



Undersøgelser har vist, at vinterbadere har færre sygedage og generelt føler sig sundere, men forskerne kan ikke fastslå, om det er fordi, det er sunde mennesker, der vinterbader, eller om det er vinterbadningen, der gør os sunde. Arkivfoto: Casper Dalhoff

## Det kolde gys er blevet hot

Landets vinterbadeklubber oplever de stor efterspørgsel – så stor, at mange klubber ikke optager flere medlemmer. Men hvordan kommer man godt i gang med at vinterbade som nybegynder?

KIRI KIM LASSEN

Badebroen er dækket af rimfrost, og januarvinden går gennem marv og ben. Det mørke, kolde vand skulper op ad badebroens stolper, og den skiffergrå himmel kunne tyde på slud. Men hvis man er vinterbader som Annie Lønskov, betyder vejret ikke noget som helst, og det er i hvert fald ikke temperaturen, der skal afholde hende fra at tage en dukkert i havet.

»Jeg elsker at bade i havet og gør det hele året rundt. Jeg bader typisk om morgenen, for det giver mig en rigtig dejlig følelse af velvære bagefter, og derfor er det et godt morgenritual, for så er dagen ligesom i gang. Og selv om det måske lyder koldt, så skal man tænke på, at vandet føles meget koldere, når man har ligget og solet sig på stranden om sommeren, og kroppen er meget varmere end vandet,« siger Annie Lønskov.

Hun har været vinterbader de sidste 22 år, og det er lysten til at bade i havet, der har drevet værket lige fra begyndelsen. Endda så meget at hun i dag er tilknyttet hele to vinterbadeklubber, Ballehage Søbad og Vikingeklubben Jomsborg, der holder til på den Permanente Badeanstalt i Aarhus. Hun har endda kombineret sin interesse for vinterbadning med arbejde, for hun står for den daglige drift af sidstnævnte klub. Annie Lønskov er langt fra den eneste dansker, der ikke lader sig afskrække fra at tage en kold dukkert i vinterhalvåret.

Ifølge Rådet for Større Badesikkerhed findes omkring 40.000 organiserede vinterbadere i Danmark fordelt på 93 vinterbadeklubber, foruden alle dem, der vinterbader uden om klubberne.

Selvom vikingerne havde ry for at være hårdføre og svømme rundt mellem isflager med frossent skæg, så er det særligt inden for de sidste ti år, at vinterbadning har fået en renæssance blandt danskerne. Det kan hænge sammen med, at vores måde at bade på har ændret sig, mener Erik Bech, der er chef for viden og dokumentation i Trygfondens Kystlivredning.

»At vinterbade er ikke noget nyt, men det er blevet en modetendens, og det kan hænge sammen med, at vores forhold til hvor vi bader, og hvordan vi bader, har ændret sig. I dag er langt de fleste havnebassiner rensede, så man ikke bliver syg af at hoppe i vandet, og det betyder også, at man kan tage en dukkert på vej til og fra arbejde – også om vinteren,« siger han.

### Chokbehandling

Vinterbadning har ry for at være sundt og booste immunforsvaret, hvilket også kan forklare det kolde gys' popularitet. Undersøgelser har vist, at vinterbadere har færre sygedage og generelt føler sig sundere, men forskerne kan ikke fastslå, om det er fordi, det er sunde mennesker, der vinterbader, eller om det er vinterbadningen, der gør os sunde. Men fordi vinterbadningen er en chokbehandling, er det vigtigt, at man er sund og rask, før man kaster sig ud i isvandet, mener Erik Bech.

»Det er en ekstrem belastning af kroppen, når man nedsænker sig i 0 grader koldt vand, og derfor skal man være sikker på, at kroppen kan klare det. Føler man sig influenzaramt, er det en dårlig idé. Kroppen får et chok og går i fuldt alarmbe-

redskab. Det kan derfor være kredsløbsforstyrrende og skabe problemer, hvis man ikke er tip-top,« siger han.

Det kolde vand nedkøler kroppen ekstremt hurtigt, og det betyder, at blodkarrene i huden trækker sig sammen for at holde de vitale organer varme. Samtidig stiger blodtrykket ligeledes for at undgå nedkølingen, og det sætter en kemisk kædereaktion i gang i kroppen. Kulden kickstarter en frigivelse af de såkaldte endorfiner i hjernen, der er kroppens egne morfinstoffer, og blandet med adrenalin, der pumper rundt i kroppen, kan det udløse en helt euforisk fornemmelse for vinterbaderen. Effekten af endorfinerne varer fra to til fire timer og er bevist at kunne have en antidepressiv virkning. Derfor kan en kold dukkert faktisk forbedre humøret og dæmpe lettere depressioner. Det er også den opvikkende effekt på humøret, som Annie Lønskov oplever:

»Jeg føler mig ikke nødvendigvis mere sund, og jeg tror heller ikke, jeg er mindre forkølet end andre, bare fordi jeg vinterbader, men jeg føler mig helt sikkert mere glad. Jeg bliver altid i godt humør, når jeg har været under,« siger hun.

### Bad aldrig alene

Men hvordan kommer man i gang med at vinterbade, hvis man er en forfrossenpind? Spørger man den erfarne vinterbader Annie Lønskov, skal det være lysten, der driver værket, ellers kan man lige så godt lade være.

»Man skal begynde, fordi man har lyst, ikke fordi det er blevet et modefænomen, eller fordi

# 5

## GODE RÅD

**Bad aldrig alene.** De fatale drukneulykker året rundt skyldes ofte, at folk bader alene uden opsyn. Tag en ven under armen eller meld sig ind i en vinterbadeklub, så der er andre til stede, når man går i.

**Hav styr på exit.** Før man går i, skal man have styr på, om man kan komme op igen. Det er en god idé at bade fra en badebro, hvor man kan bunde og gå ind på land igen, hvis man ikke kan komme op ad stigen.

**Undgå at få hovedet under vand.** Kulden får blodkarrene til at trække sig sammen i huden for at holde på varmen, men det kan hovedet ikke, så det frigiver stadig varme. Får man hovedet under, kan man risikere ekstrem nedkøling på kort tid, hvilket i yderste tilfælde kan medføre, at man mister bevidstheden.

**Hue og slippers.** Netop fordi hovedet frigiver varme, kan man holde på den med en hue. Samtidig er det en god idé at tage et par sandaler på ud til vandet, da det ellers gør meget ondt i fødderne.

**Bad aldrig, hvor der er stærk strøm.** Kroppen kan reagere anderledes end om sommeren, og derfor er det ikke sikkert, at man har kræfter til at svømme sikkert i land.

”

Jeg elsker at bade i havet og gør det hele året rundt.

Annie Lønskov, vinterbader

Fortsættes ►



En vinterbader springer på hovedet i vandet i Svanemøllebugtens Vinterbadelaug. Arkivfoto: Jens Henrik Daugaard

## VINTERBADEKLUBBER

Som udgangspunkt er der intet, der forhindrer dig i at hoppe en tur i vandet ved Danmarks kyster gennem vintermånederne, men hvis du gerne vil være en del af en vinterbadeklub, er der rig mulighed for at finde en over hele landet. Dog er der venteliste hos mange klubber.

Vikingklubben Jomsborg i Aarhus har 9.277 medlemmer.

Sønderborg Vikingklub har 1.561 medlemmer.

Vikingklubben Isbjørnen i Aalborg har 1.100 medlemmer.

Roskilde Vinterbadere har 596 medlemmer.

Hop i Fjorden i Kolding har 200 medlemmer.

► man tror, man bliver sundere af det. En god start kan være at melde sig ind i en vinterbadeklub, da man så kommer ind i et fællesskab, og selv om jeg ikke selv benytter mig af det, kan man via en klub få en tur i sauna efter dyppet,« siger hun.

Også Erik Bech fra Trygfondens Kystlivredning mener, at det kan være en god begyndelse at melde sig ind i en klub. Særligt fordi man på den måde er sikker på, at der er andre mennesker

omkring en, der kan passe på, at det ikke går galt. Helt generelt skal man, året rundt, afholde sig fra at bade alene, og det gælder især også med vinterbadning, da kroppen kan gå i chok af de lave temperaturer. Og sker det uden opsyn, risikerer man at drukne.

»Alene-ingrediensen spiller desværre ofte en rolle i de fatale drukneulykker. Derfor råder vi til, at man altid bader med nogen. Derudover er det også en god idé at gå langsomt i, så chokket ikke

bliver så voldsomt eksempelvis fra en badebro, og så skal man have styr på sine exitudgange, hvilket betyder, at man skal være sikker på, at man kan komme op igen,« siger han.

Både han og Anne Lønskov mener ikke, det gør nogen forskel, om man kaster sig ud i at førstegangsvinterbade om vinteren, eller man begynder om efteråret og på den måde langsomt vænner kroppen til det kolde vand. ■