

Hälsoeffekterna viktigast för kallbadare

Känsla av pigghet, stressminskning och bättre motståndskraft mot förkylningar är de starkaste upplevda effekterna av regelbundet kallbadande. Men många upplever också en ökad social samvaro bland året-runt-badare. Det är några av slutsatserna när sajten kallbad.nu sammanställt en enkät bland över 1100 aktiva kallbadare.

Enkätundersökningen genomfördes inför stundande kallbadsäsong. Totalt kom 1160 svar in, till övervägande del från kvinnor. Största målgruppen som svarade var mellan 46–55 år, där nästan 500 personer deltog.

De flesta badar minst en gång per vecka

En tiondel av de svarande badar varje dag. 31 procent badar 2–3 gånger per vecka, medan 34 procent badar minst 1 gång per vecka. Många är relativt nya som kallbadare - hela 47 procent började bada kallt för mindre än ett år sedan. Något som tyder på ett snabbt växande intresse.

- Många fick upp ögonen för att bada kallt under pandemin och vi tror att de inspirerar fler att prova på i år, säger Katrin Lemming Thulin, en av Kallbad.nu:s grundare.

Både fysiska och psykiska hälsoeffekter lyfts fram

Respondenterna har fått ange vilka olika effekter de märker av baden och vanligast är att de svarande känner sig piggar. Det psykiska måendet, med mindre stressymptom och "lugn i kroppen" är också betydelsefulla effekter. Bättre sömn anges av 36 procent som en effekt, och 44 procent upplever att de mer sällan får förkylningar eller lindrigare förkylningssymptom sedan de börjat bada.

- Många studier visar på kallbadandets positiva effekter såväl fysiskt och psykiskt, och vår enkät bekräftar den bilden samtidigt som vi har fått intressanta insikter från vår egen community, säger Carina Lindström, medgrundare till Kallbad.nu.

Vilken typ av platser badar de svarande mest på?

Jo, där fördelar det sig jämnt mellan hav och sjö men ungefär en femtedel tar också regelbundet iskalla duschar. Tillgänglighet till badstege och brygga anser 80 procent är viktigt för att kunna bada utomhus året runt.

- Det här tror vi är kopplat till att säkerheten är viktig vid kalla bad. Vi driver aktivt på bland annat kommunala fritidsförvaltningar att låta badstegen vara kvar under vintern, om det är möjligt. Vi vill understryka att det alltid är viktigt att bada säkert, att ha sällskap och att inte stretcha tiden i vattnet samt undvika att bada kallt om man har hjärt- och kärlsjukdomar, säger Katrin Lemming Thulin.

För mer information och detaljer från enkätundersökningen, kontakta:

Katrin Lemming Thulin, 070-2849334, e-post hej@kallbad.nu

Carina Lindström, 076–1629748, e-post hej@kallbad.nu

Definition av kallbad

Vi definierar kallbad som att du badar, kallduschar eller på annat sätt exponerar dig för kyla året runt. Ett krav för deltagande är att du exponerat dig för kyla på något av ovanstående sätt vid minst 10 tillfällen den senaste säsongen (september- mars).

KALLBAD.nu

En mötesplats för alla som gillar kalla bad. Här listas följares bästa tips på badplatser och lokala badevent. Ambitionen är att inspirera med intressant innehåll i form av intervjuer, forskningsrapporter, och att synliggöra kallbadande fantaster.

Detaljerade svar från frågan om hälsoeffekter

Vilka fysiska effekter får du av kallbad? (Flera svarsalternativ möjliga att ange)

Jag blir piggare 76,4%

Jag får mindre stressymptom och ett lugn i kroppen 74,7%

Det förbättrar mitt psykiska mående 69%

Jag får mer sällan förkylningar eller mindre sjukdomssymptom när jag blir förkyld 44,3%

Jag nollställer kroppen 43,5%

Jag sover bättre 35,6%

Jag söker den sociala samvaron med andra som badar 31,6%

Jag får förbättrad blodcirkulation 31,2%

Jag blir mer fokuserad 30,3%

Jag blir av med smärta 23,5%

Jag förbättrar min återhämtning efter träning 12,6%