



Bjarred ligger drygt en mil väster om Lund, och för hundra år sedan var orten en av de mest berömda badorterna i Skåne, tillsammans med Falsterbo och Mölle. Här syns Långa bryggan fram till kallbadhuset.



# Kalla bad en het trend?

Att bada utomhus kan vara en prövning, speciellt under vinterhalvåret. Men i Bjerreds Saltsjöbad i Skåne finns inga badkrukor – tvärtom ökar antalet modiga kallbadare i föreningen.

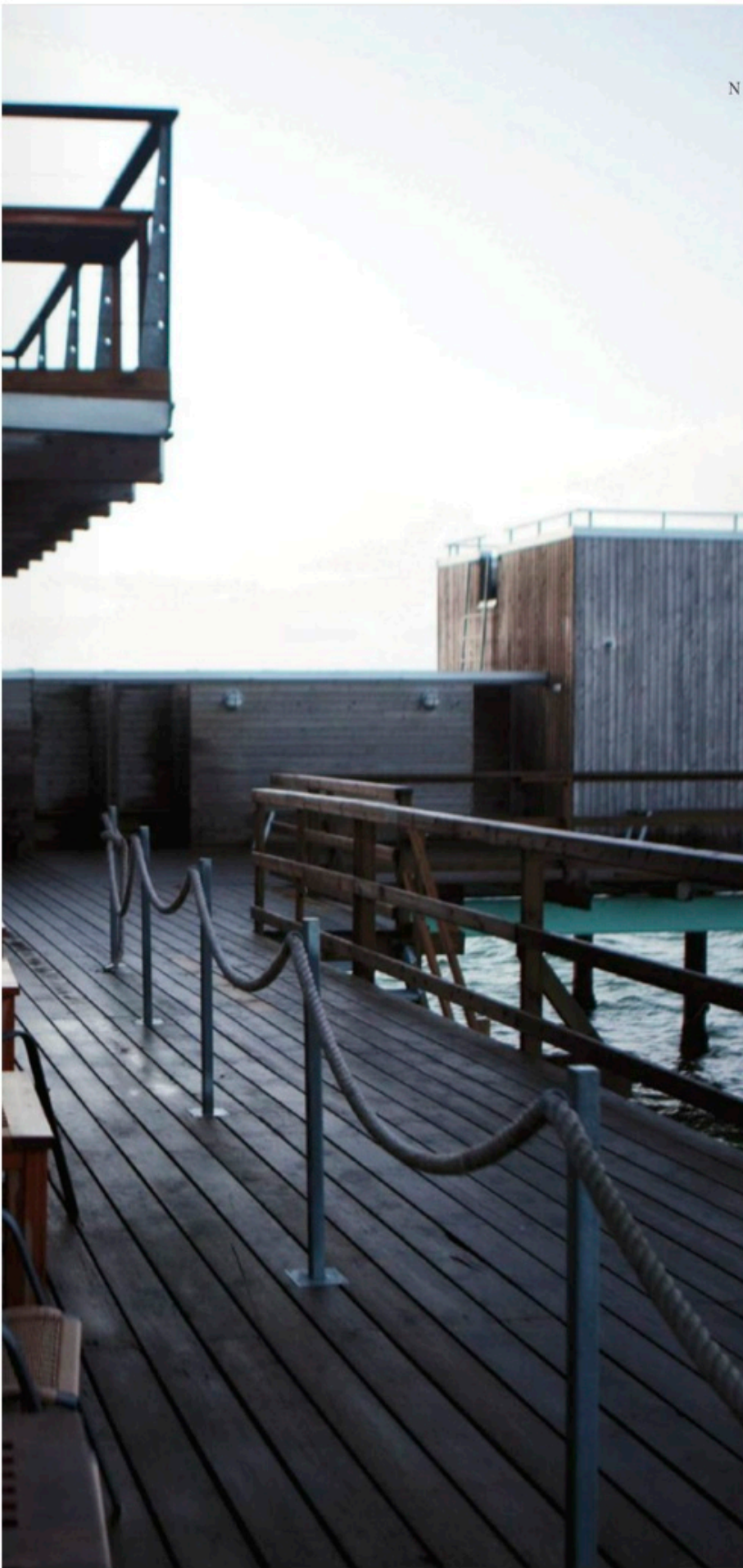
TEXT\_IA WADERDAL FOTO\_LINUS MEYER



*”Jag och min fru badade ofta i niogradigt vatten i havet utanför Ystad när vi hade hus där, och kom fram till att vi borde vara lämpade för kallbad.”*

Håkan Wigren, badvärd

Det gamla kallbadhuset brann ner på 50-talet. År 2004 invigdes det moderna badet i en rak, elegant stil. Själva anläggningen är uppdelad i dam- och herravdelning med separata omklädningsrum, duschar och bastu.



**E**n kall, blåsig och regnig vinterkväll är inget hinder för entusiastiska kallbadare i Bjärred. De är gjorda av lite hårdare virke än vi vanliga badkrukor och av någon anledning solbrända året om.

Först går de en vindpinad promenad längs en av Sveriges längsta bryggor – någon har mätt upp den till 574 meter – ut till kallbadhusets lärkräbeklädda bastubyggnader. Efter bastusejournens afguss, där eteriska oljor har spridit väldoft i den heta anläggningen, ilar sedan kanelbruna nakna män och kvinnor snabbt nedför trappan till det grönskimrande vattnet för ett dopp.

– Vattnet är verkligen ovanligt klart i kväll, säger Elisabet Haglund när hon kommer upp efter snabbdoppet, sveper in sig i en mjuk grön badhandduk och drar undan en av de blöta hårlockarna.

68-åriga Elisabet är en av Bjerreds Saltsjöbads trognaste gäster och har bastat och doppat sig här sedan den nya badanläggningen invigdes 2004. Tidigare var det ett välbehövligt sätt att stressa av efter arbetsdagen som chef för Skissernas museum i Lund, nu när hon är pensionär kommer hon ett par gånger i veckan för att träffa sina vänner och prata.

– När jag jobbade var det jätteskönt att komma hit för att koppla av och vara för sig själv i tystnad. Nu har jag lärt känna fler människor än innan, tidigare ville jag mest vara i fred, berättar Elisabet som säger att hennes ritual är att basta och hoppa i fyra gånger under ett besök.

– Kan man meditera lite i bastun också blir det ännu bättre. Och så hoppar jag lite på tårna ungefär hundra gånger i vattnet.

Under somrarna vilar badritualen – ”det går inte att basta när det är så varmt” – och då slår hon sig hellre ner i en av däckstolarna på den soliga terrassen mellan herr- och dambaden för titta på folklivet.

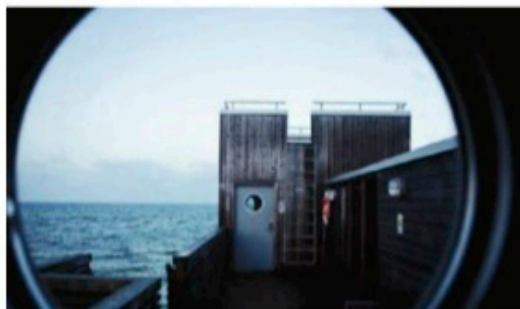
Den första måndagskvällen varje månad bjuds kallbadhusets medlemmar in för att delta i bastukulturen afguss på Bjerreds Saltsjöbad. Afguss har utvecklats i Tyskland och betyder på svenska ”hälla på” – badvärden väljer olika eteriska oljor som blandat med vatten och is hålls på bastustenarna och sedan viftas med en handduk mot besökarna. Oljorna kan vara av till exempel citron, anis eller mynta och dofterna har både en uppiggande och lugnande eller smärtlindrande effekt.

60-årige Håkan Wigren är kvällens badvärd och han har valt oljorna som ska användas. Traditionen med afguss är ganska ny i Bjärred men andra kallbadhus som till





Björn Syrén tar kvällens första dopp.



Kallbadhuset ritades av arkitekten Oliver Lühr.



## FEM HETA KALLBAD:

### 1. BJERREDS SALTSJÖBAD, BJÄRRED.

För mer än hundra år sedan var Bjärred en av de mest berömda badorterna i Skåne. När kallbadhuset gick upp i rök vid en brand på 50-talet var det många som sörgde. Men Bjärredbornas envisa kamp för att bygga ett nytt badhus vid Långa bryggan lyckades till slut och 2004 stod det moderna badet med den gamla stavnigen Bjerreds Saltsjöbad klart. Hemsida: [www.kallbadhus.se](http://www.kallbadhus.se)

### 2. RIBERSBORGS KALLBADHUS, MALMÖ.

Byggs 1898 men förstördes av en storm 1902. Återuppfördes och vid Baltiska utställningen 1914 hölls sim- och vattenpolotävlingar här. Sedan 2009 drivs badet av en arrendator som hyr från Malmö stad. Hemsida: [www.ribersborgskallbadhus.se](http://www.ribersborgskallbadhus.se)

### 3. VARBERGS KALLBADHUS, VARBERG.

Det nuvarande kallbadhuset är det tredje i ordningen – det första byggdes redan 1866. Hemsida: [www.kallbadhuset.se](http://www.kallbadhuset.se)

### 4. LYSEKIL KALLBADHUS, LYSEKIL.

De äldsta delarna av badet är från 1864. Då badanläggningen hotades av rivning i början på 1990-talet tog en vänförening över och sköter nu driften i samarbete med Lysekils kommun. Hemsida: [www.lysekilkallbadhus.se](http://www.lysekilkallbadhus.se)

### 5. SALTSJÖBADENS FRILUFTSBAD, SALTSJÖBADEN.

Ligger på Restaurangholmen och dammbadet och herrbadet har en sandstrand emellan. Den äldsta delen – dammbadet – byggdes omkring 1895 och herrbadet kom till 1925. Ägs och förvaltas av Föreningen Saltsjöbadens friluftsbad. Hemsida: [www.saltisbadet.se](http://www.saltisbadet.se)

exempel Ribersborg i Malmö har hållit på med det ett bra tag.

– Vid en avguss håller män och kvinnor till i samma bastu och det brukar vara femton till tjugo personer, blir det fler är det aningen trångt, säger Håkan som kommer hit varje måndagskväll efter jobbet.

– Jag och min fru badade ofta i niogradigt vatten i havet utanför Ystad när vi hade hus där, och kom fram till att vi borde vara lämpade för kallbad. Tidigare höll vi till på Ribersborg i Malmö, men sedan det här byggdes finns det inget annat ställe jag vill åka till, säger han.

**S**om badvärd är han ett slags allmän fixare som ser till att ruljangsen på badet fungerar som den ska. Medlemskapet är den "lön" han får för jobbet.

Man skulle kunna tro att kallbad är något som det mest är pensionärer som håller på med, men de fördomarna slås omkull när Bjerreds Saltsjöbads styrelseordförande Hans Eyrich redovisar de senaste årens besöksiffror.

– Det är mest folk i 35- till 50-årsåldern och vi har just nu 450 familjemedlemmar och 250 singlar. Det är rätt vanligt att det kommer hit grupper med studenter från Lunds universitet, för ett tag sedan hade vi 55 internationella studenter här som tyckte att badet var helt fantastiskt, säger Hans Eyrich.

#### Har ni märkt av ett ökat intresse?

– Antalet medlemmar har ökat stadigt sedan invigningen 2004. De senaste tre åren har omkring 50 familjemedlemmar tillkommit.

Bröllop och dop hålls här under sommaren, däremot är möhippor och svensxor inte tillåtna – "vi vill att det här ska vara en avkopplande miljö".

Han visar runt i restaurang- och konferensdelen som pryds av ett tåligt skeppsgolv i oljad ek och plankväggar som är målade i vitt med foder och lister i ljusgrått. I stolar och enkla soffor vilar färskinn och kuddar i grått linnetyg. Kallbadhuset ritades av arkitekten Oliver Lühr i början på 2000-talet efter att Lomma kommun äntligen hade insett vikten av att återigen ha ett aktivt badliv i Bjärred.

Många eldsjälur ligger bakom återuppbyggnaden av kallbadhuset men den som drev på hårdast var Bjärredbon Gottfried Grunewald som firade 100-årskalas på sitt älskade bad för ett tag sedan.

– Det har tagit sin tid men med mycket eget arbete och sponsorer har vi klarat det. Vi lyckades samla ihop ett gäng med många olika kompetenser som alla har bidragit och jobbat ideellt, berättar Hans Eyrich som till vardags är fastighetsjurist.

Kallbad, eller hydroterapi, har länge beskrivits som nyttigt för hälsan även om vissa effekter är omdebatterade. Det är dock sant att blodcirkulationen förbättras och att det kalla vattnet sluter porerna, stärker slemhinnorna och ökar ämnesomsättningen.

Hans Eyrich tror dock att det finns enklare förklaringar till att människor gärna dras till en bastu och kalla dopp:

– Det här är helt enkelt en mötesplats där vänner träffas, tränar tillsammans, äter gott, tar en öl och har trevligt. ■