



Frieren, bis die Haut brennt

Rüti Neu steht an der Walderstrasse 127 in Rüti eine hochmoderne Kältekammer. Wie ein Redaktor am eigenen Leib erfahren durfte, stärkt der kurze Besuch bei minus 110 Grad das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden.



Ein Erlebnis der Extreme – der Aufenthalt in der hochmodernen Kältekammer in Rüti. Foto: Paulo Pereira

Erik Hasselberg

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. Mache Kniebeugen.

Zweieinhalb Minuten habe 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 übermannt mich, die Kälte überwunden zu haben. Auch wenn meine Haut gerötet ist und noch immer brennt, ist es ein un-

beschreibliches 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 Ingwertee.

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-Jäh-

Hauptausgabe

Zürcher Oberländer
8620 Wetzikon ZH
044/ 933 33 33
zueriost.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 17'418
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 2
Fläche: 91'112 mm²



MARKETING AUF ZEIT
by Janina Basbarold

Auftrag: 1074805
Themen-Nr.: 666.009

Referenz: 82690097
Ausschnitt Seite: 2/3

rige 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 von Rüti eine der grössten und modernsten Kältekammern, die es im Moment in Europa gibt.

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

Solaranlage liefert Strom

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: 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.

Wie neu geboren

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 Industriedesign sorgt für eine wohlige und gemütliche Atmosphäre, in der ich meine Tasse Tee geniessen. Währenddessen erklärt mit Jenny Kalt, die für den Betrieb der Vitalfabrik verantwortlich zeichnet, wer sich alles in eine Kältekammer begeben sollte. In der Kältekammer erlebt der ganze Körper für eine kurze Dauer (zwei bis drei Minuten) eine extrem niedrige Temperatur (minus 110 Grad Celsius). «Durch die trockene Kälte besteht weder die Gefahr einer Unterkühlung noch die des

Erfrierens», sagt Kalt.

Mentale Stärke zeigen

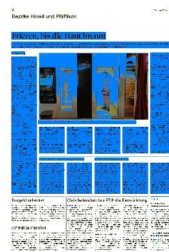
In der ersten Kältekammer geht es um die Akklimation. Die 10 Grad minus fühlen sich ganz okay an, als sich die Schiebetür geschlossen hat. Mittels des im Handschuh gestreckten Daumens signalisiere ich Jenny Kalt durch die grosse Scheibe, dass ich mich wohlfühle. Nach rund einer halben Minute darf ich 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: «In den ersten Momenten 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, die Sucht nach mehr, auslösen kann.

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



Video zum Thema unter
[zueriost.ch](https://www.zueriost.ch)



Körper aktiviert seine Schutzmechanismen

Die Blutgefässe in den Extremitäten verengen sich, damit weniger kaltes Blut in die Körpermitte strömt. Die Hautdurchblutung wird gedrosselt, der Blutdruck steigt. Das Herz muss das Blut nun gegen einen grösseren Widerstand durch die Adern pumpen, was den Kreislauf trainiert. Durch den thermischen Schock aktiviert der Körper seine Schutzmechanismen, kurbelt den Stoffwechsel an und produziert dadurch Wärme. Diese Reflexe haben positive Auswirkungen auf eine

Vielzahl von Krankheitsbildern und Verletzungen sowie auf den Kalorienverbrauch und auf das Wohlbefinden insgesamt. 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. (erh)

Regenerative Wirkung von Kälte

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. Grundsätzlich wollen sie aber für alle Besucherinnen und Besucher offen sein, bieten sogar Events für 8 bis 20 Personen an. «Die Kältekammer kann von bis zu 4 Personen gleichzeitig besucht

werden. So ein Erlebnis schweisst zusammen und macht einfach nur Spass», sagen sowohl Kübli als auch Kalt und lachen dabei. 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.» 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 Betreten der Kältekammer auf dem Programm. Grosse Scheiben aus Glas und eine Gegensprechanlage ermöglichen Jenny Kalt jederzeit, die Gäste zu überwachen. (erh)