

# Magazin

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

19

## So ein Wahnsinn!

Minus 110 Grad. So kalt wie in der Kältekammer von Bex Fajkovic in Biel wird es nirgends auf der Welt. Drei Minuten lang lässt es sich darin aushalten. Danach aber ist alles anders.

Als alles vorbei ist, stellt Bex Fajkovic, den alle nur Bex nennen, Aktivlautsprecher ins Freie und lässt Wolfgang Petry laufen. Volle Pulle. «So ein Wahnsinn! Warum schickst du mich in die Hölle? Eiskalt lässt du meine Seele erfrier'n.» Mein alter Freund Klaus muss lachen. Er ist es, der mich hierhergeschleppt hat. In eine Kammer, in der die Temperatur minus 110 Grad beträgt. Erfroren ist die Seele dabei nicht, im Gegenteil.

**Wir spielen mit einem Medizinball, hüpfen auf Trampolinen herum.** Wir tanzen in Badehosen und mit Pflaster abgeklebten Brustwarzen auf dem Trottoir zu einem Wolfgang-Petry-Kracher. Die Leute schauen uns an, als kämen wir vom Mond. Es ist 3 Grad kalt an diesem Novembermorgen. Wir fühlen uns wie am Strand, im Hochsommer, so warm ist uns. Die entzündete Stelle an der Achillessehne, die mich seit Wochen plagt, spüre ich nicht mehr. Und das Hochgefühl hält an. Ich könnte einen Marathon laufen, gerade jetzt, denke ich. Später, zu Hause, bin ich froh, dass der zweijährige Sohn 38-mal hintereinander mit Anlauf aufs Bett springen will und ich jedes Mal mitspringen muss. Nichts kann mich aufhalten, nichts kann mich erschüttern!

**Drei Stunden später lege ich mich hin.** Der Plan ist, kurz zu warten, bis der Sohn im Nebenzimmer den Mittagsschlaf angetreten hat. Innert fünf Sekunden bin ich weg. Komatöser Tiefschlaf. Zwei Stunden lang. Danach fühle ich mich, als wäre ich tatsächlich einen Marathon gelaufen. Überall am Körper tuts weh, aber in der Seele fühlt sich alles gut an. Wahnsinnig gut, ja.

**Klaus und ich haben die sogenannte Kryotherapie ausprobiert.** In der gemäss Eigenwerbung «grössten und modernsten Kältekammer Europas» von Bex Fajkovic in der Tissot-Arena in Biel. Bex ist der Mann, der uns instruiert hat. Er hat uns den Blutdruck gemessen und mit Handschuhen, Mundschutz, Socken und Stirnband ausgerüstet. 30 Franken pro Person haben wir für das Abenteuer ausgegeben, das ist der Tarif für die erste Session, den Probeschuss sozusagen. Danach kostet ein Durchgang 50 Franken. Es gibt Krankenkassen, die einen Teil der Kosten übernehmen. 45 Sekunden haben wir uns in Kammer 1 bei minus 10 Grad akklimatisiert. Dann standen wir 45 Sekunden lang bei minus 60 Grad in Kammer 2. Schliesslich sind wir drei Minuten lang bei minus 110 Grad und null Prozent Luftfeuchtigkeit im Kreis gelaufen und haben unsere Finger bewegt und die Arme und die Beine.

**In Kammer 3 erlitt ich zum ersten Mal im Leben das, was ich mir ungefähr unter einem Schock vorgestellt hatte.** Es gelang mir nicht, normal zu atmen. Ich



Gute Miene zum minus 110 Grad kalten Spiel: Redaktor Fabian Sommer (rechts) mit seinem alten Freund Klaus in der Kältekammer. Bild Fotolia, zvg/Montage fri

### DIE SPORTÄRZTIN

## «In der Kältekammer geht der Schmerz schneller weg»

**Gute wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Ganzkörperkältetherapie würden fehlen, sagt Sportärztin Kerstin Warnke. Trotzdem empfiehlt sie den Gang in die Kältekammer fast allen.**

**Frau Warnke, was passiert im Körper, wenn sich ein Mensch drei Minuten lang in einer minus 110 Grad kalten Kammer aufhält?**

**Kerstin Warnke:** Die extreme Kälte blockiert die Irritationsprozesse in unserem Körper, die jedem Schmerz, den wir fühlen, zugrunde liegen. Deshalb gehen die Schmerzen weg oder werden schwächer.

**Die Betreiber der Kammern werben mit weiteren, fast unendlich vielen positiven Effekten. Gibt es wissenschaftliche Belege dafür?**

Es ist bekannt, dass Kälte Schmerzpatienten hilft. Und es gibt auch viele positive Berichte über die Wirksamkeit der Therapie in Kältekammern. Wissenschaftlich belegt ist diese Wirksamkeit aber nicht. Es gibt zum Beispiel bis heute keine guten, verlässlichen Doppelblindstudien mit Kontrollgruppen über das Thema.

**Wem empfehlen Sie den Gang in die Kammer?**

Grundsätzlich ist bei fast niemandem etwas dagegen einzu-

wenden, wenn er die Kammer ausprobieren möchte. Es kostet ja nicht alle Welt. Patienten mit chronischen Wirbelsäulenproblemen, Arthrose oder Rheuma berichten zum Beispiel fast ausnahmslos über gute Erfolge. Sehr empfehlenswert ist die Kammer für Leistungs- und ambitionierte Hobbysportler. Dies zur Regeneration nach Wett-



«Kälte hilft»: Sportärztin Kerstin Warnke.

kämpfen oder nach harten Trainings. Der Schmerz geht definitiv schneller weg, wenn man in der Kammer war.

**Und wer sollte sich der extremen Kälte nicht aussetzen?**

Patienten, die unter krampfartigen Verengungen der Blutgefässe leiden, dem sogenannten Raynaud-Syndrom. Für sie ist die Kältetherapie ungeeignet.

Interview: fs

**Kerstin Warnke (57)** ist leitende Ärztin Sportmedizin am Kantonsspital Luzern. Sie war zwischen 2004 und 2016 an vier Olympischen Sommerspielen als Ärztin von Swiss Olympic im Einsatz, zweimal davon als Chief Medical Officer.

bekam keine Luft. Beginn zu hyperventilieren. Vor meinem Mund stiegen monströse Dampf Wolken auf. Ich hatte Angst. Bex, der alle seine Kunden in der Kammer von aussen durchs Fenster und via Kamera beobachtet, sagte ins Mikrofon: «Ganz ruhig, Fabian, halte dich am Geländer fest, ganz fest.» Ich tat, was er sagte. Ich entspannte mich. Nach 30 Sekunden konnte ich ruhig atmen. Schliesslich genoss ich es ein bisschen. Es ist scheisskalt da drinnen, man kann es nicht gepflegter ausdrücken. Aber es ist auch schön. Und spannend, zu spüren, wie sich der Körper mit allem, was er hat, gegen die extreme Kälte wehrt.

**Bevor wir in der Kammer waren, sprach Bex viel.** Über die Glückshormone, die der Körper ausschüttet, wenn er nach dem Käl-

teschock wieder warm wird. Hoch motiviert fühle man sich danach, sagte er. Wie ein Kind, das gelobt werde. Bex sagte auch, dass der Körper 800 bis 1500 Kalorien verbrenne in der Kälte, beziehungsweise danach, weil der Stoffwechsel derart hoch laufe, um den Körper zu heizen. Bex sagte, dass mein Lieblingshockeyspieler Robbie Earl oft vor den Heimspielen seiner Mannschaft, dem EHC Biel, vorbeikomme, weil er sich danach befreit fühle. Bex sagte, dass eine Professorin vom Deutschen Olympischen Sportbund nachgewiesen habe, dass der Besuch von Kältekammern die Leistungsfähigkeit bei Spitzensportlern um 19,8 Prozent steigere. Bex sagte, dass Kryotherapie jung halte. Und unter anderem bei Rheuma, Arthrose, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Neurodermi-

tis, Kreislaufbeschwerden und Depressionen helfen könne. Bex sagte auch, dass bisher 1729 Kunden bei ihm waren und sich keiner von ihnen negativ über das Erlebnis geäussert hat.

**Es war alles einleuchtend und überzeugend, was Bex sagte.**

Dass die Studienlage zur Kryotherapie eher dünn ist, sagte Bex nicht. Das sagte die Sportärztin Kerstin Warnke ein paar Tage später am Telefon. Sie sagte aber auch, dass Schmerzen definitiv schneller verschwinden, wenn man in der Kältekammer gewesen ist (siehe Interview).

**Gestern rief Klaus an.** Ich fragte, wann er das nächste Mal Zeit für die Kältekammer habe.

Fabian Sommer

Infos: www.polarior.ch.

### LITERATUR

## Lukas Bärfuss ist wütend

Ein Schriftsteller geht in die Offensive: Lukas Bärfuss wettet in einem Essay gegen den Schweizer Buchpreis. Hat er recht? SEITE 20



## Aufgefallen



BOB SEGER

## Altersmilde klingt anders

«Old Time Rock 'n' Roll» hiess eine der wichtigsten Aufnahmen in der Karriere von Bob Seger. Und nein, mit 72 Jahren und fast fünf Jahrzehnte nach seinem Debüt macht sich der Sänger aus Detroit mit der heiseren Stimme nicht daran, den «New Time Rock 'n' Roll» zu erfinden. Darauf deutet schon der Titel seines 18. Studioalbums hin: «I Knew You When» – «Ich kannte dich damals, als»... zum Beispiel diverse Musikerkollegen noch lebten. Glenn Frey von den Eagles etwa, dem Seger den «Glenn Song» widmet. Oder Lou Reed und Leonard Cohen, die mit Coverversionen vertreten sind. Auch auf sein eigenes Schaffen blickt Seger, der seit 1995 nur noch zwei Alben veröffentlicht hat, zurück: Viele der «neuen» Lieder entstanden bereits vor Jahren.

Alles Nostalgie also? Oder gar eine Ansammlung von Ausschussware? Ersteres durchaus, Letzteres zum Glück nicht. Dafür ist Segers Classic-Rock-Songwriting zu konsistent, seine Charakterstimme zu fesselnd. Und obacht: **Hin und wieder lässt er es sogar gehörig krachen.** Mit dem brummigen «Gracile», dem knackig-bluesigen «Runaway Train» oder «The Sea Inside», einem dramatischen Rocksong mit wuchtigen Riffs. «Very Led Zeppelin», sagt Seger selber. Altersmilde klingt anders. Zum Beispiel wie im sehnsüchtigen Titelstück. Oder in kraftvollen Balladen wie «I'll Remember You» oder «Marie». Doch diese Sparte beherrscht der US-Amerikaner seit je – wir erinnern uns gerne an Hits wie «We've Got Tonight» oder «Against the Wind».

Segers Version von Leonard Cohens «Democracy» klingt engagiert, doch Lou Reeds «Busload of Faith» vermag er mehr zusätzliche Facetten abzugewinnen: mit Bläsern und süffigem Background-Harmoniegesang. Oder indem er eine Songzeile entscheidend abändert und singt: **«You can't depend on the president»** («Du kannst dich nicht auf den Präsidenten verlassen»). Das ist dann Old-Time-Rock-'n'-Roll mit einer aktuellen Note... Michael Gurtner

**Bob Seger:** «I Knew You When», Capitol/Universal.