

(https://adserver.adtech.de/?adlink/1765.1/6480809/0/16/AdId=-8;BnId=0;itime=0;gdp=1;)  
 (http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6598793/0/6184/AdId=18922432;BnId=4;itime=18916293;gdp=1;euconsent=BOPBgYOT-SkHAKAGBENbJ-AAAA-  
 d7\_9\_uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-  
 7fr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAw;nodecode=yes;link=)



Hvis du skal kunne vænne dig til vinterens kolde vandtemperaturer, er det en god idé at springe jævnligt i bølgerne fra nu af. Foto: Sundhedsværkstedet

# Det gode liv: Det er nu, du skal springe ud som vinterbader

En fantastisk varme og lang sommer har betydet, at badevandtemperaturen er højere end normalt på dette tidspunkt af året, så går du med et ønske om at tilføje titlen vinterbader til din sociale identitet, får du i år hjælp af naturen til en lidt mildere start

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen  
 indehaver af Sundhedsværkstedet

Jeg er en af dem. I år vil jeg blive ægte vinterbader. Utroligt ofte har jeg hørt begejstrede venner og bekendte fortælle, hvor fantastisk det er at vinterbade og hvordan de opnår en nærmest zenagtig tilstand og en fantastisk følelse i hver en fiber af kroppen, og jeg ved, hvor få sygedage de har. Den klub af velvære vil jeg også være en del af.



"Vinterbadning udløser endofiner og godt humør. Husk dog at pakke dig godt ind i tykke trøjer og varme støvler," lyder det i denne uges DET GODE LIV. Foto: Sundhedsværkstedet

Det er ikke første gang, ønsket har meldt sig. Jeg har taget tilløb i flere år til at blive begejstret vinterbader. Et år fortsatte jeg badningen til midt i oktober.

Andre år har jeg taget et par vanvidsdyb i Øresund nytårsaftensdag, men for at være ærlig har det alle været enkeltstående begivenheder, og det har ikke kvalificeret mig til titlen som vinterbader.

LÆS OGSÅ ([HTTP://GENTOFTE.LOKALAVISEN.DK/NYHEDER/2018-09-06/-DET-GODE-LIV-DU-ER-PLUS-40-OG-V-C3%A6GTEN-STIGER-3072835.HTML](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-06/-DET-GODE-LIV-DU-ER-PLUS-40-OG-V-C3%A6GTEN-STIGER-3072835.HTML))

**DET GODE LIV: Du er plus 40, og vægten stiger** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-06/-DET-GODE-LIV-DU-ER-PLUS-40-OG-V-C3%A6GTEN-STIGER-3072835.HTML>)

---

### MEST LÆSTE

**Gentoftes nye kommunaldirektør: "Jeg har det sværest med folk, der har set lyset og synes, at der er ting, der ikke behøver at blive diskuteret"** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-12/-Gentoftes-nye-kommunaldirekt-C3%B8r-Jeg-har-det-sv-C3%A6r-st-med-folk-der-har-set-lyset-og-synes-at-der-er-ting-der-ikke-beh-C3%B8r-at-blive-diskuteret-3099759.html>)

**Silke og Emma gik undercover som sugardaters** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-13/-Silke-og-Emma-gik-undercover-som-sugardaters-3107350.html>)

**Genkender du denne stige? Information om den kan udløse mega-duser** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-12/-Genkender-du-denne-stige-Information-om-den-kan-udl-C3%B8se-mega-dus-C3%B8r-3101363.html>)

**100 år med udsøgte franske sanser: Ordrupgaard inviterer på fødselsdagskringle** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-12/-100-%C3%A5r-med-uds-C3%B8gte-franske-sanser-Ordrupgaard-inviterer-C3%A5-C3%B8dselsdagskringle-3099746.html>)

**Lige nu: Gasledning gravet over på Mosegårdsvej** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-09-12/-Lige-nu-Gasledning-gravet-over-C3%A5-Moseg-C3%A5rdsvej-3100763.html>)

**DEBAT: Charlottenslum i skovløberhus og pavillon** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-09-12/-DEBAT-Charlottenslum-i-skovl-C3%B8berhus-og-pavillon-3100071.html>)

**Klampenborg-instruktørs film storhitter** (<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-09-12/-Klampenborg-instrukt-C3%B8rs-film-storhitter-3100117.html>)

---

### SENESTE NYT

I år skal det lykkes. Jeg ved af erfaring, at motivationen ikke kan gøre det alene. Der skal en plan til for at undgå, at det bliver endnu et mislykket forsøg. Den plan bygger jeg op om et hvad, hvorfor og hvordan. Den skal være realistisk, målbar og have tid til at lykkes.

### **SYNES DU OM ARTIKLEN? KLIK PÅ LINKET OG TILMELD DIG VORES NYHEDSBREV (NYHEDSBREV)**

#### **Tænk dig om**

Jeg begynder med at læse om vinterbadning og finder hurtigt ud af, at sikkerhed fylder en stor del. Man skal tænke sig godt om og forberede sig.

Jeg rådfører mig også med to seje kvinder, som begge er medlemmer af en klub for vinterbadere, for at høre, hvordan de kom i gang og for at se, om jeg kan bruge deres taktik.

Hanne på 62 år har været vinterbader i otte år og fortæller med stor begejstring i stemmen, hvordan dagen helt enkelt bliver bedre efter det kolde dyp. Badningen er blevet en del af en livsstil, og Hanne nyder at 'tage hul på dagen' gennem badning.

"Lyset giver mig roen, og jeg fylder mig op med god energi til dagen," siger hun.

Hanne anbefaler også at komme i gang nu, så kroppen langsomt kan vænne sig kulden.

"Hvis ikke du har adgang til en sauna, så gå hjem og tag et varmt bad efter badturen, så du ikke er kold i flere timer efter. Bad også hyppigere i sensommeren - jeg bader selv hver dag i øjeblikket, for om vinteren bliver det kun til 1-2 gange om ugen," fortæller Hanne.

#### **Væk endorfinerne**

En anden viking, Julie på 42 år, blev vinterbader for to år siden. Hun startede 1. september. Den første måned undgik Julie saunaen for at vænne sig til kulden, men forstod på det tidspunkt stadig ikke, hvad det var for et rush, de andre vinterbadere beskrev så levende. Efter et par måneder, hvor kulden gradvist kom listende, så kom det; suset og glæden ved det kolde gys.

"Det er skønt at bruge vejret og nyde årstiderne, og man føler sig mere som en del af årstiderne, når man mærker vandet og de skiftende temperaturer," fortæller hun.

Julies bedste råd er at finde en makker, du kan bade med; ikke kun af sikkerhedsmæssige årsager, men også for det sociale. Det er dejligt at opleve sammen med andre, men du skal være vedholdende, fordi det tager tid at vænne sig til en ny aktivitet i kalenderen.

"Det er virkelig værdt at vente på, fordi det er så dejligt, det tager ikke ret lang tid at bade og i øvrigt er det en sund 'egen-tid' i en travl hverdag," siger Julie.

Helt enkelt, så er jeg overbevist om, at det handler mest om at tage sig sammen og bare gøre det. Alle de erfaringer understreger, at man aldrig vil fortryde det.

Vinterbadning udløser endorfiner og godt humør. Husk dog at pakke dig godt ind i tykke trøjer og varme støvler.

#### **Vejen til succes**

Inspireret af mit eget arbejde og den information, jeg nu har indsamlet, så ved jeg, at planen er vigtig, fordi alle nye vaner kræver tid og gentagelse, før der er en vane. Jeg skal bade flere gange om ugen de næste mange måneder.

Derudover skal jeg koble gode tanker til projektet. Jeg skal tænke vinterbadning som en positiv aktivitet, der giver mig velvære. Og ikke fokusere på det umiddelbare ubehag fra kulden. Dernæst skal jeg alliere mig med andre og sammen få lagt badningen ind i kalenderen flere gange om ugen. Helst efter en løbetur. Jeg vil også skrive mig på venteliste hos en af klubberne i kommunen.

Alt sammen små skridt, som til sammen og med tiden vil berettige mig til titlen 'Vinterbader'.

Publiceret 11 September 2018 08:47

**Iqbal Farooq redder den indiske juvel**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-15/Iqbal-Farooq-redder-den-indiske-juvel-3117454.html>)

**Bilister stikker af fra 'Bilka-buler' i stor stil: Sådan undgår du irriterende parkeringsskader**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-15/Bilister-stikker-af-fra-%E2%80%98Bilka-buler%E2%80%99-i-stor-stil-S%C3%A5dan-undg%C3%A5-du-irriterende-parkeringsskader-3117360.html>)

**Ugens Læser: "Jeg vil så gerne en læse en god bog fra Malaysia"**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-09-14/Ugens-L%C3%A6ser-Jeg-vil-s%C3%A5-gerne-en-l%C3%A6se-en-god-bog-fra-Malaysia-3110497.html>)

**'Burn Burn Burn' (2015) af Chanya Button**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-09-14/Burn-Burn-Burn-2015-af-Chanya-Button-3110475.html>)

([http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7\\_\\_\\_\\_9\\_\\_\\_\\_9uz\\_Gv\\_v\\_f\\_33e8\\_9v\\_l\\_7\\_-u\\_-33d4-1vX99yfm1-7fr3tp\\_86ues2\\_Xur\\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA](http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4-1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA))

#### **SPONSERET**



**Lav din egen – gratis flis**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-04-16/Lav-din-egen-%E2%80%93-gratis-flis-2006421.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-04-16/Lav-din-egen-%E2%80%93-gratis-flis-2006421.html>)



**Start efteråret i den imponerende SUV Opel Grandland X**  
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-12/Start-efter-%C3%A5ret-i-den-imponerende-SUV-Opel-Grandland-X-3100560.html>)

(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-09-12/Start-efter-%C3%A5ret-i-den-imponerende-SUV-Opel-Grandland-X-3100560.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

#### **E-AVIS**

**Læs alle vores udgivelser på nettet.**

**LÆS HER >**



([http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7\\_\\_\\_\\_9\\_\\_\\_\\_9uz\\_Gv\\_v\\_f\\_33e8\\_9v\\_l\\_7\\_-u\\_-33d4-1vX99yfm1-7fr3tp\\_86ues2\\_Xur\\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA](http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;BnlSKhAKAGBENBj-AAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_-u_-33d4-1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA))



**Ferie med læserrabat**  
 Få ferieoplevelser til fordelspris med Happydays

[Se de aktuelle tilbud her >](#)

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401228/0/170/AdId=17617877;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401222/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446727/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446728/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446728/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446729/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6446726/0/170/AdId=11331695;Bnl SKhAKAGBENBj-AAAA-d7\_\_\_\_9\_\_\_\_9uz\_Gv\_v\_f\_33e8\_9v\_l\_7\_-u\_-33d4-1vX99yfm1-7ftr3tp\_86ues2\_Xur\_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA.