

Midvinterbadning 2023

God Morgen,

Jeg vil lige starte med et for mig nyt udtryk: selvrapporteret raskhed.

Det vender jeg lige tilbage til senere.

Da Lone ringede og spurgte om jeg ville holde midvintertalen, sagde jeg, at jeg lige ville sove på det. Men jeg lå vågen stort set hele natten og holdt den ene tale efter den anden. Og de var gode, men jeg ved godt at det er splinten i mit øje der får mig til at lyve for mig selv.

Alligevel sagde jeg ja til at holde talen.

Jeg hedder Peter Brøndum og er glad morgenbader.

Jeg er ingeniør med speciale i termodynamiske processer – altså køleanlæg, og hvad er så mere naturligt end at være vinterbader.

Jeg er fra Odense – ligesom H. C. Andersen og bortset fra at vi begge forlod byen som teenagere har jeg ikke meget til fælles med ham.

Han skrev eventyret om Snedronningen, der begynder med at overtrolden – djævelen – har konstrueret et spejl der har den egenskab at det forvrænger alt – 'De deiligste Landskaber saa ud deri som kogt spinat'.

Da troldungerne flyver op i himlen for at spejle englens og vor herre i det, falder det til jorden og splintres af 'hundrede Millioner, Billioner og endnu flere stykker og da just gjorde det megen større Ulykke end før; thi nogle Stykker vare knap saa store som et Sandkorn, og disse fløi rundt i den vide verden, og hvor de saa kom folk i Øinene, der blev de siddende'.

En af dem der fik en splint af troldspejlet, var Kay og da han møder Snedronningen beskriver H. C. Andersen virkningen af troldsplinten således: 'Han var ganske forskrækket, han vilde læse sit Fader Vor, men han kunne kun huske den store Tabel.'

Her vil jeg selvfølgelig som ingeniør indskyde at jeg synes det er mere relevant at kunne den store tabel end at kunne sit Fader Vor.

Eventyret handler derefter om den uskyldsrene Ida, der efter mange fortrædeligheder og udfordringer finder Kay – og hendes kærlighed får isen i hans hjerte og splinten i hans øje til at smelte.

Og alt er idel lykke. Roen, harmonien, menneskeligheden er vendt tilbage.

Jeg har også en splint i mit øje. Og jeg ser gennem den konstaterer jeg

- at vi flere gange her i efteråret har haft røde lamper – badning frarådes pga af overløb ved rensningsanlæggene.
- at aldrig har iltsvindet været større i bugten end i år
- at store dele af bugtens bund er dækket af hvidligt algelag – de såkaldte liglag
- at der er planer om at udvide havnen

Men her i dag vil jeg fokusere på at Ballehage for mig er et sted, hvor splinten i øjet smelter.

Ballehage – en af Storbyen små oaser.

Vi kommer tidligt om morgenen mens Byen Vågner – vi går gennem skoven hened og bader i det friske vand.

Hvor er det et held, at parkeringspladsen er så tilpas langt væk, at vi skal gå gennem skov, ned ad 83 trin før vi er her – midt i naturen, men med udsigt til kulturen.

Vi drikker vores kaffe (eller the), møder stort set de samme mennesker.

Og vi har det godt – det er livsbekræftende, det er en vitaminindsprøjtning.

Det er en tryk, lidt altmodisch, konservativ historie – og det er min historie.

Og vi er et specielt folkefærd. Nogle særlinge som det omgivende samfund betragter med undren – nogle endda med ærefrygt. Men i hvert fald med nysgerrighed.

Jeg husker, at for mange år siden var vi en del henedefra, der fik undersøgt vores ører. Der var en teori om, at vinterbadning fremmede væksten af ørevoks. Hvad det endte med husker jeg ikke – men siden har jeg været meget forsigtig med at få hovedet under vand.

Der har flere gange været antropologer og specielt antropologstuderende henede.

De fortæller os, at naturen er det råstof, som kulturen bygger på – at kulturen er afhængig af naturen. Derfor er det, at vi vinterbadere til stadighed fornyer pagten med naturen ved rituelt at overgive os til bølgerne.

Hvor vi vasker vores synde af og bliver født på ny.

Nogen, der gjorde stort indtryk på mig, var at antropologerne ledte efter den usynlige linje på broen. Den linje, der afgør, om det er anstændigt at tage håndklædet af. Jeg ved, at de satte mærker på broen – men det var altså en tidligere bro, og en bro, hvor der kun var trapper længst ude.

Det var måske et studie, der var værd at tage op igen.

I dag for en uge siden var jeg deltager i et projekt i et samarbejde mellem Danish Cardiovascular Academi (det er et organ, der prøver at gøre Danmark til center for forskning inden for hjerte-karsygdomme) og JyllandsPosten, hvor erfarne vinterbadere sammen med mennesker, der aldrig har prøvet det (sådanne mennesker findes faktisk) blev undersøgt før og efter bad. Blodprøver, blodgennemløb, puls, blodtryk og hvad ved jeg – det var første gang, jeg har været 3 timer om at bade 30 sekunder.

Resultatet vil blive offentliggjort efter nytår bl.a. i Jyllandsposten.

Men det var i denne forbindelse, at forskerne fortalte, at ud fra deres undersøgelse og reviews, kunne de se at vinterbadere havde en høj grad af selvrappporterende raskhed.

Sagt med andre ord: højere livskvalitet. Om det skyldes, at vi føler os mere raske, fordi vi bader, eller vi bader, fordi vi er mere raske, tør jeg ikke sige.

Men det er da noget: at være selvrappporterende rask.

Allways look at the bright side of life.

Det var midvinter – vintersolhverv i morges kl 4.27 altså for ca. 3 timer siden. – vi går mod lysere tider, men udetemperaturen vender først ved kyndelmisse og for havvandet gælder, at det ifølge traditionen først er den 24 februar, at den varme sten bliver smidt i vandet – vi kan altså se frem til mere end 2 måneder, hvor det bliver lysere og hvor vandtemperaturen falder. Det må siges at være den bedste tid for os vinterbadere/morgenbadere.

Tak for ordet – god vintersolhverv.

