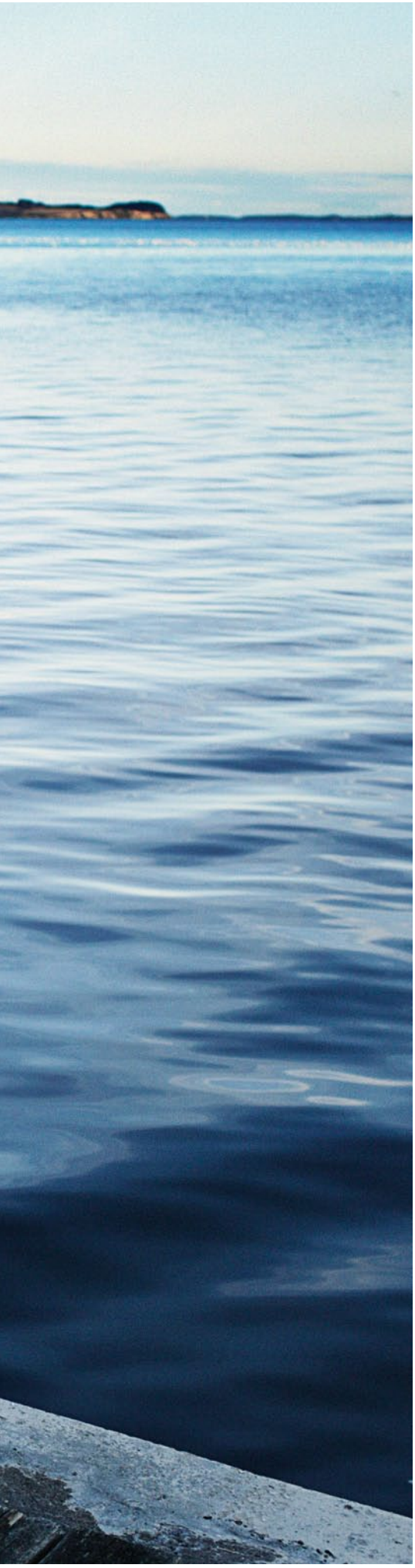

Det kolde gys

- motion for blodkarrene?

De fleste hjertepatienter kan tåle at vinterbade, men tal altid med din læge om det først, inden du hopper i. Vi har bedt forsker Teit Mantoni forklare, hvad der sker med kroppen og hjertet, når vi springer i det kolde vand. Mød også Michael Gam, født med en hjertefejl, der fortæller, hvad der fik ham til at blive vinterbader.

Af Mette Stougaard • Foto: Kåre Viemose

Plask! Michael Gam gisper efter vejret, da han rammer vandet og hans krop forsvinder ned i det kolde vand denne efterårsdag ved vinterbaderklubben Jomsborg i Aarhus. Pulsen stiger og han mærker hurtigt en prikkende fornemmelse i fingre, tæer og arme. Efter godt et minut kommer Michael Gam op af vandet og straks breder sig en varm fornemmelse i kroppen. Roen sænker sig indeni og han trækker på smilebåndet. Sådan har Michael Gam og de fleste vinterbadere det, når de hopper i det 8 grader kolde vand, som temperaturen er i øjeblikket. Kroppens møde med det kolde vand får nemlig blodkar i fingre og arme til at trække sig sammen. Blodet løber mod hjertet, som begynder at slå hurtigere, så blodtrykket stiger. Oppe igen på badebroen åbner blodkarrene sig og blodet strømmer igen ud i fingre, arme og ben. Men er det sundt at udsætte kroppen og ikke mindst hjertet for et koldt gys? Det har vi spurgt Teit Mantoni, speciallæge i anæstesiologi på Rigshospitalet, der har forsket i kuldepåvirkning af raske mennesker.

- Vi får et kuldechok, når vi møder det iskolde vand og det belaster kredsløbet og hjertet. Hvorvidt vinterbadning er godt for hjertesyge er svært at sige. Langt den meste forskning er udført på raske og unge og hvordan de reagerer på koldt vand, siger Teit Mantoni.

GLAD I LÅGET

Myterne om vinterbadning er mange. En af dem er, at du taber dig, men indtil nu kan forskning ikke vise, at det er sandt, fastslår Teit Mantoni og tilføjer, at undersøgelser viser, at vinterbadning har en god effekt på immunsystemet. Mange oplever også, at humøret stiger efter en tur i det kolde vand. Det er der til gengæld en fysiologisk forklaring på, fortæller han:

- Der bliver frigivet en række signalstoffer i hjernen, som gør, at blodkarrene trækker sig sammen og slapper af samtidig med, at de har en positiv effekt på humøret – ja nogle føler sig helt høje bagefter. Nøjagtig samme mekanisme, som når vi dyrker motion. Man har også målt blodtrykket hos nogle vinterbadere og registreret, at det faldt hen over en sæson. Måske skyldes det den hurtige sammentrækning og udvidelse af blodkarrene ved kuldechokket, men om det er direkte motion for blodkarrene, ved vi ikke med sikkerhed, siger Teit Mantoni.

Sammentrækningen og udvidelsen af boldkarrene er en naturlig refleks fra kroppens side for at holde på varmen. Kroppen →

Fire til fem gange om ugen hopper Michael Gam, født med en hjertefejl, i vandet ved den permanente badeanstalt i Aarhus. Inden da har han løbet 10 km.

afgiver varme via de yderste blodkar i arme og ben, så når blodet samler sig i de indre organer, går der længere tid, før man bliver kold, forklarer Teit Mantoni.

Tidligere antog man, at det var mødet med det kolde vand, som fik blodtrykket til at stige, men nyere undersøgelser viser faktisk, at den største stigning i blodtrykket sker umiddelbart før, man hopper i. Sikkert fordi, man er ængstelig og forbereder sig mentalt på at hoppe i. Blodtrykket stiger kun en smule, når vi rammer vandet, siger Teit Mantoni.

En tur under den kolde bruser er ikke det samme som en svømmetur i havvand om vinteren. Godt nok oplever man et kuldeskifte, de steder på kroppen, som mærker de kolde stråler fra bruseren, men kroppen vil udsende modsatrettede signaler i dens måde at registrere temperatur på, så smerterne vil føles stærkere, end hvis hele kroppen kommer under vand på én gang, forklarer han.

VÆN DIG TIL DET KOLDE VAND

Ifølge Teit Mantoni bør alle hjertepatienter tage en snak med deres læge eller kardiolog, hvorvidt det er en god idé at springe i det kolde vand.

- Hvis man er i velfungerende og optimal medicinsk behandling for sin hjertesygdom, vil jeg sige, at langt de fleste, vil kunne gøre det. Det er dog vigtigt at begynde stille og roligt og vænne kroppen til de kolde temperaturer, hvis du har noget med hjertet, siger Teit Mantoni.

Patienter med ubehandlet kranspulsåresygdom og alvorlige hjerterytmeforstyrrelser bør afholde sig fra at vinterbade, da det kolde vand i værste fald kan give farlige uregelmæssige hjerterytmer og hjertestop, råder Teit Mantoni.

Fejler du ikke noget med hjertet, kan du til gengæld begynde, når du vil, forklarer han. Efter tre gange har kroppen vænnet sig til kuldechokket og du vil da opleve, at hjertefrekvensen bliver knap så høj og man hyperventilerer mindre og ikke så dybt.

FØRSTE TUR

30-årige Michael Gam har for længst vænnet sin krop til at vinterbade. Han er født med to huller i den ene hjerteklap, som blev lukket ved en operation, da han var fire år gammel. I dag er han rask, tager ingen medicin, men går stadig til kontrol på Aarhus Universitetshospital Skejby hvert fjerde år. Det var en opringning fra en kammerat en dag for fem år siden, som fik Michael Gam til at tage det første spring ud i de kolde bølger. Den dag lå han derhjemme med tømmermænd efter en tur i byen, da vennen lokkede ham med ud.

- Jeg var ikke meget for at springe i, men gjorde det og var solgt efter den første tur. Min krop arbejdede på højtryk i en sådan grad, som jeg ikke havde oplevet før. Bagefter kommer denne særlige "ro i kroppen", som ikke kan beskrives. Og så er jeg altid glad efter en tur i bølgerne, siger Michael Gam, der arbejder som salgsleder i SuperBest i Hammel.

Han begynder sæsonen med den første svømmetur i Jomsborg den 1. september og stopper først i maj måned. Ofte løber han en tur og slutter af med det kolde vand og efterfølgende sauna. Han har aldrig mærket noget ubehag med hjertet i de år, han har vinterbadet. ♥

Kom godt i gang

Start langsomt op

Begynd sidst på året så kroppen langsomt vænner sig til det kolde vand. Gå roligt ud den første gang og ophold dig i maksimum ét minut i vandet.

Følg baderådene

Kend stedet hvor du hopper i og strømforholdene samt sørg for at være et sted, hvor det er let at komme op fx ved hjælp af en god og stabil stige.

Få en badeven

Det er for farligt at vinterbade alene. Du kan få krampe i benene og opleve at blive svimmel, fordi blodkarrene i hjernen trækker sig sammen og blodtilførslen i hjernen falder ved mødet med det kolde vand.

Find en klub

Vinterbadeforeningen i Danmark tæller i øjeblikket over 21.000 vinterbadere fordelt på 83 klubber og laug over hele landet. Find en oversigt over klubber på vinterbader.com

Undgå vinterbadning hvis du lider af:

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

Er du i tvivl så kontakt din læge.

Kroppens reaktion på det kolde gys

Mødet med det kolde vand frigiver stress- og lykkehormoner. Læs her, hvad de gør ved dig.

DOPAMIN spiller en væsentlig rolle i forhold til vores motorik samt for vores opmærksomhed, læring og motivation.

Kortisol er et stresshormon. Det er blandt andet med til at sende blodet til muskler og væk fra fx fordøjelsen og hjernen. Kortisol virker i hele kroppen og forbereder kroppen på "kamp".

ADRENALIN OG NORADRENALIN er et stresshormon, der produceres i binyrerne og spiller en væsentlig rolle i kroppens stressreaktioner. De er blandt andet med til at øge puls og blodtryk og blodgennemstrømning af muskulaturen. De øger også nedbrydning af sukkerdepoter i lever og muskelvæv.

SEROTININ De systemer i hjernen, der bruger serotonin, har at gøre med ting som hukommelse, sindstilstand (depression) og sexlyst. Serotinin er et signalstof, der produceres i hjernestammen.