

Fra Helsenyt

Vinterbadning - sundhed i det iskolde vand

Blodtrykket stiger, pulsen falder, og kroppen udskiller stress-hormoner, når man udsætter den for et iskoldt vinterbad. Og det er lige præcist derfor, at så mange mennesker er vilde med den kølige sæson-fornøjelse.



"Høj" af at vinterbade

Spørger man vinterbaderne selv, har de mange gode grunde til at udsætte sig for de regelmæssige kuldechok vinteren igennem.

De fleste mener, at man bliver direkte "høj" af det voldsomme temperaturskift. Blodet ruller hurtigere, og man føler sig frisk og i godt humør efter dukkerten.

Lige i det øjeblik, du kommer under, er det selvfølgelig iskoldt. Men kort tid efter kan du ligefrem mærke, hvordan varmen strømmer igennem dig, og der kommer gang i din blodcirkulation. Samtidig ved du, at der ligger mange og snorksover derhjemme, mens du er næsten alene med kulden, isen og det iskolde chok. Det giver en vis tilfredsstillelse.

Vinterbaderne opholder sig i vandet 10-20 sekunder ad gangen. Nogle tager en kort svømmetur, mens andre bare dypper sig.

Nogle vinterbadere holder af de endnu større temperaturmæssige op- og nedture. De kombinerer det kolde bad med besøg i saunaen.

Først går man i vandet, så i sauna og så i vandet igen. Nogle tager endda turen flere gange i træk.

Blodtrykket stiger og pulsen falder

Samtlige vinterbadere er enige om, at det er sundt at udsætte kroppen for et dagligt kuldechok. Og lægevidenskaben er tilbøjelig til at give dem ret.

Den finske læge Kyllikki Kauppinen har undersøgt, hvad der præcist sker i kroppen, når man tager den direkte tur fra den varme sauna til søens minusgrader.

Forsøgspersonerne blev udstyret med termometre forskellige steder på huden, og et særligt termometer blev sænket ned i spiserøret. Det sidste målte kroppens kernetemperatur, som er meget vigtig for menneskets overlevelse i ekstreme kuldegrader. Desuden fik personerne målt blodtryk og puls samt taget blodprøver til bestemmelse af hormonforandringer under temperaturudsvingene.

Under saunabesøget steg både hud- og kropstemperatur langsomt. Blodkarrene i kroppen udvidedes, og dermed faldt blodtrykket.

Samtidig slog hjertet hurtigere, fordi kroppen prøvede at køle blodet. Ved den pludselige temperaturændring til minusgrader skete den omvendte reaktion:

Hudens temperatur faldt, og for at holde på varmen trak blodkarrene sig sammen, hvilket medførte et forhøjet blodtryk. Pulsen faldt også. På trods af de meget kolde temperaturer var der dog ingen udsving på det termometer, der viste kroppens kernetemperatur.

Indsnævringen af blodårerne og det forhøjede blodtryk forklarer den følelse af "blodets brusen", de fleste vinterbadere melder om. Til gengæld skal man lede i blodprøverne for at få forklaringen på, hvorfor vinterbadning kan virke smertestillende.

Kroppen udskiller stress-hormoner

Det viste sig nemlig, at kroppens hormoner også reagerede på det voldsomme kuldechok. Kroppen udskilte store mængder stress-hormoner, og særligt skete der en stigning i blodets indhold af noradrenalin og kortisol. Stigningen er et tegn på, at personens såkaldte "sympatiske nervesystem" er aktiveret, og det kan meget vel have en smertestillende virkning.

I øvrigt peger flere læger på, at vinterbaderes generelle helbred adskiller sig fra "almindelige menneskers". For det første producerer de mere fedt end andre mennesker. Det kan være derfor, de bedre kan holde varmen i det kolde vand. Der er også den forskel, at vinterbadere generelt har en lavere puls - under 60 slag i minuttet - hvilket må siges at være udmærket. En lav puls er nemlig et tegn på en god kondition. Forudsat at personen er i en rimeligt god form.

En kold dukkert sætter dagen i gang

Lægerne er dog ikke udelukkende positive over for vinterbadningens lyksaligheder. De voldsomme temperaturudsving - fra 100 graders varme til frysepunktet - er en meget stor belastning for hjertet og hele kredsløbssystemet. Så personer med tendens til hjerteproblemer skal nok overveje at finde sig en anden vintersport.

Men der er nu heller ingen af de morgenfriske vinterbadere ved den lille sø, der har problemer med hjertet. Tværtimod påstår de alle, at de har et langt bedre helbred end de mennesker, der først nu er ved at drikke morgenkaffen.

En kold dukkert er lige nøjagtig det, der skal til for at give kroppen det skub, der sætter dagen i gang.

Health News 2005