



## Ekspertene



**Mette BL Thomsen** er psykoterapeut og har deltaget i VM i issvømning i Sibirien. Se [iceswimmer.com](http://iceswimmer.com)



**Dorte Lyager** er molekylær- og cellebiolog samt formand for Hjørring Vinterbader- og Isvømmerforening. Se [cryoheating.com](http://cryoheating.com)

# Hvad sker der i KROPPEN, når du VINTERBADER?

Du bliver så glad i låget, og det er godt for din krop, men hvorfor er det egentlig sundt at vinterbade? Se, hvad der sker med alt fra stresshormoner til immunforsvar, humør og kredsløb, når du tager et iskoldt havdyp.

Af Else Marie Lehman Foto Getty Images

## Hvad sker der egentlig ...

### ... med åndedrættet?

Dit åndedræt bliver hurtigere end normalt, når du går i koldt vand. Det skyldes, at kroppen skal arbejde mere for at holde kropstemperaturen oppe og holde sine funktioner kørende. Den lave vandtemperatur kan give din krop et kuldechok, som får nogen, særligt nybegyndere, til per refleks at hyperventilere eller gispe efter vejret. Ved at holde fokus på din vejtrækning kan du bevare kontrollen med den og undgå hyperventilering.

### ... med blodkarrene?

Kuldechokket får dine blodkar til at trække sig sammen. Det gør de for at beskytte kroppen og sikre, at de vitale organer først og fremmest får blod nok. Derfor kan du mærke en prikkende fornemmelse i fingre og tæer og opleve, at fingre, arme, ben og tæer bliver ekstra kolde og stive. Tilsvarende udvider blodkarrene sig, når du kommer op af det kolde vand. Det får blodet til at strømme rundt og giver dig varmen igen i hele kroppen.

### ... med kropstemperaturen?

Din kropstemperatur falder, når du opholder dig i koldt vand. Hvor meget og hvor hurtigt afhænger naturligvis af havvandets

temperatur. Kropstemperaturen er desuden afhængig af, at de yderste blodkar, kapillærerne, trækker sig sammen for at holde det varme blod inde ved organerne. Det bliver de bedre til for hver tur i det kolde vand. Regelmæssig vinterbadning styrker dit kredsløb, og en sidegevinst er derfor, at din krop bliver bedre til at lave energi og varme, så du vil fryse mindre.

### ... med blodtrykket og pulsen?

Når blodkarrene trækker sig sammen og sender blodet mod hjertet, stiger din puls og dit blodtryk typisk. Dit hjerte kommer simpelthen på overarbejde for at holde dig varm i det kolde vand. På den lange bane kan en vinterbaders blodtryk og puls dog i stedet falde en smule takket være den træning og tilpasningsevne, som de hyppige temperaturskift giver blodkarrene. En lav puls forbindes typisk med en god kondition og form.

### ... med dit humør?

Det kan være svært at tro på, før du selv har prøvet det, men det kolde gys giver dig et enormt velvære. Mange bliver ligefrem "høje" af det, på samme måde som løbere kan blive af runner's high. Forklaringen er, at din hjerne reagerer på kulden med at frigive en masse signalstoffer og hormoner: adrenalin, binyrebark, serotonin og endorfiner. De virker smertestillende >

- ✓ GODT HUMØR
- ✓ HØJERE FORBRÆNDING
- ✓ STYRKET IMMUNFORSVAR
- ✓ BEDRE KREDSLØB
- ✓ LAVERE BLODTRYK

og afstressende, giver dig velvære og løfter dit humør. Selv korte dyp er nok. Det kræver faktisk bare 20-30 sekunder i det kolde vand for at opnå en effekt i flere timer.

### ... med dit immunforsvar?

Vinterbadning er en slags brandøvelse for dit immunforsvar. Kuldechokket sætter det i alarmberedskab for en meget kort stund og styrker dets evne til at beskytte dig. Undersøgelser tyder på, at du nedsætter særligt din risiko for forkølelse, bihulebetændelse, halsbetændelse og andre infektioner i de øvre luftveje ved at vinterbade.

### ... i hjernen?

Koldt vand øger blodgennemstrømningen gennem hjernen. Den er det vigtigste organ i forhold til at holde temperaturen. Det er gennem hovedet, at vi har det største tab af kropsvarme. Den store blodåre til hjernen udvider sig kraftigt, når kroppen mærker en kuldekrise i hovedet. Det kan give hovedpine, en såkaldt brainfreeze på samme måde, som du kan få det af at spise eller drikke noget iskoldt. Det vil dog aftage med træning og tilvænning.

### ... med din forbrænding?

Det kræver meget energi af din krop at holde dig varm, når du udsætter den for et koldt dyp i havet. Det sætter gang i forbrændingen og øger dit stofskifte. Kalorieforbrændingen kan dog ikke sammenlignes med en løbetur eller spinningtime, og den direkte effekt på din vægt vil i praksis være begrænset.

### ... hvis du begynder at vinterbade om vinteren?

Du kan vænne din krop og dit hoved til at vinterbade. For nogen er den letteste måde at begynde med at havbade i de lune sommermåneder og fortsætte igennem efteråret og vintermånederne. Det giver dig en blid opstart og en gradvis tilvænning til de koldere temperaturer. Men du kan også gå i gang, selv om det allerede er koldt. Som med enhver sportsdisciplin handler det om at lægge langsomt ud og lytte godt til kroppen.



## SÅ ER DET NU ...

- ➔ Gå med rolige, faste skridt ned ad trappen eller ud i vandet.
- ➔ Hav fokus på at trække vejret dybt og roligt. Undertryk hyperventilering, så godt du kan. Skuldrene ned, forsøg at slappe af i kroppen.
- ➔ Tag en dyb indånding, og lad hele kroppen langsomt sænke sig ned i vandet, mens du puster ud.
- ➔ Tag dybe indåndinger, og prøv at blive i vandet 20-30 sekunder, inden du langsomt går op.

### ... hvis du går i sauna bagefter?

Erfarne vinterbadere kombinerer ofte turen i det kolde vand med en saunatur. De mere hardcore veksler måske ligefrem flere gange mellem iskoldt havdyp og varm sauna. Det giver selvsagt flere og større temperaturudsving og stiller større krav til kroppens evne til at tilpasse sig og skrue op og ned for sine mekanismer. Vekslen mellem koldt vand og sauna er en effektiv måde at få afgiftet kroppen og renset ud i fx stresshormoner. Ved jævnlig brug nedsættes inflammationen i kroppen. \*

## 7 TIPS TIL DET KOLDE GYS

**1. HUSK BADESANDALER** eller badesko til at tage på, når du går til og fra vandet.

**2. TO HÅNDKLÆDER** er smart. Et til at tørre med og et til at stå på imens.

**3. BRUG EVENTUELT BADEHÆTTE**, svømmebriller og vandskyende vat til ørerne.

**4. DU FÅR HURTIGST** varmen ved at tage tøj på overkroppen først.

**5. TAG SOM DET SIDSTE** din hovedbeklædning, hue eller badehætte af, når du har været læn- gere tid i vandet.

**6. EN KOP VARM** te eller kaffe fra en medbragt

termokande kan være dejlig at lune sig på efter badeturen.

**7. LYT TIL DIN KROP**, og undlad evt. at hoppe i på dage, hvor du ikke føler dig helt på toppen.