

A woman with short blonde hair is smiling as she climbs a staircase. The stairs and surrounding area are covered in a thick layer of snow. She is wearing a dark, sleeveless top and is holding onto the metal handrails on both sides. The background is a dense, white snowfield.

**Lånt fra:
Sund Viden nr. 3, 2019,
udgivet af A-apoteket, tekst
Vivian Skovbjerg.**

"Jeg plejer at sige, at toppen styrer kroppen – dvs. at hjernen navigerer hele nervesystemet, og derfor er et koldt gys en fantastisk træning af det mentale og fysiske samspil."

Charlotte Ringbæk

Har været gusmester i klubben Det Kolde Gys på badeanstalten Helgoland siden februar 2017. Gusmesteren sørger for optimal produktion og cirkulation af damp i saunaen, så varmen og svedudrensningen efter gysen i vandet bliver ekstra intens. Charlotte er selvstændig fysioterapeut, og ud over individuelle klienter underviser hun i funktionel træning, og er rådgiver for Folketinget i forbindelse med ergonomi og forebyggelse af gener i bevægeapparatet.

Vinterbadning: Mode- eller sundhedsbølge?

Interview med Charlotte Ringbæk om effekten af "et koldt gys"

Hvorfor er det blevet så populært at vinterbade? Og har det ligefrem en positiv effekt på helbred og/eller velvære? Gusmester Charlotte Ringbæk tager os en tur med i det kolde vand – plus en tur i sauna.

"Årsagen til, at vinterbadning er blevet så populært, tror jeg skyldes to ting: Forventningen om en positiv påvirkning af helbred og velvære – og et øget fokus på klima, der generelt får folk til at gå efter det naturlige. Og hvad er mere naturligt end at gå splitter nøgne i bølgen blå hele året?" lyder det fra Charlotte Ringbæk, der selv tog sit første vinterbad 8. december 2016 efter mange års fascination og tilløb – som så mange andre, modstand i forhold til at smide tøjet i fuld offentlighed.

"Sikkerheden i forbindelse med vinterbadning er vigtig, så vi indledte introduktionen med generelle baderåd og information om vinterbadning specifikt. Og så var det tid! Vandet var 8 grader, da jeg gik i første gang den vinter, og jeg var i vandet tre gange af ca. 20 sekunders varighed. Min krop fik et chok, men med fuld koncentration og fokus på åndedrættet lykkedes det mig at bevare roen, så jeg undgik at hyperventilere. Andre begyndte helt reflekterisk at hyperventilere og skrigte. Til gengæld havde jeg kulderystelser resten af dagen, og der gik omkring et år, før kroppen havde lært at temperaturregulere hurtigt nok til, at jeg ikke længere ryster i timerne efter," fortæller Charlotte Ringbæk, som i dag er inkarneret vinterbader.

Fitness for humør, psyke og kredsløb

"Det er en overvindelse på niveau med en manddomsprøve for de fleste at hoppe i det kolde vand de første mange gange. Og alene på den konto er der et kick af mental tilfredsstillelse over at have gjort det. For ja, det er en stor præstation at udholde det chok, som det kolde vand giver, og at lykkes med den udfordring styrker – og er med til at flytte grænser for, hvad du selv tror på, du kan præstere. På den mentale konto er der også belønning til humøret og energien, fordi kroppen udskiller stress- og lykkehormoner. Og det hjælper rigtig mange i en stresset hverdag, hvor vores livsstil er blevet at være online nærmest 24/7. Mødet med det kolde vand kræver hele din opmærksomhed, så du automatisk får en mental pause. Ikke bare fra din mobiltelefon, som ligger oppe i omklædningsrummet, men også fra de tanker, der myldrer i dit hoved. På den måde er vinterbadning et boost til mental balance, afstressning og overskud," forklarer Charlotte Ringbæk. "For mig hører kulde og varme sammen som yin og yang. At veksle mellem at gå fra det kolde vand ind i en 75-85 grader varm sauna er en "leg" med kroppens temperaturregulering. Og samtidig er det fitness til krop og psyke, fordi du motionerer din blodcirkulation, hvilket gør kroppen mere termoro-

bust og styrker din mentale grænse for, hvad du kan holde ud. At udholde 12-14 minutters saunagus kan være ligeså svært som at udholde 30 sekunder i iskoldt vand. Så kombinationen gør totaloplevelsen og effekten ekstra intens."

"Har vinterbadning sundhedsmæssig effekt?"

"Jeg har mødt mange, der siger, de har oplevet positiv mental og fysisk respons af vinterbadning, og det har gjort mig meget nysgerrig i forhold til eventuelle sundhedsmæssige effekter. Kan det hjælpe mod depression? Reducere stress – og eventuelt det stressrelaterede bugfedt, som kan udløse livsstilssygdomme? Og vil kvinder, der vinterbader, få færre problemer med hestetigninger i overgangsalderen, fordi deres krop er mere trænet i at temperaturregulere? Forsøgspersonerne fra Rigshospitalets aktuelle forskningsprojekt om vinterbadning som slankemiddel har badet her på Helgoland, og det har været spændende at se dem udfordre sig selv. Ligeså spændende bliver det at følge med i, hvorvidt forskningen generelt kommer til at give evidens for, at vinterbadning er sundt."

Sådan kommer du godt i gang som vinterbader

1. Fortsæt badesæsonen efter sommerferien, så du langsomt vænner dig til koldere vand

2. Træn evt. ved at tænde for den kolde bruser efter badet
3. Du er mere kuldkær om morgenen, så som nybegynder er det en fordel at bade op ad dagen
4. Gå stille og roligt ud (eller ned ad trappe, hvis det er en badeanstalt) – spring ikke på hovedet i
5. Dyp dig ned (eller svøm et par tag), så skuldrene kommer under vand, men hold hovedet oven vande
6. Selvom kroppens refleks er at gå i panik, så bevar roen ved at slappe af og sige til dig selv, at det reelt ikke er farligt, og at du har overblik over situationen
7. Gå aldrig i vandet alene – og sørg gerne for at have en badeaftale, så du er forpligtiget til at komme afsted
8. Vinterbad aldrig, hvis du har alkohol i blodet eller føler dig syg/dårligt tilpas
9. Hvis du i begyndelsen oplever kulderystelser i flere timer efter det kolde gys, så tag det roligt, for det er helt normalt og går over, når du er blevet erfaren vinterbader.

Find en klub

Mere end 50.000 danskere er i dag medlem af en vinterbaderklub, og mange vinterbader uden af være tilknyttet en klub. Der findes klubber over hele Danmark, og hvis du gerne vil have nogle badevenner at dyrke din interesse sammen med, så kan du finde nærmeste klub på vinterbader.com.

Test

Kan vinterbadning slanke?

På Center For Aktiv Sundhed ved Rigshospitalet er man ved at undersøge, hvorvidt vinterbadning kan give bedre funktion – og måske ligefrem øge mængden – af kroppens brune fedt. Det er interessant, fordi brunt fedt forbrænder hvidt fedt og sukker fra blodbanen. Øget forbrænding slanker, og mennesker med forstadier til type 2 diabetes kan måske opnå bedre blodsukkerregulering via vinterbadning, hvis det viser sig at aktivere kroppens brune fedt. 30 forsøgspersoner deltager, og i spidsen for forskningsprojektet står Ph.d. Susanna Søberg, der forventer at være klar med resultaterne af projektet i begyndelsen af 2020.

Fakta

Når kroppen bliver ramt af kuldechok

Et kuldechok udløser en stressrespons. Hjernen opfatter det iskolde vand som en fare og skruer op for hele sansesystemet, så kroppen fokuserer på at overleve ved at beskytte det mest vitale. Pulsene stiger, og blodkarrene i arme, ben, fødder og fingre trækker sig sammen for at sende blodet til de vitale indre organer, så de kan holde varmen og fortsætte deres livsvigtige funktioner. Det kolde vand øger blodgennemstrømning til hjernen, da den store blodåre udvider sig i forsøg på at opretholde normal temperatur, hvilket kan give svimmelhed og en kortvarig hovedpine, og nogle oplever flimren for øjnene. Men belønningen er, at kroppen bagefter får et mentalt kick, fordi den udskiller:

- Dopamin, som giver en følelse af lykke og tilfredshed og samtidig har betydning for indlæring, hukommelse og styring af bevægelser
- Adrenalin, som er et "kamphormon", der styrker din opmærksomhed og indbyggede "kæmp-eller-flygt" mekanisme, og samtidig øger adrenalinnedbrydningen af sukkerdepoter i både lever og muskelvæv
- Kortisol, der er et stresshormon, som hjælper kroppen med at tackle den stressede situation, som mødet med det kolde vand er
- Serotonin, der er godt for søvn, hukommelse og humør.

OBS

Hjerteforeningen

Kuldechokket fra iskoldt vand påvirker kredsløb, puls og hjerte. Hjerteforeningen anbefaler, at du undgår vinterbadning, hvis du lider af:

- Ubehandlet kranspulsåresygdom og/eller brystmerter (angina pectoris)
- Alvorlige hjerterytmeforstyrrelser
- Ubehandlet forhøjet blodtryk.

De fleste hjertepatienter kan tåle at vinterbade. Men tal for en sikkerheds skyld med din læge, før du kaster dig ud i at blive vinterbader.

Nyhed på apoteket

Otinova - Forebygger og behandler øregangsinfektion

Har du prøvet at have betændelse i øregangen? Fx fordi du er dykker, dyrker triathlon, svømmer meget – eller måske har oplevet at få øreinfektion på din badeferie? Bakterier og svampe trives godt i et fugtigt miljø, og hvis de kommer ind i det ydre øre, kan det udløse infektion i øregangen

- Otinova ørespray er klinisk dokumenteret og kan købes uden recept på apoteket
- Sprayen kan både forebygge og behandle infektion i øregangen, fordi Otinova udtørre og kløestiller samtidig med, at midlet har en bakterie- og svampedræbende effekt
- Kan bruges af voksne og børn fra 5-års alderen, og doseringen er 1-2 pust ind i øregangen morgen og aften.



Otinova Mod øregangsbetændelse

Til behandling og forebyggelse af betændelse i øregangen. Virker lokalt udtørrende, er kløestillende og har en bakterie- og svampedræbende effekt. Sprayes 1-2 gange i ørene, morgen og aften. Kan anvendes af voksne og børn over 5 år.

15 ml 129⁵⁰