

Skal vi gå i vandet?



Se godt på dette billede. Ville du glæde dig til at smide tøjet og kaste dig i bølgerne? Nej vel, men det er der en lille flok kvinder i Hou, som ikke ville undvære.

Denne lørdag morgen i januar pisker den stride østenvind skum på bølgerne. Himlen er tung og grå som bly, og regnen rammer som iskolde, hårde projektiler i ansigtet. Det er knapt nok lyst. Alligevel dukker den ene kvinde efter den anden op kl. 8.30 ved saunahytten ved Egmontbroen med håndklæder og badekåber i cykelkurven. Ingen brokker sig over vejret – kun at det i dag er lavvandet.

23.01.14 tekst og foto: Jette Merete Axelsen

Dagen starter med et boost

Tekst og foto: Jette Merete Axelsen

"Jeg har vinterbadet i 15 år," fortæller Bente Borup. Det var hendes far, som inspirerede hende til det, for når han kunne, så kunne hun vel også. "Det er en helt fantastisk fornemmelse i kroppen. Huden prikker, og man får den der følelse af at, yes, så kan dagen bare komme. Det giver et boost, og man føler sig lidt stærkere."



En lille flok kvinder indsvøbt i badekåber og håndklæder tramper målrettede af sted mod vandet. Bølgerne kaster sig hidsigt mod stranden, og østenvinden er isnende kold. Alligevel smider de tøjet, vader gennem brændingen og kaster sig uimponerede i det kolde vand.

"Vandet er pragtfuldt i dag,"
påstår Jeanne Laursen.
Det kan være svært at tro på,
men kvinderne virker glade og opkvikkede.



"1 - 2 - 3 YES"
Så kan dagen bare komme an,
og kvinderne kommer igen i morgen tidlig -
hver dag.

En anden dag i januar viser vejret sig fra en lidt mere charmerende side. Vandet ligger fladt og roligt, og havspejlet når pænt op ad trappen på Egmontbroen. En lidt større flok kvinder har fundet ned til stranden på denne dag.



"Skønt," siger de, "vandet er jo ikke koldt. Det er 5,2 grader!"

Nogle af dem har det ritual, at de bader ansigtet med hænderne tre gange, mens de siger:

"I faderens, sønnens og helligåndens navn."

"Men det må du ikke fortælle præsten," siger de med et grin.

Så går de roligt op ad trappen igen, og det haster såmænd ikke med at komme i land, for nu har de fået varmen.



I weekenderne er der som regel nogen, som har en lille dram med, de kan varme sig på. I dag er det lørdag, så der vanker et lille glas rom.



Kvinderne mødes hver eneste dag året rundt, så Jeanne Laursen mener, det er lidt forkert at kalde dem vinterbadere: "Vi er helårsbadere. Det handler ikke bare om at bade. Det er også en dejlig naturoplevelse. Vi kommer og sætter os på bænken og ser stranden, vandet, træerne og færgerne i årstidernes skiften. Der er ikke to dage, der er ens." Kvinderne klæder om under åben himmel uanset vejret og savner egentlig ikke bedre faciliteter. De har vænnet sig til at

krybe sammen under udhænget ved hytten, og er det rigtigt slemt, kan de søge tilflugt i toiletbygningen.

Alle kender alle og følger med i hinandens liv.

De glade smil, snakken og knusene vidner om, at kvinderne har et helt specielt fællesskab.

Skal vi have en vinterbadeklub i Hou?

Hvis nogen har fået lyst til at være med til at etablere en vinterbadeklub i Hou, har Palle Kjær tilbudt at være tovholder. Han har vinterbadet i 3 – 4 år. Det var hans kone og hendes venner, som lokkede ham med, og han syntes faktisk ikke, det var svært at komme i gang.

”Jeg ved, at der er en del, som går og vinterbader lidt for sig selv eller i små grupper. Så der kunne måske være basis for at skabe en decideret vinterbadeklub. Man kunne jo kigge på, om det er muligt at etablere faciliteter f.eks. ved havnen,” siger han.

Er du interesseret i at være med til at danne en klub, kan du ringe til Palle Kjær på tlf. nr. 20 29 19 60.

Find evt. inspiration til at etablere en vinterbadeklub her: www.oddervinterbadeklub.dk.
Eller kontakt Havsigøjnerne ved Sondrup Strand ved formanden, Birgitte Bjerre, tlf. nr. 29615279 eller 86551888, eller e-mail: bjerre.birgitte@gmail.dk

Fakta om vinterbadning

Iflg. Rådet for større Badesikkerhed er der mere end 20.000 registrerede vinterbadere i mere end 80 klubber i Danmark. Hvor det før mest var voksne over 40, som var vinterbadere, er der i dag mange nye medlemmer under 30 år.

Hvad sker der med kroppen, når man vinterbader?

Bo Belhage, som er overlæge og klinisk forskningslektor ved Københavns Universitet, forklarer det på denne måde: Kroppen får en chokbehandling, når den nedkøles hurtigt. Immunforsvaret kommer på overarbejde. Blodkarrene trækker sig sammen, og der udløses en cocktail af endorfiner og adrenalin i blodet. Når man så stiger op af det kolde vand, udvider blodkarrene sig, og man føler varmen brede sig i kroppen.

Vinterbadere har færre sygedage end ikke-vinterbadere

Forskere ved ikke, om det er vinterbadning, som giver sundere mennesker, eller om det er sundere mennesker, der vinterbader. Men fakta er, at det er god motion for blodkarrene og for kredsløbet.

Det er dog klogt at opøve kroppen gradvist til at klare kuldechokket. Utrænede kan besvime pga. af chokket, og hvis man har problemer med hjertet, bør man kontakte sin læge først.

Læs mere på: <http://videnskab.dk/sporg-videnskaben/hvordan-pavirker-vinterbadning-kroppen>

Læs nyttige baderåd på: www.badesikkerhed.dk/vinterbadning.html

