



FRIEREN BEI MINUS 110 GRAD – BIS DIE HAUT BRENNT

RÜTI An der Walderstrasse 127 in Rüti steht neu eine hochmoderne Kältekammer. Der kurze Besuch bei -110 Grad stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden – wie ein Redaktor am eigenen Leib erfahren durfte.

An der Walderstrasse 127 in Rüti steht neu eine hochmoderne Kältekammer. Der kurze Besuch bei -110 Grad stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden – wie ein Redaktor am eigenen Leib erfahren durfte.

Eisige Kälte durchdringt meine Knochen. Die Haut brennt. Ich spüre, wie die warmen Stricksocken meine Zehen nicht vollends vor den eisigen Temperaturen schützen können: minus 110 Grad Celsius. Ich laufe im Kreis, versuche in Bewegung zu bleiben. Manche Kniebeugen.

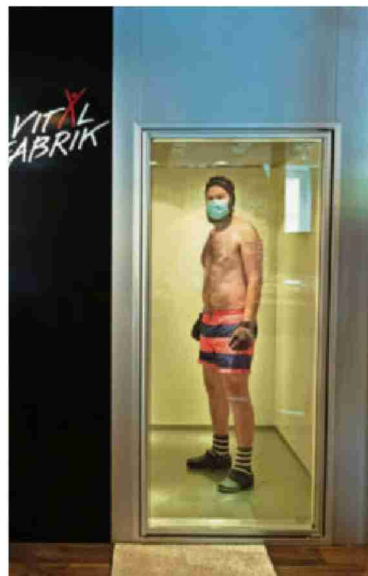
Zweieinhalb Minuten hab ich bereits geschafft. Nur noch zehn Sekunden. Zum Glück trage ich eine Maske, die mich und meine Lunge vor der trockenen Kälte bewahrt. Dann, endlich, darf ich raus. Ich zittere, rutsche mit den Crocks beinahe auf dem Metallboden aus. Die Schiebetür öffnet sich und da stehe ich, vor der dreistufigen Kältekammer von Peter Kübli in Rüti, die ich soeben erfolgreich gemeistert habe.

Dann spüre ich, wie die Wärme in jede einzelne Pore meines Körpers zurückströmt. Stolz übermann mich, die Kälte überwunden zu haben. Auch wenn meine Haut gerötet ist, noch immer brennt, ist es ein unbeschreibliches Gefühl, das mich überkommt. Schnell sind Stirnband, Maske und Handschuhe ausgezogen. Einige Momente später sitze

ich umgezogen auf einem aus Paletten gebauten Sofa, lasse mich ins weiche rote Kissen sinken und genieße eine Tasse heissen Ingwer Tee.

VON EIS UND KÄLTE FASZINIERT

«Für dein erstes Mal hast du dich also echt wacker geschlagen», sagt mir der Kältekammer-Betreiber Peter Kübli. Der 63-jährige mit den kurzen grau-melierten Haaren und dem von leichten Furchen gezeichneten Gesicht schwört auf die «Kraft der Kälte» – und betreibt seit Anfang November in der ehemaligen «Nagli»-Fabrik von Rüti eine der grössten und modernsten Kältekammern, die es im Moment in Europa gibt.



Redaktor Erik Hasselberg beim Selbstversuch in der Kältekammer. Foto: Paulo Pereira

Im Sommer dieses Jahres hat der Unternehmer gemeinsam mit Jenny Kalt im ehemaligen Produktionsstandort für Nägel von Militärschuhen die Vitalfabrik eingerichtet. Dabei suchte Kübli zu-

nächst eigentlich nach einem Standort für seine unzähligen Eisbahnen.

Als Inhaber der Sportprojekt AG vermietet und verkauft er mobile beziehungsweise temporäre Eisbahnen an Gemeinden, Hotels, Shoppingcenter, Vereine oder Private in der ganzen Schweiz. Die rund 40 Bahnen sind in einer grossen Lagerhalle hinter den Räumlichkeiten der Vitalfabrik eingestellt. Errichtet wurde diese innert eines Jahres.

ENERGIE NEUTRAL BETREIBEN

Vor fünf Jahren hörte Kübli das erste Mal von Kältekammern. Die Idee, dieses Erlebnis auch anderen Abenteurern anzubieten, liess ihn seitdem nicht mehr los. Also kaufte er den «Porsche unter den Kältekammern». Kostenpunkt:



Betreiben die Vitalfabrik in Rüti: Jenny Kalt und Peter Kübli. Foto: PD

über 300'000 Franken. Dabei kann er die dreistufige Kältekammer absolut «nachhaltig, grün und energieneutral» betreiben. So ist auf dem Dach eine 840 Quadratmeter grosse Photovoltaikanlage installiert, welche «mehr als genug Strom» für das Aggregat liefert. Er



könne sogar seinen Mietern Strom verkaufen oder diesen ins Netz einspeisen, so Kübli. Wie wichtig ihm Nachhaltigkeit in seinem Beruf ist, zeigt sich daran, dass er sogar die Abwärme der Kältekammer zum Heizen seiner grossen Aufbewahrungshalle nutzt.

Inzwischen hat sich mein Puls wieder beruhigt. Ich fühle mich irgendwie erschöpft, aber auf eine Art auch wie neu geboren, Endorphin durchströmt mich.

Die stilvolle Einrichtung mit warmen Farben und viel Holz, den Lampen im Industrie-Design sorgen für eine wohlige und gemütliche Atmosphäre, in der ich meine Tasse Tee genieße. Währenddessen erklärt mit Jenny Kalt, die für den Betrieb der Vitalfabrik verantwortlich zeichnet, wer sich alles in eine Kältekammer begeben sollte.

MENTALE STÄRKE ZEIGEN

In der Kältekammer erlebt der ganze Körper für eine kurze Dauer (zwei bis drei Minuten) eine extrem niedrige Temperatur (-110 Grad Celsius). «Durch die trockene Kälte besteht weder die Gefahr einer Unterkühlung, noch des Erfrierens», sagt Kalt.

In der ersten Kältekammer geht es um die Akklimatisation. Die 10 Grad minus fühlen sich ganz okay an, als sich die Schiebetür geschlossen hat. Mittels im Handschuh gestrecktem Daumen signalisiere ich Jenny Kalt durch die grosse Schreibe, dass ich mich wohl fühle. Nach rund einer halben Minute darf ich in die zweite Kammer gehen. Minus 65 Grad erwarten mich. Ich schlottere bereits. 30 Sekunden vergehen, Daumen hoch, es geht weiter. Minus 110 Grad: eisig, alles zieht sich zusammen.

Ich fange an zu verstehen, was Kalt meinte, als sie sagte: «Die ers-

ten Momente geht es darum, mental stark zu sein und sich selbst zu überwinden.» Ich überwinde mich. Halte durch. Und werde später realisieren, dass es vielleicht gerade dieser Aspekt ist, der in einem selbst eine gewisse Sucht, Sucht nach mehr auslösen kann.

Ob ich allerdings zum Kälte-Junkie wie Kalt werde, sei dahingestellt. Sie selber hat schon über 200 Besuche in einer Kältekammer hinter sich. **ERIK HASSELBERG**

KÄLTEKAMMER IST FÜR ALLE GEEIGNET

Durch den thermischen Schock aktiviert der Körper seine Schutzmechanismen, kurbelt den Stoffwechsel an und produziert dadurch Wärme. Diese Reflexe können positive Auswirkungen auf eine Vielzahl von Krankheitsbildern und Verletzungen sowie auf den Kalorienverbrauch und auf das Wohlbefinden insgesamt haben. Schmerzen können bessern, weil die Kälte die Leitungsgeschwindigkeit der Nerven herabsetzt und die Schmerzrezeptoren in ihrer Aktivität dämpft. Die Kälte stimuliert den gesamten Körper und provoziert physische und hormonelle Reaktionen. Das führt einerseits zu guter Laune und Zufriedenheit und unterstützt andererseits die Regeneration.

Sportlerinnen und Sportler schwören schon lange auf die regenerative Wirkung von Kälte. So können sich Peter Kübli und Jenny Kalt denn auch vorstellen, auf lokale Sportvereine wie den UHC Laupen oder die Floorball Riders zuzugehen, um sie von ihrer Kältekammer zu überzeugen. Grund-

sätzlich wollen sie aber für alle Besucherinnen und Besucher offen sein. Die Kosten für ein Einzeltraining liegen bei 55 Franken. Allerdings können auch Abonnements gelöst werden, die Kosten hierfür betragen zwischen 590 (12er Abo) und 2999 Franken (100er Abo). Um die Gewinnschwelle zu erreichen, bräuchten sie um die 15 Gäste pro Tag, sagt Kübli. «Doch wir wollen uns Zeit lassen.»

STÄNDIGE ÜBERWACHUNG

Die Zeit, die Besucher für ein Kältetraining einplanen sollten, beträgt rund eine Viertelstunde. Nach dem Umziehen, Bikini oder Badehose, müssen Gäste bei ihrem ersten Besuch noch schnell einen Fragebogen ausfüllen, der die wichtigsten gesundheitlichen Aspekte abklärt. Auch das Messen des Blutdrucks steht vor dem Beschreiten der Kältekammer auf dem Programm. Grossen Scheiben aus Glas und eine Gegensprechanlage ermöglichen Jenny Kalt jederzeit, die Gäste zu überwachen. **ERH**