka det har en innehållsanalys av två olika hälsotidningar genomförts. Frågeställningarna som undersökningen utgått ifrån är:

- Hur ser innehållet ut i tidningarna? Skiljer sig detta mellan år och mellan tidningarna?
- Vad har det man skriver om för vetenskaplig anknytning?
- Larmas det mer eller mindre idag än för tio år sedan?
- På vilket sätt kan innehållet i tidningarna kopplas till de ideal som råder i dagens samhälle?

Metod

Från år 1998 och 2008 har de tio första numren valts ut av tidningarna *HÄLSA* och *Må Bra*. Fokus i undersökningen har legat på de artiklar som man gör reklam för på framsidan av tidningen. Rubrik och ingress har varit utgångspunkt men artiklarna har även skummats för att bedömning av vetenskaplighetsgrad. Artiklarna delades in i sju olika teman och vetenskaplighetsgrad har bedömts efter en tregradigskala. En bedömning av larmning/trend har också ägt rum. All data har kodats efter ett kodschema för att därefter analyseras i SPSS. För att få reda på hur tidningarna kan kopplas ihop med de ideal som råder idag har rubrikerna på framsidan studerats och vissa rubriker har lyfts fram som exempel på hur man gör läsaren uppmärksam på hur man bör se ut för att passa in i normen.

Resultat och slutsats

Resultatet visar att det övervägande temat är medicin och det minst förekommande är temat kost. Tidningarna skiljer sig inte åt i fördelningen av teman, varken -98 eller -08. Båda tidningarna har ungefär samma grad av vetenskaplighet inom vardera tema. Dock återfinns den högsta vetenskaplighetsgraden inom temat medicin. Vad det gäller benägenheten att larma så har den ökat i *HÄLSA* medan man i *Må Bra* inte kan se någon nämnvärd skillnad. Vetenskaplighetsgraden har sjunkit i *HÄLSA* medan ingen skillnad kan ses i *Må Bra*. Innehållet i tidningarna kan kopplas till dagens ideal genom sina val av ämne och rubriker. Undersökningen visar att viktiga aspekter för att generera en god hälsa enligt dessa tidningar är att man mår bra, är frisk och trivs med sig själv och sitt utseende. Vilket underförstått innebär att man är smal och har ett acceptabelt yttre. Det man skriver om är faktorer som ska hjälpa läsaren att uppnå detta och vad läsaren ska göra för att passa in i den idealbild som råder i dagens samhälle.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| Sammanfattning | 2 |
| Syfte och frågeställningar..... | 2 |
| Metod | 2 |
| Resultat och slutsats | 2 |
| 1. Inledning..... | 5 |
| 1.1 Introduktion..... | 5 |
| 1.2 Bakgrund | 6 |
| 1.2.1 HÄLSA..... | 6 |
| 1.2.2 Må Bra..... | 7 |
| 1.2.3 Utseende | 7 |
| 1.2.4 Ideal..... | 9 |
| 1.2.5 Kontroll | 9 |
| 1.2.6 Naturläkemedel och alternativ medicin..... | 10 |
| 1.3 Forskningsläge | 11 |
| 1.3.1 Hälsa och media | 11 |
| 1.3.2 Risk och risksamhället | 12 |
| 1.3.3 Mat och folkhälsa | 14 |
| 1.3.4 Orsaker till sjukdom och död | 16 |
| 1.4 Teoretisk utgångspunkt | 17 |
| 1.5 Syfte och frågeställningar..... | 20 |
| 2. Metod | 20 |
| 2.1 Datainsamling..... | 21 |
| 2.1.2 Vetenskaplighet..... | 22 |
| 2.1.3 Larm/trend..... | 22 |
| 2.2 Genomförande..... | 22 |
| 2.3 Tillförlitlighet | 23 |
| 3. Resultat..... | 23 |
| 3.1 Fördelning | 24 |
| 3.1.2 Vetenskaplighet..... | 24 |
| 3.1.3 Larm/trend..... | 24 |
| 3.2 Analys..... | 25 |
| 3.3 Sammanfattning resultat..... | 27 |
| 3.4 Analys av rubriker..... | 27 |
| 3.4.1 Kropp..... | 27 |
| 3.4.2 Hår..... | 29 |
| 3.4.3 Ansikte | 29 |
| 3.4.4 Slutsats | 30 |
| 4. Diskussion | 30 |
| 4.1 Vidare forskning..... | 33 |
| Käll- och litteraturförteckning..... | 34 |
| Tryckta källor: | 34 |
| Elektroniska källor: | 35 |

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

TABELL- OCH FIGURFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| ”Tabell 1: De tio enskilt största riskfaktorerna för sjuklighet och död i i-länder”..... | 16 |
| Figur 1. Vetenskaplighetsgrad i HÄLSA | 25 |
| Figur 2: Larm/trend i HÄLSA..... | 26 |
| Figur 3: Fördelning av vetenskaplighetsgrad per tema, y-axeln visar antal artiklar | 26 |

1. Inledning

Jag står på Stockholm Central, närmare bestämt vid tidningshyllorna på pressbyrån. Det slår mig att det finns tidningar om nästintill allting, en kolossal mängd att läsa om de mesta man kan vara intresserad av. Jag ska ut på en resa och vill ha lite tidsfördriv under min färd. När jag står där och tittar möts min blick hela tiden av leende munnar och kritvita tänder. Smala, vackra och lyckliga ler de mot mig och vill att jag ska ta med just dem på min lilla resa. Ur mängden av tidningar väljer jag en tidning om hälsa. Den glada, vackra, smala kvinnan på framsidan ger löften om hur mitt liv kan bli om jag bara blir lite mer hälsosam. Jag betalar för tidningen, letar upp min avgång och sätter mig på tåget och börjar läsa. Jag erbjuds snabba lösningar på hur jag ska bli av med överflödiga kilon, samtidigt som jag får veta hur jag ska klä mig om jag har en bred rumpa, vilket jag kanske har, vet inte riktigt. Tänker att det kanske är bäst att ta till sig råden som står där, ifall att så att säga. Jag får recept på maträtter med lågt kaloriinnehåll, jag får veta hur jag blir av med oklädsamma rynkorna och hur jag ska tänka för att bli nöjd med mig själv och min kropp. Jag funderar en stund medan landskapet svyschar förbi utanför tågfenstret. Är det detta som är hälsa? Att vara smal och rynkfri eller att vara nöjd med det man har, oavsett? Vad är det som säger att jag inte redan är nöjd? Är mitt köp ett tyst medgivande till att man talar om för mig vilka fel och brister jag har och hur jag snabbast åtgärdar dem? Är det min skyldighet att klä bort en bred rumpa och vara rynkfri, eller accepteras jag trots mina ”brister”? Jag sjunker djupare in i mina funderingar. Oj, oj, bråttom, bråttom, har suttit i mina egna tankar alltför länge och håller på att missa mitt stopp. Jag rafsar åt mig mina grejer men lämnar tidningen till någon annan att läsa. Tänker att jag ger denne någon möjlighet att bli smal, vacker och lycklig, att bli hälsosam helt enkelt. Jag hoppar av tåget och min resa fortsätter ut i den brokiga hälsodjungeln.

1.1 Introduktion

Tidningar om hälsa hamnar allt som oftast under kategorin hälsa och skönhet, därför kan man anta att det finns kopplingar där emellan. Jag har en känsla av att människor blir mer och mer intresserade av hälsa och hur de ser ut och eftersom det finns ett antal tidningar inom detta område antar jag att den känslan stämmer. Hälsa och skönhet är något man vill läsa om och veta mer om. Jag finner dessa tidningar intressanta och jag vill ta reda på vad det är man skriver om, ifall det har förändrats under en tioårsperiod och hur trovärdigt innehållet är. Jag har därför undersökt innehållet i tidningarna *HÄLSA* och *Må Bra*, jag har undersökt vad tidningarna skriver om och vetenskapligheten i det de skriver om. Samt om tidningarna

frekvent varnar för saker som kan göra oss sjuka eller om man ofta skriver om nyheter på marknaden. Jag har även fokuserat på hur man gör oss läsare uppmärksamma på hur vi ska se ut för att passa in i samhällsnormen. Det vill säga de ideal som råder i samhället och hur tidningarna hjälper till att bevara och förankra dessa ideal.

1.2 Bakgrund

Här följer lite information om de olika tidningarna, hur stor deras upplaga är och vem deras huvudsakliga målgrupp är. Även lite historik om vilka utseendeideal som varit gällande i Sverige under nittonhundratalet tas upp. Fokus har legat på kvinnan eftersom hon är tidningarnas huvudsakliga målgrupp. Slutligen lite information om naturmedel och alternativ medicin eftersom egenvård och alternativ medicin får ett stort utrymme i dessa tidningar.

1.2.1 HÄLSA

Tidningen *HÄLSA* heter *HÄLSA – för kropp och själ i balans* och har en lång historia på nacken. Första numret gavs ut redan på fyrtioalet, då under namnet *Solvikingen*. På femtioalet bytte tidningen namn till *Waerlands månadsmagasin* och det fick den heta fram till sextioalet då den än en gång bytte namn, denna gång till *Tidskrift för hälsa*. *HÄLSA* har den hetat sedan slutet av sjuttioalet. På deras hemsida kan man läsa att ordet ”naturligt” är ett honnörsord för tidningen och att de står för en vegetarisk kost, ett naturligt och respektfullt förhållningssätt till djur och natur och ett hållbart kretslopp. De skriver att de lägger stor vikt vid trovärdighet och att man ska kunna lita på det som står i *HÄLSA* till 100 %.¹ Tidningen har nyligen blivit köpt av Forma, vilket är samma förlag som bland annat ger ut *Hus & Hem* och *Icakuriren*. Vid den senaste räckviddsmätningen hade *HÄLSA* 248. 000 läsare, dock är läsarantalet sakta vikande sedan början av 2000-talet.² Deras huvudsakliga målgrupp är kvinnor som tar ansvar för sin egen och sin familjs hälsa. Aktiva människor som vill ha det goda livet med sunda vanor, egenvård och nyfikenhet på naturliga alternativ. 75 % av läsarna är kvinnor³, tidningen är en månadstidning och ges ut 12 gånger/år.

¹Hälsa <katarina@halsa.se> <http://www.halsa.se/cldoc/doc-opml-405.htm> (2008-11-18)

²medievalrlden.se <anders.ahlberg@medievalrlden.se>
<http://www.medievalrlden.se/Articletemplate.aspx?versionId=106440> (2008-11-18)

³sverigestidskrifter.se <info@sverigestidskrifter.se> <http://sverigestidskrifter.se/medlem/tidskrifter/halsa> (2008-11-18)

1.2.2 Må Bra

Må Bra började ges ut 1978 och trettioårsjubileum firades i september 2008. Från början var det inte en månadstidning utan gavs endast ut några nummer per år, möjligtvis en gång i kvartalet enligt Må Bra´s sekretariat. Må Bra är Sveriges största specialtidning för kropp och själ. Man kan i tidningen läsa reportage om mat, miljö, hälsa, mode och skönhet. Den innehåller också recept på ”lätt och läcker mat”. Må Bra har 388. 000 läsare där 81 % av läsarna är kvinnor och av dessa kvinnor är 64 % mellan 25-59 år. Utgivare är Allers förlag som även ger ut tidningar som *Året runt* och *Elle*. Må Bra´s läsarantal är också saktavikande.⁴ Utkommer även den med 12 nummer/år.

1.2.3 Utseende

För att kunna se hur tidningarna förhåller sig till dagens utseendeideal kan det vara bra att skapa sig en uppfattning om vad det är för ideal som råder och hur det har sett ut historiskt. I vår kultur har alltid kroppen bedömts utifrån olika idealbilder, idealbilderna har sett olika ut men det genomgående är att det alltid tycks ha varit något bristfälligt och defekt över den kvinnliga kroppen, något som måste åtgärdas och korrigeras.⁵

Lika länge som det funnits föreställningar om den ideala kroppen har det funnits en uppsjö idéer om hur den ska uppnås. Fram till sekelskiftet nittonhundra formade man kroppen med hjälp av kläder, utfyllningar och/eller olika sorters snörningar.⁶ När sedan den hygieniska rörelsen tog fart blev nya ideal gällande, man ansåg att den instängda, bylsiga kroppen var osund och de yttre metoderna för kroppskorrigerande fick ge vika för inre. Man skulle då ändra kroppen med vilja och mental karaktär. Det är också då som bantning börjar uppmärksammas som viktminskningsmetod och efterhand växte det även fram en marknad runt detta. Dieter och olika produkter marknadsfördes, inte minst inom veckopressen.⁷ Reklam för bantningspreparat under nittonhundratalet visar hur avvikande kroppsmått och övervikt definierats som stigmatiserande och hur det oönskade och oacceptabla på varierande sätt skulle förändras.⁸

⁴ Medievarlden.se anders.ahlberg@medievarlden.se

<http://www.medievarlden.se/Articletemplate.aspx?VersionId=106440> (2008-11-18)

⁵ Anna Johansson, *Elefant i nylonstrumpor – om kvinnlighet, kropp och hunger* (Finland 1999) s.30

⁶ Roger Qvarsell, Ulrika Torell red. *Reklam och hälsa – levnadsideal, skönhet och hälsa i den svenska reklamens historia* (Stockholm 2004) s. 103

⁷ Ibid. s. 103

⁸ Ibid. s. 103

Under tjugotalet blev det lättare att synliggöra det ideala i och med att filmen gjorde intåg hos allmänheten. Där visades det nya och moderna upp. Det var också då som kvinnorna kom ut på arbetsmarknaden och det växande mötet med omgivningen ledde till att kroppen blev en arena för nya ideal. Kvinnorna skulle på tjugotalet vara platta och ha en pojkaktig kropp med raka linjer.⁹ På trettioalet framstod en slank kropp som den enda acceptabla, i alla fall om man såg till unga kvinnor, de äldre fick lov att vara lite rundare, om de bar korsett.¹⁰ På fyrtioalet var den platta figuren inte längre eftersträvansvärd, man skulle nu ha kvinnliga former. Det rådde något sorts lagomideal men trots det så ställdes det krav på att man höll koll på sin vikt. På femtioalet skulle man ha stora bröst, getingmidja och långa ben, man hade vampen som idealbild. Med sextioalet följde den väldigt magra, nästan könlösa kroppen. Man skulle vara mer än smal. Sjuttioalet som följde hade fortfarande smal som ideal och bantning blev mer och mer en allmän handling, det var inte längre något som skulle ske i det undandömda som det hade varit under sextioalet.¹¹ På åttioalet blev gymkulturen i ropet och en ny form av kroppskultur och kroppsmodellerande blev synligt i populärkulturen. Kvinnorna skulle gympa och männen skulle bygga muskler på gymmet. Ökat självförtroende, framgång och kontroll kopplades starkt samman med viktninskning.¹² Under nittioalet kommenterades och diskuterades kroppens form och figur ideligen i medierna. Vi blev introducerade för den nya trenden ”Heroine-chic” och man skulle vara blek och mager. Övervikt och fet mat utmålades som faror och kroppen framställdes som en spegel av inre kvaliteter. I den yttre bedömningen ingick inte längre bara hygien, frisyr och kläder utan till stor del även vilken figur man hade. Något som inte verkar få plats i en kroppshydda modell större är intelligens och framgång, framförallt inte hos kvinnor.¹³ I dag handlar det inte längre om bantning i lika stor utsträckning som tidigare, istället ska man nu ”komma i form” och ”hitta sig själv”. Också nu sätts ökat självförtroende i starkt samband med viktninskning och att vara smal.¹⁴

Dagens ideal för en attraktiv kvinna är tydliga käkben, bröstben och höftben, lagom muskulösa armar, ben, mage och rumpa och till detta ett par stora bröst. I alla fall om man går efter vad Anna Johansson skriver i sin bok *Elefant i nylonstrumpor*.

⁹ Qvarsell, Torell red s. 106

¹⁰ Ibid. s. 107

¹¹ Ibid. s.120

¹² Ibid. s. 123

¹³ Ibid. s 124

¹⁴ Ibid. s. 125

1.2.4 Ideal

Idag skapar vi våra kroppsliga gester, rörelser och beteenden på samma sätt som vår kroppsstorlek, alltså utifrån vetenskapliga kriterier om hälsa, hygien och skönhet. När kvinnor utför kroppsvård i form av bantning, använder olika sorters krämer och rakar armhålor och ben så är det en sorts svårbegriplig och osynlig disciplinering. En disciplinering som många frivilligt utsätter sig för. Många ser på sig själva och bedömer sig utifrån de idealbilder som råder och föreställer sig hur det skulle vara om de inte levde upp till normen. De ser på sig själva med de blickar som de föreställer sig att resten av samhället skulle se på dem med och man kan formulera det som att den samhälleliga makten verkar *inifrån* genom självdisciplin, själviakttagelse och självkontroll.¹⁵

Den kvinnliga slankheten ses i vår kultur som något åtråvärt, inte bara för att slankhet ses som vackert utan också för att det ses som ett tecken på självbestämmanderätt, kontroll och framgång. Alla tecken på överflödiga kilon ses som brist på kontroll och som ett misslyckande. I dagens samhälle ställs det stora krav på individens egen förmåga att aktivt skapa sin identitet och därmed också välja sin kropp, ansvara för den och forma den som man själv vill ha den.¹⁶ Dagens ideal kan verka svåruppnåeligt men i dagens konsumtionssamhälle är allting möjligt, frågan är om det verkligen är det vi vill.

1.2.5 Kontroll

Att vara slank handlar mycket om kontroll. Yttre kontroll som samhället utövar över kvinnors kroppar, samhället där det manliga är norm och där männen har tolkningsföreträde. Inre kontroll som kvinnorna själva utövar på sina kroppar för att passa in och kunna leva upp till de normer som råder.¹⁷ Kontroll är ett ord som ideligen återkommer då det handlar om vikt, ätande och kropp. Samtidigt blir vi, genom reklam och media, ständigt uppmanade att konsumera utan kontroll och utan att tänka efter innan. Eftersom vi lever i ett utpräglat konsumtionssamhälle blir det viktigt att kunna visa upp en vältränad, fettfri och smal kropp av den orsaken att det ses som att man har kontroll över sig själv då man trots alla frestelser och lockelser klarar av att hålla sig i form. Det har blivit angeläget att kunna visa upp en sund kropp och idag är en sund kropp inte en kropp som man vet är frisk utan en kropp som ser sund ut.

¹⁵ Johansson s.32

¹⁶ Ibid. s.97

¹⁷ Ibid. s.31

Att se sund ut innebär att man är slank, fettfri, solbränd och vältränad.¹⁸ Idag är den sunda, hälsosamma kvinnokroppen en given norm. Man kan anta att media har stor betydelse i förmedlandet av ideal och de metoder som finns för att uppnå dem.

1.2.6 Naturläkemedel och alternativ medicin

Alternativ medicin är ett stort område och många människor söker sig dit vilket innebär att det finns stora pengar att tjäna. De som söker sig till den alternativa medicinen alla slags människor med alla tänkbara sorters problem. En del är drabbade av mindre åkommor som förkylning medan andra lider av kronisk värk eller psykiska åkommor som nedstämdhet eller oro, det finns även de som lider av livshotande sjukdomar som cancer och aids som söker sig till alternativa behandlingar.¹⁹

Kritiker hävdar att man säljer falskt hopp till höga priser. Informationen om naturmedlen når oss ofta via direktreklam, tidningar och annonser där det inte är ovanligt att effekterna förstärks medan man talar tyst om biverkningarna,²⁰ vilket i sig kan innebära en fara.

Enligt definitionen av naturläkemedel ska de ha sitt ursprung i naturen och bestå av en växt- eller djurdel, mineral, salt, saltlösning eller bakteriekultur och de får inte heller vara alltför bearbetade.²¹ Till naturläkemedel räknas endast produkter som är lämpliga för egenvård "i enlighet med väl beprövad inhemsk tradition, eller tradition i länder som med avseende på läkemedelsanvändning står Sverige nära", enligt Läkemedelsverket.²² Idag kallas det för naturmedel men detta ska ändras till naturläkemedel. Det finns mellan 20 och 30 naturläkemedel som är godkända av Läkemedelsverket men det finns uppemot 400 olika naturmedel i handeln. Många av dessa kommer troligtvis att godkännas som naturläkemedel, andra kommer att försvinna och en del kommer att klassas om som livsmedel eller kosmetika.²³

Begreppet alternativ medicin är dåligt avgränsat och definieras oftast utifrån vad det inte är. Som alternativt räknas oftast de metoder som ligger utanför skolmedicinen och utanför de

¹⁸ Johansson s. 34

¹⁹ SBU kunskapscentrum för hälso- och sjukvården <webred@sbu.se> <http://www.sbu.se/sv/Vetenskap--Praxis/Vetenskap-och-praxis/2008/> (2008-11-28)

²⁰ Ibid (2008-11-28)

²¹ Ibid. (2008-11-28)

²² Ibid. (2008-11-28)

²³ Ibid. (2008-11-28)

naturvetenskapliga kunskaperna som förmedlas vid högskolor och universitet.²⁴ Effekten av alternativa metoder är sällan vetenskapligt bevisad, utan bedöms ofta utifrån traditioner och osystematiska iakttagelser.²⁵

1.3 Forskningsläge

Framförallt har det varit forskning som rör hälsa, ideal, utseende och media som varit intressant för den här uppsatsen. Den forskning som tas upp kommer till stor del att handla om vikt och vilka ideal som råder i dagens samhälle. Det är ett val som har gjorts av den orsaken att ingångsvinkeln varit att hälsa till stor del verkar handla om hur vi ser ut. Det handlar inte bara om att ha en kropp som är fri från sjukdom utan att kunna visa upp en hälsosam kropp och allt vad det innebär.

1.3.1 Hälsa och media

En avhandling som berör det som undersöks i den här uppsatsen är Stefan Eks avhandling *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext*. Där undersöker han de samband som råder mellan individers vardaglig informationsbeteende i hälsofrågor i relation till deras självskattade hälsa och sociala ställning. Han har framförallt fokuserat på hur individen orienterar sig i dagens stormiga mediemiljö och -kultur.

Han skriver att det har konstaterats att vi lever i en utpräglat medikaliserad och medialiserad kulturkrets där flödena av hälsorelaterad information ständigt ökar.²⁶ Vidare kan man läsa att det grundläggande syftet med att erbjuda hälsoinformation inte behöver vara utbildning och främjande, det grundläggande syftet kan helt enkelt vara att locka oss att konsumera, att köpa hälsa (och med det lycka och framgång).²⁷

Det är till största delen kvinnor som läser tidningar som är specialiserade på hälsa och välmående, överhuvudtaget är det kvinnorna som är intresserade av hälsorelaterad information och man kan därför dra slutsatsen att hälsoinformationsbeteendet är starkt beroende av kön.²⁸ Om man vill att hälsoinformationen ska vara effektiv så bör den skraddarsys i enlighet med bland annat läsarens intresse, kulturella bakgrund, emotionella

²⁴ SBU kunskapscentrum för hälso- och sjukvården <webred@sbu.se<http://www.sbu.se/sv/Vetenskap--Praxis/Vetenskap-och-praxis/2008/> (2008-11-28)

²⁵ Ibid. (2008-11-28)

²⁶ Stefan Ek *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext* (Åbo 2005) s.2

²⁷ Ibid. s. 2

²⁸ Ibid s.168

tillstånd och önskemål.²⁹ Detta löser man genom att ha klart för sig vem som är ens målgrupp och vem man skriver för.

Man kan i Eks avhandling läsa att utbudet av hälsoinformation aldrig tidigare varit så stort som det är nu och hälsorelaterad information sköljer över oss från alla möjliga håll. Han skriver vidare att forskning som ur en hälsorelaterad synvinkel granskat program- och reklam innehåll i amerikansk primetime teve gör gällande att man idag använder hälsa (och smala kroppar) som ett universalmedel för att sälja nästintill vad som helst.³⁰

Det han kommer fram till i sin avhandling är att de med hög känsla av sammanhang har en tendens att uppfatta experter som mindre oeniga, och förmodligen har lättare att bilda sig en egen uppfattning om den information de tagit del av.³¹ Han finner att koherens känslan och förmågan att kognitivt sortera och hantera motsäggande information har ett kraftfullt positivt samband.³² Även mediemiljöns bredd och hur hög koherens känsla man har samvarierar, de som har en världsbild som är grundad i en varierande medieanvändning har i regel högre koherens känsla och tvärtom.³³

Det var under nittioalet som media började ta en mer aktiv form som hälsoinformatörer, flera hälsotidningar etablerades och kvällstidningarnas hälsobilagor introducerades. I TV och radio började matlagningsprogrammen att blomstra. Då ingen direkt kartläggning har gjorts gällande informationen i media idag antar man att det som gällde under nittioalet till stor del gäller även idag.³⁴

1.3.2 Risk och risksamhället

Dagens riskscenario ser annorlunda ut jämfört med hur det har sett ut historiskt, riskerna är idag mer globala än personliga och i större utsträckning osynliga och smygande hellre än uppenbara och förutsägbara. Den ökade produktionen och konsumtionen har bidragit till

²⁹ Ek s.148

³⁰ Ibid. s.148

³¹ Ibid. s. 205

³² Ibid. s. 205

³³ Ibid. s. 205

³⁴ Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa >

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19) s.12

många av dagens risker och ohälsa och övervikt bara är en del av dem.³⁵ Medvetenheten om riskerna har ökat bland dagens medborgare. Detta innebär inte bara att folk är mer aktsamma och vaksamma emot riskfyllda beteenden, utan kan även medföra att de bär på en onödigt stor oro som kan inverka negativt på deras livskvalitet. Det är just denna oro som är själva drivkraften i ett risksamhälle.³⁶

Om man varnar för saker och ting alltför frekvent kan det leda till att människor inte längre orkar lyssna eller överhuvudtaget bryr sig. Om det dessutom inte finns någon klar utväg så är den naturliga effekten att människor slutar helt att bry sig om risken. Historiskt sett har man kopplat risker till både positiva och negativa följder men det idag endast handlar om resultat som inte är önskvärda.³⁷ Vi är idag väldigt fixerade vid att kontrollera våra liv och våra kroppar och vi använde många gånger riskbegreppet för att förklara avvikelser från normen, olyckor eller oönskade händelser. Riskbegreppet förutsätter att människor själva tar ansvar för sina liv och för sin hälsa och innebär även ett antagande om att människan kan och till och med bör undvika de risker som finns.³⁸

Det är viktigt att uppmärksamma människors föreställningar och erfarenheter av hälsorisker, speciellt ur ett risk- eller hälsokommunikationsperspektiv. Det antas att den individuella riskuppfattningen har en stor betydelse för människors handlande. I Sandbergs avhandling kan man läsa att utav femton undersökta hälsorisker anser människor att farligast för deras personliga hälsa är kemikalier i livsmedel, allergier och trafikolyckor, på tionde plats kommer övervikt och sist kommer aids, narkotika och alkohol.³⁹ Det som är värt att notera är att människor har en tendens att uppskatta hälsorisker farligare för andra än för dem själva, detta förklaras bland annat med graden av kontroll. Man resonerar som så att det inte kommer drabba *mig* utan andra. Självklart så spelar också individens faktiska erfarenheter av risker in men riskens tillgänglighet har också stor betydelse, det vill säga hur lätt man förknippar eller kommer att tänka på en viss risk. Här spelar medierna en stor roll. Alla har vi väl märkt att media föredrar det dramatiska och sensationella framför det vardagliga. Detta i sin tur kan leda till att man överskattar sannolikheten för dramatiska faror och ovanliga risker samtidigt

³⁵ Helena Sandberg *Medier & fetma – en analys av vikt* (Lund 2004) s.53

³⁶ *Ibid.* s.52

³⁷ *Ibid.* s.54

³⁸ *Ibid.* s.54

³⁹ *Ibid.* s.57

som man undervärderar vanliga och mer möjliga risker.⁴⁰ I dag utgör medierna den viktigaste källan för allmänheten när det gäller att varna, larma och upplysa om risker.⁴¹

Vidare skriver Sandberg att medierna kan ha en stor roll då det kommer till att introducera nya risker för allmänheten men att riskrapporteringen i sin helhet är opålitlig, okritisk och ofta bristfällig. En del av detta kan bero på att journalisten inte besitter tillräcklig kunskap om ämnet för att kunna ställa de frågor som krävs samt att de inte besitter den kunskap som krävs för att kunna göra expertens uttalanden och svåra frågor begripliga för den breda allmänheten. Journalisten har blivit expertens företrädare istället för dess kritiske granskare.⁴² Ofta har även experten egna motiv med sitt uttalande, man kanske ser mer till sin egen vinning än till allmänhetens bästa.

Medierna fungerar till stor del som en plattform för samtal med medborgare om sådant som rör deras hälsa. Även om medierna sänder ut budskap som är både tvetydiga och motsägelsefulla så utgår individen ifrån att om ämnet förekommer i media så är det automatiskt viktigt och av betydelse för dennes liv och hälsa.⁴³

Vi har idag en ökad medvetenhet för vad vi stoppar i munnen, ett resultat av senare års larmrapporteringar om kemikalier i livsmedel, galna kosjukan, genmodifierad mat och liknande. Även teveprogram som *Du är vad du äter* och olika matlagningsprogram gjort oss mer uppmärksamma och intresserade av mat, matvanor och hälsa. Sandberg skriver att detta lett fram till att en ny ideologi skapats, "hälsism", och att det främsta livsvärdet däri är hälsa och en sund livsstil, undvikande av risker uppmuntras.⁴⁴ Det är här man börjar tala om friskfaktorer istället för riskfaktorer och man fokuserar på det som håller oss friska istället för det som gör oss sjuka.

1.3.3 Mat och folkhälsa

I hälsofrämjande- och preventivt arbete är hälsoinformation nödvändig. Denna information bör vara väl anpassad för sin målgrupp för att få önskad effekt. När det kommer till information om mat är frågan extra komplex eftersom man måste ta hänsyn till:

⁴⁰ Sandber s.58

⁴¹ Ibid. s. 60

⁴² Ibid. s.62

⁴³ Ibid. s.66

⁴⁴ Ibid. s. 75

- Att en väl sammansatt kost till stor del handlar om en balans mellan olika livsmedel/livsmedelsgrupper.
- Att ett budskap om bra mat handlar om konsumtionsfrekvens och portionsstorlek mer än om svartlistade eller tillåtna livsmedel.
- Att alla människor behöver energi och ett visst antal essentiella näringsämnen och kan därför inte avstå från att äta utan måste välja att äta ett visst antal måltider per dag.
- Att olika människor har olika energibehov.
- Att olika livsmedel/livsmedelsgrupper innehåller olika näringsämnen i olika stor mängd.
- Hur måltiderna är sammansatta och när, hur och kanske även med vem och var man äter kan vara viktigt i hälsoinformationen om mat.⁴⁵

De här aspekterna gör det svårt att förenkla informationen till befolkningen samt gör det svårare att bestämma lämpliga allmänna budskap till hela befolkningen. Även ett förenklat budskap kräver en viss förkunskap från mottagaren om mat, kropp och hälsa. Ofta syftar hälsoinformation om mat att förebygga sjukdom men det är olika faktorer i kosten som minskar respektive ökar risken för olika sjukdomar. Det är därför svårt att prioritera innehållet i hälsoinformationen och på så sätt få olika aktörer att enas om ett gemensamt budskap.⁴⁶ Vad vi väljer att äta och dricka är något väldigt personligt och därför kan det vara väldigt integritetskränkande att diskutera och ifrågasätta matvanor.

I dag kopplas maten allt oftare till risker och sjukdom, detta har skett genom en aldrig sinande ström av larm om salmonella, dioxiner och akrylamid m.m. En följd av detta kan vara att människors mottaglighet för hälsoinformation om mat förändras. Eftersom mat och dryck har en central betydelse i många människors liv får detta ämne en stor plats i den redaktionella delen i alla typer av media.

⁴⁵Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa >
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19) s.5

⁴⁶Ibid. (2008-11-19) s.5

1.3.4 Orsaker till sjukdom och död

I Världshälsorapporten 2002 framgår det att 60 % av Europeiska kvinnors mortalitet och 50 % av de Europeiska männens mortalitet kan förklaras av riskfaktorer kopplade till kostvanor, 6-7 % kan förklaras av fysisk inaktivitet.⁴⁷

”Tabell 1: De tio enskilt största riskfaktorerna för sjuklighet och död i i-länder”⁴⁸

| |
|-------------------------------------|
| Tobak 12,2 % |
| Högt blodtryck 10,9 % |
| Alkohol 9, 2 % |
| Kolesterol 7,6 % |
| Övervikt 7,4 % |
| Lågt intag av frukt och grönt 3,9 % |
| Fysisk inaktivitet 3,3 % |
| Droger 1,8 % |
| Sexvanor 0,8 % |
| Järnbrist 0,7 % |

Under nittioalet har man märkt både positiva och negativa trender i den svenska livsmedelskonsumtionen, men alla förändringar går inte åt det håll WHO förespråkar om. WHO vill att vi ska äta mindre fett och socker i form av energitäta livsmedel.⁴⁹ Idag äter vi lite mindre fett men livsmedlen är fortfarande lika energitäta. Man har bytt ut fettet mot socker, protein och stärkelse. Konsumtionen av energitäta produkter som konditorivaror, snacks, läsk, juice och saft ökar hela tiden. Sockerkonsumtionen har varit ungefär den samma sedan sextioalet, vad som skiljer sig är *var* vi återfinner sockret, det dolda sockret har ökat.⁵⁰

⁴⁷ Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa>

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19)

⁴⁸ Gardfjell Maria *Maten och folkhälsan – några recept för ett friskare folk* (Visby 2004) s.6

⁴⁹ Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa>

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19) s.6

⁵⁰ Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa>

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19) s.6

WHO vill också att vi ska få i oss mer kostfibrer i form av ökad konsumtion av spannmål, bröd, rotfrukter, potatis, baljväxter och frukt och grönt.⁵¹ Vår konsumtion av grönsaker, framförallt fiberfattiga bladgrönsaker ökar något varje år. Spannmål, frukt och bröd ligger konstant. Konsumtionen av rotfrukter och färskpotatis minskar. Ett annat önskemål är att vi ersätter mättat fett med omättat och att konsumtionen av hårt fett inte ska överstiga 10 E% av det totala energiintaget. Som det ser ut idag ökar konsumtionen av hårt fett i och med att köttkonsumtionen ökar och kött är vår främsta källa till mättat fett. Mejerivaror är också en källa till mättat fett och den konsumtionen har varit konstant under senare år. Matfett (källa till mättat, enkelomättat och fleromättat fett) minskar fortlöpande. Vår konsumtion av mättat fett beräknas ligga på 14 -15 E %.⁵²

Hjärt- och kärlsjukdomar utgör idag det största folkhälsoproblemet här i Sverige. Efter hjärt- och kärlsjukdomar följer cancer som den näst största dödsorsaken. Övervikt och fetma ökar i alla åldrar. Diabetes typ 2 har ökat bland äldre men är under nittioåret i stort sett oförändrade i andra åldersgrupper.⁵³

1.4 Teoretisk utgångspunkt

För att kunna analysera tidningarna har undersökningen till viss del utgått från en teori om hur man undersöker den ideationella strukturen, det vill säga innehållet i en text. Innehållet i en text är inte alltid självklart, ett sätt att uttrycka det på är att en text har en mängd möjliga och oupptäckta betydelser som blir sanna först när de läses under lämpliga omständigheter. Detta innebär att en del av dem blir aktuella och intressanta först när de läses av vissa läsare i vissa situationer.⁵⁴ I det här fallet handlar det om texter rörande hälsa och skönhet, dessa texter blir intressanta först när läsaren känner att denne har ett behov att läsa om metoder, tekniker och produkter som ska generera en god hälsa. Finns inte det intresset tar individen inte till sig texten och den får ingen innebörd för dennes handlande, och handling är en av förutsättningarna för att hälsoinformation ska få någon betydelse för individen.

När man undersöker den ideationella strukturen kan man utgå ifrån tre huvudinslag. De huvudinslagen är: *teman* eller vad texten rör sig om, *propositioner* eller vad texten kommer

⁵¹Livsmedelsverket <Mat och folkhälsa >

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf (2008-11-19) s.6

⁵² Ibid (2008-11-19) s.7

⁵³ Ibid. (2008-11-19) s.7

⁵⁴ Lennart Hellspång, Per Ledin *Vägar genom texten – handbok i brukstextanalys* (Studentlitteratur 1997)

fram till och *perspektiv* eller de allmänna synsätt som påverkar både teman och propositioner.⁵⁵ I den här analysen undersöks endast artiklarnas teman.

En text styr alltid läsarens tankar åt ett visst håll, det är det som texten inriktar sig på som man kallar för teman. Det är alltså vad texten handlar om, antingen genom hela texten eller i delar av den. Man kan komma fram till textens tema genom att ställa sig frågan: vad handlar den här texten om?⁵⁶ Det är textens övergripande ämne som undersökningen allra mest har fokus på. När det handlar om texter så vet man ofta inte när eller var dessa kommer att läsas och det är därför praktiskt att upplysa om textens ämne så tidigt som möjligt. Det vanligaste sättet att göra detta på är genom rubriken.⁵⁷ Det effektivaste sättet att få reda på en texts tema är alltså genom att titta på rubriken.

När man tolkar en text tolkas den utifrån sändaren, mottagaren eller sakfrågan. Vid en sändarorienterad tolkning försöker man tolka det som sändaren menar. Vid en mottagarorienterad tolkning tar man fasta på mottagaren och hur denne tar till sig texten. Vid en sakorienterad tolkning använder man texten för att bättre kunna förstå det ämne som den tar upp.⁵⁸ Syftet med undersökning är att se vilka ämnen man anser är viktiga för att man ska få en god hälsa och en kropp och själ i balans. Även om texterna inte har tolkats i sin helhet så är analysen sakorienterad av den anledningen att det som eftersöks är en uppfattning om vad det är man skriver om inom ämnet hälsa. Vad är det som man i dessa tidningar anser gör en individ hälsosam. Vilka teman inom hälsobegreppet är det man anser vara viktiga?

Jag har även utgått från den salutogena ansatsen och Antonovskys begrepp känsla av sammanhang, KASAM. Inom den salutogena ansatsen ser man till vad som bidrar till hälsa eller vad som bidrar till att upprätthålla hälsa, inte hälsans natur utan vad som bidrar till att hälsa uppnås. Hälsa uppkommer då individen känner en känsla av sammanhang.⁵⁹ Människan har fri vilja men hennes möjligheter att begripa, hantera och känna mening med omvärlden är begränsade av hennes livserfarenheter.⁶⁰ Den

⁵⁵ Hellspång, Ledin s.115

⁵⁶ Ibid.s.118

⁵⁷ Ibid. s.121

⁵⁸ Ibid. s.223

⁵⁹ Jennie Medin, Kristina Alexanderson. *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie* (Studentlitteratur, Lund 2000) s. 62-63

⁶⁰ Ibid. s.63

salutogena ansatsen har sin utgångspunkt ur medicinsk sociologi.⁶¹ Grundtanken är att vi är alltid omgivna av stress och kaos men det intressanta är inte vad som orsakar sjukdom utan hur vi kan ha hälsa trots de påfrestningar som stressen och kaoset innebär. Sjukdom och hälsa utesluter inte varandra utan ska ses på ett kontinuum och man har en helhetssyn på människan. Hälsa är beroende i vilken grad vi klarar av att bemästra omvärlden. Fokus ligger på vad som orsakar hälsa och inte på vad som orsakar sjukdom.

Begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet är de tre centrala begreppen i KASAM.

Begriplighet syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara. Istället för att man ser informationen som kaotisk, otydlig och oordnad ser man den strukturerad, tydligt och ordnad.⁶² Har man en hög känsla av begriplighet så förväntar man sig att de stimuli man kommer att möta i framtiden är förutsägbara, skulle de råka komma oväntade och överraskande så är de åtminstone något som går att ordna och förklara. Dock säger detta inget om hur önskvärda stimuli är, har man en hög känsla av begriplighet så förmår man att göra även negativa händelser till något gripbart och något man kan förstå.⁶³

Hanterbarhet handlar om till vilken grad man upplever att man kan hantera de händelser som drabbar en livet. Det kan handla om att man har socialt stöd eller att man känner att man själv kan hantera den situationen man hamnat i.⁶⁴ Har man en hög känsla av hanterbarhet känner man sig inte som ett offer för omständigheterna, tråkiga saker kan hända i livet men när de händer kommer man att kunna klara sig och inte gå under.⁶⁵

Meningsfullhet betraktas som begreppet KASAMs motivationskomponent⁶⁶ och handlar till stor del om hur meningsfullt man känner att livet är. Hur mycket man känner att livet har en känslomässig innebörd. Man söker finna mening i det som händer och man ser inte att saker och ting sker förgäves utan man ser att man kan lära sig något utav det som hänt och gå

⁶¹ Medin, Alexanderson. s.63

⁶² Aaron Antonovsky *Hälsans mysterium* (Stockholm2005) s. 44

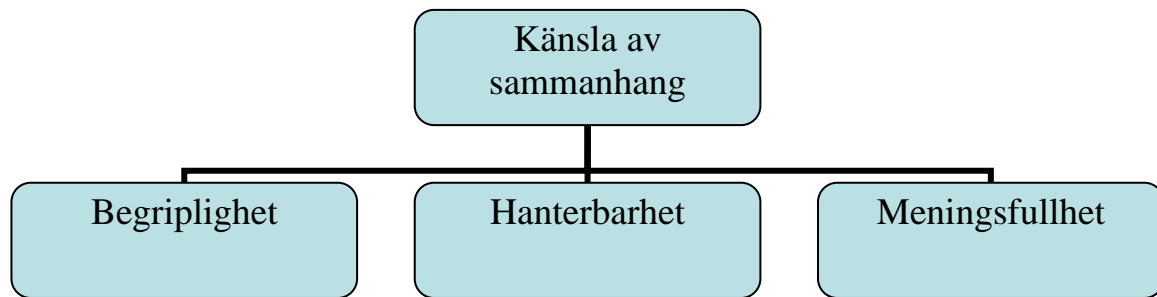
⁶³ Ibid. s. 44

⁶⁴ Ibid. s. 45

⁶⁵ Ibid. s. 45

⁶⁶ Ibid. s. 45

vidare.⁶⁷ Man har en upplevelse av att det är värt att satsa energi i de svårigheter som kan uppstå i livet.⁶⁸



Man kan ha olika hög grad av de olika komponenterna i KASAM och hur hög grad av känsla av sammanhang man har påverkar hur man mår och hur man upplever livet och sin hälsa. KASAM är inte något som är liktydigt med hälsa utan något som bidrar eller hjälper till att upprätthålla hälsa.⁶⁹

1.5 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka vad hälsotidningar anser vara viktiga faktorer för att skapa en god hälsa och vad en god hälsa innebär. Samt om det har förändrats under en tioårsperiod. För att undersöka det har en innehållsanalys av två olika hälsotidningar genomförts. De frågeställningar som legat till grund för undersökningen är:

- Hur ser innehållet ut i tidningarna? Skiljer sig detta mellan år och mellan tidningarna?
- Vad har det man skriver om för vetenskaplig anknytning?
- Larmas det mer eller mindre idag än för tio år sedan?
- På vilket sätt kan innehållet i tidningarna kopplas till de ideal som råder i dagens samhälle?

2. Metod

Uppsatsen innehåller dels en kvantitativ innehållsanalys dels en mindre analys av de rubriker som handlar om skönhetsideal. Målet för analyserna är två tidningar som har hälsa som gemensam nämnare. Dessa två tidningar är HÄLSA och Må Bra, anledningen till att det är just de här två tidningar som undersöktes är att de har funnits på marknaden en relativt lång tid vilket innebär möjligheten att se om tidningarnas innehåll förändrats under en tioårsperiod. Samt att de är två stora tidningar inom hälsa

⁶⁷ Antonovsky s.46

⁶⁸ Medin, Alexanderson s. 65

⁶⁹ Ibid. s.65

och skönhet. Målet för analysen har varit nr 1-10 år - 98 (dock var nr 7 och 8 hopslaget till ett nummer av HÄLSA) och nr 1-10 -08 av vardera tidning, alltså sammanlagt 19 stycken tidningar. Anledningen till att det är de tio första numren från varje årgång var att hela året 2008 inte hunnit komma ut då datainsamlingen genomfördes och jag ville undersöka lika många nummer från varje år.

2.1 Datainsamling

Tidningarna har inte studerats i helhet utan endast de artiklar som man gör reklam för på framsidan av tidningen är med i undersökningen. Urvalet av artiklar grundas på att materialet annars skulle bli alltför omfattande och datainsamlingen i annat fall skulle ha blivit alltför tidskrävande för den här uppsatsen. Fokus har till största delen legat på rubrik och ingress, detta för att man i rubrikerna lätt kan se vad artikeln handlar om och ingressen fungerar i de flesta fall som en kort sammanfattning av artikeln i stort. Därefter har artiklarna indelats i teman. Vid indelningen i teman har rubrik och ingress haft en betydande roll, men artikeln har även snabblästs för bedömning av vetenskaplighets grad och om artikeln varnar, larmar för något eller om det är något nytt/trendig som man skriver om, detta kallas i undersökningen för larm/trend.

2.1.1 Teman

För att tydligt kunna se vad man skriver om kunna jämföra det har alltså artiklarnas övergripande teman bedömts. Det är kategorier som återkommer i alla tidningar och speglar det som man i tidningarna anser genererar en god hälsa och ger ett fördelaktigt yttre.

De valda temana är:

Viktminskning

Medicin

Sex och samlevnad

Kost

Träning

Skönhet och mode

Psykologi och personlig utveckling

I temat kost har endast de artiklar som handlat om kost delats in, inte artiklar som handlar om kost med en funktion, exempelvis att man använder kosten som ett sätt att förhindra sjukdom, eller kost som ska få läsaren att gå ner i vikt. Dessa artiklar har hamnat under kategorierna

medicin eller viktminskning. I träningstemat återfinns man endast de artiklar som handlar om träning utan specifik orsak, inte de artiklar som handlar om träning som ett led i viktminskning eller träning för att finna inre lugn. I Må Bra från 1998 finns i varje nummer en receptbilaga från ViktVäktarna, den är inte med i undersökningen även om den står med på framsidan av tidningen.

2.1.2 Vetenskaplighet

Vetenskapligheten har delats upp i en tregradig skala där grad ett är då inget forskningsunderlag förekommer, ett exempel är då man intervjuat någon som testat ett preparat som hjälpt denne att bli frisk men man hänvisar inte till något som skulle tyda på att det finns vetenskaplig bevisning för att detta preparat fungerar. Grad två är då man intervjuat någon yrkesverksam, det kan vara en läkare, frisör, hudterapeut, nutritionist eller liknande. För att uppnå forskningsgrad tre ska man ha intervjuat en forskare eller hänvisat till originalartiklar.

2.1.3 Larm/trend

Om artikeln bedömts handla om något nytt och trendigt har den kodats för det och om bedömningen varit att den inte handlar om någon nyhet eller något man varnar för har den kodats för det. Ett exempel på en nyhet är: Nya superdieten ...och exempel på larmning är: trött och svullen? Kan vara okänd folksjukdom.

2.2 Genomförande

Därefter kodades allt material efter ett kodschema och fördes in i Excel för att sedan lätt kunna analyseras i SPSS.

Undersökningen i SPSS har omfattat dessa frågeställningar:

1. Har fördelningen av teman förändrats i tidningarna 1998 – 2008?
 - 1b. Har fördelningen av teman förändrats per tidning?
2. Har graden av vetenskaplighet ändrats?
 - 2b. Har graden av vetenskaplighet ändrats per tidning?
3. Har larmandet i respektive tidning förändrats från 1998 till 2008?
4. Skiljer sig larmandet mellan temana, larmas det mer inom något tema?
5. Skiljer temana i vetenskaplighet, är något tema utmärkande vad det gäller graden av vetenskaplighet?

Utöver detta har gjordes en mindre analys av de rubriker som syftar till att bevara och visa vilka ideal som råder i samhället. Den analysen har gått till så att alla rubriker som på något sätt handlar om utseende plockades ut och några av dem har sedan tagits upp som exempel på hur man skapar och bevarar utseendeideal genom rubriksättningen i dessa tidningar. Framförallt har denna undersökning kommit att utgå från rubrikerna på framsidan av tidningarna. Detta eftersom de budskap som tidningarna sänder ut på framsidorna även når de individer som väljer att inte köpa tidningen. Alla som ser tidningen träffas av budskapet oavsett om de vill det eller inte.

2.3 Tillförlitlighet

Kategoriseringen av teman har skett efter min egen tolkning, det har ibland varit svårt att avgöra under vilket tema som artikeln borde hamna under. Men jag har gjort en bedömning utifrån mitt eget tycke. Samma sak med vetenskaplighet och larmning, bedömningarna grundar sig endast på min egen tolkning och möjligheten finns att någon annan skulle göra en annan bedömning och tolka på ett annat sätt. Man ska inte heller glömma att jag endast utgått ifrån de artiklar som har en rubrik på framsidan, innehållet i tidningarna är mycket mer omfattande än det material jag har analyserat. Då en svaghet med innehållsanalyser är att man oftast inte får veta varför innehållet ser ut som det gör har jag gjort kopplingar till samhället och de ideal som råder. Resonemang kring varför innehållet ser ut som det gör har fått utrymme i uppsatsen.

3. Resultat

Studien omfattar 224 artiklar, 45 artiklar från Må Bra 1998 och 62 artiklar från Hälsa 1998. 52 artiklar från Må Bra 2008 och 65 artiklar från Hälsa 2008. Alltså 97 artiklar från Må Bra och 127 artiklar från HÄLSA. Som statistisk metod har chi-kvadrat använts och signifikansnivån är 0,05.

3.1 Fördelning

Nedan redovisar jag för hur fördelning av artiklarna såg ut avseende teman, vetenskaplighet och trend/larm.

3.1.1 Teman

Fördelningen av teman i artiklarna såg ut så här:

Tema viktminskning: 26 artiklar

Tema medicin: 88 artiklar

Tema sex och samlevnad: 24 artiklar

Tema kost: 11 artiklar

Tema träning: 14 artiklar

Tema skönhet och mode: 28 artiklar

Tema psykologi och personlig utveckling: 33 artiklar

Flest artiklar handlade alltså om medicin, följt av psykologi och personlig utveckling.

Därefter kommer skönhet och mode och sedan viktminskning. Minst artiklar handlade om kost.

3.1.2 Vetenskaplighet

Fördelningen av vetenskaplighet i artiklarna såg ut så här:

Vetenskaplighet 1: 60 artiklar

Vetenskaplighet 2: 130 artiklar

Vetenskaplighet 3: 34 artiklar

De allra flesta artiklar hade vetenskaplighets grad två där man intervjuat någon yrkesverksam, därefter vetenskaplighetsgrad ett där inget forskningsunderlag förekommer. Minst artiklar föll under vetenskaplighetsgrad tre där man intervjuat en forskare eller hänvisat till originalartiklar.

3.1.3 Larm/trend

Fördelningen i trend/larm såg ut så här:

Ingen larmning: 187

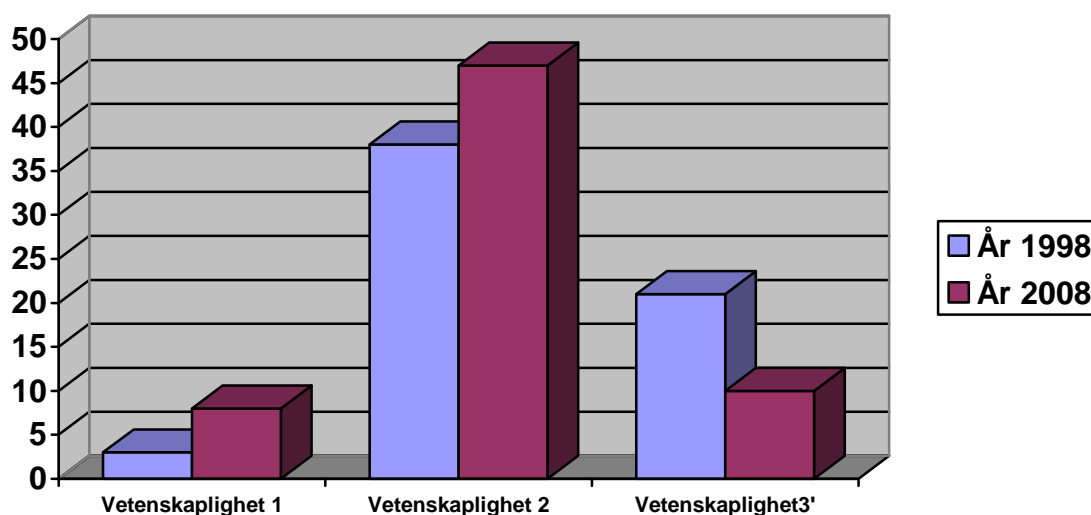
Larmning: 37

Artiklar där ingen trend/larm förkom var mycket fler än de där trend/larm förekom.

3.2 Analys

Resultatet av datainsamlingen visar att fördelningen av teman inte skiljer sig mellan åren -98 och -08⁷⁰ man skriver självklart om olika saker, men temana är desamma och fördelningen av dem är ungefär lika stor. Fördelningen av teman per tidning visar inte heller på någon förändring vare sig i HÄLSA⁷¹ eller i Må Bra⁷²

Om man ser till graden av vetenskaplighet i båda tidningarna så har den inte heller förändrats⁷³ men om man ser till graden av vetenskaplighet per tidning så kan man se att i tidningen HÄLSA⁷⁴ så har graden av vetenskaplighet blivit signifikant lägre 2008 jämfört med 1998 däremot kan man inte se någon skillnad i Må Bra.⁷⁵



Figur 1. Vetenskaplighetsgrad i HÄLSA

Man kan se att vetenskaplighetsgrad tre sjunkit från 21 artiklar -98, till 10 artiklar -08. Vetenskaplighetsgrad två har gått från 38 artiklar år -98 till 47 artiklar år -08 och vetenskaplighetsgrad ett som var 3 artiklar år -98 har år -08 ökat till 8 artiklar. Man kan se en tendens till att grad ett och två ökat medan grad tre minskat.

70 Chi-kvadrat 0,272

71 Chi-kvadrat 0,560

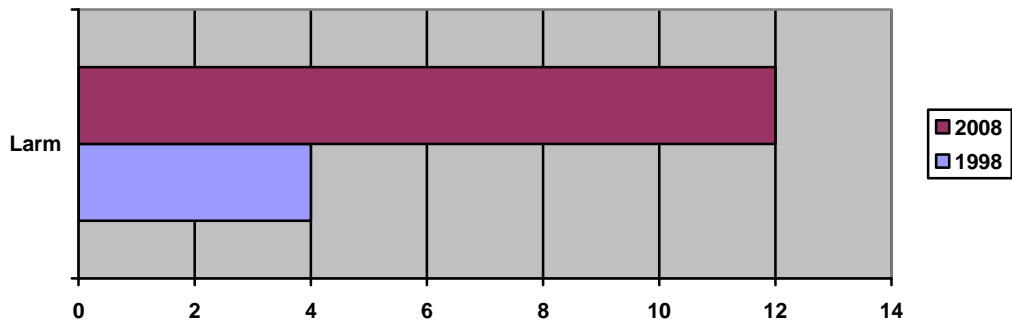
72 Chi-kvadrat 0,379

73 Chi-kvadrat 0,176

74 Chi-kvadrat 0,029

75 Chi-kvadrat 0,151

Vad det gäller benägenheten att larma och skriva om trender och nyheter så har den signifikant ökat i HÄLSA⁷⁶ medan man i Må Bra⁷⁷ inte kan se någon nämnvärd skillnad.

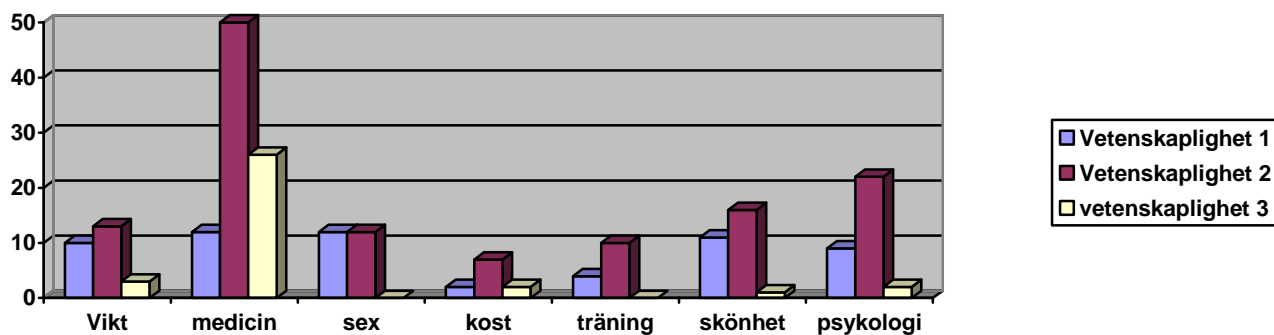


Figur 2: Larm/trend i HÄLSA

År 1998 var det endast 4 artiklar som handlade om något larm eller trend, detta hade år 2008 ökat till 12 artiklar.

Undersökningen omfattade även frågan om man larmade mer eller mindre inom något speciellt tema, det visades sig dock att det gjorde man inte⁷⁸

När man undersöker om temana skiljer sig åt i vetenskaplighetsgrad så kan man se att inom temat medicin så har man en signifikant högre grad av vetenskaplighet än inom de andra temana.⁷⁹



Figur 3: Fördelning av vetenskaplighetsgrad per tema, y-axeln visar antal artiklar

⁷⁶ Chi-kvadrat 0,041

⁷⁷ Chi-kvadrat 0,534

⁷⁸ Chi-kvadrat 0,142

⁷⁹ Chi-kvadrat 0,000

Diagrammet visar vilken grad av vetenskaplighet artiklarna i de olika temana har.

Båda tidningarna hade ungefär samma grad av vetenskaplighet inom vardera temat så vad det gäller tema och vetenskaplighet i de olika tidningarna så skiljer det sig inte åt.⁸⁰

3.3 Sammanfattning resultat

Det man kan se är att man i lika stor utsträckning skriver om de olika temana, man har inte ändrat uppfattning om vilket tema som är det viktigaste och därmed får mycket utrymme. Det temat är medicin, både -98 och -08 som får mest utrymme. Detta gäller i både HÄLSA och Må Bra. Överhuvudtaget är förändringarna små och man kan inte se några signifikanta skillnader mellan årgångarna eller mellan tidningarna. Det man däremot kan se är att i tidningen HÄLSA har man börjat larva mer samtidigt som man har en lägre grad av vetenskaplighet.

3.4 Analys av rubriker

För att få en tydligare bild av hur hälso- och utseendeidealen ser ut har en analys av rubrikerna i de båda tidningarna ägt rum. Rubrikerna tolkas som ett sätt att befästa dagens ideal och uppmärksamma oss på hur vi borde se ut. Samma material som i den kvantitativa analysen har använts i den här analysen men här har utgångspunkten till största delen legat på de rubriker som funnits på framsidan av tidningarna eftersom detta budskap når även läsare som inte väljer att köpa tidningen. Så även de som inte är intresserade träffas av budskapen på framsidan av tidningen.

3.4.1 Kropp

Analysen visar att man ska vara smal och fettfri enligt dagens ideal. Tidningarna informera om hur man tappar kilon eller behåller sin nuvarande vikt. Rubriker som tyder på detta är exempelvis:

- Forma figuren! Ny metod ger dig mer muskler & mindre fett⁸¹
- Håll formen med lätta hemmagympan⁸²
- Håll vikten med rätt frukost⁸³

⁸⁰ Chi-kvadrat 0,187

⁸¹ Må Bra nr 1 -98 Framsida

⁸² Må Bra nr 6 -98 Framsida

- Bränn fett, 22 tips⁸⁴
- Bikinipanik? Snabba fix för magen och självkänslan⁸⁵

Tidningarna tillhandahåller även tips på hur man kan klä sig för att se smalare och snyggare ut än vad man egentligen är. Rubriker som tyder på detta är exempelvis:

- Rätt baddräkt för din figur⁸⁶
- Strunta i vågen! Klä bort valkarna!⁸⁷

Många är de människor som testat det mesta vad det gäller bantning och dieter men funnit att det inte fått önskvärt eller bestående resultat. Tidningarna kommer med råden för dem också. Det handlar till stor del om hur man ska bli av med övervikten, snabbt och enkelt. Man erbjuder enkla lösningar. Nedan följer några av rubrikerna som ska locka oss att snabbt och lätt få hjälp med vår eventuella övervikt:

- Slipp sötsuget med nya MI metoden⁸⁸
- Superstart: 8 kilo på 6 veckor!⁸⁹
- Stor guide: bästa dieterna just nu⁹⁰
- Vi har testat – det funkar. Ny spruta smälter bort fettvalkarna⁹¹
- Sluta banta, gå ner i vikt... Och behåll den⁹²
- Du kan gå ner 4 kilo på en vecka... med säkra pulverdieten. Vi har testat!⁹³
- Bli smal med fet mat, så funkar lågkolhydratkosten⁹⁴

Brustna blodkärl är inte bra, det vill man inte ha, inte om man vill vara vacker och stolt kunna visa upp sin kropp och sina bara ben i korta kjolar. Bristningar och ärr gör inte heller något för ett bra självförtroende. Man vill radera alla tecken på att man har levt ett liv. Kroppen ska vara oförstörd som på en nyfödd bebis men med en fullvuxen kvinnas form. Rubriker som tyder på att vi inte bör ha Brustna blodkärl, bristningar och ärr är:

⁸³ Hälsa nr 2-98 Framsida

⁸⁴ Hälsa nr 10 -98 Framsida

⁸⁵ Må bra nr 6 -08 Framsida

⁸⁶ Må Bra nr 5 -98 Framsida

⁸⁷ Må bra nr 6 -08 Framsida

⁸⁸ Må Bra nr 3 -08 Framsida

⁸⁹ Må Bra nr 2 -08 Framsida

⁹⁰ Må Bra nr 1 -08 Framsida

⁹¹ Må Bra nr 1 -08 Framsida

⁹² Hälsa nr 5 -08 Framsida

⁹³ Må bra nr 9 -08 Framsida

⁹⁴ Hälsa nr 6-08 Framsida

- Bästa metoden mot brustna blodkärl⁹⁵
- Effektiv metod: slipp bristningar och ärr - för alltid⁹⁶

3.4.2 Hår

Vad som också är viktigt vad det gäller utseende är håret, det ska vara tjockt och fräscht.

Rubriker som tyder på det är:

- Tunt hår kan bli tjockt⁹⁷
- Huskurer för fräscht hår⁹⁸

Men det finns också hår som man inte vill ha. Den så kallade ”generande hårväxten”, en hårväxt som alla vuxna människor har mer eller mindre. Att vara kvinna och vara hårig är lika illa som att vara kvinna och vara tjock. Det är inte accepterat, men även här finns hjälp att få vilket vi blir uppmärksammade på genom rubriken:

- Ljustekniken som tar bort generande hår⁹⁹

3.4.3 Ansikte

I dag är det ett sundhetstecken att se brun och solbränd ut men detta kan även leda till oönskade förändringar av vårt utseende. Det är tydligt att man kan få för mycket av det goda:

- Solat för mycket? Senaste nytt mot rynkor & pigmentfläckar¹⁰⁰
- Special Sminket som tar bort skönhetsfel & fläckar¹⁰¹

Här får vi alltså reda på dels att rynkor och pigmentfläckar är någonting fult, någonting vi inte vill ha om vi vill se fina och fräscha ut. Dels att det finns bot, vi behöver inte gå omkring med oönskade pigmentfläckar, rynkor och diverse skönhetsfel. Många av dessa skönhetsfel, rynkor och fläckar är tecken på åldrande och att se äldre ut är någonting vi inte vill om vi vill passa in i dagens samhälle. Alla vill väl leva ett långt liv men ingen vill se gammal ut. Men om man ändå ser äldre ut så finns det någonting att göra åt det med:

- Prova unik C-vitamin behandling för yngre hy!¹⁰²

⁹⁵ Må Bra nr 6 -98 Framsida

⁹⁶ Må bra nr 6 -08 Framsida

⁹⁷ Hälsa nr 6 -98 s.20

⁹⁸ Hälsa nr 3 -98 Framsida

⁹⁹ Må Bra nr 5 -98 Framsida

¹⁰⁰ Må bra nr 9 -08 Framsida

¹⁰¹ Må Bra nr 1 -98 Framsida

Vår hy ska vara full av lyster och man får veta vad man ska göra för att få ut mesta möjliga skönhetsseffekt av obalanserad eller vintertrött hy:

- Test: är din hy i obalans? Så får du tillbaka lustern¹⁰³
- Tips för vacker vinterhy¹⁰⁴

3.4.4 Slutsats

Slutsatsen av undersökningen är att dessa tidningar hjälper till att bevara de ideal som finns istället för att ifrågasätta och lämna utrymme för individen att vara den hon är. De krav som ställs på oss i dagens samhälle vidmakthålls även genom dessa tidningar. Men man gör detta genom att förse oss med verktyg för att klara av de krav som ställs på oss. Undersökningen visar att det ofta blir väldigt tvetydigt. Alla rubriker som analysen hänvisat till ger intryck av att kvinnan själv helt har kontrollen över sitt utseende och att det därmed är hennes ansvar att se till att hon ser så bra ut som möjligt.

4. Diskussion

Syftet med uppsatsen var att undersöka vad man anser genererar en god hälsa enligt två hälsotidningar.

Jag har till största delen utgått från rubriker i undersökningen och de slutsatser som kan dras därav är att man har samma synsätt på vad som genererar en god hälsa idag som för tio år sedan. Det skiljer sig inte heller åt mellan tidningarna utan man har en likvärdig syn på vad som skapar en god hälsa, i vart fall temamässigt. Innehållet i temana skiftar självklart men det är den övergripande idén om vad som genererar en god hälsa som legat till grund för uppsatsen och den är likvärdigt tidningarna emellan. Man skriver om samma teman i lika stor utsträckning. Ämnena skiftar men temana består.

Innehållet i tidningarna handlar till stor del om medicin och egenvård. Att medicin får ett stort utrymme beror på att det är ett stort område idag. Egenvården hänger inte bara samman med medicin utan också med personlig utveckling och psykologi. I dagens stressade samhälle är det lätt att uppleva att man tappar bort sig själv, man har inte tid att stanna upp och känna efter och då vill människor läsa om hur de ska göra för att finna sig själva, få bättre

¹⁰² Må Bra nr 4 -98 Framsida

¹⁰³ Må bra nr 7 -08 Framsida

¹⁰⁴ Hälsa nr 1 -98 Framsida

självförtroende och bli tillfreds med den de är. Det är ett positivt inslag i tidningarna eftersom det ofta handlar om tankemönster och att man ska lära sig uppskatta det man har och må bra med sig själv och med sin kropp. Man kan även koppla samman det med KASAM och hanterbarhet. Har man en låg grad av KASAM och inte känner att man kan hantera de påfrestningar som livet innebär kan det vara en lätnad att läsa råd och tips på hur man lättare ska hantera de situationer man hamnar i. Att känna att man kan påverka sin situation och att man är herre över sitt eget liv är viktigt för vår hälsa. Man kan även koppla det till vikten av att kontroll över sitt liv och sin kropp. Tidningarna "hjälp" oss att återta kontrollen över vår vikt och vårt liv.

Mycket handlar om hur vi ser ut och man kopplar samman hälsa och utseende. Det beror antagligen på att hur vi mår speglas i hur vi ser ut och tvärtom. Att de budskap som tidningarna sänder ut ofta är motstridiga kan vara ett problem, det kan vara svårt för läsaren att sortera ut vad som är viktigt och riktigt och vad som inte är det. Men som resultatet av Ek's avhandling¹⁰⁵ visar så har de som har en hög känsla av sammanhang lättare att hantera motsägelsefull information och bilda sig en egen uppfattning om vad som är viktigt än de som inte har det. Läsaren är alltså beroende av en stark känsla av sammanhang för att informationen ska bli begriplig och få någon innebörd för läsaren. Annars blir informationen lätt alltför motsägelsefull för att få någon effekt hos läsaren. Möjligheten finns alltså att en stor del av läsarna har en låg känsla av sammanhang och använder tidningarna som ett verktyg för att känna att deras liv är meningsfullt och påverkbart, frågan är då vad som händer med informationen? Går den förlorad eller får den oönskade konsekvenser så som att läsaren istället mår dåligt över att de inte passar in i mallen för en hälsosam och vacker kvinna istället för att hjälpa dem att vara nöjda?

Vetenskapligheten i tidningarna var inte jättehög, vanligast var att man hade talat med och intervjuat någon yrkesverksam och fått informationen från denne. Vilket i sig inte kan ses som något negativt, de har ändå talat med någon som man förväntar sig ska känna till ämnet eftersom de har det som yrke. Sedan får man även ha i åtanke vad det är för typ av tidning som har analyserats. Det är *tidningar*, inte vetenskapliga artiklar eller avhandlingar. Tidningarna läses troligtvis som förströelse och läsaren torde vara medveten om att tillförlitligheten i allt som står däri inte alltid är så bra.

¹⁰⁵ Ek s. 205

Man larmar mer i HÄLSA år 2008 än 1998 och tidningen har gått mot en lägre grad av vetenskaplighet. Det kan tolkas som att man är mer intresserad av att sälja nummer och produkter än att måna om folks hälsa. Man skriver om det som folk är rädda för eftersom det man är rädd för vill man läsa om, så att man kan undvika eller ta till säkerhetsåtgärder. Man kan här återknyta till risksamhället och riskkommunikationen. När det gäller att tillhandahålla kunskap om bra och dålig mat, kropp, hälsa och hälsorisker är mediernas roll mycket viktig.¹⁰⁶ Precis som Sandberg skriver i sin avhandling så kan allt för frekventa larmningar få folk att sluta lyssna och sluta bry sig. Och ett antagande jag har, är att tidningarna vill att läsaren *ska* bry sig och *vilja* ta till sig det som de skriver om eftersom det är det som gör att tidningarna säljer.

Innehållet i dessa tidningar speglar dagens ideal och har en stor del i bevarandet av idealen. Fokus ligger på friskfaktorer mer än på riskfaktorer. Tänkandet är till stor del salutogent. Tidningarna skriver om vad som *bevarar* hälsa, vad som *bevarar* en ung hy men de tar även upp saker man bör undvika om man vill bevara eller få en god hälsa. Men även detta gör oss uppmärksamma på hur vi ska eller inte ska se ut. Genom undersökningen hamnade jag således till stor del i ideal- och utseende djungeln då hälsa handlar mycket om att må bra och vara tillfreds med den man är. Huruvida vi är nöjda med vårt utseende eller inte spelar en stor roll för vår hälsa. Nöjda är vi när vi passar in och lever upp till de ideal och förebilder som föreligger. De ideal som råder i dagens samhälle är att man ska vara smal, sund, fri från sjukdom och allra helst ung och fräsch. Möjligheten finns att om vi är hälsosamma, äter bra mat och tränar regelbundet så får vi bättre självförtroende och trivs bättre med oss själva. Det man kan finna osunt med dessa tidningar är att de erbjuder ”enkla lösningar” på problemet, det är ofta inte en livsstilsförändring man tipsar om utan pulverdieter och andra, i längden ohållbara, bantningstips. Att det inte är hälsosamt att vara överviktig vet de allra flesta, men idealkroppen idag är väldigt svår att nå upp till med ett normalt ätbeteende. Se bara på alla kändisar, de är inte längre smala som pinnar utan som stickor. Och att vara så smal är, precis som att vara överviktig, inte hälsosamt.

Jag anser att man ger sitt tysta medgivande till att man talar om för oss hur vi ska se ut och hur vi ska vara genom att köpa dessa tidningar. Det går inte att blunda för vilka ideal som

¹⁰⁶ Sandberg Helena *Medier & fetam – en analys av vikt* (Lund 2004) s.72

råder men det är upp till var och en om man vill passa in i normen eller stå utanför. Står man utanför normen är man troligtvis medveten om detta, huruvida individen medvetet valt att stå utanför eller om denne inte känner att den kan påverka detta kan spela en stor roll för dennes hälsa. I slutändan handlar faktiskt hälsa till stor del om att må bra och trivas med själv och den man är, precis vad dessa tidningar tagit fasta på. Och det är upp till var och en om man väljer att läsa dem och följa deras råd eller om man vill skapa sig en god hälsa på annat sätt. Jag finner att dessa tidningar innehåller en del som är sunt och en hel del som är strunt.

4.1 Vidare forskning

För vidare forskning skulle det vara intressant att undersöka läsare av dessa tidningar, hur de upplever innehållet och hur de ser på sig själva och sitt utseende. Det skulle också vara intressant att se hur man uppfattar innehållet beroende på om man är en ”frivillig läsare” eller om man ställts inför tidningarna enbart för att delta i en undersökning.

Det skulle även vara intressant att se hur hälsotidningar, riktade till män, skiljer sig från hälsotidningar för kvinnor, om man har fokus på samma saker eller om det är andra saker som är viktiga när man riktar sig till män istället för till kvinnor.

Käll- och litteraturförteckning

Tryckta källor:

Antonovsky Aaron *Hälsans mysterium* (Stockholm, Natur och kultur, 2005)

Ek Stefan. *Om information, media och hälsa i en samhällelig kontext – En empirisk och analytisk studie* (Åbo, Diss. Åbo: Åbo Akademi, 2005)

Gardfjell Maria, Kungl. Skogs- och lantbruksakademien, *Maten och folkhälsan – några recept för ett friskare folk* (Visby, Kungl. Skogs- och lantbruksakademien 2004)

Hellspong Lennart, Ledin Per, *Vägar genom texten – handbok i brukstextanalys* (Lund, Studentlitteratur 1997)

Hälsa – för kropp och själ i balans (Forma Publishing Group) nr 1-10 1998, nr 1-10 2008

Johansson Anna, *Elefant i nylonstrumpor – om kvinnlighet, kropp och hunger* (Göteborg, Anamma 1999)

Medin Jennie, Alexanderson Kristina, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie* (Lund, Studentlitteratur 2000)

Må Bra – Sveriges största specialtidning för kropp & själ i balans (Allers förlag) nr 1-10 1998, nr 1-10 2008

Sandberg Helena *Medier & fetma – en analys av vikt* (Lund, Diss. Lund: Universitet, enheten för Medie- och kommunikationsvetenskap, 2004)

Qvarsell Roger, Torell Ulrika red. *Reklam och hälsa – levnadsideal, skönhet och hälsa i den svenska reklamens historia* (Stockholm, Carlsson 2004)

Elektroniska källor:

Livsmedelsverket (2008-11-19)

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/halsoinformation_om_mat_i_sverige.pdf

SBU kunskapscentrum för hälso- och sjukvården(2008-11-28) webred@sbu.se

<http://www.sbu.se/sv/Vetenskap--Praxis/Vetenskap-och-praxis/2008/>

Medievarlden.se (2008-11-18) anders.ahlberg@medievarlden.se

<http://www.medievarlden.se/Articletemplate.aspx?VersionId=106440>

Halsa.se (2008-11-18) <katarina@halsa.se>

<http://www.halsa.se/cldoc/doc-opml-405.htm>

sverigestidskrifter.se (2008-11-18)<info@sverigestidskrifter.se>

<http://sverigestidskrifter.se/medlem/tidskrifter/halsa>

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Frageställningar:

- Hur ser innehållet ut i tidningarna? Skiljer sig detta mellan år och mellan tidningarna?
- Vad har det man skriver om för vetenskaplig anknytning?
- Larmas det mer eller mindre idag än för tio år sedan?
- På vilket sätt kan innehållet i tidningarna kopplas till de ideal som råder i dagens samhälle?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

| Ämnesord | Synonymer |
|--|-----------------------|
| Hälsa Media Kommunikation Utseende Kroppsideal | välstånd tidningar |

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Jag valde dessa ämnesord eftersom det är vad uppsatsen handlar om.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

| Databas | Söksträng | Antal träffar | Antal relevanta träffar |
|--------------|---------------|---------------|-------------------------|
| Libris | Hälsa i media | 57 | 1 |
| Uppsatser.se | Hälsa i media | 54 | 1 |

KOMMENTARER:

Jag har inte använt mig så mycket av databaser utan mest läst böcker och uppsatser och jobbat mig vidare därifrån. Jag har tittat efter vad de har använt för referenser och antingen har jag också kunnat använda mig av dem eller så har jag fått nya referenser därifrån som jag har kunnat använda mig av. Jag har således tillbringat mycket mer tid på bibliotek, bläddrandes i en massa böcker än sökandes vid en dator. Det blev så till stor del för att träffantalet jag fick vid sökningarna blev alldeles för stort och mycket av det jag fick upp var inte relevant.