

# Wer geht schon nur in Unterwäsche bekleidet auf den Mount Everest?

In der Vitalfabrik kann man sich mit extremer Kälte und Höhenluft behandeln lassen

**In der Kältekammer der Vitalfabrik kann man sich mit einem thermischen Schock einem Kältetraining unterziehen. (Profi-)Sportler nutzen dies zur schnelleren Regeneration. Diese Art des Trainings hat aber auch für Durchschnittsmenschen einen gesundheitlichen Vorteil.**

Einer der Vorteile des Berufes als Redaktor ist es ja, dass man immer wieder interessante Persönlichkeiten kennenlernt und Neues ausprobieren darf. Als es um das Ausprobieren der Kältekammer ging, wurde es an der Redaktionssitzung aber seltsam ruhig. Minus 110 Grad, das ist auch nicht ganz ohne.

## Angenehmes Ambiente

Da ich aber gerne Neues ausprobieren, sagte ich spontan zu. Die erste Kammer ist -10 Grad kalt. Das kennt man ja von kalten Wintertagen – nur geht man dann nicht mit Badehose aus dem Haus, sondern dick eingepackt. In der zweiten Akklimatisationskammer sind es dann schon -60 Grad. In diesen beiden Kammern ist man nur etwa je 30 Sekunden. Danach gehen Peter Kübli, Betreiber der Kältekammer, und meine Wenigkeit in die letzte Kammer.

Da die Luft im Verhältnis sehr trocken ist, fühlt es sich nicht nach 110 Grad unter null an. Ausserdem geht die Zeit viel schneller vorbei, weil Kübli einiges über die Kammern zu erzählen weiss. Das kann aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es langsam kalt wird. Die Haut fühlt sich an wie hunderte kleiner Nadelstiche – ähnlich dem Gefühl, wenn ein Arm oder Bein einschläft. Zum Glück trägt man Stirnband, Handschuhe, Socken und eine Maske. Letzteres nicht etwa als Schutz vor irgendwelchen Viren, die sowieso nicht lange bei dieser Kälte überleben würden, sondern zum Schutz der Atemwege.

Ich bin dann doch irgendwie froh, als ich nach drei Minuten wieder raus kann. Man fühlt sich tatsächlich wacher und vitali-

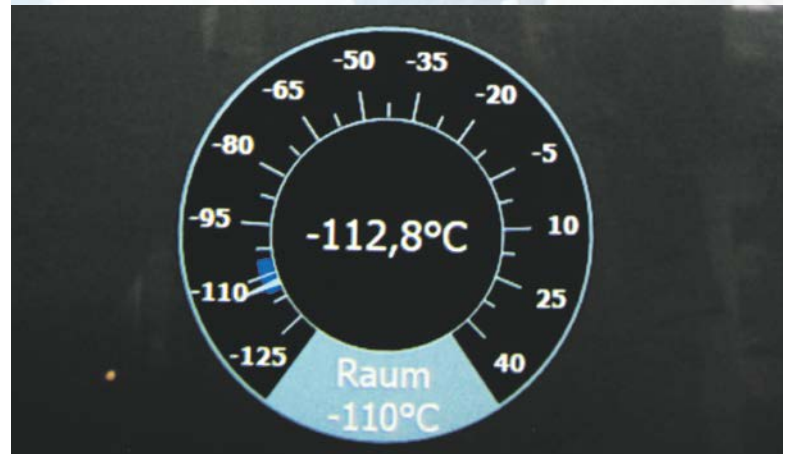


Bei -10 Grad: alles in Ordnung...

sierter danach. Wieder angezogen, sollte man sich noch einen kurzen Moment ausruhen – ähnlich wie nach einem Saunagang. Dafür wurde der Raum, passend zur Vorgeschichte des Gebäudes, im Industrial-Style gestaltet, mit warmen Farben, viel Holz und Steinwänden.

## Früher Industrie, heute Lager

In dem Gebäude, in welchem sich die Vitalfabrik mit der Kältekammer befindet, wurden früher Nägel für Militärschuhe hergestellt. Bekannt war die Fabrik als «Nagli». Heute befindet sich dort ausserdem das Lager von Küblis langjährigem Business: Er vermietet seit 18 Jahren mobile Eisbahnen. «Ich habe auf dem ehemaligen Areal von Trox die Möglichkeit gefunden, eine neue Lagerhalle für die Eisbahnen zu bauen. Das nebenan stehende 100-jährige Gebäude war geradezu perfekt um nach einer Sanierung die Vitalfabrik zum Leben zu erwecken», sagt Kübli. Vor fünf Jahren hat der gebür-



...bei -110 Grad ebenfalls: Der Schreibende in der Kältekammer.



Jenny Kalt und Peter Kübli, die Betreiber der Anlage.

tige Davoser zusammen mit Jenny Kalt in Biel eine solche Kältekammer kennengelernt. «Da war die Idee und der Wunsch geboren, dass es dies in der Nähe geben sollte», so Kalt. Sie hat dann vier Jahre lang fast wöchentlich den Weg nach Biel auf sich genommen, um in die Thematik hineinzuwachsen und Erfahrungen mit der Kammer zu sammeln. Entsprechend hat sie bereits über 200 Kältebehandlungen hinter sich. Seit diesem Spätherbst ist die Kältekammer nun in Betrieb.

Etwas überraschend ist dabei die Aussage, dass die Kältekammer nachhaltig, grün und energie-neutral betrieben wird. 840 Quadratmeter einer Photovoltaikanlage auf dem Dach sorgen für

den Strom. Die Abwärme aus der Kältekammer wird zum Beheizen der Lagerhalle benutzt.

#### Auch IHHT

Neben der Kältekammer bietet die Vitalfabrik auch das Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) an. Bei dieser Behandlung werden abwechselnd sauerstoffreduzierte (hypoxische) und sauerstoffangereicherte (hyperoxische) Luft zugeführt. Dabei sitzt man entspannt auf einem Sessel und begibt sich nicht in Badekleidung in eisige Kälte. Hätten das die Redaktionskollegen gewusst, sie hätten hier wohl zugesagt.

Alex Schüpbach

## Welche Vorteile hat eine Kältekammer und IHHT?

Die Kältekammer ist vor allem unter Profisportlern bekannt, da es die Regeneration fördert. Jedoch kann der thermische Schock, der den Kreislauf in Gang bringt und den Stoffwechsel ankurbelt, auch bei Amateuren oder gänzlich Unsportlichen einen gesundheitlichen Vorteil bringen. Der Körper aktiviert seinen Schutzmechanismus. Verletzungen oder eine Vielzahl von Krankheiten können so gelindert werden. Da die Schmerzrezeptoren in ihrer Aktivität gedämpft werden, werden ebenfalls Schmerzen reduziert. Ausserdem kann eine regelmässige Anwendung zu Gewichtsverlust und einem beschwingten, sonnigen Gemüt führen.

Das IHHT (Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training) kopiert ein Höhentraining. Dadurch werden rote Blutkörperchen gebildet. Dieses Verfahren hat wie die Kältekammer zur Folge, dass der Stoffwechsel aktiviert und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit gesteigert wird. Gemäss Flyer der Vitalfabrik verlangsamt sich ausserdem der Alterungsprozess, die Stressresistenz wird erhöht und das Immunsystem gestärkt.

## Das Weihnachtsdessert

Mein alter Freund Jakob hatte sich unbändig auf den Fruchtsalat gefreut. Das Dessert war für ihn einfach das Tüpfelchen aufs i des weihnächtlichen Festessens, und die gemischten Früchte gehörten zur Familientradition wie der Lichterbaum. Und seine Frau Erna bereitete die Mischung in einer Pffiffigkeit zu wie keine Zweite.

Doch diesmal kam alles anders. Um die Tante zu entlasten, hatte Nichte Jenny versprochen, das Dessert mitzubringen. Leicht zweifelnd hatten die Gastgeber zugestimmt, aber sie waren sich einig, dass auch heuer die übliche Formel gelten würde: 4G+D-A – also Getränke, Gans, Gratin, Gemüse, Dessert, kein Apéro.

Als die Gäste eintrafen, hatte Erna bereits tüchtig den Koch-

löffel geschwungen, und bald sass die muntere Gesellschaft am Tisch, gut gelaunt parlierend und der kulinarischen Dinge harrend, die da kommen sollten. Ernas vorzügliches «4G» schuf bald eine fast beängstigende Stille, in der bloss das Klirren von Messern und Gabeln zu hören war. Endlich wurden die Gespräche wieder aufgenommen, wobei der Wein dafür sorgte, dass die Worte langsamer, dafür aber lauter und lauter den Raum füllten. Es dauerte und dauerte, bis irgendwo der Ausdruck «Dessert» zu hören war. Alle blickten zu Jenny, die aufsprang, um in der Küche das Gewünschte zu holen, wobei sie augenzwinkernd verriet, es gebe ein Soufflé.

Von wegen holen! In der Küche begann ein unruhiges Rumoren,

und bald wurde klar, dass es an ein veritables Zubereiten ging. «Schwesterchen, kannst du mir mal helfen? Ich weiss nicht, wo die mitgebrachte Butter ist!», worauf diese schliesslich in der Kühle des Abends vor der Haustür gefunden wurde. Als die flüssige Butter zusammen mit dem Zucker schaumig geschlagen werden sollte, wurde es schwierig, so dass Tante Eva zugezogen wurde. Das Eigelb darunter zu ziehen wurde zum nächsten Problem und zur weiteren personellen Verstärkung, und bei jedem weiteren Schritt auf dem Weg zum Soufflé füllte sich die Küche mit Ratschlägen erteilenden Helfern, derweil sich die Stube immer mehr leerte.

Endlich schien die Tat vollbracht zu sein, als ein ungläubiger Schrei ertönte: «Was, die

Schälchen müssen noch 20 Minuten erhitzt werden?» und «Tante Erna, wie funktioniert dein Backofen?» Kopfschüttelnd bahnte sich diese einen Weg durch die Menschenmenge in der Küche...

Als die Kerzen am Tannenbaum längst heruntergebrannt und Jakob in seinem Sessel eingeknickt war (er träumte von einem fruchtigen Fruchtsalat), wurde geradezu feierlich das Soufflé aufgetischt. Es mundete ganz passabel.

Jetzt blickt Jakob einigermassen besorgt Ostern entgegen. Nicht nur hatte Jenny (beflügelt vom heutigen Erfolg) versprochen, für das Dessert besorgt zu sein, sie hatte beim Abschied zudem etwas von «Osterhasen selber giessen» gemurmelt.

Adalbert Hofmann

## Gedanken Splitter



**möbelrüegg**

Rapperswilerstrasse 2 8733 Eschenbach  
055 282 11 51 moebel.rueegg@bluwin.ch

alles zum sich wohnefülen!

- Möbel
- Bettwaren
- Parkett
- Teppiche
- Hartbeläge
- Vorhänge

**Weber AG**  
Plattenbeläge 8630 Rütli 055 240 29 26

seit über  
**50**  
Jahren