

# Unterkühlt

**Kälteschock** Inmitten der brütenden Hitze der Stadt gibt es einen Ort, an dem gefroren wird. Minus 110 Grad herrschen in der Kältekammer des Cryocenters in der Aeschenvorstadt. Und es gibt tatsächlich Leute, die diese freiwillig betreten. Ein Selbstversuch.

**Clara Ehrhard**

Wie kalt ist es am kältesten Ort der Welt? Forscher sprechen vom Osten Alaskas, wo Temperaturen von bis zu Minus 98 Grad gemessen wurden. Eine der lebensfeindlichsten Regionen der Erde.

In Basel das absolute Gegenteil: Die Sonne brennt herunter und der aufgewärmte Teer der Strassen strahlt zusätzliche Hitze aus. In der Aeschenvorstadt jedoch gibt es einen Ort, der noch kälter als die Arktis ist: Im Cryocenter im Anfoshaus befindet sich ein riesiger, begehrter Kühltank. Temperatur: minus 110 Grad. Er ist Teil der Kältetherapie, die dort angeboten wird.

In genau diesem Raum soll ich gleich drei Minuten verbringen. Ich stelle mir vor, wie sich alles in mir zusammenzieht, wie meine Gliedmassen zu Eisblöcken werden. Hoffentlich schlägt vor Angst mein Herz schnell genug, um die Durchblutung aufrechtzuerhalten.

**Noch ziemlich unbekannt**

Soll aber gesund sein. Ein Blick auf die Internetseite verspricht positive Ergebnisse auf der ganzen Linie: Schmerzen und Rheumasymptome sollen gelindert, Verletzungen besser geheilt, die Haut regeneriert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Sogar bei Depressionen und Angstzuständen soll die Kältetherapie helfen, da der Kälteschock die Ausschüttung von Dopaminen antreibt. Man soll besser schlafen und weniger an Migräne leiden, gleichzeitig soll man in drei Minuten 800 Kilokalorien verbrennen. Hautkrankheiten würden nahezu ausgeheilt. Sportler schwören auf die ergänzende Methode der Cryotherapie, da der Regenerationsprozess der Muskeln um ein Vielfaches beschleunigt wird.

Ein Wundermittel. Warum bloss habe ich noch nie davon gehört? Ich kann mir aber immer

noch nicht vorstellen, wie ich im Eiszimmer verweilen soll, ohne Erfrierungen davonzutragen.

Im Vorfeld wird abgeklärt, ob ich zu der Risikogruppe gehöre, für die die Kältetherapie nicht geeignet ist. Bei Herzbeschwerden, offenen Wunden, Nieren- und Gallenerkrankungen und Bluthochdruck wird von der Behandlung mit Kälte abgeraten. Weise man jedoch keine Risikofaktoren auf, sei die Behandlung absolut unbedenklich und nebenwirkungsfrei, beruhigt mich Angelo Lavanga, Geschäftsführer des Cryocenters Basel. Der ehemalige Profiboxer hat seine Ausbildung an einer französischen Hochschule für Sportmedizin absolviert. In der Schweiz noch nicht sehr bekannt, erklärt er. Bei mir seien keine Risikofaktoren ersichtlich, meint er. Die letzte Hoffnung, dem Eisschrank noch zu entkommen, verpufft.

Die letzten Vorbereitungen werden getroffen, der Blutdruck gemessen, Handschuhe, Stirnbänder und Wärmesocken verteilt. Langsam werde ich nervös. Immerhin muss ich die Kälteschocktherapie nicht alleine durchstehen. Mein Friergefährte begleitet mich.

**Das Tor zur Eishölle**

Dann geht es los. «Schnell, schnell», weist Lavanga mich an. Die erste Kältekammer wird betreten. Dort herrschen behagliche Minus 60 Grad Celsius. Nichts im Gegensatz zu dem, was in 30 Sekunden folgen wird.

Durch einen Lautsprecher wird durchgesagt, wir sollten nun die Türe zur zweiten Kältekammer öffnen. Das Tor zur Eishölle. Ich bin froh, während der nächsten drei Minuten nicht alleine zu sein. Mein Kältepartner fängt nach gefühlten zehn Sekunden an, am ganzen Körper zu schlottern. Zum Glück ertönt sommerliche Musik aus den integrierten Lautsprechern. Wir sollen uns bewegen, sagt Lavanga durch das



Das soll gesund sein: eine dreiminütige Kältetherapie bei minus 110 Grad Celsius. Foto: Nicole Pont

Mikrofon. Nichts lieber als das. So stehen wir also da und wippen vom einen Fuss auf den anderen. Wir stellen uns vor, an einem Strand zu tanzen, wo die Sonne auf uns herunterbrennt. Doch das lila-blaue Licht und der aufsteigende Dampf in der Kabine machen es schwierig, an dieser Vorstellung festzuhalten.

Erstauslich gut halte ich die ersten eineinhalb Minuten aus. Dann fange auch ich an zu zittern. Jetzt ist Durchhaltewille gefragt. Die Sicht ist vernebelt, an den Körpern steigt weisser Dampf auf. Stillstehen ist keine Option. Die letzten 30 Sekunden werden angesagt. Die längsten 30 Sekunden dieser Kältesession.

Der Körper jedoch gewöhnt sich relativ schnell an die Kälte. Erfrieren dürfte noch eine der angenehmen Arten zu sterben sein, schiesst es mir durch den Kopf.

«Ihr könnt rauskommen», sagt Lavanga durch die Lautsprecher. Wie auf Nadeln stolpere ich durch die Glastüre zurück in den ersten Kälteraum und übersehe noch fast die Stufe, die zurück in den normal beheizten Ruheraum führt. Zugedeckt mit einer Fleecedecke spürt man förmlich, wie das Blut wieder in alle Zellen des Körpers schiesst.

Genau dies sei der positive Effekt der Therapie, sagt Lavanga. Die Blutgefässe öffnen sich wieder. Ein Neustart. Wider alle

Erwartungen fühle ich mich bereits nach wenigen Minuten wieder aufgewärmt und belebt. Erstaunlicherweise weise ich keine Unterkühlungen und keine Erfrierungen auf. Einzig meine Muskeln fühlen sich etwas beansprucht an, so als hätte ich ein anstrengendes Training hinter mir. Die trockene Luft macht die Temperatur tatsächlich aushaltbar.

Eine 84-jährige Frau erzählt mir euphorisiert von ihren Erfahrungen mit der Kältetherapie. Ihre Rheumabeschwerden seien seither stark zurückgegangen, sie müsse viel weniger Medikamente nehmen. Der Arzt habe ihr die Therapie empfoh-

len und die Krankenkasse übernehme 75 Prozent der Kosten.

Ich bin erstaunt. Einen erkennbaren Effekt erziele man jedoch erst, wenn man das Gefrierfach öfter betreten würde, sagt Lavanga. Er verspricht mir, heute wundervoll zu schlafen. Vergessen hat er vielleicht, dass die Temperaturen draussen um einiges höher sind. Ob ich in der drückenden Hitze meines Zimmers tatsächlich gut schlafen werde? Ich bin skeptisch.

Cryocenter Basel,  
Aeschenvorstadt 48;  
Tel: 061 271 31 31;  
cryocenterbasel@bluewin.ch  
www.cryocenterbasel.ch