Dagensps.se
Hälsa

Så håller sig glaskonstnären, 88, på topp

Varje morgon ställer sig Bertil Vallien på huvudet för att hålla kroppen i gång. Foto: Jonas Ekströmer/TT

Viggo Cavling

Publicerad: 21 juli 2026Uppdaterad: 21 juli 2026

Glaskonstnären Bertil Vallien är 88 år, arbetar fortfarande och siktar på att bli minst 95. Receptet består av måttlig träning, skaparlust och ett huvudstående varje morgon. Att helt avstå från snus, bakelser och godis verkar däremot inte ingå i planen.

Sveriges mest kända glaskonstnär har inga planer på att dra sig tillbaka till en solstol. I maj göt han världens längsta glasbåt och i höst väntar en utställning i Tyskland. Dessutom planerar han att bygga en liten glaskatedral i den småländska skogen.

Att ha något att se fram emot tycks vara en viktig del av hans livsstil.

"Jag är 88 år, lever på övertid, är hyggligt frisk och glad för varje dag jag får", säger Bertil Vallien i en intervju med Dagens Nyheter.

Börjar dagen upp och ner

Vallien berättar att han håller kroppen i gång och tränar måttligt. Men morgonrutinen sticker ut:

“Jag står på huvudet varje morgon.”

Huvudstående kräver balans, styrka och kroppskontroll, men är ingen övning som alla 88-åringar bör kasta sig över efter morgonkaffet. Den som har problem med nacke, rygg, blodtryck eller balans bör först tala med vården eller en fysioterapeut.

Poängen är snarare regelbundenheten. Vallien fortsätter att använda kroppen varje dag utan att försöka förvandla åldrandet till en tävlingsgren.

På sommaren går han barfota, cyklar, fiskar abborre och driver runt i städer. Han besöker museer, tittar på människor från uteserveringar och tecknar i kol när lusten kommer.

Haruki Murakami är en av glaskonstnärens stora inspirationskällor. Foto: Jonas Ekströmer/TT

Skapandet håller hjärnan vaken

Även hjärnan får arbeta. Vallien läser Haruki Murakami och Gabriel García Márquez, går på utställningar och försöker förstå AI, nyord och det digitala språkets obegripliga förkortningar.

Själv beskriver han sig som helt analog. Nu vill han lära sig sticka eftersom det ser avspänt ut när människor gör det på tåget.

Det är kanske inte en vetenskaplig hälsoplan, men den innehåller flera rimliga ingredienser: rörelse, nyfikenhet, arbete, relationer och nya projekt.

Siktar på minst 95 år

Vallien lever inte asketiskt. Han snusar och har svårt att motstå sötsaker.

Vilken last han helst skulle vilja bli av med?

“Min passion för sött. Bakelser och godis.”

Han undviker samtidigt stekheta semestrar och långa dagar i solen. Sverige, gärna Österlen eller nordvästra Skåne, räcker bra. Den perfekta dagen innehåller ett dopp, fiske och tecknande utan krav.

Målet är tydligt: minst 95 år.