

Heitar laugar á Íslandi til forna

JARÐHITI hefur verið notaður á Íslandi til þvotta og baða eins lengi og sögur herma. Rómversk baðmenning hefur vafalaust borist til Norðurlanda með víkingum og pílgrímum og Íslendingar átt auðvelt með að tileinka sér hana vegna jarðhitas. Fjöldi lauga og tíðar laugaferðir sem getið er um í Íslendingasögum, Sturlungu og Biskupasögum benda til að þrifnaður hafi verið í hávegum hafður á söguöld og lengur eða þar til kirkjan náði tökum á lífi og siðum Íslendinga. Seinni tíma heimildir lýsa vanræktum böðum og laugum sem spilltust smám saman (1, 2, 3).

Lághitasvæði eru talin um 250 á Íslandi og er rennsli linda og varmaafli langmest í Árnassýslu og Borgarfirði (4). Þorvaldur Thoroddsen telur upp nær 700 hveru og laugar á Íslandi og eru flestar í áðurnefndum sýslum, en fæstar á Austurlandi (3).

Á meðfylgjandi korti sést staðsetning þeirra lauga og baða sem sögur herma að notuð hafa verið til þrifnaðar frá alda öðli.

Fyrsta laug sem getið er um á Íslandi er í Reykholti. Landnáma getur hennar í tengslum við dramatíska ástarsögu sem hljóðar svo:

Hallbjörn, sonur Odds frá Kiðabergi Hallkels-sonar, bróður Ketilbjarnar inns gamla, fékk Hallgerðar dóttur Tungu-Odds. Þau voru með Oddi inn fyrsta vetur. Þar var Snæbjörn galti. Óástúðlegt var með þeim hjónum. Hallbjörn bjó för sína um vorit at fardögum. En er hann var at búnaði fór Oddr frá húsi til laugar í Reykjaholt. Þar vátu sauðahús hans. Vildi hann ei vera við, er Hallbjörn færi, því at hann grunaði, hvort Hallgerðr mundi fara vilja með honum. Oddr hafði jafnan bætt um með þeim. Þá er Hallbjörn hafði lagt á hesta þeirra, gekk hann til dyngju, ok sat Hallgerðr á palli ok greiddi sér. Hárit féll um alla hana ok niðr á gólfrit. Hún hefur kvenna best verit hærð á Íslandi með Hallgerði snúinbrók. Hallbjörn bað hana upp standa ok fara. Hún sat ok þagði. Þá tók hann til hennar, ok lyftist hún ekki. Þrisvar fór svo. Hallbjörn nam staðar fyrir henni ok kvað vísu.“ Þar lýsir hann ást sinni og harmi. „Eftir þat snaraði hann hárit um hönd sér ok vildi kippa henni af pallinum en hún sat ok veikst ekki. Eftir þat brá hann sverði ok hjó af henni höfuðit. Gekk þá út ok reið í burt ... Snæbjörn var á Kjalvararstöðum, ok sendi Oddr honum mann. Bað hann sjá fyrir reiðinni.

Snæbjörn felldi Hallbjörn við Hallbjarnarvörður (5).

Snorralaug er frægust laug á Íslandi vegna aldurs og gerðar, eignuð Snorra Sturlusyni sem sagnir herma að hafi látið gera laugina í þeirri mynd

sem hún er nú. Þótti hún besta laugin í dalnum og voru þó baðlaugar þar næstum á hverjum bæ (1). Kristleifur á Stóra-Kroppi segir Þorstein föður sinn á Húsafelli hafa hlaðið laugina upp að nýju árið 1858 og lýsir henni rækilega (6).

Síðust u orð Egils Skallagrímssonar eru í sögunni „vil ek fara til laugar“. Svo fór hann og fól silfurkistur Aðalsteins konungs. Bein hans voru grafinn upp og flutt í Mosfellskirkjugarð: „þau voru miklu meiri en annarra manna bein. Hausinn var undarlega mikill og þungur, allur báróttur utan.“

Við axarhögg „hvítuði hann, en ekki dalaði né sprakk“ (7). Vísindamenn telja Egil hafa haft Pagets sjúkdóm (8, 9). Beinþykknun fylgja gigtarverkir og hefur Agli þótt gott að baka sig í heitri laug og notað laugarferðina sem yfirsýn þegar hann fól silfrið. Ekki er vitað hvar laug Mosfellinga var.

Laxdæla segir frá örlagaríkum stefnumótum Kjartans og Guðrúnar í Sælingsdalslaug.



Snorralaug í Reykholti.



Jón Þorsteinsson

Höfundur er gigtarlæknir.



Krosslaug í
Lundarreykjadal.



Steinkerið við Marteinslaug í Haukadal.

Kjartan fór opt til Sælingsdalslaugar; jafnan bar svo til að Guðrún var að laugu; þótti Kjartani gott að tala við Guðrúnu, því að hún var bæði vitur og málsnjöll (10).

Grettissaga lýsir því þegar Grettir kom allkaldur af Drangeyjarsundi og baðaði sig í Reykjalaug á Reykjaströnd. Síðan gekk hann til bæjar og gamnaði sér við griðkonu (11). Jón Drangeyjarjarl hefur gert lauginu upp.

Vallalaugar er getið í Ljósveitningasögu þegar þingmenn áðu þar á leið á Hegransþing (12).

Víga-Glúmssaga getur um mannfagnað við Hrafnagilslaug:

Einn dag er menn váru at Hrafnagilslaugu, kom þar Þorvarður. Hann var gleðimaður mikill ok hendi at mörgu gaman (13).

Kollafjarðarlaugar er getið í Kjalnesingasögu er Búi hitti Ólöfu hina vænu og nam hana á brott. Seinna batt hann þar sár sín eftir að hann vóg Kolfinn (14).

Vígðalaug á Laugarvatni og Krosslaug í Lundarreykjadal eru taldar hafa yfirnáttúrulegan lækningamátt. Í Kristnisögu segir frá því að þingmenn vildu ekki láta skíra sig í köldu vatni á Þingvöllum árið 1000 og voru Norðlendingar og Sunnlendingar skírðir í Reykjalaugu í Laugardal (Vígðalaug) og Vestanmenn í Reykjalaugu í syðri Reykjadal sem

talín er hafa vera Krosslaug í Lundarreykjadal. En nú hefur Freysteinn Sigurðsson frá Reykjum fært rök að því að sú laug hafi verið heima undir bæ á Reykjum og Krosslaug haldið við vegna þessa misskilnings (15). Báðar þessar laugar eru vel varðveittar.

Í Biskupasögum er sagt frá því árið 1145 að Magnús biskup Einarsson bauð Katli Þorsteinssyni Hólabiskupi til veislu í Skálholti.

Sú veisla var svo mjög vönduð...

og

mjög mikill mjöður blandinn En föstudagsaftan fóru biskupar báðir til laugar í Laugarási eftir náttverð. En þar urðu þá mikil tíðindi.

Þar andaðist Ketill biskup. – Mikill hryggleiki var þar á mörgum í því heimboði. – En með fortölum Magnúss biskups og drykk þeim inum ágæta, er menn áttu þar að drekka, þá urðu menn nokkuð afhuga skjótar en ellega mundu (16).

Laug þessi er nú týnd og tröllum gefin en laug Hólabiskupa er nýuppperð norður á Reykjum í Hjaltadal, steinlögð og með steinsetum og ber þess merki að hún hafi fyrrum verið stærri (17). Gott er að baða sig í þessari gömlu biskupalaug.

Jarteikn úr Jónssögu helga er um konur sem fóru frá Víðimýri „með klæði mörg til þvotta“. Að þvotti loknum – „fóru þær í laug“ (18). Þetta er þvottalaugin við Reykjahól sem var notuð fram á síðustu öld. Nú rennur heita vatnið í sundlauginu í Varmahlíð.

Sturlunga nefnir fjölda lauga í tengslum við aðra atburði sem þar gerðust (19). Ástamál áttu aftur eftir að koma við sögu í Sælingsdalslaug og valda deilum.

Sturlusaga greinir frá því að Hvamms-Sturla og hans sífjalíð hafi oft farið til Sælingsdalslaugar ýmissa erinda. Þorvarður Þorgeirsson, mágur Hvamms-Sturlu, „gerði sér títt við Tungumenn og hittust oftast við laugu“. Það kunni ekki góðri lukku að stýra því að Þorvarður gerði Yngvildi húsfreyju barn. Fleiri urðu laugarferðirnar sögulegar.

Ok eftir dagverð dróttinsdag fór Sturla heiman ok Sveinn sonur hans til laugar. Ok er þeir komu þar, þá var prestur í laugu, en Snorri gekk úr lauginni, en Þorleifur sat ok fór úr klæðum ok ætlaði í laug. Þeir unnu þegar á Snorra ok vágu Þorleif.

Laugarinnar er getið á átjándu öld „þótti heilnæm baðlaug“. Var hún mikið notuð til forna og einnig nú á tímum (1).

Hún spilltist við skriðufall á 19. öld. Kristian Kaalund sá restar af steinsetum þegar hann skoðaði lauginu 1872 (20). Sú sögufræga Sælingsdalslaug er alveg horfin.

Öðru máli gegnir með Snorralaug. Hún er alveg eins og hún var fyrir 800 árum. Sagan segir að Snorra hafi þótt gott að sitja í lauginni. „Pat var eitt kveld, er Snorri sat í laugu, at talat var um höfðingja. Sögðu menn at þá var engi höfðingi slíkur sem Snorri ...“. „Sturla Bárðarson hafði haldið vörð yfir lauginni, ok leiddi hann Snorra heim...“. Þá hefur Snorri verið haltur. Ári seinna var hann á Alþingi. „Snorri tók ámusótt um þingit ok mátti hann ekki ganga“ (19). Hann hefur líklega haft þvagsýrugigt. Snorri var veisluglaður höfðingi sem hélt dýrlegar veislur og „jóladykki eftir norrænum sið“, og hann var kvennamaður mikill. Slíkir menn fá Þodagra.

Sturla Sighvatsson sat í Reykjalaug í Miðfirði þegar honum bárust tíðindi úr Sauðafellsförs Vatnsfirðinga sem sóttust eftir lífi hans. Þeir rændu bæinn og drápu fjölda manns og ógnuðu Sólveigu húsfreyju sem lá á sæng. „Sturla spurði, hvort þeir gerðu ekki Sólveigu. Þeir sögðu hana heila. Síðan spurði hann einskis (19).“ Þetta er kjarnyrting og fögur ástarjótning. Gamla laugin er horfin.

Úr Þorgilssögu skarða tek ég þessa fróðlegu og skemmtilegu frásögn:

Pat var einn dag, er Þorgilsreið til Lýsuhválslaugar at skemmta sér ok fylgdarmenn hans með honum. Þar bjó Vestarr Torfason. Jóreiður var kona hans, hon var væn. Þeir Þorgils stigu af baki við sundlaug. Jóreiður var þar fyrir ok þó klæði. Þorgils tók í hönd henni ok glensaði við hana.

Bónða hennar mislíkaði og greip til vopna og lá við vígaferlum (19).

Lýsuhólslaug hefur verið mikil laug úr því hún var sundlaug, þvottalaug og samkomustaður sveitarinnar. Hún er nú löngu horfin en heita vatnið sem er ölkelduvatn rennur í skólasundlauginna.

Sturlunga nefnir þrjár laugar í sambandi við Örlygsstaðabardaga: Sighvatur og Sturla hittust við Vallalaug og Gissur og Kolbeinn lágu með herinn við Skíðastaða- og Reykjalaug í Tungusveit fyrir bardagann (19).

Þess er og getið að maður var veginn við Barðslaug í Fljóttum (19).

Sveinn Pálsson lýsir þessum laugum á ferð sinni 1792:

rét fyrir austan kirkjuna á Reykjum er köld uppspretta, sem hefur verið löguð fyrir baðtjörn. Er hægt að hita vatnið í henni að viljð hvers og eins með því að hleypa í hana vatni úr heitum laugalæk, sem rennur fram hjá henni. Spottakorn fyrir sunnan Reyki er hin fagra Steinsstaðalaug, sem er ekki heitari en svo að þægilegt er að þvo í henni. Þess vegna hefur verið gert þar þvotta- og þófarastæði fyrir hérumbil alla sveitina (þófarabákur). Skíðastaðalaug er lík Steinsstaðalaug (2).



Vígdalaug á Laugarvatni.

Vindheimalaug var höggvin í klöpp og hægt að tæma hana eftir vild (2).

Hjá bænum Reykjavöllum er fallega hlaðin laug sem margir telja heilsulind (2).

Hjá Reykjum á Reykjaströnd sá Kaalund litla steinlagða baðlaug „Grettisker“ (20).

Fleiri laugar eru í Skagafirði sem mér er ekki kunnugt að sögur fari af.

Jón Kærnested, frumkvöðull sundkennslu á Íslandi, kenndi sund í Reykjalaug eða Steinsstaðalaug árið 1822. Kristmundur Bjarnason, fræðimaður í Sjávarborg, telur að hann hafi kennt þar Fjölnismönnum að synda. „Margt bendir til þess, að áhugi Fjölnismanna á sundiðkuninni megi rekja til sundkennslu Jóns Kærnesteds við Steinsstaðalaug vordagana 1822.“ Þetta var þó ekki fyrsta sundkennsla í Skagafirði, því að kennt var „fornmannasund“ við Reykjalaug á Reykjaströnd á fyrrihluta 18. aldar (21).

For nritin lýsa ekki lauginum sjálfum, bara atburðum og athöfnum í og við laugar.

Fyrstur til að lýsa íslenskum laugum er Dithmar Blefken sem var hér á landi 1563. Hann ritar í bók sína *Islandia*:

Á stað þeim á ströndinni sem heitir Turlocks-haven, eru tvær uppsprettur, ólíks eðlis, önnur heit og hin köld. Er vatn leitt úr þeim í baðlaug eina og blandað svo að hæfilegt sé. Er afar heilnæmt að baða sig þar (22).

Ekki er vitað hver laugin er. En tvær laugar sem ég hef ekki enn minnst á voru þekktar á fyrri öldum og voru þessa eðlis.

Laugarneslaug er fyrst lýst í Ferðabók Eggerts og Bjarna:

Hverinn, sem heita vatnið rennur frá, er allvatnsmikill og sjóðandi heitur... Baðlaugin er allstór og djúp. Heiti lækurinn frá hvernum rennur í hana, en einnig kalt vatn, sem temprar mjög hitann í lauginni ...einkum er laugin sótt af farmönnum úr Hólminum og starfsfólki



Gufuuppstreymi í Jarðbaðshólum í Mývatnssveit.



Þjórsárholtsbaðið.

Innréttinganna í Reykjavík á laugardags- og sunnudagskvöldum. (1)

Laugalækurinn var einnig notaður til baða og líklega hefur Jón Kærnested kennt sund í læknum árið 1823 (23).

Marteinslaug í Haukadal var einnig lýst af Eggert og Bjarna:

... baðlaug, endur fyrir löngu helguð heilögum Marteini frá Tour ... mikið notuð og í miklum metum. Sú saga er sögð um Marteinslaug þessa, að hún hafi með yfirnáttúrulegum hætti sprottið upp úr hörðum kletti og fallið síðan gegnum íhvolfa rennu ofan á klettinum niður í baðþróna. Þá er sagt að vatnið sé gætt lækningamætti. (1)

Laugin var tempruð með köldu vatni úr Kaldalæk (24).

Laugin spilltist á 19. öld og er horfin í lok aldarinnar, en kletturinn íhvolfi sem stóð á lækjarbakknum notaður sem þvottaker (25).

1927 var friðað „Steinker fornt við Marteinslaug“. Nokkru seinna var reistur skúr yfir Marteinshver (gufubað) sem var rifinn fyrir skömmu og þá kom steinkerið í ljós á lækjarbakknum. Það var flutt að annarri laug skammt frá sem sumir álíta Marteinslaug.

Fleiri laugar eru taldar mjög gamlar, s.s. Leirár-

laug, þekkt fyrir það að Árni Oddsson lögmaður fannst þar látinn í laugu árið 1665. Og Grettislaug á Reykhólum lifir í munnmælum.

Gömul nöfn á hverum og laugum eru oft lýsandi, s.s. Baðlaug, Baðlaugarhver, Þvottalaug, Þvottahver, Þvottahola, Ullarhver, Vaðmálshver, og Gvendarlaugar finnast víða.

Séra Jónas frá Hrafnagili segir frá því í Íslenskum þjóðhátum að

svokölluð þurrabað voru talin hafa mestan lækningamátt, sérstaklega við gigtinni. Þau voru þar sem heitar gufur lagði upp úr jörðu. Kofi var gerður yfir gufunni og lágu menn þar og svitnuðu ákaflega. (26)

Fyrsta lýsingin er af jarðbaðinu (þurrabað) í Reykjahlíð í Íslandslýsingu Odds biskups Einarrssonar í lok 16. aldar. Þar segir frá því merki- lega fyrirbæri að menn skríði inn í kofa sem er reistur yfir heita hraunsprungu og velti menn sér þar í heitum sandinum og svitni. Ef hitinn er ekki nógur róta menn í sandinum með spýtu og stígur þá upp létt gufa og fyllir kofann þægilegum hita. Bað þetta er talið búa yfir leyndum lækningamætti (27). Gísli biskup Oddsson segir í ritgerð sinni „De Mirabilibus Islandiae“ að baðið lækni allt. Það var talið áhrifaríkast um Jónsmessu og þá fjölsótt. Þegar Sveinn Pálsson skoðar þetta fræga þurrabað 1794 er það orðið ópolandi heitt (2). Og það má til sanns vegar færa því að Þóra í Garði segir að Aldís formóðir Skútustaðaættar hafi kafnað í Mývatnsbaðhúsi 1803 þar er nú heita Jarðbaðshólar (28). Ebeneser Henderson er þarna á ferð 1814 og lýsir því svo:

kofi hlaðinn úr hraungrjóti yfir gryfju eina og er í henni sprunga er gufustrumur kemur upp úr og hitar kofann svo gífurlega að maður er í svita- baði. Það er óþægilegt.

Hann segir baðið frægt fyrir að lækna allskyns sjúkdóma (24). Á 19. öld kvarta fleiri ferðamenn yfir hitanum og baðið virðist lítið notað. Í Mývatnseldum breytist hitinn í hrauninu sem sjá má af gufustreyminu og hitanum í Stórugjá og Grjótagjá. 1940 var gufubaðstofa endurreist og „enn leita sjúklingar sér þar lækninga, einkum við gigt og fá furðu góðan bata“, enda var baðið vígt af Guðmundi biskupi góða (29).

Þurrabaðið í Þjórsárholti er mjög gamalt þótt því sé ekki lýst fyrr en um miðja 18. öld af Eggert og Bjarna (1). Þetta er lítill torfkofi á bökkum Þjórsár, hurðalaus og gat á þaki. Ég gerði við þakið og byrgði dyrnar og skreidd inn við þriðja mann, rótaði með spýtu í hornunum á kofanum þar sem Eggert og Bjarni sögðu að gufuaugun væru og viti menn, kofinn fylltist af heitri, ósýnilegri gufu. Þetta þurrabað er mjög þægilegt og heilsusamlegt. Það

staðfestir frásögn ensks ferðalangs á seinni hluta 19. aldar sem kom ríðandi frá Geysi allur lurkum laminn, flýtti sér í baðið og hefur síðan ekki fundið til gígtar (30). Ég tek svo undir með Sveini Pálssyni sem fór í Þjórsárholtsbaðið fyrir 200 árum síðan:

Ef svo ágæt böð væru í Þýsklandi, mundu menn kunna að nota þau og meta öðruvísi en hér á okkar fátæka landi. (2)

Á Sturlureykjum hafði staðið frá ómunatíð lítill og að ytra útliti ómerkilegur húskofi, en bjó þó yfir leyndum kostum. Kofi þessi var að nokkru grafinn í jörð, og var gengið í hann eftir steintröppum um lágur dyr. Þegar inn kom, var þar þurr hellugólf og veggir hlaðnir úr grjóti að innan, en ytri hleðsla og þak úr torfi. En undir þessu hellugólfi kraumaði í litlu gufuauga frá hvernum. Var því dúnheitt þar inni. Hús þetta var nefnt „Baðhús“. Var á því nokkur átrúnaður, sem einkonar heilsuhæli í smáum stíl ... Lágu þar oft gígtveikir menn og fengu sumir þeirra góðan bata (6).

Þannig farast Kristleifi á Stóra-Kroppi orð. Annar virtur fræðimaður, Kristian Kaalund, tók undir þessi orð, en þá voru tvö rúm fyrir gígtarsjúklinga í kofanum (20). Erlendur bóndi á Sturlu-Reykjum virkjaði hverinn og leiddi gufuna inn í hús árið 1908 (6).

Hjá Stóra-Klofa á Landi var fyrrum þurrabað sem nú er horfið. Heimildir eru fyrir því að þangað hafi menn og konur sótt sér lækningu um langan veg (31).

Þar sem ekki var jarðhiti gerðu menn baðstofur og góð lýsing er í Eyrbyggju á gufubaði því er Víga-Styrr lét gera berserkjunum og í Sturlungu er víða getið um baðstofur, menn voru að ganga til baðstofunnar eða að koma úr baðinu þegar atburðir gerðust. Þrifnaður var mikill á söguöld. Að lokum vitna ég til mesta fræðimanns á þessu sviði, Skúla Guðjónssonar: „Ílkamshirðing manna virðist hafa verið með ágætum á Norðurlöndum á víkingaöld, gagnstætt því, sem síðar varð, á hinum myrku miðöldum í Evrópu, er þvottar og böð voru oft beinlínis bönnuð, og fólk gekk í sekk og ösku“ (32).



Biskupslaugin í Reykjavík í Hjaltadal.

Heimildir

- Ólafsson E, Pálsson B. Ferðabók. Þjóðhátíðarútgáfan. Reykjavík 1974.
- Pálsson S. Ferðabók. Reykjavík 1945.
- Thoroddsen P. De varme kilder paa Island. Kaupmannahöfn 1910.
- Pálmason G. Jarðhitabók. Reykjavík 2005.
- Landnámabók. Helgafell, Reykjavík 1948.
- Þorsteinsson K. Úr byggðum Borgarfjarðar II. Reykjavík 1972.
- Egilssaga Skallagrímssonar. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1933.
- Harðarson P. Skírnir, Reykjavík 1984.
- Byock J. Skírnir, Reykjavík 1994.
- Laxdæla saga. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1934.
- Grettis saga Ásmundarsonar. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1936.
- Ljósvefninga saga. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1940.
- Víga-Glúms saga. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1956.
- Kjalnesinga saga. Hið íslenska fornritafélag, Reykjavík 1959.
- Sigurðsson F. Borgarfjarðarhérað. Árbók Ferðafélags Íslands, 2004.
- Hungurvaka. Biskupasögur I. Íslendingasagnaútgáfan, Reykjavík 1948.
- Jóhannesson Á. Bóndi, Reykjavík í Hjaltadal: munnleg heimild 2005.
- Biskupasögur II. Íslendingasagnaútgáfan, Reykjavík 1948.
- Sturlunga saga I og II. Sturlungaútgáfan, Reykjavík 1946.
- Kaalund K. Bidrag til historisk-topographisk beskrivelse af Island. Kaupmannahöfn 1877.
- Bjarnason K. Saga Saudárkróks. 1969-1973.
- Blefken D. Islandia. Glöggt er gests augað. Reykjavík 1946.
- Stephensen M. Klausturpósturinn 1824; 7.
- Henderson E. Ferðabók. Ferðalög 1814-1815. Reykjavík 1957.
- Jónsson B. Árbók Hins íslenska fornleifafélags 1894.
- Jónasson J. Íslenzkir þjóðhættir. Reykjavík 1934.
- Einarsson O. Íslandslýsing. Bókaútgáfa menningarsjóðs, Reykjavík 1971.
- Árnadóttir P. Skútustaðaætt. Reykjavík 1951.
- Pétursson G. Stutt lýsing á Mývatnssveit til leiðbeiningar fyrir ferðamenn. Akureyri 1948.
- Coles J. Summertravelling in Iceland. London 1882.
- Sunnlenskar byggðir 5. Búnaðarsamband Suðurlands, 1987.
- Guðjónsson SV. Manneldi og heilsufar í fornöld. Reykjavík 1949.