

Fit mit Frost: Auftanken bei -110 Grad

LUZERN Kältetherapie bringt nicht nur Rheumapatienten Linderung. Auch immer mehr Spitzensportler und Manager holen sich in der Kältekammer neuen Schwung.

THOMAS HEER
thomas.heer@luzernerzeitung.ch

Als russische Wissenschaftler 1983 in der Antarktis eine Temperatur von minus 89,2 Grad nachwies, ahnten sie wohl nicht, dass dieser Wert während Jahrzehnten als Rekord bestehen bleibt. Denn bis heute wurde weltweit nie mehr ein tieferer Wert registriert. Dass es aber selbst in unseren Breitengraden – wenn auch künstlich – noch eisiger geht, zeigt das Beispiel der Kältekammer im Medbase-Zentrum auf der Luzerner Allmend.

Minus 110 Grad

Reiko Peter begibt sich wöchentlich mehrmals in diese Kältekammer. Nach einer kurzen Angewöhnungszeit bei minus 60 Grad Celsius wechselt er für maximal drei Minuten in eine zweite Kammer. Dort liegt die Temperatur dann bei 110 Grad unter dem Gefrierpunkt. Peter ist Squash-Spieler, der zweitbeste der Schweiz, und er betreibt seinen Sport halbprofessionell. Täglich zwei Trainingseinheiten sind bei ihm die Regel. Der 23-Jährige sagt: «Seitdem ich mich in diese Therapie begeben, erhole ich mich zwischen den einzelnen Trainingseinheiten viel rascher.» Arnold Eggerschwiler, medizinischer Leiter der Medbase in Luzern (siehe Kasten), erklärt den Effekt der Kältetherapie: «Nach drei Minuten in der Kältekammer kühlt sich die Hautoberfläche auf 5 Grad ab. Dadurch kommt es reaktiv zu einer vermehrten Durchblutung der Muskulatur, was zur rascheren Regeneration führt.»

Nicht alle dürfen rein

Der vom Arzt beschriebene Vorgang wirkt vitalisierend und regenerativ. Die Muskeln werden schneller mit Nährstoffen versorgt, und die Milchsäure wird rascher abgebaut. Diesen Umstand nutzen neben Squash-Halbprofi Peter auch andere Sportler. Dazu zählen Fussballer des FC Luzern. Daneben lassen sich vermehrt Leute von den Tiefsttemperaturen beleben, die sich vom Berufsstress erholen wollen, zum Beispiel Manager. Voraussetzung für den Gang in die Kältezone ist eine intakte Gesundheit. Dazu sagt Eggerschwiler: «Für Personen mit Herz- und Kreislaufproblemen sowie Leuten mit zu hohem Blutdruck ist die Kältekammer tabu.» Bevor sich Heiko Peter in die Eiszone begibt, entledigt er



Nach dem Bad in der Kälte: Astrid Bösch empfängt den Squasher Reiko Peter.

Bild Boris Bürgisser

sich fast sämtlicher Kleider. Während des «Kältebades» trägt er lediglich Shorts. Zudem bleiben Hände und Füsse bedeckt. Zusätzlich trägt er einen Mundschutz. Über Ohren und Stirn hat er ein Band gezogen. Schmuck trägt Peter ebenfalls keinen. In Verbindung mit der Kälte könnte Metall mit der Haut verkleben.

Konkurrenz zur Sauna?

Betrieben wird die Kältekammer in der Medbase, der einzigen in der Zentralschweiz, von Astrid Bösch. Während der Therapie, die ursprünglich für Rheumapatienten entwickelt wurde, bleibt Bösch während der Behandlung in Sicht- und Sprechkontakt mit dem Kunden. Preis pro Behandlung: 45 Franken. Wird die Kältekammer zur Konkurrenz der Sauna? Nein, Kältekammer und Sauna schliessen sich nicht aus. Beides dient der Regeneration. Hingegen ist es nicht sinnvoll, die Therapien direkt hintereinander anzuwenden. Denn die Wirkungen würden sich gegenseitig aufheben.

Kooperation mit dem Luzerner Kantonsspital

MEDBASE Zeitgleich mit der Eröffnung des Sportgebäudes auf der Allmend im vergangenen August nahm auch die Medbase ihren Betrieb auf. In diesem Gesundheitszentrum arbeiten heute sieben Ärztinnen und Ärzte. Sie decken verschiedene Fachgebiete ab. Darunter finden sich Kinder- und Jugendmedizin, allgemeine und Sportmedizin, aber auch Chirurgie und Orthopädie. Der medizinische Leiter der Medbase, Arnold Eggerschwiler, hält fest: «Bei uns wird das Wissen aus verschiedenen Fachgebieten genutzt. Für den Patienten führt das zu einer ganzheitlichen Betreuung.»

Fitness-Center und Hallenbad

Dabei ist festzuhalten, dass in der Medbase nicht nur Ärzte zugegen sind, sondern auch Physiotherapeuten sowie

ein Spezialist für Akupunktur und ein medizinischer Masseur. Hausintern finden sich zudem ein Fitness-Center sowie das Hallenbad. Für die Rehabilitation der Patienten werden auch diese beiden Institutionen genutzt.

Keine Leerläufe

Nicht alle Mediziner der Medbase arbeiten zu 100 Prozent auf der Allmend. Kerstin Warnke zum Beispiel ist orthopädische Chirurgin und als solche leitende Ärztin für Sportmedizin am Luzerner Kantonsspital Luzern. Daneben ist sie auch die oberste medizinische Verantwortliche bei Swiss Olympic. In dieser Funktion leitete sie das Ärzteteam während der Spiele von London.

Die Aktiengesellschaft Medbase gehört zu 53 Prozent der Migros. Das

Unternehmen unterhält mit dem Luzerner Kantonsspital einen Zusammenarbeitungsvertrag. Aus dieser Kooperation resultiert nach Ansicht von Arnold Eggerschwiler für die Patienten folgender Vorteil: «Wir stehen in ständigem Kontakt mit den Spezialisten in den Spitälern. Dadurch vermeiden wir Leerläufe, weil wir die Patienten mit einer klaren Diagnose direkt zum richtigen Facharzt einweisen können.»

Seit dem Start expandiert

Gemäss Eggerschwiler läuft das Zentrum sehr gut. Seit dem Start im August wurden mehrere Personen zusätzlich eingestellt. Eggerschwiler kann sich auch vorstellen, die Praxis künftig auch räumlich zu erweitern.

THOMAS HEER

thomas.heer@zentralschweizamsonntag.ch

La Fourmi zieht ins Hotel Anker

LUZERN sra. Das Théâtre La Fourmi hat nach langer Suche im vor kurzem geschlossenen Hotel Anker am Pilatusplatz in Luzern eine neue Lokalität gefunden. Am 1. Februar öffnet das La Fourmi hier erstmals seine Türen. Der «Anker» wird allerdings lediglich als Zwischennutzung zur Verfügung stehen.

Das Konzept soll im Grundsatz das gleiche bleiben: Live-Musik, Poesie und Tanzauftritte haben nach wie vor Platz. Neu wird jeweils auch ein Mittagsmenü angeboten. Am Eröffnungstag lädt das Lokal ab 16 Uhr zum Apéro, bevor um 21 Uhr die Luzerner Band Without Problems aufspielt.

Tell mit Wagner auf der Bühne

KULTUR In Seelisberg entsteht ein neues Musikschauspiel, das im August gezeigt wird. Es vereint Schweizer Sagen mit Musik von Richard Wagner.

sra. Ein neues Festival soll die Berggemeinde Seelisberg attraktiver machen: Geplant ist ein Schauspiel aus Sagen und Geschichten der Region – insbesondere Wilhelm Tell – begleitet von Musik von Richard Wagner. Der berühmte Komponist würde dieses Jahr 200-jährig. Das Stück spielt im Freien,

im «Waldweidli», mit Blick auf den Urnersee, wo Wagner selbst komponiert hatte. «Wagner war begeistert von der eindrucksvollen Landschaft rund um Seelisberg», erklärt Christoph Näpflin, Kommunikationsverantwortlicher des neu gegründeten Vereins «Seelisberg-Rütli-Festival». Diese Begeisterung soll im Stück wieder ins Leben gerufen werden. Und zwar bereits im August dieses Jahres, mit insgesamt zwölf Aufführungen.

Deutsch-schweizerische Arbeit

Erarbeiten wird das Schauspiel voraussichtlich die Münchner Schriftstellerin Ursula Haas. Für die musikalische Interpretation wird der Neuenburger

Komponist Bertrand Roulet sorgen. Die Seelisberger wollen damit auch Besucher aus dem umliegenden Ausland anziehen: «Das Stück wird auf Hochdeutsch aufgeführt, damit auch Deutsche, Belgier oder Holländer kommen können», so Näpflin. Denn man wolle auch eine musikalisch-literarische Verbindung zwischen Deutschland und der Schweiz schaffen.

Finanziert wird das Festival einerseits durch die öffentliche Hand von Kanton, Gemeinde und Seelisberg Tourismus. Für ein zweites Standbein sucht der Verein noch Stiftungen und Sponsoren. Der Zeithorizont ist knapp: «Doch ich spüre, dass viele Leute begeistert sind», so Näpflin. «Wir schaffen das.»

Fussgänger auf Fahrbahn getötet

BRUNNEN s. Ein 24-jähriger Autofahrer fuhr gestern um 6.30 Uhr von Ibach nach Brunnen, als er auf offener Strecke plötzlich einen Mann vor sich auf der Fahrbahn sah. Es kam zur Kollision, der 48 Jahre alte einheimische Fussgänger starb noch auf der Unfallstelle. «Wir wissen nicht, warum der Mann nicht auf dem Trottoir auf der anderen Strassenseite ging, sondern hier auf der Fahrbahn», sagt Polizeisprecher Florian Grossmann. «Dazu laufen jetzt Abklärungen.» Nach dem Unfall sperrte die Polizei die Hauptstrasse rund zwei Stunden lang für die Tatbestandsaufnahme.

SONNTAG IMPRESSUM

Herausgeberin: Neue Luzerner Zeitung AG, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern. Verleger Erwin Bachmann, Präsident des Verwaltungsrates, E-Mail: erwin.bachmann@luzernerzeitung.ch
Verlag: Jürg Weber, Geschäfts- und Verlagsleiter; Ueli Kaltenrieder, Lesemarkt; Bruno Heggin, Werbemarkt; Edi Lindegger, Anzeigenmarkt.
Ombudsmann: Andreas Z'Graggen, andreas.zgraggen@luzernerzeitung.ch
Redaktionsleitung Neue Luzerner Zeitung und Regionalausgaben: Chefredaktor: Thomas Bornhauser (THB); Stv. Chefredaktoren: Jérôme

Martinu (jem, Leiter regionale Ressorts), Dominik Buholzer (bu, Leiter Zentralschweiz am Sonntag); Gruppe Gesellschaft und Kultur: Arno Renggli (are), Sport: Andreas Ineichen (ain); Leiter Gestaltung, Bild und Illustration: Loris Succo (ls); Visueller Blattmacher: Sven Gallinelli (sg); Reporterpool: Benno Mattli (bem); Leiterin überregionale Ressorts: Nelly Keune (ny, Leiterin Markt/Wirtschaft); Online: Robert Bachmann (bac), Leiter Zentralschweiz am Sonntag; Dominik Buholzer (bu)
Überregionale Ressorts: Nachrichten / visueller Blattmacher: Sven Gallinelli (sg); Karl Fischer (K.F.); Pascal Imbach (pi); Politik: Jan Flückiger (fj); Barbara Inglin (bin); Kari Kälin (kka); Christoph Reichmuth (cr); Léa Wertheimer (lea); Bundeshaus: Sermin Faki (fak); Eva Novak (eno); Evelyn Rutz (eru); Markt/Wirtschaft: Nelly Keune (ny); Hans-Peter Hoeren (hoe); Bernard Marks (bm); Rainer Rickenbach (rr); Lukas Scharpf (slu); Roman Schenkel (rom); Front/Die andere Seite: Stefan Degen (sd); André Stössel (ast).
Regionale Ressorts: Guido Felder (gf, regionaler Leiter Sonntagsausgabe); Daniel Schriber (ds, Sonntagsausgabe); Thomas Heer (eer, Sonntagsausgabe); Rahel Schnüriger (sra, Sonntagsausgabe); Sonntagsaus-

gabe Zug: Christian P. Meier (cpm); Silvan Meier (van). – Leiter regionale Ressorts: Jérôme Martinu (jem); Stadt/Region Luzern: Stefan Roschi a. i. (str); Susanne Balli (sb); Hugo Bischof (hb); Dave Schläpfer (scl); Ruth Schneider (rs); Guy Studer (gus); Luca Wolf (lw); Kanton Luzern: Lukas Nussbaumer (nus); Luzia Mattmann (lm); Ismail Osman (io); Mario Wittewiler (wi); Büro Sursee: Ernesto Piazza (ep); Zentralschweiz: Cyril Aeregger (ca); Robert Knobler (rk); Reporterpool: Benno Mattli (bem); Christian Bertschi (cb); Aleksandra Mladenovic (mla); Sasa Rasic (ras); Rainer Rickenbach (rr); Roger Ruediger (rg); Alexander von Däniken (avd). **Redaktion Schwyz:** Harry Ziegler (haz). **Redaktion Altdorf:** Bruno Arnold (bar). **Redaktion Stans:** Markus von Rotz (mvr).
Sport: Andreas Ineichen (ain); Stefan Klingler (kl); Albert Krütti (a.k.); René Barmettler (reb); Nicola Berger (nbe); Roland Bucher (rbu); Turi Bucher (tbu); Theres Bühlmann (T.B.); Jonas von Flüe (jvf); Melk von Flüe (mvf); Daniel Wyrsch (dw); Sportjournal: René Leupi (le).
Ressortgruppe Gesellschaft und Kultur: Piazza/Wissen: Hans Graber (hag); Robert Bossart (rob, Reisen); Annette Wirthlin (wia); Kultur: Arno Renggli (are); Stefan Christen (sc); Kurt Beck (bec); Urs Bugmann (bug);

Michael Graber (mg); Urs Mattenberger (mat).
Online-Redaktion: Robert Bachmann (bac); Philipp Berger (bep); Sara Häusermann (sha); René Meier (rem); Ernst Zimmerli (zim).
Foto/Bild: Lene Horn (LH); Claudio Attoni; Plus Amrein; Corinne Glanzmann; Manuela Jans; Marius Rinderknecht; Nadia Schärli; Philipp Schmidli, Dominik Wunderli. – Bild: Fabienne Arnet; Laura Kolodziej; Sara Schuppen-Wüest.
Dienstchef: Nathalie Ehrenzweig (nez).
Redaktionelle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Christian Hodel (chh, Stagiare); Sasa Rasic (ras); Olivia Steiner (ost); Roseline Troxler (rt, Volontäre); Florian Weingartner (fw).
Verlagsprojekte: Kommerzielle Beilagen: Jörg Lüscher (jl).
Adressen und Telefonnummern: Mailhofstrasse 76, Postfach, 6002 Luzern.
Redaktion: Telefon 041 429 51 51, Fax 041 429 51 81, E-Mail: redaktion@zentralschweizamsonntag.ch
Abonnemente und Zustelldienst: Telefon 041 429 53 53, Fax 041 429 53 83, E-Mail: abo@lzmedien.ch, **Billettvorverkauf:** Telefon 0900 000 299 (60 Rp./Min.), LZ Corner, Pilatusstrasse 12, Luzern.

Anzeigen: Publicitas AG, LZ Corner, Pilatusstrasse 12, 6003 Luzern, Telefon 041 227 56 56, Fax 041 227 56 57, Inserate online aufgeben: www.publicitas.ch
Postadresse: Publicitas AG, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
Technischer Kundendienst Anzeigen: Telefon 041 227 56 56. Für Todesanzeigen an Sonn- und Feiertagen: E-Mail: inserate@lzmedien.ch oder Fax 041 429 51 46 (bis 16 Uhr).
Auflage: 105 816 Exemplare (Wemf-beglaubigte Gesamtauflage).
Abonnementspreis: 12 Monate Fr. 416.–/6 Monate Fr. 216.–, Sonntagsausgabe 12 Monate Fr. 150.– (inkl. 2,5% MWST).
Technische Herstellung: Neue Luzerner Zeitung AG, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern, Telefon 041 429 52 52, Fax 041 429 52 89.
Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Anzeigen oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoß wird gerichtlich verfolgt.