



**Abo** [Selbsttest: Neuartiges Sauerstofftraining](#)

# Hier erklimmt man 4000 Meter ohne Anstrengung

Sportlerinnen und Sportler kennen den Trainingseffekt von Sauerstoffzufuhr und Sauerstoffentzug schon lange. Aber bringt's das auch für Bürolistinnen?



[Isabel Hemmel](#)

Publiziert heute um 14:20 Uhr



Die Vitalfabrik in Rüti: Palettenmöbel, kräftige Farben und viel Licht.

Foto: PD

«Fit ohne Anstrengung»: Das klingt für Sportmuffel wie mich grossartig. Möglich soll das in der Vitalfabrik sein. Etwas ausserhalb von Rüti bieten Jenny Kalt und Peter Kübli ganz normalen Menschen ein Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (IHHT) an.

Tun muss man nichts ausser atmen. Im Leistungssport ist das Training schon länger bekannt. Das Ziel besteht darin, die Organfunktionen zu stimulieren, um später auf die gewonnenen Leistungsreserven zurückgreifen zu können.

In einer ehemaligen Lagerhalle haben sich Kalt und Kübli ihren Traum verwirklicht. Seit November letzten Jahres kann man hier das IHHT absolvieren. Zudem wird ein Kältetraining angeboten, bei dem der Mensch bis zu drei Minuten in einer minus 110 Grad kalten Kammer verbringt. Das soll die Durchblutung fördern, das Gemüt aufhellen, das Immunsystem stärken und sogar Schmerzen lindern.

### **Jetzt nicht an die Intensivstation zu denken – schwierig!**

Bei meinem Besuch ist die helle, mit Palettenmöbeln ausgestattete Halle sonendurchflutet. Für das IHHT nehme ich in einem Nebenzimmer auf einem Massagesessel Platz.

Jenny Kalt setzt mir über Mund und Nase eine durchsichtige Maske mit Schlauch, der zu einer Art Trolley führt, der mich mit Luft versorgt. Eine Klemme an meinem rechten Mittelfinger misst mir den Puls. Jetzt nicht an die Intensivstation zu denken? Schwierig!



Der IHHT-Behandlungsraum: Hier muss man nichts ausser liegen und atmen.

Foto: PD

Nach einem zehnminütigen Einstufungstest, weiss die Maschine, wie viel Sauerstoff man mir entziehen darf, um meine Zellen anzuregen. Damit nachhaltig rote Blutkörperchen gebildet würden, defekte Mitochondrien absterben würden und das Ganze wirklich die Fitness erhöhe, reiche allerdings nicht eine Sitzung, da brauche es etwa zwölf, sagt Kalt.

Es kann losgehen: Während der Sessel meinen Rücken massiert und aus den

Kopfhörern Wellnessmusik rieselt, versorgt mich die Maschine intervallweise mit sauerstoffangereicherter und sauerstoffreduzierter Luft.

Ich atme ruhig, und es dauert nicht lange, bis ich entspannt wegdöse. Die 45 Minuten vergehen schnell. Davon, dass ich sauerstofftechnisch einige Zeit in 4000 Metern Höhe war, merke ich nichts.

## Frieren bei minus 110 Grad



Die Kältekammer: Bei minus 110 Grad brennt die Haut, aber es lohnt sich.

Foto: PD

Weil die Behandlungen auch in Kombination empfohlen werden, besuche ich anschliessend noch die Kältekammer. Und halte es, bekleidet mit Bikini, Schuhen, Handschuhen und Stirnband, 2 Minuten und 30 Sekunden bei minus 110 Grad aus. Danach ist mir kalt, meine Laune bestens und meine Haut sichtbar durchblutet.

Am Abend fühle ich mich tatsächlich ein bisschen wie nach einem Tag draussen. Auch ohne genau zu wissen, ob das jetzt der Sauerstoff- und oder der Kältekur geschuldet ist, bleibt ein gutes Gefühl.

Vitalfabrik, Walderstrasse 127, 8630 Rüti, [vitalfabrik.ch](https://www.vitalfabrik.ch), IHHT-Einzeltraining: 95 Franken, Kältekammer: 55 Franken

Das Angebot wurde auf Einladung, aber unabhängig getestet.

---

**Isabel Hemmel** ist stv. Leiterin des Ressorts Zürich Leben. Sie hat an der LMU München Theaterwissenschaft, Germanistik und Kommunikationswissenschaft studiert. Sie schreibt seit 2005 über die Kultur und das Leben in Zürich. [Mehr Infos](#)

Publiziert heute um 14:20 Uhr

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)