

Træn dig op til vinterbadning

Lad badesæsonen fortsætte, og måske er du vinterbader, inden du ved af det. Langsom tilvænning til koldere vand er nemlig bedst. Derfor er det heller ikke nogen god ide at springe ud i meget koldt vand, medmindre man er en erfaren viking.

BADEGUIDE INGE METHLING

Så er det nu, du skal holde ud, hvis drømmen er at blive vinterbader. Langt den nemmeste måde at begynde et nyt liv som 'viking' på er simpelt hen ikke at holde op med at gå i vandet, selv om sommeren ifølge kalenderen sluttede for en uge siden.

Det er i hvert fald rådet fra erfarne vinterbadere. En af dem, Klaus Slavensky, som tilmed har skrevet en bog om emnet, begyndte ganske vist sin 'karriere' som vinterbader en morgen midt i februar for 15 år siden, men det er nok for barskt for de fleste. Februar er i hvert fald den måned, hvor de gennemsnitlige havtemperaturer er lavest.

»Tidligere havde jeg det sådan, at hvis det var for koldt til at svømme, så kunne jeg lige så godt stå under den kolde bruser,« siger Klaus Slavensky. »Men så vågnede jeg en morgen med en ubændig trang til at gå ned og dyppe mig i vandet. Og jeg kan sige dig, at oplevelsen er helt anderledes. Vinterbadning svarer til et koldt brusebad gange 10.000.«

De fleste dypper sig kun

Der findes over 11.000 organiserede vinterbadere i Danmark, og Klaus Slavensky anslår, at der nok er lige så mange, der ikke er medlem af en klub. Og antallet stiger. Flere og flere får øjnene op for vinterbadningens lysaligheder, men det betyder også, at nogle af klubberne, især omkring København, kan have ventelister.

Klaus Slavensky mener, at det tidligere

især var aldersklassen 40+, der dyrkede vinterbadning, men at man i dag ser flere og flere unge i de kolde bølger. Også nogle skoler er begyndt at tilbyde organiseret vinterbadning.

Fordelen ved at være medlem af en vinterbadeklub er, at de ofte har faciliteter i form af omlædningsrum og måske en sauna. Selv bader Klaus Slavensky uorganiseret og alene. Hver morgen går han de 200 meter fra sit hjem ned til vandet, og nogle gange tager han en ekstra tur, når han kommer hjem fra arbejde.

»Andre bader måske kun et par gange om ugen eller kun i weekenden, hvis de har langt til vandet. Men jo oftere du gør det, jo bedre, synes jeg.«

Der er ingen regler for, hvor længe man skal eller kan være i det kolde vand. Det er individuelt. Verdensrekorden indehaves af en englænder, Lewis Gordon Pugh, der har gennemført en polarsvømming på en halv time, kun iført badebukser. Det kan ikke anbefales at forsøge noget i den retning. Langt de fleste vil dø længe inden. For de fleste er et par minutter højden, og virkningen indfinder sig allerede efter 20-30 sekunder.

»Man kan ikke sætte en bestemt grænse,« siger Bo Belhage, der selv vinterbader og er afdelingslæge på Bispebjerg Hospital, hvor han er medlem af et hold, der forsker i vinterbadningens helbredsmæssige effekter. »Men de fleste dypper sig kun, og efter få minutter kan man risikere, at der indtræder en lammelse.«

Gå stille og roligt i vandet

Bo Belhage vil ikke anbefale det, Klaus Slavensky gør: at bade alene.

»Bad ikke alene, og bad kun, hvor du kan bunde, så andre kan komme ud og samle dig op, hvis du bliver lammet,« siger han. Et andet råd er at gå stille og roligt ned i vandet, enten ad en trappe fra en badebro eller ud fra stranden.

»Man skal ikke hoppe ud på dybt vand – og slet ikke som nybegynder. Det kan give en chok-effekt, der kan være farlig,« siger han.

Bo Belhage understreger også, at man ikke skal nøjes med at dyppe en del af kroppen.

»Du skal i helt op til i hvert fald skuldrene. Og det mærkelige er, at det ikke gør ondt at dyppe hele kroppen i vand, der er så iskoldt, at det gør ondt at stikke en hånd ned i det.«

Belhage og hans kolleger har endnu ingen endelige resultater af deres forskning i helbredseffekterne.

»Men noget tyder på, at vinterbadning på længere sigt styrker immunforsvaret, ligesom vinterbadere selv siger. Det ser også ud til at forøge fedtforbrændingen og give en bedre håndtering af blodsukker og insulin, og det kan i hvert fald indirekte være med til at forebygge hjerteproblemer og formentlig også diabetes 2,« siger Bo Belhage.

Vinterbadere, der indleder med en tur i en glohed sauna før det kolde gys, kaldes af nogle lidt foragtligt for 'radiator' eller 'kakkeloovsvikinger'. Finske forsøg tyder imidlertid ifølge Klaus Slavensky på, at temperaturkontrasten forstærker den styrkelse af immunforsvaret, som det kolde vand menes at medføre.

Men igen advarer Bo Belhage: »Vi har lavet et studie, der tyder på, at det nok belastet kredsløbet at hoppe lige fra saunaen og ud i det kolde vand. Så hvis man vil i sauna, vil jeg anbefale, at man gør det efter badet.«

En effekt af det kolde gys, som alle vinterbadere kender, er det psykiske velvære. Man kan simpelthen blive 'høj' af vinterbadning.

»Det er en meget vigtig del af nydelsen ved vinterbadning,« siger Bo Belhage. »Det har den forklaring, at kuldechokket pumper endorfiner ud i blodet.«

Endorfin er et stresshormon, der blandt andet produceres i kroppen ved

hård fysisk træning, og som også kaldes kroppens eget narkotikum.

Klaus Slavensky er ikke i tvivl om, at hans daglige morgenbad styrker immunforsvaret. Det betyder færre af de almindelige 'vintersygdomme' som forkølelse og influenza. Han bruger også det kolde bad som forebyggelse, hvis der er optræk til en musearm.

»Så kan en ekstra tur i vandet tage det i opløbet. Der er også dem, som mener, at vinterbadning er godt for gigtpatienter,« siger han.

Pas på huden i grødis

Både Bo Belhage og Klaus Slavensky fraråder hjertepatienter at kaste sig ud i vinterbadning. Lider man af andre sygdomme, er det nok en god idé lige at konsultere lægen.

Klaus Slavensky har i øvrigt en række praktiske råd til begynderne:

Badesko er godt til glatte badebroer og stenet bund. En badehætte nedsætter risikoen for hovedpine som følge af mødet med det kolde vand. Men bad ellers nøgen – eventuelt i almindeligt badetøj. En badekåbe til turen ned til vandet og tilbage er nærmest et must. Og hvis vi skulle gå hen og få isvinter, pas så på grødisen. Den kan skære i huden, uden at man mærker det i kulden.

Så er det bare med at komme i gang. Eller rettere sagt holde ud og fortsætte sommerens svømmetur, selv om gennemsnitstemperaturen for havvandet i september ifølge DMI kun ligger på 15 grader.

De, som synes, at det er for koldt, eller som måske slet ikke har været i vandet i denne sommer, hvor badevandet aldrig blev rigtig varmt, kan godt blive hjemme. De drømmer næppe om at blive vinterbadere. De rigtige vikinger glæder sig til gengæld til, at vandet bliver rigtig koldt. Og hvornår er det koldt nok?

Klaus Slavensky refererer denne definition på den perfekte vinterbadstemperatur:

»Når penis og testikler er lige lange, så er temperaturen perfekt. Hvordan skal kvinderne så måle den? spørger du. De må tage en lup frem og kigge på os andre.«

inge.methling@pol.dk



Vinterbadning svarer til et koldt brusebad gange 10.000
Klaus Slavensky



OPFRISKNING. Virkningen indfinder sig efter ganske kort tid i det kolde vand. Arkivfoto: Martin Zakora

Hop i havnen

Måske bliver det muligt at benytte de to københavnske havnebade om vinteren.

BADEVAND INGE METHLING

Team Bad under Københavns Kommunes kultur- og fritidsforvaltning er ved at undersøge mulighederne for, om de to havnebade på Islands Brygge og ved Fisketorvet kan åbnes for vinterbadere.

Havnebadene lukkede for sæsonen i søndags, og tidligere år har der ikke været mulighed for vinterbadning.

»Vi har fået spørgsmålet, om det var muligt, og det er vi ved at afklare med Miljøkontrollen,« siger teamchef Lars Ame-

lang, der tilføjer, at det er et teknisk spørgsmål om badevandskvalitet.

Hvis Miljøkontrollen siger god for det, er det op til kommunen at træffe beslutningen.

I givet fald bliver der formodentlig tale om en nøgleordning, hvor en forening selv står for sikkerheden uden for sæsonen – på samme måde som det er organiseret med foreningen Det Kolde Gys på Amager.

Den forening venter stadig på en afløser for badeanstalten Helgoland, der blev revet ned i 2004 i forbindelse med anlægget af Amager Strandpark. Seneste nyt er, at den første pæl til den nye badeanstalt ventes banket i her i september. I mellemtiden holder Det Kolde Gys til på en plads med mere primitive faciliteter ved Sundby Søllub.