

ÅRSSKRIFT

Danske Naturister 2024

Tema: Naturisme og sundhed



Indhold

Forord.....	2
Fod på sundheden.....	3
Sol og Sundhed.....	4
Et koldt gys er godt for de fleste.....	8
Slip brysterne fri.....	10
Naturismens begyndelse.....	12
Tænk på børnene!.....	14
Aktivitetsliste 2023.....	15

Forsidebilledet: En silhuet fra *Sol og Sundhed*, årgang 1942

Årsskrift 2024 er udgivet af Danske Naturister
ISSN 2597-1611 ISSN 2597-162X

Ansvarshavende redaktør: Torben Larsen

Redaktion: Torben Larsen

Layout og tryk:
www.c2reklame.dk

www.naturister.dk
info@naturister.dk

Forord

af formand for Danske Naturister, Torben Larsen.

Naturisme og sundhed har været forbundet siden fremkomsten af nøgenkulturen i slutningen af det 19. århundrede. Naturismen eller nudismen, som det hed dengang, var en reaktion mod det industrialiserede samfund med trange kår og uhygiejniske forhold i byerne. Man søgte mod naturen, hvor den nøgne krop kunne ånde frit og huden få gavn af solens helbredende stråler. Efter oldgræsk forbillede dyrkede man sport og legemsøvelser nøgen, og den atletiske krop blev set som idealet, man skulle stræbe efter.

Legemet skulle hærdes på den sunde måde, og rygning, alkohol og kød blev bandlyst af datidens sundhedsapostle. Med tiden har denne dogmatik sluppet sit tag i naturismen, som i dag hverken stiler mod atletiske kroppe, legemsøvelser eller sund levevis. I dag nyder man blot nøgenheden i trygge rammer, hvor det sociale fællesskab og ikke sundheden er blevet det primære. Alligevel spiller sundheden ved den nøgne livsstil en ikke ubetydelig rolle, som det påpeges af flere artikler i dette årsskrift. Både den fysiologiske og den mentale helbredstilstand bedres nemlig gennem et liv præget af naturlig nøgenhed.

Vinterbadning har også fundet plads i dette årsskrift på trods af, at vinterbadere ikke nødvendigvis opfatter sig som naturister endsige vinterbader nøgne, men artiklen har sin berettigelse, da vinterbadning er en sund og yndet aktivitet blandt mange naturister, som uden undtagelse nyder det kolde gys aldeles nøgne!

Vi ser i dette årsskrift også på de mange udfordringer, som naturismen af i dag må slås med: Sejlivede fordomme, nøgenforskrækkelse og svigtende medlemstilgang. Netop det sidste kan virke som et paradoks al den stund, at den nøgne livsstil som nævnt påviseligt har en gunstig indflydelse på helbredet, velværet og livskvaliteten. Når obligatorisk nøgenhed så alligevel ikke er påbudt i vores ellers så sundheds-fikserede samfund, må det tilskrives blufærdigheden og hensynet til den enkelte – et hensyn, der efter redaktørens mening er helt misforstået!

God læselyst!

Fod på sundheden

af Torben Larsen.

Som naturist må du indrømme, at man ikke er helt nøgen med skoene på. Fornemmelsen af nøgenhed bliver først komplet, når man også får sanseindtrykkene fra underlaget med.

For fire år siden begyndte jeg at gå med bare fødder inde som ude og året rundt. Jeg havde foretrukket at kunne være nøgen i stedet, men af indlysende årsager er dette ønske ikke realisérbart, hvorfor jeg har måttet ty til det næstbedste: at gå med bare fødder inde som ude og året rundt (det smager altid lidt af fugl, sagde kællingen – hun kogte grenen, kragen havde siddet på!).

På kolde dage eller på stenet grund er det vigtigt for motivationen at tænke på, at barfodsgang er sundt! Vi får nemlig trænet nogle andre muskler og led, når vi går på bare tæer, og vi forebygger fodproblemer, som sko for en stor del er skyld i! Der er mange knogler, led og muskler i foden, som bliver immobiliseret af sko – fødderne er fra naturens hånd skabt til at bevæge sig meget mere, end skoen giver mulighed for.

Derudover er der sanseoplevelsen. Foden har ca. 200.000 (!) nerveender, som registrerer alt, hvad du træder på. Det er netop denne følsomhed i foden, som zoneterapeuten udnytter i sin alternative behandlingsform.

Om sommeren, når solen står højt på himlen, og temperaturen nærmer sig behagelige 25 grader eller mere, er det en fest at gå på bare tæer.

Vinteren er selvsagt lidt problematisk, men her vil du opdage, at is og kulde ikke udgør den største udfordring for barfodsgang. Hvis fodsålerne ellers er fri for rifter og revner, vil selv saltede fortove og veje vise sig uproblematisk efter behørig træning. Nej, det er sneen, som kommer op på den del af foden, der ikke er hærdet, som kan give problemer, men også denne udfordring kan overvindes gennem gentagne forsøg vinteren igennem.

Facebook-gruppen SBL (Society for Barefoot Living) med næsten 24.000 medlemmer anbefaler barfodsgang ud fra sundhedsmæssige hensyn – som nedsat stressniveau, bedre immunforsvar, forbedret blodcirkulation samt øget balanceevne.

Har du mod på at udfordre dig selv med barfodsgang og fjerne noget af barrieren mellem dig og naturen, kan jeg anbefale dig at starte i det små. Gå ikke for langt i begyndelsen, men giv fødderne tid til at vænne sig til deres nye og sunde tilværelse!

“Man søgte mod naturen, hvor den nøgne krop kunne ånde frit”

Sol og Sundhed

af Torben Larsen

Medlemsbladet for Oplysning, Livsglæde og Nudisme i Skandinavien, *Sol og Sundhed*, udkom månedsvis i perioden fra 1937 til 1967.

Nærværende artikel baserer sig på et studie af et udvalg af de femten første årgange (1937-1951). Alle sort/hvide fotos i denne artikel stammer fra disse udgivelser.

Der er meget at give sig i kast med. De femten årgange fylder tilsammen tre tykke bind venligst udlånt af Det Kongelige Bibliotek i København

Sol og Sundhed er interessant at dykke ned i set i lyset af nutidens krænkelsesparathed. Bladets uskyldsrene tilgang til nøgenhed er slående; her spores ingen betænkeligheder med hensyn til visualisering af frontal nøgenhed, hverken når det gælder børn eller voksne.

Sol og Sundheds frimodighed står soleklart i skærende kontrast til nutidens nøgenforskrækkelse, men før man kaster sig i næsegrus beundring over bladets frisind, bør man nok læse dets formålsparagraf nummer 4 fra 1950:

'Vi bringer Fotos af nøgne Kvinder, Mænd og Børn for at vænne Læserne til Synet af nøgne Mennesker, og vi bringer hovedsagelig Fotos af smukt skabte Mennesker for hos Læserne at fremme et Skønhedsideal, som alle bør stile efter. Disse Motiver er *rene*. Det er de samme Motiver, der danner Baggrunden for de Maal, Verdens fornemste Kunstnere har haft for Øje.'

Her krakelerer beundringen måske en kende, men dyrkelsen af den atletiske krop falder fint i tråd med bladets agiteren for gymnastiske udfoldelser, vegetarisk levevis og kroppens hærkning, som den samtidige guru I. P. Müller var talsmand for. I det hele taget måtte 'nudisten' afstå fra alt kropsnedbrydeligt som rygning og alkohol samt andet, der uvægerligt ville medføre skørlevned og familiens undergang.

'Sol og Sundhed er et Propagandablad for en Kulturbevægelse', som det hedder i en anden formålsparagraf.

Sundhedsbevægelserne i Tyskland i slutningen af det 19. århundrede lagde grunden til nøgenkulturen i Danmark. Den friske luft og ophold i naturen blev et attraktivt, som ikke var forbeholdt de veletablerede – alle kunne deltage i de gratis og sunde glæder. Smid tøjet, og du var med på sundhedsbølgen.



Forsiden af det første nummer af Sol og Sundhed fra 1937

Tøjets 'skadelige' virkninger i modsætning til kroppens frie udfoldelse var et yndet tema i *Sol og Sundhed*. Her blev der ikke lagt fingre imellem, når skribenter skulle prise nøgenhed som et ultimativt gode, som f.eks. dette uddrag af en leder fra den første udgivelse i 1937, hvor redaktøren skriver følgende:

'Vi mener, at Badedragten er en Fare for Sundheden og vil derfor opfordre Menneskene til ikke at bruge denne, for Luft og Vand gør større Nytte paa Legemet direkte, end hvis det først skal gennemtrænge et Lag Tøj.

Vi mener også, at Huden bliver hærdet ved at udsættes for Temperatursvingninger og derved bedre i Stand til at modstaa Forkølelse og andre Sygdomme. Vi mener heller ikke, at Menneskene har noget under Klæderne, som de maa skamme sig ved, og at Klæder, brugt i saa stor Målestok, som de nu bruges, i Tide og Utide, kan være til Skade for saavel vor psykiske som fysiske Tilstand, og være en bidragende Aarsag til Slægtens Degeneration.

Vi tror, at hvis Naturen har ment, at vi har noget at



skamme os for, da skulde den nok selv sørge for at dække dette.

Vi mener, at Klæderne har deres store Andel i, at Mennesker er af Løgnagtighed, Forfængelighed og Falskhed, thi de har været Midlet til at fremstille Mennesket anderledes, end det er.

Vi mener, at Ærlighed og Aabenhjertighed varer længst, og vi skammer os derfor ikke ved at vise os, som vi er.

Vi fordrer Ærbødighed for det nøgne Legeme, men maa lære at finde det passende Sted og Tid, hvor det er gavnligt og nyttigt at leve Livet nøgen.'

At tøjet skulle kunne bidrage til slægtens degeneration og menneskets løgnagtighed og falskhed er måske nok at tage munden lidt for fuld, men overdrivelse fremmer jo som bekendt forståelsen!

I *Sol og Sundhed* prises nøgenheden først og fremmest ud fra et sundhedsperspektiv, og bladet gør sig store anstrengelser for at bringe videnskabelige beviser for, at den nøgne krop alt andet lige er en sund krop.

En indisk korrespondent, Indira Devi, mente faktisk at have beviser for, at sande 'nudister' lever længere end andre mennesker alene af den grund, at de lever som naturen foreskriver og fraskriver sig tøj og usund levevis. Beviser i videnskabelig forstand var der imidlertid ikke tale om – det var snarere ønsketænkning!

Så var der nok mere hold i en senere artikel, der under overskriften 'Nøgenhed og videnskab' fremhævede huden som et af menneskets vigtigste organer, da det jo er igennem huden, en stor del af de forbrændte affaldsstoffer udskilles fra kroppen. Følgelig må huden ikke tildækkes, og det anbefales derfor at gå nøgen rundt hele året. I modsat fald skader man huden og dermed hele organismen.

Forfatteren mener, at videnskaben må mobiliseres til fordel for en revision af folks opfattelse af nøgenhed. Kun videnskaben har den autoritet, der skal til for gennemgribende at ændre på befolkningens syn på naturlig nøgenhed.

Øjensynlig er der ikke siden fremkommet vægtig evidens for disse påstande om hudens betydning for legemets sundhed, siden obligatorisk nøgenhed endnu ikke er blevet introduceret herhjemme!

Men derfor kan der godt være noget om snakken. Måske er tvungen nøgenhed bare blevet fravalgt, fordi hensynet til blufærdigheden vejer tungere end den måske marginale forbedring af sundheden, der ville kunne opnås ved at være nøgen 24/7.

Datidens strenge moralbegreber var en udfordring for redaktørerne. Der var behov for forsvarstaler for nøgenheden i et samfund, der var præget af et kristent dogmatisk livssyn. Det var derfor magtpåliggende for skribenterne at overbevise læserne om, at Gud var på 'nudisternes' side.

Den, må man forstå, bibelkyndige skribent, Julius Hansen, afslutter sit indlæg således:

'Til alle disse protesterende Røster skal jeg i dag paa forhaand sige, at jeg kunne lide at se eller høre, hvilke Skriftsteder der i Bibelen f o r b y d e r Nøgenhed. Sandsynligvis vil enhver Nudisme-Modstander komme



“Det afgørende er offentlighedens syn paa nøgenhed - intet virker som eksemplet”

stærkt i Forlegenhed med Svaret. Det er saa overmaade trist fat for de forargede, at de ikke **kan** finde een eneste bibelsk Udtalelse, som forbyder Nøgenhed mellem Mennesker, uanset om Voksne eller Børn er hver for sig eller færdes sammen. Tværtimod er Bibelen snarere **for** end imod Nøgenheden, og anser i **intet** Tilfælde denne for uanstændig eller umoralsk.

Flere af de udfordringer, som nutidens naturisme bakser med, var også aktuelle dengang.

Den megen nøgenhed i bladet tiltrak sig opmærksomhed også hos personer med knapt så ren en tilgang til bladets budskaber. Dette var redaktionen udmærket klar over, så den fandt det nødvendigt at komme med følgende kommentar i bladets udgivelse nummer 1 fra 1950:

‘Vi havde ikke troet, det var nødvendigt at indprente Læserne ‘Sol og Sundhed’s Maal og Midler; men desværre viser det sig, at det er paa sin Plads at optrække disse Linjer over for Offentligheden.’

Og de linjer, der refereres til, er følgende udlægning af en formålsparagraf:

‘Kan du – Læser – ikke forstaa disse Synspunkter, har du ingen Forudsætninger for at forstaa Nudismen og dette Blad. Lad da hellere være med at købe det, for vi ønsker det kun solgt til Folk, der køber det ud fra rene Motiver.’

Ak ja, den problematik slipper vi nok aldrig af med!

Også den manglende tilslutning til naturismen var en udfordring (som det også er i dag!). Skribenten med initialerne M. E. stiller spørgsmålet i *Sol og Sundhed* årgang 1948:

‘Hvorfor strømmer folk ikke i skarevis til nudistforeningerne? Nudismen lover jo i sin propaganda sundhed og lykke, lighed og venskab mellem menneskene. Det skulde synes at være det største, der kan opnaas. Men det er ikke det, mennesket af i dag stræber efter, i hvert fald ikke ungdommen. Ikke sundhed og lykke, men rigdom og fornøjelser – ikke lighed og venskab, men magt og anseelse – er maalet for de manges stræben.

Om nudismen er i fremgang, afhænger ikke af, hvor mange medlemmer, der findes i nudistforeningerne. Det afgørende er offentlighedens syn paa nøgenhed. Kan vi faa den offentlige mening til efterhaanden at tolerere det nøgne som noget naturligt, er nudismen i fremgang; i modsat fald ikke. Nudistforeningerne burde være banebrydende i saa henseende; men de er det ikke, fordi de ikke er i kontakt med de mennesker, der skal vindes for sagen.

Intet virker som eksemplet. De bedste skribenter kan fremføre de bedste argumenter til fordel for nudismen



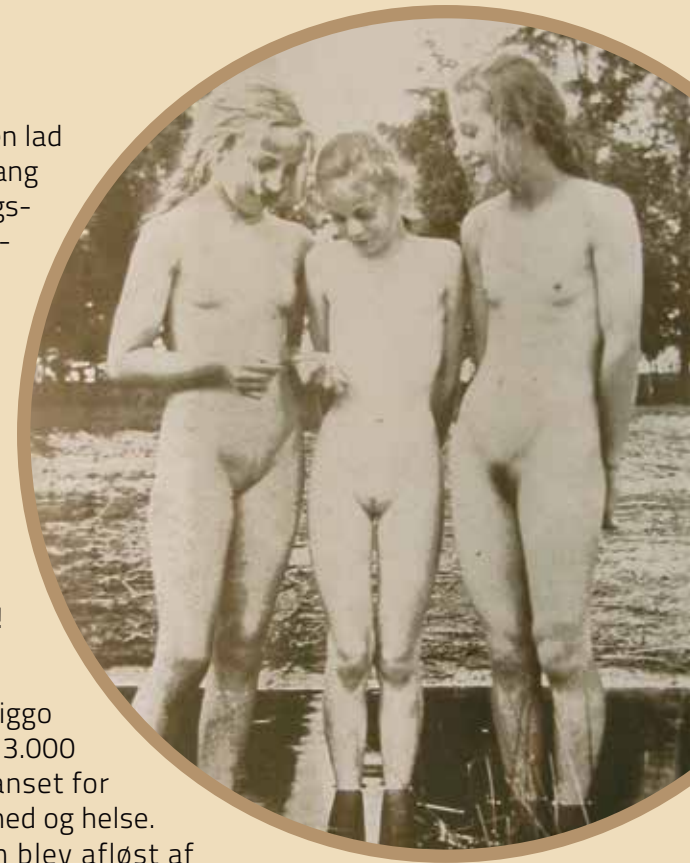
uden at opnaa noget resultat, som det er værd at tale om. Men lad folk faa adgang til at se nøgne mennesker, og der vil ikke gaa lang tid, før de har vænnet sig til det. Ganske vist kan der i overgangsperioden fremkomme uheldige episoder af forskellig art. Ethvert gode koster. Spørgsmaalet er, om godet er prisen værd, og derom skulde der vel ikke være nogen tvivl. Alligevel ser vi, at de organiserede nudister er saa forsigtige, at de af lutter frygt forhindrer ideens udbredelse.’

Desværre må vi konstatere, at der på de 75 år, der er gået, siden M. E.’s indlæg blev bragt, stort set intet er sket med hensyn til offentlighedens syn på nøgenhed. Den betragtes stadig lige akavet og seksualiseret som dengang. Og det værste er næsten, at det er naturisternes egen skyld, idet flertallet hverken har viljen eller modet til at gøre det fornødne!

Faktaboks:

Sol og Sundhed blev til på initiativ af typograf og bogtrykker, Viggo Dahlsen, som i oktober 1937 stod bag udgivelsen af de første 3.000 eksemplarer. Bladet solgte dårligt, da det i samtiden blev anset for pornografisk, men overlevede grundet bladets fokus på sundhed og helse. *Sol og Sundhed* skiftede redaktør i 1949, da Viggo Dahlsen blev afløst af Erik Holm, stifter af det senere INF (Internationale Naturist-Føderation). Med Erik Holm som redaktør fik *Sol og Sundhed* sin storhedstid i 50’erne, hvor det udkom i 3 udgaver, på dansk, engelsk og tysk med et månedligt oplag på 30.000 stk. I starten af 60’erne daler interessen for netop de sundhedsideal, som *Sol og Sundhed* var så stor fortaler for, altså fornægtelsen af alkohol, tobak og kød, hvilket delvist fjernede bladets eksistensgrundlag. I 60’erne fik bladet endvidere skarp konkurrence fra lumre ‘nudistblade’ med seksuelt indhold, hvilket gjorde, at den skandinaviske udgivelse af *Sol og Sundhed* i flere år kørte med underskud. Kun takket være de engelske og tyske udgivelser, som gav et vist overskud, lykkedes det at bevare skindet på næsen, men i slutningen af 1966 var det slut. Redaktør Erik Holm lukkede med beklagelse den skandinaviske udgave af *Sol og Sundhed* ned ved dennes sidste udgivelse i oktober 1966.

Kilde: ‘Nøgen naturligvis!’ – en bog om naturisme i Danmark’ redigeret af Stine Josefine Frederiksen og *Sol og Sundhed*, 1937 – 1951 samt oktober 1966



TRANUM KLIT CAMPING

NATURISTCAMPING
- ET STENKAST FRA VESTERHAVET

Medlemmer af Danske Naturister kan mod fremvisning af medlemskort få 20% rabat på pladsleje og persongebyr

Rabatten gives i for- og efterårssæson
-det kan ikke kombineres med andre rabatter

WWW.TRANUMKLITCAMPING.DK

Et koldt gys er godt for de fleste!

af Peter Christiansen

Mange naturister er vinterbadere, hvorimod det omvendte desværre ikke er tilfældet. Når mit indlæg alligevel har sin berettigelse i et årsskrift med temaet Naturisme og Sundhed, skyldes det selvfølgelig, at det bliver mere og mere almindeligt at vinterbade helt nøgen, og at vinterbadning anses for at være sundt for helbredet.

Selv er jeg ikke den store vinterbader, men har de få gange, jeg har mandet mig op til at prøve det, godt kunnet fornemme de sundhedsmæssige fordele – især bagefter!

Det kolde gys efterfulgt af en behagelig varme i kroppen føles sundt og rigtigt.

Og varmen i kroppen mærkes, uanset om man efter vandgangen stiger ind i en hed sauna eller ej – selv i frostgrader og kun 4 grader i vandet!

Noget positivt må kulden og varmen gøre ved kroppen, siden folk udsætter sig for disse kuldechok igen og igen! Vinterbadning er blevet voldsomt populært – så meget, at der er lange ventelister til de efterhånden mange vinterbadeklubber, der skyder op rundt omkring langs de danske kyster. Jeg har læst mig til, at der i Danmark er 184 vinterbadeklubber med tilsammen over 72.500 medlemmer. Det er en stigning på 47 procent siden 2019.

Jeg satte mig for at undersøge vinterbadningens fordele og ulemper og fik fremskaffet en bog anbefalet af selveste professor Bente Klarlund Pedersen. Bogens titel er Hop i havet, og forfatteren er cand.scient.san Susanna Søberg.



Walt Disneys Anders And i 'Kæphøje Krystere'

Hun har i sin bog en god forklaring på, hvorfor flere og flere vælger at vinterbade uden badetøj. Det er faktisk for koldt med badetøjet, læser man, og det ødelægger oplevelsen af at være i vandet og stige op fra vandet igen. Oplevelsen og det fulde udbytte af kuldechokket og den efterfølgende opvarmning sker bedst, hvis kroppen ikke er i tvivl. Det kolde og våde badetøj giver nemlig blandede signaler til hjernen, da det bliver ved med at være iskoldt, når man stiger op fra vandet, for badetøjet holder på det kolde vand. Kroppen reagerer, som om man stadig er udsat for det kolde vand. Det kan derfor være svært at få varmen, da alle kar i kroppen så fortsat trækker sig sammen. Uden badetøj føles skiftet fra vandet mere markant, og kroppen varmer hurtigere op igen.

Der kan siges meget positivt om vinterbadningens virkning på kroppen. Det kolde gys aktiverer centralnervesystemet, og der frigives en række hormoner, primært adrenalin, noradrenalin og kortisol. Som en reaktion på denne kaskade af hormoner følger udskillelsen af en række andre hormoner, som giver dig glæde, lykkefølelse og mental balance: endorfiner, dopamin og serotonin.

Men gentagne kuldechok har også andre fordele. De hjælper til med at reducere overvægt og modvirke diabetes!

Forklaringen på dette drømmescenarie skal findes i det brune fedt. Det hva' for noget? spørger du måske. Vi har to typer fedt, det hvide fedt og det brune fedt. Det hvide fedt holder på energien og beskytter kroppen mod varmetab. Det hvide fedt er altså en god ting, hvis bare vi ikke har for meget af det – har vi det, kan det resultere i overvægt!

Så er der det brune fedt. Det skaber varme i kroppen gennem energiforbrænding, og dét, der aktiverer forbrændingen, er – kulde!

Først for nylig er forskerne blevet opmærksomme på det brune fedts egenskaber, og de mener nu at have en forklaring på, hvorfor nyfødte har så relativt meget af det brune fedt. Det er et spørgsmål om overlevelse! Under primitive forhold kommer den nyfødte fra trygge og varme omgivelser (37 grader) ud i en måske kold skovbund. Så er det med at få sat gang i varmeproduktionen i en fart! Og det er netop dét,

“Oplevelsen og det fulde udbytte af kuldechokket og den efterfølgende opvarmning sker bedst, hvis kroppen ikke er i tvivl”

“Vinterbadning er indirekte med til at reducere overvægt og modvirke diabetes!”

det brune fedt kan – kulden starter prompte energiforbrændingen op i de brune fedtceller.

Men, men – det brune fedt har en kedelig tendens til at forsvinde med alderen, for hvad skal man med en så effektiv forbrændingsanordning, når man pakker sig ind i varmeisolerende tekstiler fra top til tå? Heldigvis viser nye undersøgelser, at det brune fedt kan gendannes, hvis kroppen udsættes for vedvarende kulde eller kuldechok, som tilfældet er med vinterbadning.

Det brune fedt tager energien til forbrændingen fra dér, hvor det er lettest at skaffe, nemlig fra sukkeret i blodet, ellers fra det hvide fedt, som desværre kun modvilligt afgiver sin energi. Folk med sukkersyge producerer for lidt insulin, eller kroppens celler har lav følsomhed over for insulin. Resultatet bliver en for høj koncentration af sukker i blodet. Så er det smart med en intern mekanisme som det brune fedt til at fjerne det overskydende sukker fra blodet. Så vinterbadning er indirekte med til at reducere overvægt og modvirke diabetes!

Men er der så ingen ulemper og risici ved vinterbadning? Lad mig først slå fast: Vinterbadning er mere sundt end farligt! Den oplagte risiko ved at gå i vandet er risikoen for at drukne. Det er logik for burhøns. Selv rutinerede svømmere bør ikke ignorere denne risiko, for når kroppen nedsænkes i det kolde vand, reduceres blodgennemstrømningen til hjernen med op til 30%, og man er i risiko for at besvime. Muskelkramper kan også indtræde, og man hæmmes i sine bevægelser, måske med at komme op fra vandet, så det kan ikke siges for tit: **BAD ALDRIG ALENE!**

Kuldechokket fra iskoldt vand påvirker kredsløbet, puls og hjerte. Hjerteforeningen anbefaler, at du undgår vinterbadning, hvis du lider af:

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

De fleste hjertepatienter kan tåle at vinterbade. Men for en sikkerheds skyld tilrådes et besøg hos lægen først. *Better safe than sorry!*

Men hvis du ellers er sund og rask, er risikoen ved vinterbadning minimal.

Kilde: Susanna Søberg: 'Hop i Havet: Vinterbadning gør dig sund og glad', Grønningen 1

Rødhus Klit Camping

– oplev den jyske hede og vesterhavet

Medlemmer af Danske Naturister kan mod fremvisning af medlemskort få 20% rabat på pladsleje og persongebyr i forårs- og efterårssæsonen

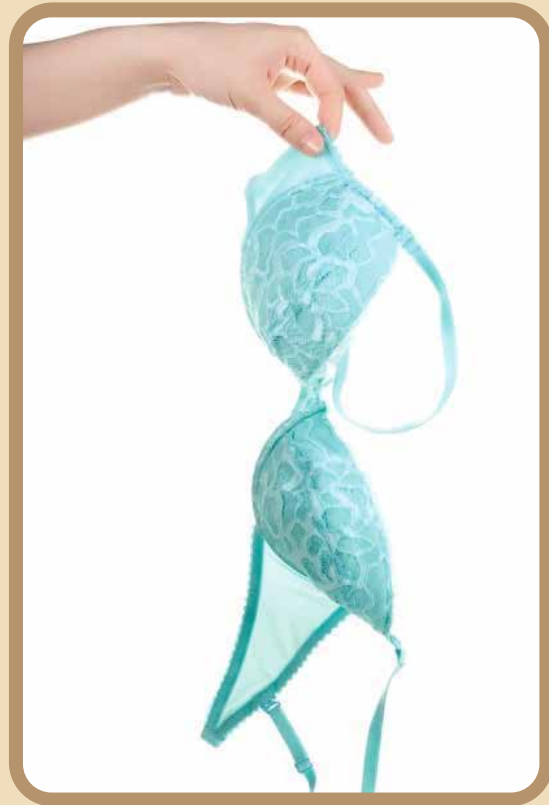
www.rodhuscamping.dk

Slip brysterne fri

af Mette Duekilde, presseansvarlig for Danske Naturister

Kvindebryster indtager en særlig status i forhold til nøgenhed. Mange piger opdrages til at bryster ikke bare skal være tildækket med tøj, men skal bindes ind i en særlig konstruktion, som hjælper med at løfte og bære denne kvindelige legemsdel. Et bryst, der bliver brugt til sit biologisk bestemte formål: at amme et barn, kan skabe forargelse, selv om selve brystet slet ikke kan ses under amningen. Brystvorter, der kan anes gennem en T-shirt, kan provokere og opfattes som nøgenhed.

I august 2022 beskrev en ung kvinde i Information, hvordan hun var blevet overfuset af en vildtfremmed mand, fordi hun ikke bar BH, så hendes brystvorter kunne ses gennem tøjet. Hun blev kaldt luder og andre grimme ting. Hendes valg om ikke at bruge BH skyldes, at de er ubehagelige at have på, dyre og vel egentlig også unødvendige. Altså helt praktiske overvejelser angående beklædning. Alligevel oplever hun, at fremmede kritiserer hendes valg og opfatter hende som nøgen, til trods for at hun er fuldt påklædt.



Er BH nødvendigt?

Bryster er forskellige fra kvinde til kvinde og forandres gennem alderen. Nogle kvinder har en stor, tung barm. En ammende kvinde har ekstra tunge bryster. I de situationer kan der være behov for støtte.

Men generelt har naturen ikke skabt en legemsdel, der ikke er i stand til at holde sig selv. Hvis kvinden ikke går med BH, bæres brysternes vægt af brystmuskulaturen. Musklerne bliver trænet af arbejdet med at bære brysterne, så de kan holde brystet. Måske virker brystet endda mere fuldt og rundt, fordi musklerne har udviklet sig. Muskler, der ikke arbejder, bliver slappe. Hvis brystet altid bliver båret oppe af en BH, får brystmusklerne ikke lov til at arbejde. En svensk læge, Göran Samsioe, har gjort sig bemærket med at anbefale, at piger under 20 år, der ikke har store bryster, ikke bør gå med BH, fordi en BH vil hæmme brystmuskulaturens udvikling.

Debatten om denne anbefaling er, som alle data om brysters naturlige udvikling, straks blevet influeret af holdninger om mode, kropsidealer og blufærdighed. *"En BH er en pyntegenstand, som ikke er skadelig for unge piger. Hvis en BH gør pigerne mere trygge ved deres voksende bryster, kan de*

Foto fra 'Vi Unge'

godt have den på. Piger får ikke hængebryster senere, selv om de har gået med BH fra de var helt unge." Men brug af BH fra en ung alder vænner pigerne og deres bryster til ikke at lade musklerne arbejde naturligt er jo egentlig pointen. BH er ikke nødvendigt, slet ikke for en lille barm. Det bedste man kan gøre for sunde bryster er at have en god holdning og holde musklerne i træning.

Et kendt undertøjsfirma har på sin hjemmeside fem gode grunde til at gå med BH. Men kun en af grundene handler om at BH'en fylder et objektivi behov. Resten handler om at hindre brysterne i at være naturlige:

1. Gå med BH, hvis du har større bryster (og ikke alle BH'er er ubehagelige, er firmaet også nødt til at pointere).
2. En BH giver dig selvtillid, fordi du selv ved du har den på.
3. En BH giver komfort, fordi brysterne ikke "springer frit rundt" (det lyder da ellers meget rart?)
4. Når du ikke har BH på, kan man se den naturlige form af dine bryster (og er det et problem?)
5. En BH kan få brysterne til at se større ud end de er.

Er BH skadeligt?

At gå med BH kan give en række gener. En sejlivet myte hævder, at BH hindrer lymfevæskens frie løb og op-hobning af lymfevæske i brystet skulle øge risikoen for brystkræft. Men det er kun en myte. Der er imidlertid andre, reelle gener ved at bruge BH. Flere forskellige magasiner for kvinder har publiceret lister over problemer, som BH'en kan forårsage.

Hvis BH'en sidder for stramt om brystkassen, kan det føre til åndenød. Hvis man ikke kan tage en dyb vejrtrækning uden at det strammer om brystkassen, trækker man vejret overfladisk og får for meget kuldioxid i blodet, hvilket fører til, at man trækker vejret endnu hurtigere.

Hvis BH'en sidder for stramt om skulderen kan det føre til dårligt blodomløb til armene, som leder til snurren og følelsesløshed. Det kan også føre til hovedpine, hvis der er en konstant trykken på nakkemusklerne.

Hvis BH'en sidder for langt nede om kroppen, kan det føre til tryk på mellemgulvet med sure opstød til følge. Fordøjelsen kan påvirkes, så flere maveproblemer følger.

Huden under brystet kan blive generet af konstant at have fugtigt stof på sig, så der bliver udviklet eksem.

Alle disse gener kommer fra at gå med en BH, som strammer i skulderstropperne, rundt om kroppen eller ikke passer i størrelse til selve brystet. Undertøjsindustrien mener generne skal løses ved at få god rådgivning til at købe en kvalitets-BH, der passer. Men hvorfor skal man i det hele taget binde noget stramt om overkroppen, hvis det ikke er nødvendigt?

Selv ovennævnte undertøjsfirma skriver efter de fem grunde til at gå med BH, at BH'en skal tages af om natten "for når du sover, fortjener brysterne også en smule hvile". Det er et udbredt råd aldrig at sove med BH. Og også gerne holde en pause fra BH'en af og til. Kroppen har godt af at være afklædt og afslappet.

Kan brysterne hoppe frit?

Kvinder med tunge bryster kan opleve smerter og ubehag ved at dyrke sport uden støtte til brysterne. Bryster bevæger sig både op og ned, fra side til side og ud og ind under løb og sport. Brysterne kan bevæge sig op til 20 cm, konkluderer professor Joanna Scurr. Hun forsker i brystsundhed og brystets behov for støtte.

Tidligere var der lille forskning i kvinders behov. Udvikling af BH'er var dikteret af moden og forestillingen om, hvordan bryster burde se ud. Joanna Scurr forsker i biomekanik og undersøger, hvordan tyngdekraften påvirker brysterne, f.eks. hvordan de bevæger sig, og hvornår de er i en neutral position, så der ikke er træk i musklerne.

En del af hendes forskning er støttet af undertøjsindustrien. Hun har derfor også forsket i brug af sports-BH og viden om effekten af BH. I et studie finder hun, at 83% sportsaktive kvinder i Kina bruger BH, men kun 67% i England. Undersøgelsen konkluderer, at der er brug for mere viden i England. Forskellen kunne også lede til en antagelse om, at det oplevede behov for en sports-BH er kulturelt betinget. Der er næppe flere storbarmede kvinder i Kina end i England.

For kvinder, der oplever ubehag og smerter ved sportsudøvelse, kan en sports-BH være nødvendig. Det må vi også som naturister acceptere kan være et behov for nogle kvinder. BH'en reducerer brysternes mulighed for bevægelse, så der ikke er så meget vægt, der trækker i musklerne. Men BH'en kan også reducere armenes mulighed for fri bevægelse og den hindrer sved i at dampe væk fra den følsomme hud ved brystet. Det er problemer, der kan løses ved at indbygge stretch og svedtransport i BH'en – eller måske bare ved at lade muskler og hud regulere sig selv?

"Et bryst, der bliver brugt til sit biologisk bestemte formål: at amme et barn, kan skabe forargelse, selv om selve brystet slet ikke kan ses under amningen"

Naturismens begyndelse

af Daniel Henschen, ph.d. i historie, forsker i historien om danskernes forsøg på at leve naturligt

Den moderne nøgenkultur har rødder tilbage til romantikken i slutningen af 1700-tallet og begyndelsen af 1800-tallet, hvor folk drømte om det uspolerede menneske i pagt med naturen. I det perspektiv er Danmarks første naturist måske Baron Stampe (1794-1876). Han blev regnet for en original i den danske guldalder, bl.a. fordi han gik nøgen rundt på sit gods, Nysø ved Præstø.



Foto: Jakob Faurvig, Thorvaldsens Museum

Stampe og folk som han var imidlertid meget få enlige svaler. Det var først i slutningen af 1800-tallet, at der opstod en egentlig bevægelse for at lægge tøjet. Baggrunden var den såkaldte naturhelbredelsestanke. Den argumenterede for, at mange – hvis ikke alle – sygdomme havde deres rod i, at mennesket havde mistet sin forbindelse til det naturlige liv, det egentlig var skabt til. I en tid med større og større byer, fabrikker, jernbaner osv. så man konsekvenserne i form af usunde kroppe, nedslidning og div. nervesygdomme. Svaret blev givet på en række naturhelbredelsessanatorier, som skød op særlig i det tysktalende Europa: Kuren er, at kroppen skal have sine naturlige behov stillet i form af vand, sund ernæring, bevægelse og sollys. Særlig de to sidste punkter var centrale for Arnold Rikli, da han i 1854 grundlagde et sanatorium i byen Bled i det nuværende Slovenien. Rikli mente, at ethvert temperaturskifte gennem sol, luft eller vejrskifte stimulerede kroppens perifere nervesystem, og denne "termoelektricitet" ville ved vedvarende påvirkning virke på kroppens indre, både organerne og karsystemet. Det betød direkte eksponering af den nøgne krop. Derfor gik patienterne nøgne rundt på sanatoriet – og kunne sove i 'lys-luft-hytter' der mindede om nutidens shelters.

I de næste år bredte inspirationen sig til kontinentets andre naturhelbredelsessanatorier, og omkring 1900 var det blevet helt almindeligt med nøgenkultur og lys-lufthytter i naturhelbredelsesbehandlingen. Den kendte forfatter Frantz Kafka blev således kendt som "manden med badebukserne", fordi han var for genert til at give sig helt hen, da han i 1912 var på Adolf Justs berømte sanatorium Jungborn i Sachsen. På dette tidspunkt var den etablerede lægevidenskab også ved at få øjnene op for, at der kunne være sundhedsfordele ved at pakke kroppen ud og udsætte den for sollys. En af dem, der var med til at bane vejen for den udvikling, var den dansk-færøske læge og nobelpristager Nils Finsen, som påviste at sollys kunne kurere hudsygdomme. En opdagelse han bl.a. var blevet inspireret til af naturlægerne. Dermed var vejen banet for et helt lille gennembrud i den brede offentlighed.

Det var ellers en tid, som på mange måder var meget anderledes end nutiden. Ikke mindst når det kom til synet på deres egne kroppe. Det var således strengt forbudt at vise den krop man var født med i det offentlige rum – også når nøgenheden slet ikke kom så langt, at folk i dag overhovedet ville have løftet et øjenbryn. F.eks. kunne det ske, at fodboldspillere, der ikke havde klædt om efter kampen, fik bøde for blufærdighedskrænkelser. Og de første badedragter dækkede stort set alt andet end hænder, hoved og fødder. At det samtidig var en tid, hvor parkerne i bl.a. København blev møbleret med afstøbninger af græske og romerske statuer (fra en tid hvor nøgenhed var lig guddommelig skønhed), siger noget om paradokserne.

De første spæde forsøg i Danmark på at knytte erkendelsen af den nøgne skønhed sammen med virkelige levende kroppe kom i 1895. Den såkaldte Hellenergruppe, en samling unge kunstnere og studerende, arrangerede sommerlejre ved Røsnæs på Vestsjælland. Her kastede de med diskos, badede og opførte sig som moderne grækere uden en trevl på kroppen – på kolde danske sommerdage tog de dog en slags tunika på. De var en lille gruppe, men snebolden var begyndt at rulle. I begyndelsen af 1900-tallet kom der endnu et fremstød for den nøgne krop i form af landets første skønhedskonkurrencer. Dengang var de for mænd. Og den ene

Foto: Holger Damgaard, Københavns Museum
Fotoet viser en 'Skønhedskonkurrence mellem Mandfolk' år 1909 på Københavns Friluftsgymnasium



af dommerne, lægen Frode Sadolin, havde selv erfaring som veteran fra Hellenergruppen.

I 1904 kom så den mand, der vendte op og ned på det hele i den brede offentlighed. J. P. Müller havde været en af Danmarks første store sportshelte med medaljer i en række discipliner. Siden var han blevet ansat på Vejle Fjord Sanatorium, det første danske behandlingssted inden for den etablerede medicin, hvor patienterne kunne tage udendørs solbad uden tøj på. Nu havde han besluttet sig for at dele sine erfaringer fra det sunde og naturlige liv med den danske befolkning, og det gjorde han med bogen *Mit System*. Her var anvisninger på en række gymnastiske øvelser og, hvad der er endnu mere relevant i denne sammenhæng: Direkte anbefalinger af nøgenkultur i det fri. På illustrationerne så man Müller og hans kernesunde børn i minimalt antræk dyrke sport og stå på ski. Det var noget, der ellers godt kunne have været provokerende. Men bogen blev en enorm succes, nok Danmarks bedst sælgende gymnastikprogram nogen sinde, som historikeren Hans Bonde har beskrevet i bogen *Sundhedsapostlen J.P. Müller*. Og det over hele Europa. Efter fire måneder var der solgt 30.000 eksemplarer på dansk, og et år efter 25.000 på engelsk, 20.000 bøger på svensk, 6000 på finsk, 70.000 på tysk, 11.000 i Frankrig, Tjekkiet og Holland. Og 21.000 på vej i USA. Ikke mærkeligt at politiet fik travlt, når mindre begejstrede mennesker anmeldte deres naboer for at stå for åbne vinduer i bar overkrop. Frigørelsen havde dog snævre grænser. For ikke at støde datidens sarte ører valgte Müller hist og her enkelte omskrivninger: I stedet for en grænseoverskridende omtale af bare tæer, talte han om 'luftsokker'.

Nu fulgte nogle år, hvor nøgenkulturen var godt på vej til at blive almindeligt accepteret. Dog kun for mænd. Rundt omkring i landet tog grupper af borgere ånden op efter Müller og etablerede små afskærmede områder, hvor man kunne mødes, lægge tøjet og dyrke sport og socialt samvær. Det største af disse var Høyers Friluftsgymnasium ved Svanemøllen i København. Gymnasium betyder ikke, at man modtog undervisning, nej det var faktisk tro mod ordets oprindelig græske rødder, hvor gymnos betyder nøgen.

Disse steder byggede imidlertid på en kortvarig bølge af begejstring. Omkring 1920 var de stort set lukket alle sammen. Men i det små var de uomtvisteligt med til at lægge grunden for den senere naturisme ved at rykke på normerne og udbrede holdningen om, at sollys er godt for kroppen – i hvert fald med måde.

Videre læsning: Hans Bonde: *Sundhedsapostlen J.P. Müller*. Syddansk Universitetsforlag, 2019.
J. P. Müller: *Mit System - 15 Minutters dagligt Arbejde for Sundhedens Skyld*. Tillge, 1904.



Tænk på børnene!

af Mark Bass, præsident for British Naturists

Et nyt studie (maj 2023) ledet af professor Keon West fra Goldsmith University i London viser, at dét at blive opflasket med naturlig nøgenhed gennem barndommen bærer flere positive effekter med sig ind i voksenlivet.

En engelsk undersøgelse foretaget af Ipsos i 2022 viste, at praktisering af naturlig nøgenhed blandt voksne er både populært og bredt accepteret. Over en tredjedel af de voksne havde deltaget i forskellige rekreative nøgenaktiviteter som badning og solbadning, og over en femtedel af de adspurgte havde tilbragt tid nøgne i selskab med ikke-familiemedlemmer bare inden for det sidste år. Undersøgelser har vist, at blot 45 minutters ophold i et nøgent, socialt miljø øger tilfredsheden med egen krop og reducerer social angst, mens deltagelse i nøgenaktiviteter over en årrække styrker selvværdsfølelsen og den generelle livskvalitet.



Tak til Mark Bass for dette livsbekræftende foto

På trods af denne udbredte positive holdning til nøgenhed frygter nogle mennesker, at nøgenhed kan være skadelig for børn. Men denne instinktive frygt bliver nu udfordret af ny forskning.

Finansieret af British Naturists og INF (Internationale Naturist-Føderation) har Keon West undersøgt, hvordan naturlig nøgenhed praktiseret i familier har en positiv effekt på det mentale helbred hos børnene og de senere voksne. Undersøgelserne, som omfattede to analyser baseret på et rimeligt statistisk signifikant materiale (N1 = 411, N2 = 250), indgik i en række psykologiske studier, der intet havde med nøgenhed at gøre. På den måde blev en eventuel forudindtaget holdning i spørgsmålet om nøgenhed elimineret hos deltagerne i undersøgelsen.

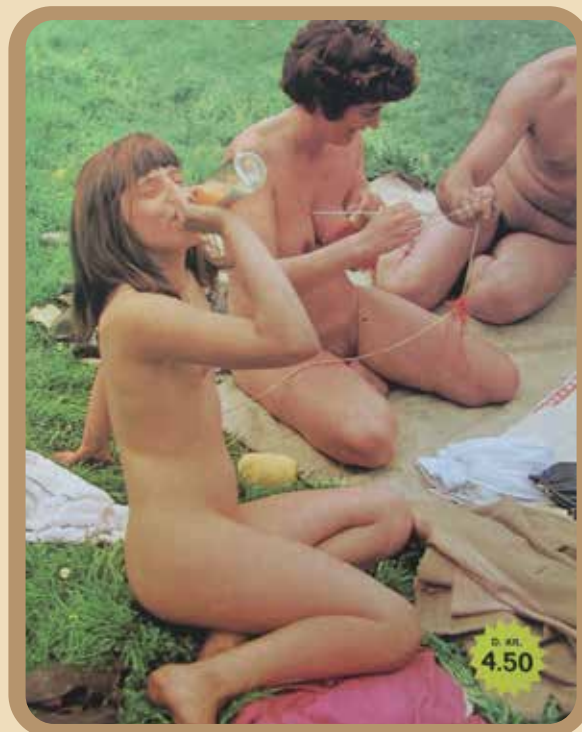
I den første undersøgelse blev voksnes selvværd og mentale velbefindende vurderet i forhold til de oplevelser af nøgenhed, som de kunne genkalde sig fra barndommen. 208 (hvide) engelske mænd og 203 (hvide) engelske kvinder med en gennemsnitlig alder på 30 år deltog i undersøgelsen. Analysen viste, at deltagelse i nøgenaktiviteter i barndommen samt en positiv holdning til nøgenhed i familien øger sandsynligheden for at få en forbedret kropsopfattelse og en bedre selvværdsfølelse som voksen. Disse positive effekter medfører ikke overraskende en generel forbedring af den voksnes mentale sundhed.

Den anden undersøgelse bekræftede, at naturlig nøgenhed er harmløs, selv i barndomsårene. I undersøgelsen indgik 250 børn og deres respektive mødre. Børnene, hvis aldre varierede mellem 7 og 17 år, blev målt på deres selvværdsfølelse og mentale velbefindende, mens deres mødre blev udspurgt om traditionen for nøgenhed i familien. Analysen afslørede, at bekymringer om negative virkninger af nøgenhed på børns velbefindende er malplaceret. Tilsammen afslører disse undersøgelser noget afgørende:

- Voksne, der er vokset op i familier med en positiv holdning til nøgenhed, udmærker sig ved et positivt kropsbillede, bedre selvværd og bedre overordnet mental sundhed.
- Der er tydelige tegn på, at børn, der lever i familier, hvor nøgenhed er almindeligt forekommende, har et positivt kropsligt selvbillede.
- Der er ingen beviser for, at nøgenhed i barndommen får negative konsekvenser senere i livet.

Disse konklusioner er vigtige. Samfundet lider i øjeblikket under en mental sundhedskrise, hvor 1 ud af 4 mennesker

Familieidyl 1966



“naturlig nøgenhed er harmløs, selv i barndomsårene”

oplever psykiske problemer hvert år, og hændelser med selvskade er tredoblet over en 15-årig periode. Et negativt kropsbillede er en af de væsentligste årsager, især blandt unge.

Naturisme er naturligvis ikke løsningen på alle psykiske problemer, men den nye undersøgelse viser os, at en sund tilgang til nøgenhed i vores barndom giver målbare skridt i den rigtige retning. Undersøgelsen udfordrer dem med negative antagelser om naturisme til at genoverveje deres synspunkter og viser, at det kan være imod barnets tarv at skærme det fra nøgenhed.



Familieidyl 1971



Familieidyl 2003

Danske Naturisters aktiviteter i 2023

For aktiviteter i 2024: Se naturister.dk

På grund af renovering har Frederiksberg Svømmehal ikke haft aktiviteter i 2023

Landsforeningen	DN Trekanten
06. maj Arbejd Nøgen i Haven-dag	Nøgensvømning i Børkop Svømmehal, i alt 23 gange
18.-21. maj Landslejr i Tranum	Wellness i Them Hallerne, i alt 2 gange
17. juni Årsmøde på Naturistcamping Lillebælt	Nøgenvandretur ved Billund, i alt 2 gange
DN Nordjylland	11. marts Generalforsamling 2023
11. juni Nøgensvømning i Sofieldal Svømmehal, i alt 8 gange	14. maj Naturistsauna i Damp-Gaarden
19. aug. Nøgenvandretur gennem Fosdalen	02. sept. Tur i det sønderjyske
27. okt. Kurbad i Haraldslund	03. sept. Østerstur og sønderjysk kaffebord
DN MidtVest	16. dec. Naturist-wellness i Tønder Svømmehal
Nøgensvømning i Durup Svømmehal, i alt 16 gange	DN Fyn
Wellness i Sydthy Kurbad, i alt 3 gange	25. feb. Familiesvømning i Nyborg, i alt 8 gange
SaunaNight i Bjerringbro, i alt 2 gange	Generalforsamling 2023
19. marts Generalforsamling 2023	DN Nordsjælland
16. juni Sæsonåbning af Græm Strand	8. maj Nøgen på Willumsens Museum i Frederikssund
12. aug. Nøgen i Friluftsbadet	DN Sjælland
DN Østjylland	Nøgensvømning i Herfølge Svømmehal, i alt 9 gange
26. marts Nøgensvømning i Skanderborg	Nøgensvømning i Korsør Svømmehal, i alt 11 gange
26. marts Generalforsamling 2023	Nøgenbowling i Haslev Bowlingcenter, i alt 7 gange
DN Tysmosen FriluftCenter	Nøgenvandretur i Bidstrup Skoven, i alt 3 gange
29. april FredagsGus	30. juli Nøgen-golf på Mensalgård
06. maj Varm weekend i Mosen	DN Storkøbenhavn
26. aug. Arbejd Nøgen i Haven-dag	Wellness i Vestbad, i alt 7 gange
Late Summer Party	Nøgenyoga, i alt 6 gange
	Nøgenfitness i Maskinrummet, i alt 29 gange
	12. feb. Nytårskur 2023



→→→ SOLBAKKEN CAMPING ←←←

Naturistforeningen Sjælland er en moderne campingplads med fine faciliteter.
Nyere toilet- og badebygning, legeplads og information.
Campingpladsen ligger lige ud til Isefjorden med egen bade- og bådebro.
Vi ligger i et smukt naturreservat med mange muligheder for dejlige naturoplevelser.

Vi har 7 hytter til udlejning i forskellige størrelser, teltplads samt turistpladser for campingvogne og større telte. Vi kan ud over ophold på campingpladsen anviser ture og oplevelser i området omkring Lejre og Roskilde, både gå- og cykelture.
I løbet af sæsonen tilbydes der flere aktiviteter.

Følg med på hjemmesiden: www.solbakken-camping.dk eller på Facebook

Familieuge i uge 30 er campingpladsens store tilbagevendende begivenhed med mange aktiviteter for hele familien og fællesspisning hver aften.

Besøg en familievenlig naturistplads, der har åbent fra 1. april til 1. september.
Plads eller booking af hytte kan ske på: solbakken@solbakken-camping.dk eller på telefon: 5132 9467

FIND OS PÅ SOCIALE MEDIER

