

KONTROVERSIELLA KALLBAD

Varför är nyttan av kalla bad en så kontroversiell fråga, både i vardagliga konversationer och i dagens forskning? Kalla bad har ingått i vår kultur ända sedan antikens Rom, de förespråkades under flera hundra år av svenska kurortsläkare och de är mycket populära i dagens Sverige. På senare tid har över hundra vetenskapliga undersökningar genomförts. Ändå finns det fortfarande både välinformerade kritiker och starka förespråkare. Motsättningar finns kvar även om det har skett en rad grundläggande förändringar i vetenskapliga metoder och teoretiska grunder – från antik vetenskap och medeltida alkemi till moderna medicinska och statistiska studier. Dagens mode att drista sig till iskalla vinterbad har följaktligen djupa historiska rötter, men någon slutgiltig värdering av nyttan av kalla bad tycks inte föreligga. En bidragande orsak kan vara att det handlar om att samordna olika former av kunskap, förankrade i åtminstone tre olika fält: tidens vetenskapliga auktoritet, kulturell praxis och personliga erfarenheter. Det är till denna diskussion följande artikel vill bidra.

De kalla baden har av sina företrädare satts in i mycket olika medicinska och vetenskapliga kontexter och ordinerats mot såväl fysiskt lidande som psykiska problem. Arkiater Urban Hjärne utgick i slutet av 1600-talet

från alkemiska och paracelsiska föreställningar, överläkaren vid Söderköpings brunn Johan Olof Lagberg lyfte på 1820-talet in romantikens filosofi i sin medicinska teori och praktik, medan 1800-talets framgångsrika autodidakter grundade sig på egna erfarenheter. Det är under 1800-talet som kallbadens storhetstid infaller, såväl i Sverige som i norra Europa, vilket ger denna artikel en lämplig tidsram. Fokus riktas framför allt på de mest kontroversiella företrädarna: Vincenz Priessnitz (1799–1851) och Sebastian Kneipp (1821–1897), den senare känd för att rekommendera barfotavandringar i dagg, snö och rimfrost.

Syftet med denna artikel är att undersöka varför nyttan av kalla bad är och förblir så kontroversiell. Materialet är hämtat från en svensk kontext och till hjälp i analysen kan några hypoteser formuleras. Den första hypotesen är att frågan om de kalla badens nytta rymmer grundläggande historiska, metodologiska och epistemologiska utmaningar när det gäller att bedöma effekterna. Den andra hypotesen är att det intressanta spelet mellan vetenskaplig, medicinsk, kulturell och erfarenhetsbaserad kunskap gör bedömningen mer komplicerad. Den tredje hypotesen är att kallbadet har någon form av gränskaraktär som bidrar till problemkomplexet. I artikeln analyseras därför hur idéer och praktiker kopplade till kallvattenkurer transformeras och adopteras i olika tider, kontexter och miljöer. Ambitionen är att genom att studera såväl företrädarnas medicinska och vetenskapliga anspråk som användarnas intryck och upplevelser utforska spelet mellan vetenskaplig, medicinsk, kulturell och erfarenhetsbaserad kunskap.

Forskningen om kalla bad är omfattande. De historiska aspekterna kopplas ofta till allmän kurortshistoria och är vanligen historisk och empirisk, sällan teoretisk eller kritisk. Kulturhistoriska översikter finns i Vladimir Krizeks *Kulturgeschichte des Heilbades* (1990) och Phyllis Hembrys *The English Spa 1560–1815. A Social History* (1990) respektive *British Spas from 1815 to the Present. A Social History* (1997). Medicinhistoriska klassiker är den av Roy Porter redigerade antologin *The Medical History of Waters and Spas* (1990) liksom Douglas Peter Mackamans mer kulturhistoriskt inriktade *Doctoring on Vacation. Medicine and Culture at the Spas of 18th Century France* (1993) respektive *Leisure Settings. Bourgeois Culture, Medicine, and the Spa in*

Modern France (1998). Jag har själv studerat den svenska kurortskulturen och publicerat en historik i *Ett paradys på jorden: om den svenska kurortskulturen 1680–1880* (2001). En synpunktsrik analys av dagens sparörelse ger etnologen Tom O'Dells *Spas. The Cultural Economy of Hospitality, Magic and the Senses* (2010). Huvuddelen av kurortslitteraturen är inriktad på särskilda bad och kurorter, från Peter Jonas Bergius, *Tal, om kalla bad i gemen, och Loka badningar i synnerhet* (1764) till Helena Maripuu *Liljeholmen cold bath: the re-birth of a historical meeting place in Stockholm* (2023). Mer populärt hållna är Linda Ahlgrens *Kalla bad* (2021) liksom Lisa Bjerres *Vinterbad: en handbok* (2021), som båda vittnar om den moderna kallbadstrenden i Sverige. Den senare har också ett historiskt avsnitt som översiktligt beskriver de senaste århundradenas kallbadshistoria.

Det finns en stor mängd medicinska undersökningar som specifikt gäller kalla bad, från James Curries *Medical reports, on the effects of water: cold and warm, as a remedy in fever and other diseases, Whether applied to the Surface of the Body, or used Internally; Including An Inquiry into the Circumstances that render Cold Drink, or the Cold Bath, dangerous in Health. To which are added observations on the nature of fever; and on the effects of opium, alcohol, and inattention* (1798) till Kyllikki Kauppinens avhandling i anslutning till den finska bastutraditionen *Sauna and winter swimming: winter swimmers, their health status, and physiological responses to experimental exposures to heat, cold, and alternating heat and cold* (1989). De har dock inte lyckats avsluta debatten.

MOTSÄGELSEFULLA SLUTSATSER

Även samma vetenskapliga utgångsmaterial kan leda till vitt skilda slutsatser. Ett tydligt exempel utgör en vetenskaplig studie av 104 vinterbad som genomfördes 2022. (Espeland) Studien aktualiseras i två olika träffar vid en nätsökning på "vinterbad" den 12 juli 2024. Den första träffen är "Aktuella ämnen" hos Doktor.se, där rubriken är "7 hälsofördelar med att vinterbada". Hemsidan uppges vara medicinskt granskad och framför sedan åsikten att det finns sju hälsofördelar med att ägna sig åt vinterbad. De preciseras som att vinterbaden ger: 1. Skydd mot hjärtsjukdom, 2. Skydd mot övervikt, 3. Förbättrad insulinkänslighet, 4. Boostar immunsystemet,

5. Ger bättre psykisk hälsa, 6. Minskar smärta vid t.ex. reumatism och fibromyalgi, 7. Förbättrar återhämtning efter träning samt minskar svullnad och muskelsmärta. Grunden för dessa påståenden anges vara att det är "några av slutsatserna som norska forskare drar efter att ha sammanställt 104 studier om frivilliga kalla bad". (Doktor.se) De sju punkterna anges ha sin grund i att de norska forskarna pekar ut ett antal hälsoeffekter som de tycker har utkristalliserats. Framställningen på doktor.se är inte okritisk. Det efterfrågas mer forskning på området och påpekas att de norska forskarna beklagat att de studier som ligger till grund för undersökningen ofta har varit små och begränsade till speciella grupper (erfarna vinterbadare, endast kvinnor eller män), vilket gör det svårare att generalisera forskningsresultaten. Det förmodas därför att kallbad kommer att förbli ett omdiskuterat ämne. Texten om vinterbad på Doktor.se är riktad till allmänheten men representerar ett vetenskapligt och medicinskt perspektiv. Betoningen ligger helt klart på de positiva effekterna av kalla bad, men reservationerna vad gäller underlagets brister gör att inte heller denna text gör anspråk på att avsluta debatten om kallbadens medicinska nytta.

I det närmaste diametralt motsatta slutsatser grundade på samma utgångsmaterial redovisas i Petra Hedboms artikel med titeln "Isbad ger inga tydliga hälsoeffekter" i *Svenska Dagbladet* den 22 september 2022. (Hedbom) Hon intervjuar professor James Mercer, emeritus vid Norges arktiske universitet i Tromsø. Han har länge forskat på kroppstemperaturens betydelse för hälsan och särskilt intresserat sig för kalla bad. Mercer är medförfattare till den ursprungliga vetenskapliga artikeln och hävdar enligt *Svenska Dagbladet* att ett problem med att komma till något tydligt resultat är att det ofta finns flera samverkande faktorer. Vinterbadarna kan ha ett tydligare fokus på kroppslig hälsa med bättre kost, socialt umgänge och en allmänt aktiv livsstil. De mest påtagliga positiva resultaten tycks enligt tidningsartikeln vara att kallbad ökar mängden av brun fettvävnad hos män samt att de ökar kroppens insulinkänslighet. Samtidigt framhåller Mercer riskerna med den stress kroppen utsätts för vid hastig och kraftig nedkylning, inte minst att pulsen ökar och blodtrycket höjs. Även denna text är riktad till allmänheten samtidigt som Mercer representerar ett vetenskapligt perspektiv nära kopplat till den ursprungliga källan.

De båda texterna motsäger inte varandra i sak, men rubriker och slutsatser liksom den generella inställningen till de kalla baden är väsentligt olika. På hemsidan för doktor.se uppfattas den vetenskapliga artikeln som ett stöd för kallbadens medicinska nytta medan texten i *Svenska Dagbladet* betonar problemen med undersökningens utgångsmaterial och resultatens osäkerhet på grund av samverkande faktorer. Tonvikten läggs där på möjliga negativa effekter. Sammantaget bidrar detta till en motsägelsefull framställning av nyttan respektive riskerna med kalla bad även om syftet med den vetenskapliga undersökningen var att skapa klarhet i denna fråga.

ERFARENHETSBASERAD KUNSKAP

Hur ser då den erfarenhetsbaserade kunskapen ut? Under rubriken "Därför ska du vinterbada" presenterar en träningsklubbs hemsida argument för vinterbad. (STC Training Club) Textens fokus ligger på den kick som de "rysligt kalla baden" ger. Träningsklubben fokuserar vinterbadarnas perspektiv. Texten lyfter fram upplevelser av ett "fyrverkeri av endorfiner" som kan växa till beroende. Den lockar med att 10 sekunders dopp i iskallt vatten motsvarar 20 minuters löpning (mätt i belöningshormoner). Endorfinernas effekt på känslor och sinnesintryck tillskrivs förmågan att fungera antidepressivt och få en smärtlindrande effekt. Det hävdas också att forskning, inte närmare redovisad, visat att kallbadet ger lägre risk för infektioner, minskad inflammationsgrad och bättre stresskontroll. Varningar utfärdas dock mot extremt kalla bad för personer som har högt blodtryck eller hjärt- och kärlsjukdomar. De avslutande välmentade råden kallas "pepp" och överensstämmer innehållsligt om än inte språkligt med de som ges hos Doktor.se, men ett nytt bidrag är förtjusningen över den härliga naturupplevelsen. Slutklämmen blir: "Man blir helt enkelt både gladare och friskare av att vinterbada." (STC Training Club) Träningsklubbens nätsida redovisar vetenskapliga resultat med både positiva och negativa inslag, dock utan att ange källor, men tonvikten ligger på att framhäva användarnas positiva upplevelse, endorfinkick och den vackra naturen.

I relation till de tre hypoteserna är det lättast att konstatera att konkurrensen mellan vetenskaplig, medicinsk, kulturell och erfarenhetsbaserad

kunskap komplicerar bilden och gör bedömningen mer problematisk. Det finns anledning att hålla det i minnet inför mötet med 1800-talets kallbad.

Metodologiskt finns en tydlig preferens för statistik, ett drag som är utmärkande för hela kurortkulturen. (Mansén *Ett paradis* 55–67) De positiva resultaten ifrågasätts här av den eventuella förekomsten av samverkande faktorer. Även detta resonemang återfinns i den traditionella kurortskulturens historia, med början i tidigt 1800-tal. (Mansén *Ett paradis* 312f)

Debatten om kallbadets nytta förs i dagens Sverige i en tid då gränser tydligt överskrids och traditionell medicinsk expertis både utnyttjas och utmanas av mer populära trendsättare. Vetenskapliga rön har fortfarande hög status, men de är öppna för olika tolkningar och de kan dessutom övertrumfas av argument som tydligare talar till känslor och sinnesintryck. Allt detta samverkar till att göra kallbadens nytta till en kontroversiell fråga.

PSYKIATRINS BRUK AV KALLA BAD

Tidsmässigt sammanfaller kallvattenkurernas storhetstid under 1800-talet med en av psykiatrins mer vildsinta experimentperioder. (Harding; Qvarsell) Psykiatrin som vetenskap och speciell medicinsk disciplin förespråkade då ett rikt och varierat bruk av kalla bad, kall dusch och kalla omslag. Genom rätt bruk av kallt vatten ansågs nerverna stärkas. I bästa fall kunde också ett överhettat psyke svalkas. Det kalla vattnet förväntades ge en chockverkan som avledde den sinnessjukes funderingar från depressiva spår. Här är det läkaren och den medicinska vetenskapen som rekommenderar kalla bad. Patientens önskemål noteras inte. I extremfallen framstår kalvattenbehandlingen som en drastisk metod där patientens fysiska och psykiska upplevelse inte alls var behaglig. Bruket att konstruera falluckor i sjukhusparkens välvda broar för att utan förvarning störta ner den sjuke i kallt vatten hörde visserligen till de mer ovanliga varianterna, men ibland liknade kallvattenbehandlingen ändå en bestraffning. (Qvarsell 96; Ek 77) En kvinnlig patient som blivit våldsam ikläddes tvångströja och duschades kallt tre gånger om dagen, varefter hon blev ångerfull och lovade att bättra sig. (Qvarsell 181)

Kallvattenbehandlingen i kombination med laxermedel och kamferemulsioner ansågs i bästa fall bota vansinne och användes även för att

motverka onani. Det gjorde Georg Engström (1795–1855), som 1826 blev Sveriges förste heltidsanställda psykiatriker, verksam vid Vadstena hospital. (Qvarsell 151) Ludvig Magnus Hjertstedt (1810–1878), som en tid var intendent vid Medevi brunn och 1846 efterträdde Engström som kurhusläkare i Vadstena, använde enligt de bevarade journalerna kallvattenkurer mot nymfomani på sina kvinnliga patienter. (Ek 82, 176) Kalla avrivningar praktiserades dessutom länge på skolor och militära förläggningar för att tygla unga mäns könsdrift.

De förment positiva effekterna av kalla bad innefattar antidepressiva effekter. I flera fall finns det dock starka skäl att anta att endast de medicinska auktoriteterna, som anser sig företräda vetenskapen, är positiva, men däremot inte de patienter som utsätts för behandlingen.

I relation till de tre hypoteserna understryker behandlingen med kalla bad vid psykiska diagnoser de epistemologiska problem som uppstår när dokumentation av den ena partens uppfattning saknas. Man kan dock konstatera att den experimentella perioden var kort. Den inföll vid början av en era då modernare psykiatrisk vård inrättades i Sverige. Sinnessjukhusen skulle inte längre vara förvaringsrum för obotliga, utan läkarna förväntades bota de psykiska problemen och göra patienterna kapabla att återgå till vardagslivet ute i samhället. Trots denna nya och svåra uppgift ändrade uppenbarligen även den vetenskapliga och medicinska expertisen inom kort uppfattning och övergav de mer drastiska kallvattenbehandlingarna. De existerade endast i en brytningstid då nya metoder och teorier lanserades och prövades.

KALLVATTENKURENS BLOMSTRINGSTID

Den stora expansionen av medicinska kallbad skedde i mitten av 1800-talet och knöts till specifika kallvattenkurer, lanserade under rubriken hydroterapi. (Mansén *Ett paradis* 316–333) Dessa kallvattenkurer skilde sig från den äldre kurortstraditionen genom att för sina behandlingar bara behöva rent, kallt vatten till utvärtes bruk, inte drickbart vatten med exakt bestämda ingredienser av mineraler och salter. Kallvattenkurerna kunde därmed bli mer demokratiska, billiga och lättillgängliga i en tid då många sociala och

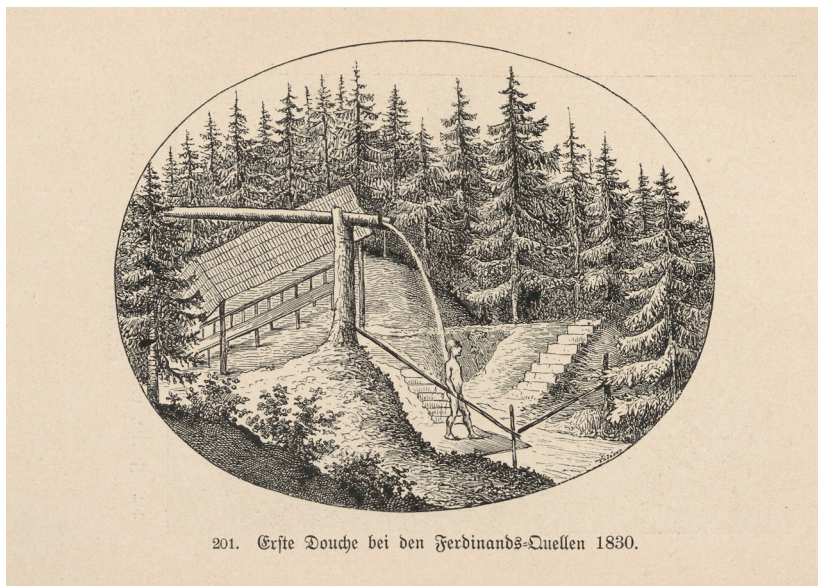


Fig. 1. Skogsdusch från hög höjd i Gräfenberg. "Erste Douche bei den Ferdinands-Quellen 1830." Illustration av Joseph Dmych i Philo vom Walde [pseud. för Johannes Reinelt], Vinzenz Priessnitz sein Leben und sein Wirken. Zur Gedenkfeier seines hundertsten Geburtstages, W. Möller, Berlin, 1898, fig. 201. Foto Polens nationalbibliotek.

hygieniska problem orsakades av stark folkökning, urbanisering och ökad proletarisering. Förutsättningen var att behandlingen inte utsträcktes till användning av alltför omfattande teknisk apparatur för olika typer av bad, dusch och kroppsbejuttning.

Tillsammans med traditionella kurorter presenterades de nya kallvattenkurerna för en svensk publik i Philip Alforts *Handbok för brunnsgäster* (1842). Alforts text har en lång och medicinskt avancerad lista på olika sjukdomar, från rötfebrar till epidemisk kolera, som utvärtes bruk av kallt och ibland iskallt vatten förväntas bota. (129f) Vid samma tid utkom en skrift med den magnifika titeln *Den fullständige Watten-Doktorn eller Det kalla vatt-*

nets härliga verkningar till menniskokroppens stärkande, många sjukdomars, i synnerhet febrars, och åtskilliga kroppsskadors förekommande och helande (1842). De kalla baden ansågs i denna skrift inte bara sänka hög feber utan stärka hela människokroppen. Boken var en bearbetad översättning av *Psychrolousia, or, The History of Cold-Bathing. Both Ancient and Modern* (1732, orig. 1702), författad av den inflytelserike brittiske läkaren Sir John Floyer (1649–1734), en tidig förespråkare för kalla bad.

Anspråken på det iskalla vattnets kurativa förmåga lanserades på 1800-talet med stor framgång av autodidakter utan medicinsk utbildning. Mest kända är bondsonen Vincenz Priessnitz och den katolske prästen Sebastian Kneipp. Båda började sin verksamhet med att kurera sig själva. Det finns många likheter mellan deras kallvattenkurer, främst begjutningen av olika kroppsdelar med kallt vatten. Deras koncept plockades upp av legitimerade läkare, varav några skapade populära vattenkuranstalter i Sverige. Flera orter erbjöd även romerska bad i olika temperaturer. (Dovortie; Torstensson 1)

De kontroversiella inslagen i kallvattenkuren fokuserades i volymen *Vatten-läkekonsten i motsats till medicin-läkekonsten. I Rausse's anda* (1851). Där tecknas en grundläggande motsättning mellan traditionell medicin och de nya kallvattenbehandlingarna. Även i den medicinska tidskriften *Hygiea* debatteras kallvattenkuren livligt vid artonhundratalets mitt. (Mansén *Ett paradis* 332f) Det är uppenbart att det under denna brytningstid finns en öppenhet för nya teorier och metoder, men att de också kunde ge upphov till konflikter.

GRÄFENBERGSKUREN

Den första kallvattenkur som fick ett starkt genomslag i Sverige uppkallades efter orten Gräfenberg i nuvarande Tjeckien, där Vincenz Priessnitz år 1826 startade en vattenkuranstalt som erbjöd hans speciella kallvattenkur. Gräfenbergskuren fick stor uppmärksamhet och ledde till en intensiv debatt både bland allmänheten och i medicinska kretsar. Priessnitz saknade medicinsk utbildning och var enligt uppgift närmast analfabet. Ändå hylades han som förnyare av hydroterapi, ibland även grundare av denna

inriktning, och utnämndes till allt från geni till charlatan. (Mansén *Ett paradys* 321; Lagberg "Anteckningar")

Priessnitz kur blev mycket populär i Europa vid mitten av 1800-talet då tron på traditionell läkekonst utmanades från flera håll. Den erbjöd huvudsakligen olika slags kalla bad: helbad, halvbad och lokalbad. Ett obligatoriskt inslag var att begjuta olika kroppsdelar med kallt vatten. Ibland räckte det att sänka ner fötter eller händer i mindre kar med kallt vatten. Mer apparatur krävdes för de många varianterna av kalldusch som kuren föreskrev, som stråldusch, regndusch, revbensdusch, sittdusch, lokaldusch och svängdusch. En mild form kallades eufemistiskt för sprits- eller regnbad. (Levin 214–217) De olika behandlingsmetoderna illustreras generöst i jubileumsskriften *Vinzenz Priessnitz, sein Leben und sein Wirken. Zur Gedenkfeier seines hundertsten Geburtstages* (1898).

Johan Olof Lagberg (1789–1856) blev en stark och tidig företrädare för hydroterapi i Sverige, både i sina skrifter och i sin praktiska verksamhet vid Söderköpings brunn. Han var utbildad läkare, studerade olika kallvattenkurer, även på kontinenten, och tog starka intryck av Gräfenbergskuren. År 1841 besökte han Vincenz Priessnitz för att skaffa sig ett förstahandsintryck. Av Lagbergs reseberättelse framgår tydligt att han var långt ifrån okritisk till Priessnitz arbete. Priessnitz person uppfattade han möjligen som ett geni, men knappast som någon god människa. (Lagberg "Anteckningar")

Lagberg gav den medicinska kallvattenbehandlingen en mer avancerad teoretisk överbyggnad genom att ansluta till romantikens naturfilosofi och grundläggande tankar hos Hegel, Fichte, Schelling och Oken. (Mansén *Bara vanligt* [65]–76) Från den romantiska naturfilosofin hämtade Lagberg sin lovsång över harmoni och växelverkan genom den mystiska föreningen av motsatser mellan ande och materia, det inre och det yttre, det enskilda och det allmänna, det skapande och det skapade. Sambandet mellan kropp och själ växte i Lagbergs skrifter till en lära om andevärldens och de inre krafternas fördolda verkan på kroppens hälsa. Lagberg lyfte också in tankar från den homeopatiska traditionen, där de positiva effekterna av behandlingen ansågs vila på att immateriella läkekrafter frigjordes. Homeopatin hade dessutom en civilisationskritisk sida som Lagberg delvis instämde i, riktad mot det moderna samhället och den traditionella läkar-

vetenskapen. Lagberg lade fram grunddragen i sin vattenfilosofi i *Handbok i Hydrotherapien eller anvisning att med vattenbehandling bota sjukdomar* (1–2, 1853). Tidstypiskt för Lagbergs kombination av vetenskap och metafysik var att han förespråkade en kombination av animal magnetism och bön. (Lagberg *Handbok* 19) Lagberg uppfattade hela tillvaron som genomsyrad av organiskt liv och dess förekomst i mineralvattnet ansåg han inte fullt ut kunna utforskas genom vetenskapliga undersökningar. Vägen till insikt krävde en djupare kontakt med tillvarons inre väsen och naturens läkande kraft. Endast så kunde hälsan återvinnas enligt hans uppfattning. I en av sina skrifter kallade han det för "paradisets känsla". (Lagberg *Några ord* 28)

I relation till de tre hypoteserna blir de metodologiska och epistemologiska utmaningarna tydligare när den romantiska filosofin och de homeopatiska teorierna lyfts in i hydroterapiens teoretiska ramverk. Även vetenskapens och den medicinska auktoritetens företrädare i form av Johan Olof Lagberg hävdar uttryckligen att vetenskapliga analyser inte räcker till för att utforska det kalla vattnets effekter. Kontakten med naturens läkande kraft får i hans skrifter religiösa övertoner och tycks närmast vara av mystisk karaktär.

Det finns en tydlig motsättning mellan Lagbergs teoretiska övertygelse om kallvattenkurens positiva möjligheter och hans mer kritiska personliga erfarenheter av kuren vid Gräfenberg. Troligen är den teoretiska överbyggnaden, vid sidan av hans egna modifikationer av kallvattenkurens praktik vid Söderköpings brunn, avsedd att råda bot på denna konflikt.

Lagbergs skrifter presenterar en unik kombination av medicin och metafysik, men grunddragen är väl förankrade i europeisk vetenskap och kultur vid denna tid. Föreställningen om harmoni och växelverkan i föreningen av motsatsen mellan det yttre och det inre, mellan materia och ande, hör till tidens tongivande filosofi.

GRÄFENBERGARES ERFARENHETER

Erfarenhetsbaserad kunskap om Priessnitz kallvattenkur fanns visserligen redan hos Lagberg, men ett tydligare utifrånperspektiv erbjuder publicisten Anders Lindeberg (1789–1849), känd för att vara både samtidsorienterad

och frispråkig. Lindeberg blev en så kallad "gräfenbergare" genom att besöka Priessnitz anläggning i Gräfenberg och genomgå den sex veckor långa kuren. I sin reseberättelse från 1841 redogör han för kurens utformning. (Lindeberg) Priessnitz tog inte patientens puls eller krävde att nykomlingen skulle räcka ut tungan. I stället lät han sänka ner den nakna patienten i kallt vatten och grundade sin ordination på hur det kalla vattnet påverkade huden.

Lindebergs kur inleddes klockan fyra på morgonen med en upp till tre timmar lång behandling. Den nakna kroppen blev då inpackad i våta lakan, hårt lindad och höljdd med filter och bolstrar för att svettas. Hastiga övergångar från värme till kyla ansågs välgörande, så därefter fick patienten en filt över huvudet, halmskor på fötterna och leddes till en kallvattenbassäng. Den varma kroppen skulle plötsligt doppas ner i kallt vatten. Denna behandling kunde upprepas flera gånger i följd. Efter badkuren fick brunnsgästen ett glas i handen och skickades ut i skogen för att under några timmar vandra mellan olika naturliga kallkällor och dricka minst ett glas kallt vatten vid var och en av dem. Vissa överdrev enligt Lindeberg denna kur och drack tills de spydde eller svimmade. Mat serverades först efter dessa promenader. Därefter vidtog olika typer av kallbad. Lindeberg nämner sittbad, fotbad, huvudbad, kalla omslag och dusch. Vissa duschbad skedde åter inne i skogen och vägen dit kunde vara lång. I den mest extrema skogsduschen föll det kalla vattnet från över sju meters höjd. Så snart en bad- eller duschbehandling hade avslutats återkom kraven på skogspromenader till källorna. Lindeberg, som inledningsvis haft en positiv inställning, fann till slut kuren både enformig och tröttsam. Koncentrationen på de kroppsliga funktionerna och vad han uppfattade som djuriska behov fann han förödmjukande för den mänskliga stoltheten. Förutom själva kallvattenkuren väcktes Lindebergs motvilja av att maten var usel, bostaden undermålig och klimatet rått och fuktigt. Lika som vid de flesta andra kurorter kombinerades baden med mer eller mindre sträng diet. Vid Gräfenberg serverades feta kakor, men däremot var kaffe, te och alkohol förbjudet. Lindeberg hade svårt att förstå varför någon ägnade sig åt denna kur i flera månader. Priessnitz praktik förkastade han slutligen, men Lindeberg behöll ändå sin tro på kallvattenkurens möjligheter att

vara till nytta för vetenskapen och mänskligheten. (Mansén *Bara vanligt* [65]–76; Mansén *Ett paradis* 330, 332)

Lindebergs samlade erfarenheter vittnar om en påfallande ambivalens. Han var inledningsvis positiv, men blev genom sina erfarenheter med tiden kritiskt inställd till Gräfenbergskuren. Detta till trots behöll Lindeberg sin generellt förhoppningsfulla grundinställning till kalla bad.

Ett annat intryck av kallvattenkuren formulerades i brev skrivna av författaren Betty Ehrenborg (1818–1880) som vistades vid Söderköpings brunn under dess storhetstid, sommaren 1844, då Johan Olof Lagberg var överläkare där. (Mansén *Ett paradis* 327–330) Ehrenborg beundrade Lagberg som person och fann honom både begåvad och charmerande. I brev till sin syster Anna Beata berättar hon att Lagberg allmänt ansågs vara genialisk. Vad gäller kuren betonade hon den värmekänsla som kallvattenkuren trots allt skapade. Ehrenborgs skildring var inledningsvis positiv, men efter en dryg månads brunnskur blev hon mer tveksam. Hon tyckte att hon blivit fördummad av det kalla vattnet och att dagarna fylldes med sysslor som hindrade henne från det författarskap hon egentligen ville ägna sig åt. Hon noterade dock att de flesta av brunnsgästerna fann sig i Lagbergs regim av sträng diet och organiserad aktivitet. Hon skildrar humoristiskt hur de störtade fram som kometer över brunnsgården och korsade varandras banor i rasande fart. Ehrenborgs bedömning är inte entydig utan liknar Lindebergs genom att inledningsvis vara positiv, men sedan bli mer kritisk.

I förhållande till de tre hypoteserna erbjuder inställningen till Gräfenbergskuren starka stöd för insikten att de epistemologiska hindren för att komma till en deciderad uppfattning är stora. En påfallande ambivalens redovisas i den erfarenhetsbaserade kunskapen. En inledande positiv inställning övergår både hos Lindeberg och Ehrenborg i en mer kritisk attityd. Lindeberg behåller dock sin tro på kallvattenkurens möjligheter, medan Ehrenborg visserligen fortsätter att besöka kurorter, men inte återkommer till Söderköping.

Problemen kvarstår ibland även om företrädare för både läkarkåren och patienterna sätter sina intryck på pränt. Den medicinskt utbildade Lagberg, som även han blir besviken på sin vistelse vid Gräfenberg, använder avancerade filosofiska teorier för att överbrygga konflikten, vilket gör det

möjligt för honom att behålla sin generella tilltro till kallvattenkuren och i sin praktik utveckla den enligt egna principer. Lagbergs uppfattning om Priessnitz person utfaller inte positivt, i alla fall inte ur moralisk synvinkel, medan Ehrenborg behåller sin positiva bild av läkaren och personen Lagberg även sedan hon blivit mer kritisk till hans behandlingsmetoder.

De karismatiska ledarnas betydelse är ett inslag som inte lika tydligt aktualiseras av de inledande hypoteserna, men som blir uppenbar i skildringarna av mötet med Gräfenbergskuren. Verksamheten styrs av personer med stor auktoritet och närmast oinskränkt makt över livet inom vattenkurens ramar. Kurorten blir som en enklav, en värld för sig, definierad av en stor uppsättning speciella regler och förordningar.

KNEIPPKURENS BARFOTAVANDRINGAR

Barfotavandringar i daggvått gräs är det mest sensationella inslaget i den andra av 1800-talets mest spridda kallvattenkurer, den så kallade Kneippkuren. (Mansén "Kurortskulturen" 110–143) Kneippkuren lanserades 1848 av den katolske prästen och hälsoprofeten Sebastian Kneipp som liksom Priessnitz var självlärd och saknade läkarutbildning. Från Kneipps kallvattenkuranläggning i Bad Wörishofen spreds uppförandet av kuranstalter enligt hans metod över hela Europa under andra hälften av 1800-talet. Kneippkurens övergripande princip var ju kallare, desto bättre. Kylan utgjorde idealet inom kneippkuren och syftet var att härda huden och organismen. Inomhustemperaturen skulle helst ligga på 15–17 grader och promenader i nyfallen snö rekommenderades. Mycket kalla behandlingar måste dock inskränkas till kort tid och generellt prefererar Kneipp korta bad på maximalt tre minuter.

Sebastian Kneipps skrift *Meine Wasserkur* (1887) presenterades på svenska i en bearbetad version som *Min vattenkur* (1894). Boken har ett utförligt sakregister som gör det lätt att hitta olika inslag i framställningen. Översättningen är utförd av Otto Torstensson som då var överläkare vid Mössebergs vattenkuranstalt. Kneipp gjorde där anspråk på att vara påvlig huskaplan och hävdade att boken hade utkommit i 49 upplagor och sålts i 400 000 exemplar. I Sverige praktiserades Kneipps kur vid åtskilliga ku-



Fig. 2. Kneippkur med knäbegjutning, huvudbegjutning och barfotavandring i vått gräs. Illustration ur Friedrich Eduard Bilz (1842–1922), *Das neue Naturheilverfahren*, 20:e uppl., Dresden 1894.

rorter. Mest kända blev Ryds sanatorium i Växjö stift med sitt över 15 meter höga duschtorn, Kneippbaden i Norrköping, uppfört i morisk stil, Kneippbyn söder om Visby och Kneippkuranstalten i Tranås, där badhotellet ännu hösten 2024 erbjuder en "Sparitual med anor från Badhotellets grundtankar och Kneipp-metodens läkande kraft". (Tranås badhotell)

Den nakna kroppen, direkt utsatt för vatten och luft, tryck, beröring och temperaturväxlingar, stod i centrum för Kneippkuren. Kylan och känslintrycken utgjorde Kneipps främsta argument för kurens förträfflighet och huden och dess omedelbara omgivning var den gräns han satte för sin verksamhet. Märkligt nog avvisas många inslag som ingår i den traditionella kurortskulturens repertoar. Inga baderskor frotterar huden eller gnider skinnet med tång. Massage förekommer inte, varken med eller utan gyttja. Det kalla vattnet agerar direkt, såväl under milda begjutningar och översköljningar som under de kraftigare så kallade piskduscharna.

Fotmassagen, som är central inom kneippkuren, utförs inte av personer utan av vattenbegjutna naturliga föremål som gräs och stenar. Ju våtare gräset är och ju oftare och ju längre tid man vandrar i det daggvåta gräset, desto bättre är det enligt Kneipps uppfattning. Vanligen räcker dock 15–45 minuter. Därefter får patienten plocka bort grus och blad, men inte torka fötterna. Det är ännu ett av kneippkurens särdrag att allt måste självtorka, förutom huvud och händer. Den populära lanseringen av Kneippkurens barfotavandringar ser idyllisk ut och liknar i vykortssreklamen en borgerlig söndagspromenad utan skor. Men bland alternativbehandlingarna förekommer även barfotavandringar i nyfallen snö. Att vandra barfota i snö ger enligt Kneipp en bättre effekt, men det är viktigt att snön är nyfallen, helst i form av kramsnö eller pudersnö. Under vår och höst kan man variera behandlingen genom att vandra i gräs täckt av rimfrost.

Fötterna framstår inom kneippkuren som kungsvägen till människokroppen. Koncentrationen på fötterna får både en medicinsk och en metaforisk sida. Kneipp liknar moderna människors skoklädda fötter vid fångar som utsätts för tortyr och talar i högstämda ordalag om fötternas befrielse, om deras återförande till sitt rätta element där de äntligen kan andas fritt: "Man kan icke tro huru fördelaktigt, uppfriskande, stärkande och härdande den friska luften verkar på fötterna, som undanryckas ullstrumpornas tvång och fröjda sig några minuter åt den gyllene friheten." (Kneipp 187)

Kulten av snö och kyla rymmer hos Kneipp även civilisationskritiska inslag. Kneipps grundsyn är till stor del en reaktion mot det moderna samhället som han anser vara förvekligande genom sin betoning av bekvämlighet och vila på bekostnad av arbete och aktivitet. Kneipp menar att fysisk aktivitet skapar friska människor, medan psykisk överansträngning kan ge sjukdomssymptom. Han framhåller i positiva ordalag förmågan att vara ute i ur och skur som kontrast mot stillasittande vistelse i osund inomhusmiljö. Kroppsrörelse efter badet anser Kneipp vara en nödvändighet. Gymnastik och promenader är en möjlighet, men den som har ett aktivt arbete utomhus kan lika gärna omedelbart återgå till arbetet. Generellt hävdar Kneipp att det kalla vattnet "stärker, härdar och tryggar en sund kroppsutveckling". (Kneipp 28)

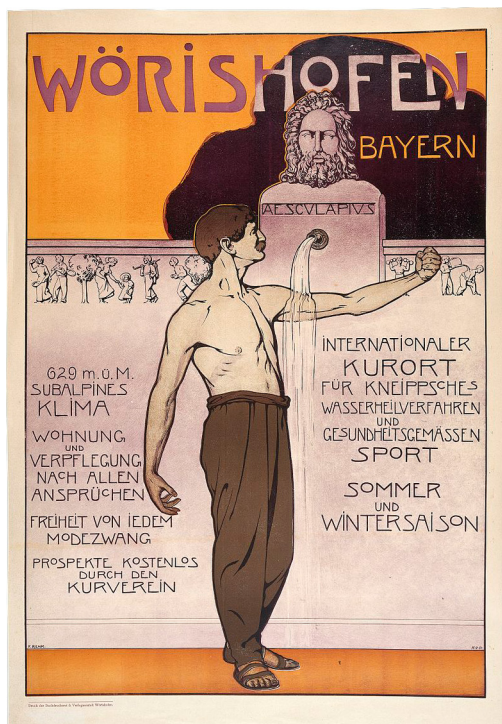


Fig. 3. En man låter kallt vatten från Asklepios källa falla på sin nakna arm. Wörishofen, Bayern. Reklamaffisch av Fritz Rehm (1871–1928), 1902.

Hela hans kallvattenkur handlar om att på olika sätt härda den mänskliga organismen. Efter en noggrann redogörelse för en komplicerad behandling eller bruket av en speciell apparatur följer i Kneipps skrift ofta en vardaglig variant. Tillsatserna i baden består aldrig av dyrbara oljor eller sällsynta tinkturer (eller konjak, som just då var på modet), utan av vardagliga ingredienser som tallbarr, höblommor och havrehalm. I stället för inpackning i linnelakan kan de fattiga använda en våt skjorta eller hälla en spann kallt vatten över sig, och till fotomslag duger även våta strumpor. (Kneipp 79, 130) Alla förväntas ha tid och råd med Kneipps vattenkur.

Kallvattenkuren blev utsatt för såväl okritisk beundran som elak satir. Den mindre seriösa ryktesspridningen inriktade sig på mumieliknande patienter inlindade i kalla och våta lakan, samt obehaget av att hastigt bli ned-sänkt i eller översköldj av iskallt vatten. Kallvattenkuren blev också känd för att vara krävande. Ibland fick behandlingen karaktär av manbarhetsriter där utmaningen låg i att utstå provningar under exceptionella förhållanden. Männen dominerade länge på orter där en strängare kallvattenkur genomfördes och några av de mer extrema behandlingarna var förbehållna männen. (Kneipp 118; Mansén *Ett paradis* 62, 64) Även en förespråkare för kallvattenkuren erkände att en duschstråle kunde kännas nästan som ett knivstick. Effekten kunde bli häpnadsväckande: "Män, som skrattade åt ett dylikt bagatellförfarande, men därpå sökte dölja verkningarna, hvilka likna elektriska slag och uppskaka hela organismen i dess innersta, har jag sett darra som asplöf och gråta af smärta." (Kneipp 106)

I förhållande till de inledande hypoteserna blir Kneippkuren ett tydligt exempel på att de vetenskapliga aspekterna får stå tillbaka för de erfarenhetsbaserade som talar till människors känslor och sinnesintryck. Ett nytt inslag är lanseringen av Kneipps kallvattenkur som så krävande att den liknar en initiationsrit som kan få vuxna män att gråta.

Sebastian Kneipp är också ett paradexempel på en karismatisk ledargestalt. Både Priessnitz och Kneipp bygger sin verksamhet på att ha kurerat sig själva och kräver total lydnad för kurortens regler trots att de saknar vetenskaplig auktoritet. I brist på medicinsk utbildning gör Kneipp det mesta av sin teologiska examen. Han blir kyrkoherde i Wörishofen, den ort där kuren genomförs, och i sina skrifter poängterar han inte bara de stora upplagor hans bok haft, utan även sin roll som huskaplan hos påven Leo XIII.

Kneippkuren har både civilisationskritiska och samhällskritiska inslag. Som motvikt mot bilden av kurortslivet som ett överklassnöje understryker Kneipp att hans kur kan genomföras med enkla och billiga metoder som alla människor har tid och råd med. Under andra hälften av 1800-talet, med dess stora sociala och hygieniska bekymmer, var detta en välkommen möjlighet. Kanske erbjöd Kneippkuren en lösning på så viktiga problem att många var villiga att bortse från att den hade en svag vetenskaplig och medicinsk grund.

HYDROTHERAPI OCH BALNEOLOGI SOM VETENSKAPER

Hydroterapi, läran om vattnet som läkemedel, och balneologi, läran om badandets medicinska roll, identifierades mot slutet av 1800-talet som akademiska discipliner och fyllde allt fler hyllmeter på de medicinska biblioteken. De flesta skrifterna var på tyska, men det fanns även engelska, franska, danska och svenska verk. Till dels kan det uppfattas som ett svar på den svaga vetenskapliga grund som de mest populära vattenkurerna fått genom Priessnitz och Kneipp.

I Sverige var Carl Peter Curman (1833–1913) en av balneologins mest framstående förespråkare. Han var verksam som badläkare i Lysekil och utnämndes 1880 till docent i balneologi. En annan docent i balneologi, Alfred Levertin (1843–1919), grundade år 1900 Svenska kurortsföreningen och författade den vitt spridda skriften *Svenska brunnar och bad. En vägvisare* (1883) där landets kallvattenkuranstalter var ett väsentligt inslag. I bokens andra upplaga från 1892 infogas även Carl Curmans "Några allmänna betraktelser öfver bad- och brunnskurer" (s. I–VIII) för att betona traditionens enhet. Levertin tjänstgjorde om somrarna som kurortsläkare i Medevi och Varberg samt var från 1893 docent i balneologi vid Karolinska institutet. (Mansén *Ett paradis* 49, 75)

När kallvattenkuren professionaliserades och kraven på teoribildning ökade skapades olika skolor. Stridande riktningar inom kallvattenkurerna karikeras i August af Kullbergs elaka bildkavalkad *Badminnen från Söderköping* (1846). Bilderna är knutna till den satiriska men rätt godmodiga framställningen i Theodor Björcks *Kärlek och vatten* (1847). Skildringen av kallvattenkuren är emellertid föga smickrande. Kritiken siktar främst in sig på inpackningarna, som kallas vattenkurstortyr. Kallvattenkuren anklagas i texten för att göra människor till amfibier, medan bilderna snarare återger det klaustrofobiska intryck som de mumielikt lindade patienterna ger. Bildkavalkaden avslutas med ett möte mellan företrädare för tidens stridande medicinska skolor och texten förklarar att den traditionellt utbildade läkaren, här kallad *allopat*, driver med *homeopaten*, som tror att en ingrediens har starkare verkan ju svagare dosen är. Homeopaten föreläser om sina idéers förträfflighet med fingret höjt i pedagogiskt nit, medan *hydropaten* framställs i minst fördelaktig dager eftersom han läser inntill i

en avhandling om Priessnitz kallvattensmetod, författad av professor Eriks-son.¹ Till det negativa intrycket bidrar inte endast att lärdomen tycks vara övertagen och osmält, språket är också tydligt tyskinfluerat med inskjutna bisatser fulla av svåröverskådliga preciseringar och distinktioner. Den oväntat positiva upplösningen på denna konflikt består i att de tre herrarna enas om att de med fördel kan försonas med varandra i insikten om att de olika lärorna har sina skilda företrädare. De förbrödras och bildar genast en ny skola som vänder sig mot oviljan att se det goda i de nya idéerna. Avslutningsvis utbringar de ett leve för den nya *Allo-, Hydro-, Homöopathien*. (Mansén *Ett paradis* 481–486) Möjligen ryms även detta inom satirens ram.

I relation till de inledande hypoteserna framgår det hur kontroversiellt det uppfattades att utbildade auktoriteter och erfarenhetsbaserad kunskap övertrumfade den vetenskapliga kunskapen. Det ledde emellertid inte till ett avvisande av kallvattenkurerna, utan gav i stället upphov till etablerandet av vetenskaplig kompetens inom området genom inrättande av de nya disciplinerna hydroterapi och balneologi med åtföljande akademiska titlar. Även satiriska skrifter siktade in sig på att kunskapen var bristfällig och osmält, ibland övertagen från odefinierade tyska förlagor, men inte nödvändigtvis helt felaktig. De kritiska aspekterna rörde främst visuella och känslomässiga inslag i form av "vattenkurstortyr" och mumieliknande inpackningar. I skriften *Kärlek och vatten* skapas ett lyckligt slut där de olika skolorna, inklusive den traditionella medicinska vetenskapen, förväntas samarbeta.

DE KONTROVERSIELLA KALLBADEN I RETROSPEKTIV

De kalla baden utvecklades under 1800-talet till speciella kallvattenkurer där det avgörande var bruket av vanligt rent och kallt vatten, inte något speciellt vatten med väldefinierade beståndsdelar av mineraler och salter som i den traditionella kurortskulturen. Märkligt nog ligger denna kallvattenkur, som inom dåtidens vetenskapssamhälle ansågs tämligen extrem och föga övertygande, trots allt närmare nutidens vetenskapliga ståndpunkt.

1 Troligen avses Gustaf Eriksson (1789–1865), som var stadsläkare i Norrköping och författare till en bok om kallvattenkuren enligt Priessnitz.

De kalla bad som tidigare oftast ägt rum inomhus i enskilda badkar eller i större gemensamma bassänger kompletterades inom Gräfenbergskuren med kall dusch i skogsmiljö och inom Kneippkuren med utomhusaktiviteter i form av promenader i daggvått gräs, rimfrost eller nyfallen snö. Trots att dessa inslag ansågs uppseendeväckande i sin tid finns det tydliga kopplingar till dagens vinterbad med kroppslig kontakt med kallt vatten, snö och is.

Kallvattenkurerna fick stor spridning, men Priessnitz variant tycks ha försvunnit i historiens dunkel medan Kneipps namn lever vidare. Centralbadet på Drottninggatan 88 i Stockholm presenterade ännu vintern 2025 ett kneippbad på sin hemsida. Det beskrevs som en upprepad växling mellan bad i kallt och varmt vatten, 8–10 respektive 35–40 grader Celsius, i syfte att öka blodcirkulationen och aktivera lymfsystemet. (Centralbadet) En mängd hudvårdsprodukter av märket Kneipp marknadsförs fortfarande med kommentaren att Kneipps idéer utgör en del av märkets stolta förflutna och ett arv att förvalta. ("Kneipp")

Företrädarna för kallvattenkurerna har konstruerat avancerade teorier till stöd för sin verksamhet, men också lockat besökare med vackra miljöer. De civilisationskritiska dragen med en negativ inställning till såväl stress och jäkt som lyx och överflöd i den västerländska kulturen tar sig konkreta uttryck i Kneippbadens moriska arkitektur med associationer till arabisk badsed. Även österländska traditioner aktualiseras, till exempel på Yasuragi utanför Stockholm och Asia Spa i Varberg där upplevelsen förstärks med sinnliga intryck: god mat, blommiga dofter och stark betoning av fysisk njutning. (Yasuragi; Asia Spa)

De kalla badens kontroversiella position har förstärkts av att hydroterapiens tongivande gestalter, Priessnitz och Kneipp, saknade medicinsk utbildning. Kallbadens rykte har till stor del vilat på dessa personer och deras karismatiska framtoning. De som provat kallvattenkurerna har antingen litat på deras auktoritet och antagit de fysiska utmaningarna eller bedömt upplevelsen helt enligt egna erfarenheter. Kritik har framförts i både bild och skrift. De som har framfört negativa synpunkter har antingen betvivlat nyttan av behandlingen eller uttryckt sin motvilja mot själva upplevelsen, som de funnit obehaglig eller meningslös.

Forskare har genom tiderna ifrågasatt nyttan av kalla bad och bland annat hänvisat till bristande underlag och samverkande faktorer. Ibland framhävs också riskerna, framför allt de blodtryckshöjande effekterna. Både bland utbildade läkare och patienter finns exempel på personer som varit positiva från början och möjligen även i teorin, men blivit mer kritiska vid närmare kontakt med praktiken. Att jämföra anspråken på kallbadens positiva effekter så som de uttrycks i 1800-talets medicinska språk med bedömningar formulerade med dagens terminologi är emellertid nästan omöjligt. I samtliga fall är det dessutom uppenbart att det finns en rad samverkande faktorer som hindrar mer definitiva slutsatser. Till dessa samverkande faktorer hör andra delar av kuren, som mineralvattendrickning, diet, motion och massage, liksom inslag kopplade till en mer allmän omsorg om hälsan, som vila och byte av miljö.

Det bestående intrycket är att kritiker och försvarare har existerat parallellt, både då och nu. Dagens förespråkare hävdar att köldchocken har effekter som nästan alla människor finner önskvärda, som att skydda mot hjärtsjukdomar och övervikt. Återkommande anspråk handlar om smärtlindring genom muskelavslappning samt immunförsvarshöjande och antidepressiva effekter. Att kalla bad kan lindra psykiska problem är en uppfattning som är livaktig även idag. Men en samverkande faktor när det gäller att få bättre psykisk hälsa är naturligtvis beslutet eller villigheten att anstränga sig och göra något aktivt åt sin situation.

Fastän såväl den vetenskapliga grunden som de medicinska teorierna har utvecklats och förändrats finns fortfarande både förespråkare och kritiker. Även moderna medicinska undersökningar visar både fördelar och nackdelar samt vissa risker. Motsättningar återstår mellan olika erfarenheter liksom mellan förväntade och faktiska effekter. En del badare har varit övertygade om kallbadens förträfflighet och funnit upplevelsen njutbar medan andra har betvivlat deras nytta eller bara hyst ovilja mot kontakten med det kalla vattnet. Förvånande nog tycks det inte heller ske någon signifikant förändring över tid. En tydligare bild av den kroppsliga njutningen och endorfinernas effekter framträder visserligen idag, men varken någon vetenskaplig eller någon populär konsensus verkar ligga inom räckhåll.

I vilken utsträckning kan de tre hypoteserna ge större klarhet i orsakerna till denna situation? Det finns onekligen tydliga exempel på att frågan om de kalla badens nytta rymmer grundläggande historiska, metodologiska och epistemologiska utmaningar när det gäller att bedöma effekterna. De vetenskapliga, medicinska och filosofiska teorier som lagts till grund för verksamheten har hämtats från olika tider och traditioner, vilket försvårar bedömningen. Flera av dessa teorier har en marginell position i dagens vetenskap. Det gäller speciellt när den romantiska filosofin kombineras med homeopatiska teorier i den teoretiska reflektionen över kallbadets effekter. Ytterligare en komplikation inträder när källorna är bristfälliga, som när patientens röst saknas i samband med psykiska sjukdomstillstånd.

Motsättningarna, men också samspelet mellan vetenskaplig, medicinsk, erfarenhetsbaserad och kulturell kunskap, påverkar helt klart bedömningen och gör den mer komplicerad. Kallvattenkurerna går under 1800-talets gång från att företräddas av autodidakter med tvivelaktigt rykte till att under rubrikerna hydroterapi och balneologi bli vetenskapliga discipliner. Den erfarenhetsbaserade kunskapen är inte heller entydig. Det finns tydliga exempel på att positiva besökare har blivit besvikna på kuren, även när de uppsökt föregivna experter under kallvattenkurernas storhetstid.

Kallbadens gränskaraktär komplicerar situationen på flera nivåer. På det mer personliga planet kan det hastiga mötet med iskallt vatten, snö eller rimfrost få omdömesförmågan att tillfälligt svikta. Upplevelsen kan vara så intensiv att det förefaller lätt att tro att prestationen kan få långtgående effekter. Till det starka intrycket bidrar också bedriften att ha stått ut med en krävande behandling i bitande kyla. Kallvattenkurens förespråkare lockade dessutom med löften om att denna hårda regim härdade både kropp och själ och stärkte den mänskliga organismen som helhet.

Historiskt infaller 1800-talets kallvattenkuror i en brytningstid då traditionella medicinska teorier och praktiker ifrågasätts, men också snabbt utvecklas, förändras och möter nya idéer. Det får konsekvenser för såväl kallvattnets bruk mot psykiska problem som mot fysiska svaghetstillstånd. 1800-talet är också känt för sitt intresse för folkliga traditioner och sin öppenhet för kulturella variationer. Det gynnar mottagandet av behand-

lingsmetoder presenterade av självärda auktoriteter verksamma på lantliga orter utanför Europas metropoler.

Den civilisationskritik som riktas mot det moderna samhällets framväxt integreras i kallvattenkurernas teoribildning och får en rad intrikata konsekvenser. De fasta rutinerna kan motverka den ökade stress som ett modernt samhälles snabbare puls genererar. Ledargestalternas karismatiska framtoning kan bidra med en auktoritet som saknas i det alltmer sekulariserade samhället. Generellt kan kallvattenkurernas avskilda världar med speciella regler och förordningar erbjuda en kontroversiell men potentiellt lockande motvikt mot den osäkerhet som de omfattande samhällsförändringarna skapar. Allt detta kan bidra till förklaringen av de kalla badens motsägelsefulla dragningskraft.

ELISABETH MANSÉN, professor em. i idéhistoria vid Stockholms universitet. Har samlat sin forskning om kurorter i *Ett paradis på jorden. Om den svenska kurortskulturen 1680–1880* (2001, 592 s) som har ett inledande avsnitt om kurorter i Norden, samt publicerat ett tiotal artiklar om kurortsliv i historien. Intresset för kulturhistoria demonstreras i författandet av volymen *Sveriges historia 1721–1830* (2011, 687 s). Texter om Mary Wollstonecraft, Jean-Jacques Rousseau, John Stuart Mill, Edgar Allan Poe, Meret Oppenheim, Oscar Wilde och Virginia Woolf vittnar om hennes intresse för kvinnor i historien, liksom för konst och litteratur.

CONTROVERSIAL COLD BATHS

This article analyses the controversial claims to the benefit of bathing in cold water, adding an historical point of view. The desire to take winter baths outdoors is a growing trend in Sweden, but the great expansion of cold medical baths occurred in the middle of the 19th century, linked to cold-water cures launched under the heading of hydrotherapy. They were initially created by autodidacts with no medical training, notably the Austrian peasant Vincenz Prießnitz (1799–1851) and the Catholic priest Sebastian Kneipp (1821–1897), who advocated barefoot walks in freshly fallen snow. Their ideas were picked up by fully trained medical practitioners in Sweden, who established popular cold-water spas. The cold-water cure was subjected to both admiration and satire, depicting mummy-like patients,

wrapped in wet sheets. Scientific publications have hitherto not been able to prove that the alleged medical benefits are due only to cold-water baths. This article exposes historical conflicts between different opinions, as well as diverse personal experiences of the pleasures and pains of cold baths. Both methodological and epistemological problems contribute to the controversy. The article shows how the conflict between scientific, medical, and cultural knowledge makes the assessment more complicated. However, the charismatic leaders and the secluded world of the cold-water spas seem to offer a singular experience as well as a potentially enticing escape from the rapidly changing modern society.

KEYWORDS

SV: Hydroterapi, balneologi, kalla bad, spa, Vincenz Priessnitz, Sebastian Kneipp
EN: Hydrotherapy, balneology, cold baths, spa treatment, Vincenz Priessnitz, Sebastian Kneipp

LITTERATUR

- Alfort, Philip. *Handbok för brunnsgäster*, 2. Stockholm: L.J. Hjerta, 1842.
- "Asia Spa", <<https://www.varbergsstadshotell.com/asia-spa>>. 27. december 2024.
- Bergius, Peter Jonas. *Tal, om kalla bad i gemen, och Loka badningar i synnerhet*. Stockholm: Lars Salvius, 1764.
- Bjerre, Lisa. *Vinterbad: en handbok*. Stockholm: Ordfront, 2021.
- Björck, Theodor. *Kärlek och vatten eller Brukspatron Hafrestrås om fröken Digerskölds äfventyr i Söderköping: en novell i sex tableauer innehållande text till A. K-gs badminnen från Söderköping*. Norrköping: Nissen, 1847.
- Centralbadet, "Vad är Kneippbad?", <<https://centralbadet.se/badet/vad-ar-kneippbad>>. 5. februari 2025.
- Doktor.se, "7 hälsofördelar av att vinterbada", <<https://doktor.se/artiklar/7-halsoforde-lar-av-att-vinterbada>>. 12. juli 2024.
- Dovertie, Lars Georg. *Balneologiska studier vid Upsala vattenkuranstalt*, 2. Uppsala: Edquist & Berglund, 1866.
- Ek, Helena. *Erotic insanity: sex and psychiatry at Vadstena asylum, Sweden 1849–1878*. Stockholm: Stockholms universitet, 2017.
- Eriksson, Gustaf. *Om kallt wattens dietetiska användande och den Prießnitzska curmethoden: anteckningar för läkare och bildade icke-läkare*. Norrköping: Chr. Törnequist, 1842.
- Espeland, Didrich, Louis de Weerd och James B. Mercer, "Health effects of voluntary exposure to cold water – a continuing subject of debate", *International Journal of*

- Circumpolar Health 2022:81. <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/22423982.2022.2111789>>. 12. juli 2024.
- Harding, Gösta. *Tidig svensk psykiatri: de tre första psykiatriprofessorerna i Stockholm 1861–1902* Öhrström, Björnström, Hjertström och bakgrunden för deras verksamhet. Lund: Berling, 1975.
- Hedbom, Petra. "Isbad ger inga tydliga hälsoeffekter". *Svenska Dagbladet* 2022-09-24. <<https://www.svd.se/a/3E60ne/inga-tydliga-halsoeffekter-av-isbad>>. 12. juli 2024.
- "Kneipp", <<https://www.kneipp.com>>. 17. december 2024.
- "Kneipp", <<https://lyko.com/sv/kneipp>>. 17. december 2024.
- Kneipp, Sebastian. *Min vattenkur*. Stockholm: H. Geber, 1894.
- "Kneippkur", <<https://www.spadreams.se/kurer/kneippkur>>. 17. december 2024.
- Kullberg, August af. *Badminnen från Söderköping*. Stockholm, 1846.
- [Lagberg, Johan Olof]. *Några ord om helsobrunnar och brunnskurer*. Stockholm: Elmén, Granberg, 1827.
- Lagberg, Johan Olof. "Anteckningar under en resa till Tyskland", 7.10–10.10.1841, bl. 27, ms i Alfred Levertins samling. Kungliga Biblioteket, Stockholm.
- Lagberg, Johan Olof. *Handbok i hydrotherapien: eller anvisning att med vattenbehandling bota sjukdomar*, 1. Söderköping: N.F. Tengzelius, 1853.
- Levin, P.A. Eira. 1878.
- Lindeberg, Anders. *Betraktelser under en resa i Danmark, Tyskland och Ungern*. Stockholm: L.J. Hjerta, 1841.
- Mansén, Elisabeth. "Bara vanligt vatten!". *RIG. Kulturhistorisk tidskrift*, vol. 83, nr. 2, 2000.
- Mansén, Elisabeth. *Ett paradis på jorden: om den svenska kurortskulturen 1680–1880*. Stockholm: Atlantis, 2001.
- Mansén, Elisabeth. "Kurortskulturen, kneippkuren och det taktila: Om nyttan av barfotavandringar i daggvått gräs", *Naturen, kuren & samhället: vård på sanatorier och kurorter ca 1870–2010*. Red. Motzi Eklöf. Stockholm: Carlssons, 2011.
- Qvarsell, Roger. *Ordning och behandling: psykiatri och sinnessjukvård i Sverige under 1800-talets första hälft*. Umeå: Umeå universitet, 1982.
- STC Training Club, "Därför ska du vinterbada", <<https://www.stc.se/magazine/halsa/darfor-ska-du-vinterbada>>. 12. juli 2024.
- Torstensson, Otto. *Program för 1871 års Badsäsong vid Mössebergs Vattenkur-Anstalt*. Göteborg, 1871.
- "Tranås badhotell", <<https://bokning.badhotellet.com/se/package>>. 12. juli 2024.
- Vinzenz Priessnitz *sein Leben und sein Wirken. Zur Gedenkfeier seines hundertsten Geburtstages*, författad av Johannes Reinelt under pseudonymen Philo vom Walde med illustrationer av Joseph Dmych. Berlin: W. Möller, 1898.
- Yasuragi, <<https://www.yasuragi.se>>. 27. december 2024.