

Vinterbadning

en dejlig totaloplevelse



Vinterbadning er blevet rigtig populært. I 2007 var der registreret 11.000 medlemmer. I dag er der ca. 38.000 medlemmer fordelt på ca. 100 registrerede vinterbadeklubber her i Danmark.

Men hvorfor skal man overhovedet udsætte sig selv for den slags chokoplevelser, som nogen synes vinterbadning er? Hvorfor ikke bare skrue lidt op for den kolde hane i brusebadet?

Nej, siger vinterbaderne, en dukkert i det kolde vand er en totaloplevelse, lugten af saltvand og de skiftende årstider samt den eufori man oplever i hoved og krop efter en dukkert.

I Hou Vinterbadeklub har vi den bedste strand og bro at bade fra. Den smukkeste udsigt til Tunø og Samsø. Dejlig sauna til en hyggesnak eller ro og dybe vejrtrækninger.

25.01.2018/Greta Nielsen

Læs mere her:

FAKTA:

Kom godt i gang

Hvis man sidder med en indre vinterbader i maven, er det vigtigste at få taget beslutningen og få meldt sig ind i en klub. Her vil der være nogen, der har prøvet det før, og som kan tage lidt vare på én. Og resten giver jo sig selv.

Men ét godt råd er der fra en garvet vinterbader. Og det er, at når man først har taget beslutningen, skal man ikke overveje mere, men forberede sig mentalt på det, der skal ske. Der hvor det går galt for de fleste begyndere, det er, at de begynder at stå og dyppe fødderne, og så er slaget tabt. Så bliver det en frygtelig oplevelse. Når man først står der, så er det bare svup ud i vandet.

Hoved: Hvis hovedet er under vand i mere en få sekunder kan du let få hovedpine.

Krop: Kroppen udskiller både endorfiner og adrenalin når du vinterbader. Derfor løftes humøret og du føler et energikick.

Blodkar: Blodkarrene trækker sig sammen når du rammer det kolde vand. Dit stofskifte stiger også som følge af det store energiforbrug.

Antioxidanter: Vinterbadning øger mængden af antioxidanter i blodet. Antioxidanter giver med en vis sikkerhed et stærkere immunforsvar, og du kan derfor opleve, at helbredet bliver bedre af vinterbadning.

Vejrtrækning: Det kolde gys kan få dig til at hyperventilere. Derfor bruges vinterbadning også af nogle som chokterapi. Er du utrænnet, kan du hyperventilere med det samme og ende med at besvime. Derfor skal du altid have en makker med – også selv om du er øvet.

Hurtig effekt: Effekten af vinterbadning sker med det samme du kommer under vandet. Derfor oplever du ikke en mere positiv effekt ved at svømme rundt. Så er du lidt kuldkær, kan du roligt bare dyppe dig og gå på land igen.

Humør: Når man bader i koldt vand, bliver der frigivet en masse signalstoffer i hjernen: adrenalin, noadrenalin, serotonin, kortisol og dopamin. Signalstofferne bevirker dels, at blodkarrene trækker sig sammen og afslappes, og dels har de en positiv effekt på humøret. Så når vinterbadere føler sig høje efter at have dyppet sig, er det signalstoffernes skyld.

Spørgsmålet er så, om det ligefrem er sundt at udsætte sig selv for en iskold dukkert. Speciallæge i anæstesiologi Teit Mantoni siger, at der ingen hindringer er for at blive vinterbader. Og det behøver hjertesygdomme faktisk heller ikke at være. Men lider man af en hjertesygdom og tager hjertemedicin skal man være forsigtig og tale med sin læge om det først. Alle andre kan uden problemer hoppe i vandet hele året.