

FROSTIGES IN RÜTI

# Glücklich bei minus 110 Grad

**Ein kurzfristiger Temperaturschutz, viele positive Effekte. Reise in die Fabrik der Kälte, wo Schmerzen gelindert und Vitalität gefördert werden.**

Sucht man den kältesten Ort der Region, findet man ihn vermutlich in Rüti. Der Weg zu minus 110 Grad Celsius führt in ein altes Fabrikgebäude. Stahl, Ziegel und Holz blieben erhalten aus den Zeiten, in denen hier Nägel für Militärstiefel hergestellt wurden. Mitendrinnen ein grosser Kasten, drei Abteile. Durch die Räume führen Jenny Kalt und Peter Kübli. Beide kennen sich mit Minusgraden aus. Kalt erklärt die Funktion der Kältekammer: «In jedem der drei Räume sinkt die Temperatur. Man beginnt mit 30 Sekunden bei minus 10 Grad, dann gehts in Kammer Nummer zwei, minus 60 Grad für weitere 30 Sekunden und schliesslich das Minus-110-Grad-Abteil für zwei bis drei Minuten.» Zur Einordnung: die Durchschnittstemperatur im antarktischen Winter: minus 65 Grad.



Peter Kübli und Jenny Kalt machten aus der ehemaligen Nagelfabrik die Vitalfabrik.

Foto: M. Wassner

**Beschwerden lindern**

Aber warum sollte man sich das überhaupt antun? Das Ganze nennt sich Kältetraining. Für Jenny Kalt stand diese Art der Behandlung am Ende eines langen Schmerzweges. Die Kombination aus mehreren Unfällen und einem schlechten Immunsystem machten ihr zu schaffen. Dann entdeckte sie die tiefen Temperaturen.

«Das Kältetraining kommt ursprünglich aus dem Bereich der Schmerztherapie», erklärt sie. So könne man beispielsweise durch die kurze und intensive Kälteeinwirkung rheumatische Entzündungen behandeln und so die Beschwerden lindern. Und nicht nur das. Gut sei die Behandlung auch für das Körpergewebe, helfe gegen Cellulite oder bei der Gewichtsreduktion. Immerhin verbrenne man pro Sitzung 500 bis 800 Kalorien. Das Prinzip ist einfach: Der kurzfristige Temperatursturz fördert Durchblutung und Hormonproduktion.

**Mit Kraft der Sonne**

Das alte Fabrikgebäude rund um die Kältekammer hatte Kübli im letzten Jahr gekauft, renoviert, seit Kurzem ist der Umbau fertig. Eigentlich war er auf der Suche nach einer Halle zur Lagerung des Equipments für seine mobilen Eisbahnen. «Dann habe ich die Möglichkeit gesehen, hier eine Kältekammer einzubauen. Davon haben wir schon länger geträumt.» Der energetische Clou dahinter: Die Kälte wird aus der Sonne gewonnen. «Der gesamte Strom zur Erzeugung der tiefen Temperaturen kommt aus unseren eigenen Solaranlagen auf dem Dach.» 840 Quadratmeter Energieeffizienz. Denn: Die Abwärme der Kälteproduktion wird gleich wieder für das Beheizen der Lagerhallen genutzt. Ein Kreislauf.

**Zauber des Gefrorenen**

Kälte faszinierte Peter Kübli schon immer. Irgendwann liess sie ihn nicht mehr los, er machte sie zu seinem Beruf. Seit knapp zwei Jahrzehnten sind mobile Eisbahnen sein Kerngeschäft. Anlagen, die man kennt.

Küblis Firma sorgt unter anderem für das Eisfeld in Lachen, jenes in Wolferau oder auch für Chappelle-on-Ice. Im ganzen Land findet man die Bahnen aus der Lagerhalle in Rüti. So auch auf dem Bundesplatz in Bern. Kübli erzählt: «Ich beschäftige mich seit 18 Jahren damit, tiefe Temperaturen zu erzeugen, um Eis zu machen.» Schliesslich kam er über einen Lieferanten auf

das Thema Kältekammern. «Vor etwa fünf Jahren machten wir dann den Selbstversuch in Biel. Wir waren gleich überzeugt.»

**Gut für fast alle**

Wer sich ebenfalls überzeugen möchte von der Faszination und Wirksamkeit der tiefen Temperaturen, kann das nur an wenigen Orten, zum Beispiel eben in Rüti. «Ich denke, so eine Anlage ist zumindest im Zürcher Oberland einmalig», sagt Kübli. Zugänglich ist sie für jedermann. Die Vitalfabrik ist an sechs Tagen die Woche geöffnet, online zu reservieren wird empfohlen.

Bevor es in die Minusgrade geht, muss aber erst noch ein Gesundheitsfragebogen ausgefüllt werden. Zwar eignen sich die Kälteanwendungen prinzipiell für Jung und Alt. Allerdings gibt es Krankheitsbilder, bei denen die tiefen Temperaturen eine Gefahr darstellen können. So zum Beispiel unbehandelter Bluthochdruck, Kälteasthma, akute Entzündungen, massive Durchblutungsstörungen, Herzkrankheiten oder Patienten mit Herzschrittmachern. Die Gefahren einer Covid-19-Infektion spielen hingegen eine untergeordnete Rolle. Denn wenn es einen tatsächlich coronavirenfreien Ort gibt, dann ist es sicherlich eine Kältekammer mit minus 110 Grad.

Michel Wassner

[www.vitalfabrik.ch](http://www.vitalfabrik.ch)

BWZ RAPPERSWIL-JONA

## Gericht erklärt Initiative für unzulässig

**Das Verwaltungsgericht St. Gallen erklärt die Initiative «BWZ im Stadtzentrum» für unzulässig, teilt die Stadt Rapperswil-Jona mit. Der Stadtrat hofft nun, dass der Rechtsstreit damit abgeschlossen werden kann.**

Mit dem Entscheid könnte die rasche Realisierung eines neuen Berufs- und Weiterbildungszentrums (BWZ) am Standort im Lido vorangetrieben werden. Das BWZ am aktuellen Standort genügt den Anforderungen an eine zeitgemässe Berufsbildung bereits heute nicht mehr. Der Stadtrat erklärte die Initiative «BWZ im Stadtzentrum» bereits am 2. März 2020 für unzulässig. Dies vor dem Hintergrund, dass der Kanton für das Berufsschulwesen zuständig ist und der Standort für das Berufs- und Weiterbildungszentrum nicht in die Zuständigkeit der städtischen Bürgerschaft fällt.

In der Folge legten die Initianten gegen diesen Entscheid beim kantonalen Departement des Innern Veto ein, welches den Einspruch guthiess. Gegen diesen Entscheid erhob die Stadt dann beim kantonalen Verwaltungsgericht Beschwerde. Das Gericht hat nun den ursprünglichen Entscheid des Stadtrats bestätigt und die Initiative für unzulässig erklärt. Der Entscheid ist noch nicht rechtskräftig.

Das Verwaltungsgericht erachtet die Initiative als nicht durchführbar. Dies vor dem Hintergrund der Verpflichtungen, welche die Stadt mit dem Kaufvertrag über die Grundstücke vom November 2016 dem Kanton gegenüber eingegangen sei. Solange dieser Vertrag gelte, sei der Kanton berechtigt, den Neubau des kantonalen Berufs- und Weiterbildungszentrums auf diesen Grundstücken unter Beachtung des Planungs- und Baurechts zu realisieren. Sollte die Stadt für die veräussernten Grundstücke ein Baurecht erwerben, wird dann zu prüfen sein, in welcher Form den Stimmberechtigten ein Mitspracherecht zukommt.

Der Stadtrat hofft, dass der Rechtsstreit damit abgeschlossen werden kann. Ein Neubau bis 2030 ist in Abklärung. Im Vordergrund steht im Moment eine Realisierung durch den Kanton. Das weitere Vorgehen ist mit dem Departement des Innern und dem Baudepartement zu klären. Für den Stadtrat steht dabei eine möglichst rasche Realisierung eines neuen BWZ in Rapperswil-Jona im Vordergrund, um eine zeitgemässe Infrastruktur für die Anforderungen der Zukunft sicherstellen zu können. Das BWZ am heutigen Standort kann das nicht mehr. (ON)



Das neue BWZ Rapperswil-Jona soll im Lido gebaut werden Foto: zVg



Inserat

## CAPILOSAN Hirsekapseln Für gesunde und kräftige Haare

EMPFOHLEN BEI HAARAUSFALL, DÜNNEN HAAREN UND BRÜCHIGEN NÄGELN



**HAIR POWER CAPS - HIRSEKAPSELN**  
 Aufbaupräparat zur Kräftigung der Haare und bei Haarausfall. Enthalten die bewährten Hirse-Extrakte, Vitamine (E, H, B Komplex), Mineralstoffe, L-Cystin, Pantothenensäure, Biotin und Zink. Diese versorgen die Haare und Nägel mit wichtigen Nährstoffen, stärken das Haar und wirken Haarausfall entgegen. Die besten Resultate erhält man bei einer Anwendung über 3-6 Monate.

[www.capiosan.com](http://www.capiosan.com)

In ausgewählten Apotheken, bei Ihrem Coiffeur oder Online erhältlich.