


VINTERBADNING ER KOMMET FOR AT BLIVE

Det har aldrig været mere populært at vinterbade end netop nu. Medlemmerne strømmer til landets vinterbaderklubber og pilen peger kun én vej – opad. Men hvad er det, der gør vinterbadning til noget helt specielt? Hvorfor er folk så tiltrukket af de iskolde bølger? Og hvilke sundhedsmæssige aspekter er det vigtigt at have sig for øje? Det har DSF kigget nærmere på i årets anden udgave af Svømmebadet.

AF CASPER HOLM, DANSK SVØMMEBADSTEKNISK FORENING

A photograph of a man in a winter swimsuit splashing in cold water. He has a pained or surprised expression on his face, with his mouth open and eyes closed. The water is splashing around him, and the background shows a snowy landscape with bare trees under a pale sky.

Det kan være en kold fornøjelse at vinterbade, men for rigtig mange danskere er det blevet en fast del af deres hverdag.
Foto: Shutterstock

At vinterbadning er en af de mest populære og hurtigvoksende fritidsaktiviteter, er efterhånden ikke nogen hemmelighed for dem, der har fulgt lidt med på sidelinjen.

Der er blevet skrevet mangt og meget om vinterbadningens positive rejse siden slutningen af 00'erne, hvor udviklingen for alvor tog fat.

En udvikling, der illustreres af tal fra brancheorganisationen "Vinterbaderforeninger i Danmark (ViD)", som viser, at antallet af klubber er vokset fra under 20 af slagsen i 2009 til mere end 150 i foråret 2020.

Det betyder i praksis, at ViD har mere end 56.000 medlemmer, men eksperter anslår, at tallet i virkeligheden kan være langt større, da rigtig mange danskere vinterbader uden for de populære klubber.

Men hvad er det helt præcist, der gør vinterbadning og kuldechokket så populært blandt danskerne? Spørger man formanden i ViD, handler det langt henad vejen om velvære og fællesskab.

- Hav, fjord eller søbadet er det bærende element. Kombineret med sauna, som det er tilfældet i mange klubber, nyder vi den fysiske og mentale ro og velvære, det giver at hengive sig til at være god ved sin krop og psyke en times tid eller to. Det sociale element er i tillæg en vigtig del af kulturen i mange klubber. Tilsammen tror jeg, at de nævnte faktorer kan bidrage til forståelse af, at det er blevet så populært, siger Jørgen Hedeveg.

De senere års store fokus på sundhed og velvære spiller også en vigtig rolle for udviklingen. Det fortæller Susanna Søberg, der er ph.d.-studerende på Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet, og som i 2019 udgav bogen "Hop i havet" om vinterbadning.

- Vinterbadning er – for at sige det populært – gået amok i de senere år. Undersøgelser og forskning på området viser, at det bl.a. hænger sammen et øget fokus på sundhed. Derudover fungerer det som et alternativ til en travl hverdag, hvor vi bliver udsat for en masse forstyrrelser. Når man hopper i vandet, giver det en ro og et overskud, som rigtig mange efterspørger, forklarer hun.

EN AKTIVITET MED MANGE UNDERKULTURER

For de store idrætsorganisationer er vinterbadning og dets rivende udvikling yderst interessant.

Det hænger først og fremmest sammen med, at vinterbadning er en selvorganiseret klassisk foreningsaktivitet, der tiltrækker flere og flere. Vel og mærket uden den store hjælp fra de større idrætsorganisationer.

For det andet rummer vinterbadning en række sundhedsmæssige og sociale egenskaber, mens det også er en aktivitet med mange underkulturer.

- Vores research viser, at vinterbadningens opblomstring har medført en række underkulturer i de enkelte vinterbaderklubber, som vi ikke ser i traditionelle foreninger. I de enkelte klubber ser vi folk, der udover at bade, også løber eller dyrker yoga sammen. Det er meget interessant i et foreningsperspek-

DERFOR ER DET SUNDT AT VINTERBADE

1. Det øger lykkefølelsen: Når du bader i koldt vand, bliver der frigivet en række signalstoffer i hjernen, og du kan ligefrem blive "høj" af endorfiner. '

2. Det styrker immunforsvaret: Det kolde vand aktiverer dit immunforsvar, og adrenaliniveauet stiger. Det er med til at bekæmpe infektioner.

3. Det er godt for blodkarrene: Når din krop bliver udsat for kuldechok, trækker blodkarrene i fingre, fødder, arme og ben sig sammen, så blodet strømmer til de indre organer. Når du kommer op af vandet, åbner blodkarrene sig igen, og du får en varm fornemmelse i hele kroppen.

4. Du bliver bedre til at holde varmen: Du kan vænne dig til kulden, og derfor fryser vinterbadere ikke så meget, når de er ude i det kolde vejr.

Kilde: Respekt for vand

tiv, da giver mulighed for at sammenkoble mange forskellige foreningsaktiviteter i den samme klub, siger Henrik Hansen, idrætskonsulent i DGI Svømning.

Tager man fremtidsbrillerne på, ser DGI derfor et endnu større udviklingspotentiale for vinterbadningen. Det hænger ifølge Henrik Hansen sammen med, at de store idrætsorganisationer ikke for alvor er gået ind i fænomenet.

- Som organisation kigger vi mere og mere på vinterbadning. Vi vil rigtig gerne sætte gang i en proces, der bidrager til, at vi i endnu højere grad kan hjælpe vinterbaderklubberne med at opnå deres fulde potentiale, lyder det fra idrætskonsulenten.

Hos ViD ser man imidlertid ikke det store behov for at udfolde kampagner for at nå et større potentiale. Klubberne er i deres kultur, organisering og aktivitet allerede et klassisk udtryk for det danske foreningsliv, påpeger Jørgen Hedeveg, som dog også fremhæver en række fordele ved DGI-samarbejdet.

- Det er vigtigt for mig at notere, at de klubber, der er

→



Med 150 vinterbadeklubber og mere end 56.000 medlemmer har brancheforeningen ViD oplevet en kæmpe vækst i de seneste 5 år. Det hænger ifølge Jørgen Hedevang sammen med, at vinterbadning kombinerer velvære og fællesskab på en ganske særlig måde.
Foto: Colourbox

→ medlem af DGI, oplever at få god støtte til det administrative arbejde, til afklaring af juridiske spørgsmål, til forsikring og andre lignende ting vedrørende foreningsdriften. Vi ser også supportsamarbejde i forbindelse med at skaffe fondsmidler til forbedring af de fysiske rammer. Det er vi ubetinget glade for, siger VID formanden.

ER DET SUNDT AT VINTERBADE?

Spørgsmålene omkring vinterbadningens mentale og sundhedsmæssige gevinster, findes der ikke et endegyldigt svar på.

Sundhedsvidenskaben har i de senere år forsket en hel del på området, for er det nu også så sundt at vinterbade, som mange går rundt at siger og tror?

Spørger man Susanna Søberg, er der flere ting, der peger i retningen af, at vinterbadning er godt for kroppen fysiologisk såvel som mentalt. Hun er i øjeblikket i gang med et studie, der undersøger, om vinterbadere har mere brunt fedtvæv i kroppen, end personer der ikke hopper i det kolde vand.

Brunt fedtvæv findes særligt ved hals- og kravebenet, og det er modsat hvidt fedtvæv godt for kroppen, da det er med til at øge vores forbrænding.

- Vi udgiver efter planen vores resultater af undersøgelsen senere på året. Det brune fedt er særligt interessant, fordi det forbrænder energi ved kulde. Så snart en vinterbader hopper i vandet, vil det brune fedt således bruge fedt og sukker fra blodbanen som brændsel til at opvarme kroppen. Det øger med andre ord forbrændingen, og hvis det derfor viser sig, at vinterbadere har mere brun fedt end "almindelige" mennesker, kan vi påvise, at vinterbadning gør noget godt for kroppen, siger hun.

Men det er ikke kun det brune fedt, der kan bruges til at påvise vinterbadningens gavnlige effekter, fortæller Susanna. Flere studier viser nemlig, at en tur i bølgerne har en antiinflammatorisk effekt. Det gør sig særligt gældende, når badningen efterfølges af en tur i saunaen.

- Når vores krop rammer det kolde vand, så strømmer blodet ind til kroppens midte for at holde vores vitale organer varme.

Når vi efterfølgende går en tur i saunaen, sker det modsatte. Blodet løber tilbage, og den skiftevis effekt gør, at der opbygges nye blodkar. Disse nye blodkar medvirker til en forbedret blodgennemstrømning i kroppen. Derudover ser det ud til, at vinterbadning kan have betydning for vores immunforsvar, da det fjerner forskellige typer af betændelse i kroppen, siger forskeren, som også fremhæver vinterbadningens mentale egenskaber.

De mentale egenskaber er særlig interessante i den forstand, at WHO (World Health Organization) karakteriserer depression og andre mentale lidelser som en af vor tids største folkesygdomme.

Flere af de personer, Susanna Søberg har talt med i forbindelse med sin bog, påpeger, at vinterbadningen giver dem en øget lykkefølelse, og et studie fra England underbygger, at der er noget om snakken.

- Når vi bader i koldt vand, frigives der signalstoffer og endorfiner i hjerner, som giver en øget følelse af tilfredshed eller lykke. Det er dog vigtigt at nævne, at de følelser er meget subjektive. Der mangler længerevarende studier over 10 til 20 år, hvor vi følger en stor gruppe vinterbadere, før vi kan sige noget mere generelt om den mentale sundhed, siger Susanna Søberg og påpeger, at det også gør sig gældende for det rent fysiologiske.

- Der er en del forskning, der viser, at vinterbadning er sundt på den korte bane. Det, vi ikke ved særlig meget om, er, hvorvidt det også er sundt på den lange bane. Vi ved ikke, om det faktisk kan forlænge levetiden, men der er flere indikationer, der peger i den retning, tilføjer hun.

FOKUS PÅ SIKKERHED

Med tanke på de positive elementer ved vinterbadningen, som Susanna Søberg påpeger, vil mange sikkert være fristet til at hoppe en tur i bølgerne. Det skal man endelig gøre, men man må aldrig glemme sikkerheden.

Forskning viser nemlig, at uerfarne vinterbadere i visse tilfælde reagerer voldsomt på det kolde vand. Derfor er det utroligt vigtigt, at man ikke bader alene.

Bo Belhage, overlæge på Bispebjerg Hospital, har i den forbindelse foretaget en undersøgelse, der viser, at man kan risikere at hyperventilere, hvis man ikke er forberedt på det kolde vand. Derfor skal man som ny vinterbader vænne sig til vandet og trække vejret roligt.

- Det gælder om at gå stille og roligt hen til vandet samtidig med, at man trækker vejret roligt. På den måde undgår man at hyperventilere, når man kommer ned i vandet, udtaler Bo Belhage på DGI's hjemmeside.

Der er dog ikke noget, der tyder på, at vinterbadning skulle være farligt, hvis man gør det frivilligt. Når man er forberedt på kuldechokket og ikke hopper med hovedet først, er kroppen mere klar på "chokket", forklarer Susanna Søberg.

- Der er ikke nogen studier eller andre ting, der indikerer, at det skulle være farligt at vinterbade, hvis man er sund og rask. Hvis man tager sine forholdsregler og aldrig bader alene, er det sikkert. Vi fraråder dog folk med hjerteproblemer at hoppe i det

DE 8 VINTERBADERRÅD

FØR DU GÅR I VANDET:

- ▶ Bad aldrig alene
- ▶ Tjek badeforhold og redningsudstyr
- ▶ Pas på is på trapper og broer
- ▶ Sænk kroppen stille og roligt i vandet

NÅR DU ER I VANDET:

- ▶ Træk vejret roligt
- ▶ Hold øje med hinanden
- ▶ Hold dig tæt ved trappe og opgang
- ▶ Svøm aldrig under isen

Kilde: DGI

kolde vand, men derudover er der ikke nogen begrænsninger, siger hun.

DGI SER STORT POTENTIALE

Ifølge Henrik Hansen og DGI er der altså områder af vinterbadningen, hvor der mangler viden, før der kan siges noget endeligt om elementer som sundhed og foreningsliv.

Derfor vil DGI som nævnt søsætte en vinterbaderindsats, der i højere grad vil hjælpe klubberne med at organisere sig og søge tilskud hos de respektive kommuner.

Når DGI ser et endnu større potentiale i vinterbadningen, hænger det også sammen med deres opfattelse af, at faciliteterne kan bruges uafhængigt af årstiderne. Det betyder med andre ord, at Henrik Hansen og DGI ser et helt klart udviklingspotentiale for aktiviteter som åbenvand-svømning og sauna-brug, der ikke nødvendigvis finder sted om vinteren.

- Der er ingen tvivl om, at vinterbadning har et kæmpe potentiale. Det har jeg allerede nævnt et par gange, men det gør det ikke mindre sandt. Vi vil i DGI rigtig gerne bidrage til den fortsatte udvikling, og det arbejde glæder jeg mig personligt rigtig meget til, lyder det afslutningsvist fra idrætskonsulenten.