



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a paper published in .

Citation for the original published paper (version of record):

Hohwü-Christensen, E. (1945)

Friluftslivets fysiologi och hygien

På skidor : Skid- och friluftsförbundets årskrift, : 18-26

Access to the published version may require subscription.

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-7962>

FRILUFTSLIVETS FYSIOLOGI OCH HYGIEN

av E. Hohwü Christensen

Söndag efter söndag strömmar storstädernas befolkning med tåg eller bus-, på cykel eller till fots bort från husmassorna ut i skog och mark eller ut till kusterna. Under sommaren är landsvägarna överfulla av gående eller cyklande skaror av barn, ungdom och äldre, som i frejdigt takt strävar fram mot dagens mål, en vacker tältplats, en turiststuga, ett sporthem eller ett hotellrum. Om vintern utbytes cykeln mot skidor, och skidspåren ligger tätt i städernas omgivning, så länge snön finns kvar.

Vad är det nu som driver stadsborna ut i det fria, som gör att han eller hon, som dagligen föredrar att åka till sitt arbete i en överfull spårvagn eller buss framför att gå eller cykla, som icke onödigtvis går uppför en trappa, om det finns hiss, som på det hela taget ställer stora fordringar på det dagliga livets bekvämligheter, med en gång lägger om hela sin livsföring och frivilligt uppsöker ställen, där det varken finns spårvagn eller hiss, där terrängförhållandena är besvärliga och endast med svårighet kan övervinnas, där bekvämligheterna i alla avseenden är små?

Frågan är inte lätt att besvara, men i det följande skall dock göras ett försök att analysera några av de faktorer, som kan antagas vara utslagsgivande för denna drift bort från städerna, och samtidigt skall några av de fördelar beröras, som ett sunt friluftsliv otvivelaktigt för med sig.

Barn och ungdom — många äldre med för den delen — har ett inneboende rörelsebehov, som inte tillfredsställes under det dagliga livet i storstaden. Detta behov är icke en modern kulturprodukt, snarare är det en naturlig instinkt, som kulturlivet icke förmått undertrycka. Barns och ungdomars kroppsliga utveckling är betingad av att de får rikliga tillfällen att röra sig.

Endast därigenom når deras rörelseapparat och inre organ den styrka och funktionsbredd, som är önskvärd. För att funktionens duglighet trots tilltagande ålder skall bevaras är det vidare nödvändigt, att dessa organ då och då och icke för sällan tagas i anspråk under förhållandena, där kraven är större än de som det dagliga livet i städerna ställer på dem. Funktionen utgör alltså en stimulans, som inte kan undvaras.

En välutvecklad och tränad kropp är inte blott estetiskt tilltalande utan medför även talrika fördelar, som inte kan förbises. Den möjliggör att det dagliga livets större eller mindre svårigheter lättare övervinnas. Den tränade utför bl. a. samma arbetsinsats billigare och tröttnas mindre än den otränade, och vidare har han en större säkerhetsmarginal, när det gäller de fysiska påfrestningar, som det dagliga livet oförutsett kan ställa honom inför, "By doing more in fun, we make safe what must be done in earnest!" Ett sunt friluftsliv bör därför alltid rymma en god portion aktivitet. Denna betyder i sig själv en väsentlig rekreation samtidigt med att den fysiskt stärker kroppen.

Friluftslivet har i flera avseenden ett direkt hygieniskt värde. Smittorisken för olika infektionssjukdomar är mindre i det fria än i instängda lokaler med många personer på ett litet utrymme. Även om ett givet ämne förekommer, så är dock dess utspädning-grad långt större utomhus, varjämte solljuset har en kraftig, bakteriedödande effekt.

Solljusets hygieniska betydelse gör sig också gällande på annat sätt. Dess strålar omvandlar ett fettaktigt ämne i huden till D-vitamin, som är nödvändigt för den normala benutvecklingen.

Genom det aktiva friluftslivet ökas ämnesomsättningen, d. v. s. näringsämnenas förbränning i organismen och som följd härav också aptiten. Detta kan vara av betydelse för stadsbon med stillasittande arbete, som normalt har ringa omsättning, och därför lättare blir utsatt för partiell undernäring och vitaminbrist. Aptiten hos människorna tycks huvudsakligast vara riktad på behovet av brännmaterial, det finns en kalori-hunger men ingen speciell vitaminhunger. Är kalori-hungern



För skidlöparen hägrar alltid en skidfärd till fjälls. Motiv från Riksgränssfjällen. Sven Hörnell foto.

ringa, så tillföres även mindre mängd vitaminer, varvid allvarliga bristsymtom kan uppkomma. En god aptit är alltså en hygieniskt värdefull faktor inte minst för barn och ungdom.

Hygieniskt värdefull är också den allmänna härdning som friluftslivet medför. Mekanismen vid denna process är ännu till stor del okänd, men otvivelaktigt uppövas bl. a. hudens kärl till att snabbare och mera effektivt reagera för temperaturändringar, varigenom organismens beredskap mot yttre ingrepp ökas.

Lättare grader av trötthet efter kroppsliga prestationer är fullt ut fysiologiska och utlöser också i regel en viss känsla av välbehag. Under den påföljande viloperioden sker det en fullständig återställelse, och organismens allmänna arbetsberedskap ökar genom den förutgående aktiviteten. På helt annat sätt förhåller det sig, om aktiviteten har medfört höggradig trötthet och utmattning. I så fall kan det dröja länge, innan



Allt för få känna sommartid fjället och veta vilken källa till rekreation en fjällvandring är. Folke Thörn foto.

organismen är fullt återställd och i vissa fall kan det ha uppstått obotliga skador. Det är därför av stor betydelse, att man inte tar i för hårt de första dagarna under en semester, utan låter prestationerna gradvis ökas allt eftersom konditionen bygges upp. Talrika skador inte minst vid skidlöpning skulle kunna undvikas, om detta beaktades. Det kan i detta sammanhang också framhållas, att tydlig trötthet nedsätter förmågan att finare gradera muskelrörelserna och ökar därvid i hög grad risken för skada, när oförutsedda situationer uppträder. Utan tvekan bör all förnuftig träning bygga på principen att belastningen, som skall övervinnas, stadigt ökas, men detta bör ske gradvis, så att överansträngning undviks.

Omväxling och allsidighet bör alltid eftersträvas vid den frivilliga kroppsliga aktiviteten. Omväxlingen betyder i sig själv möjlighet att återställa kroppen och att undvika lokal trötthet. Även en relativt ringa men ensidig belastning av en



Barn och ungdoms kroppsliga utveckling främjas av rörelse ute i fria luften. Motiv från Humlegården i Stockholm. G. Lundqvist foto.

muskelgrupp eller ett ledssystem kan medföra lokal överansträngning, om rörelserna upprepas tillräckligt ofta utan egentliga vilopåuser. De muskel-, sen- och ledskador, som uppträder som typiska yrkessjukdomar, visar detta.

Betydelsen av sömn och vila bör speciellt beaktas i samband med ett aktivt friluftsliv. Utan tvivel kan, som förut nämnts, aktiviteten betyda en synnerligen värdefull rekreation för stadsbon, men den kan dock aldrig ersätta den egentliga vilan och sömnen. Det är icke alldeles ovanligt att se unga och äldre på vintersporthotell eller vid badorter fullständigt negligera detta faktum. Dagen tillbringas under livlig aktivitet ute, och kvällen och en del av natten tillbringas på dansgolvet eller i baren. Vid semestrarnas slut kan vederbörande inte begripa, att han eller hon återvänder till sitt arbete mera uttröttad än någonsin förr. Man bör betänka att all aktivitet, oavsett vilka muskler eller leder som tagas i anspråk, alltid medför ökade krav bl. a. på hjärta och lungor, och speciellt hjärtat har be-



Genom friluftsliv i dess olika former härdas och utvecklas kroppen. Motiv från Västerviks skärgård. Sture Boqvist foto.

hov av den vila, som endast en lång natts sömn kan bjuda det. Den behagliga trötthet, som följer efter en aktiv dag i det fria, utgör i sig själv ett av de bästa sömnmedlen; ingen annan sömn är så djup och stimulerande.

I regel bör fritids- och friluftaktivitet inte bedrivas hårdare än att organismen är fullt utvilad följande dag. De arbetsdagar, som följer efter fridagarna, får inte kunna karakteriseras som särskilt dåliga ur arbetssynpunkt — en förebräelse, som har framställts av enstaka företagsledare och som i vissa fall inte har varit helt oberättigad.

Det är ett så nära samband mellan de kroppsliga och psykiska funktionerna, att kroppsligt välbefinnande i regel också medför psykisk jämvikt. Enbart av denna orsak är friluftslivet en mentalhygienisk faktor av största värde. Men också i många andra avseenden betyder det en psykisk stimulans för stadsbon. Den största betydelsen ligger kanske i miljöväxlingen och i den avkoppling från det dagliga livets arbete, besvärligheter och



Cykelfärdens mål bör vara en vacker lägerplats. G. Lundqvist foto. (Idrotts- och Friluftsstyr. bildarkiv.)

bekymmer som detta medför. Det är därför otvivelaktigt viktigt, att friluftslivet kommer att forma sig som en lek, oavsett vilket innehåll denna får. Levnadsförhållandena under fritiden bör i allmänhet avvika så mycket som möjligt från de dagliga vanorna. Den primitivitet, som i regel utmärker friluftslivet, har i det avseendet sitt stora värde. Därför bör också de sporthem och friluftsgårdar, som skapas, utformas på sådant sätt, att vistelsen där verkligen betyder en genomgripande miljöförändring inte bara så länge man befinner sig ute i naturen utan också inomhus. Låt därför våra sporthem och friluftsgårdar bevara den enkelhet, som för många personer utgör ett viktigt inslag i semestern.

Trängtan från storstaden ut i det fria är av många orsaker välmotiverad och allt som kan göras för att skapa förutsättningar för att friluftslivet skall kunna få den bästa möjliga utformning, bör hälsas med glädje. Det är då också imponerande



Solljuset är av stor hygienisk betydelse. Motiv från "Hög-fjällets" i Storlien baddbrygga. Gösta Skoglund foto.

att se hur långt man redan nått i det avseendet här i landet. Skidfrämjandet, Svenska turistföreningen, idrottsföreningarna och andra organisationer har under den sista mansåldern nedlagt ett imponerande arbete för att möjliggöra för stora delar av det svenska folket att tillbringa vinter- eller sommarsesestern under förhållanden, som må kallas nära nog idealiska. Under de senaste åren har det dessutom i städernas närhet tillkommit friluftsgårdar och stugor, som gör att även kortare ledighet kan utnyttjas på bästa sätt. Det arbete scoutrörelsen och liknande organisationer utför för att få ungdomen ut i naturen förtjänar också allt stöd. I detta sammanhang bör också de friluftsläger för skolungdom nämnas, som under senare år spritts över landet. Dessa läger är speciellt värdefulla ur den synpunkten, att de möjliggör för barn från ekonomiskt sämre lottade hem att tillbringa några veckor under idealiska förhållanden.



Strömmen från staden av unga och gamla ut i det fria bör ständigt växa. Gullers Studio foto.

Sveriges storslagna och omväxlande natur utgör en hälsokälla av största värde, och strömmen från storstäderna ut i det fria bör därför ständigt växa. Man har då lov att hoppas, att de nackdelar stadslivet och industrialiseringen medför, på effektivt sätt kan motverkas.