

Wohlfühlen bei minus 110 Grad

In der **Kältekammer** erholen sich Schmerzpatienten und Stressgeplagte

An die Sauna haben sich inzwischen alle gewöhnt. Temperaturen von 90 Grad geniessen viele Schweizer regelmässig. Nun gibt es die Möglichkeit, den Körper auch mit extremer Kälte zu entspannen.

INKA GRABOWSKY

Angetan mit Turnschuhen, Badeanzug, Handschuhen, Mundschutz und Mütze wage ich den Selbstversuch. Der Arzt hat sich vor meinem Experiment vom ordnungsgemässen Zustand meines Gesundheitssystems überzeugt. Mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder Hautinfektionen darf man nicht in die Eiseskälte. Auch Schnupfen und – wen wundert's – eine Kälteallergie zählen zu den Kontraindikationen.

Da die Ganzkörper-Kältetherapie in drei hintereinander angeordneten Kämmerchen verabreicht wird, die jeweils etwa zwei Quadratmeter messen, sollten sich Menschen mit Platzangst das Prozedere ebenfalls ersparen. Vor dem Betreten des ersten Raumes gibt es genaue Anweisungen. «Bloss nichts ohne Handschuhe anfassen», lautet die oberste Direktive. Die Haut würde unweigerlich festfrieren. Stattdessen soll man rund eine Minute herumlaufen, bis man sich auf den Weg in die nächste Kammer macht. Mit minus 10 Grad fängt man an, arbeitet sich auf minus 60 hoch und erreicht mit minus 110 Grad den Höhepunkt des Abenteuers.

Atemwolke im Lichtkegel

Nie käme ich auf die Idee, im Winter in einem Badeanzug draussen herumzulaufen, und so bin ich erstaunt, dass die trockene Kälte in der windstillen Kammer mir nur etwas kühl vorkommt. Doch nach dem Öffnen der Schleusentür zu minus 60 wird es spektakulärer. Die Kälte beisst durch den Mundschutz in die Nase. Meine Atemwolken glitzern im Lichtkegel der Deckenleuchte. Wieder drehe ich meine Runden und bemühe mich, ruhig zu atmen. Dann schliesslich öffne ich die dritte Tür – und stelle fest, dass sich minus 110 Grad genauso anfühlen wie minus 60.

«Dem menschlichen Körper fehlen Kälterezeptoren», erklärt mir später Dr. Georg Kettenhuber, der Arzt im «Medical Wellness Hotel Lamm» in Seefeld im Tirol: «Man spürt einfach nur, dass es extrem kalt ist. Wie kalt, kann man nicht un-



Entspannen bei **Tiefsttemperaturen**.

ZVG

terscheiden.» Eine Minute soll ich auch in der letzten Kammer bleiben.

Die Therapeutin achtet für mich auf die Zeit. «Jetzt sind schon fünf Sekunden vorbei», tröstet sie mich aus dem Lautsprecher, kaum habe ich die Tür hinter mir geschlossen. Dabei ist es gar nicht so schlimm. Ich zähle meine Schritte: Acht brauche ich für eine Runde. In der fünften Runde ertönt schon: «Jetzt nur noch 15 Sekunden.»

Euphorie beim Wiedereintritt

Gleich lässt mich die Lautsprecherstimme zurück in die mässigen minus 60 Grad, schliesslich in die lauwarmeren minus 10 Grad. Keine vier Minuten war ich in der Kälte – und fühle mich beim Wiedereintritt in die normale Welt euphorisch, als hätte ich eine schwierige Prüfung mit Bravour bestanden.

Die Stimmungsaufhellung ist eine der Indikationen für die Kryotherapie. «Ich habe eine etwa 70-jährige Patientin, die seit ihren Besuchen in der Kältekammer nach eigenen Angaben nicht nur besser schläft, sondern auch fröhlicher und unternehmungslustiger ist», sagt Georg Kettenhuber. Bei Sportlern schlägt sich die Unternehmungslust in bis zu zehn Prozent mehr Leistung nieder. «Studien haben bewiesen, dass Athleten einen Wettkampf bei hohen Aussentemperaturen besser verkraften, wenn sie vor dem Start zwei Minuten in der Kältekammer waren», meint der Mediziner.

Die meisten seiner Patienten allerdings wollen die Kälte zur Linderung einer Krankheit nutzen. Die Kryotherapie ist bewährt bei Schmerzen, Verspannungen, Asthma oder Neurodermitis. Allen Behandlungen gemein ist das Wirkprinzip: Wie Hacker einen Computer-Server durch eine Vielzahl von E-Mails ausser Funktion setzen können, wird der Körper durch die Kälte überreizt. Die Rezeptoren für Kälte, Schmerzen oder Juckreiz stellen wegen akuter Überforderung einfach die Arbeit ein. Nach einer einwöchigen Kur soll der Effekt mehrere Wochen andauern.

Billig ist eine Kälte-Kur nicht: Eine Kennenlern-Behandlung mit zwölf Besuchen in der Kältekammer während einer Woche kostet 560 Euro ohne Übernachtungen.

[i] REISEINFOS: Alpenmedhotel Lamm, Dorfplatz 28, A-6100 Seefeld in Tirol, Tel. 0043-5212-2464, www.alpenmedhotel.com.

TRINKGELD

Hingehaltene Hand

Der Hotelboy schaut erwartungsvoll auf, nachdem er die Koffer und den schweren Karton mit den Präsentationsunterlagen in unserem Zimmer abgestellt hat. Und schon überlegt man fieberhaft: Wie viel Trinkgeld ist jetzt wohl angebracht? Gibt es eine Pauschale oder geht es nach Anzahl der Teile? Oder nach Gewicht?

Die Vereinigung der Etikette-Trainer International (ETI) hat sich mit diesem brennenden Problem beschäftigt. ETI ist ein Zusammenschluss von Fachleuten für gutes Benehmen, beobachtet und vergleicht gesellschaftliche Entwicklungen und setzt gegebenenfalls neue Standards.

Antwort auf die Eingangsfrage: In Deutschland sind 50 Cent bis ein Euro pro Gepäckstück üblich, in der Schweiz ein, zwei Franken. Das Zimmermädchen bekommt zwei bis fünf Franken pro Tag; diese werden auf dem Tisch im Hotelzimmer mit einem kleinen «Thankyou» liegen gelassen. Der Voiturier (er parkiert in sehr guten Hotels die Autos der Gäste) erhält fünf Euro bzw. fünf Franken, ein Portier für Problemlösungen je nach Schwierigkeitsgrad zwischen 5 und 25 Euro.

In der Schweiz und in Deutschland sind zehn Prozent Trinkgeld fast überall richtig: im Hotel, im Restaurant (sofern keine «Service Charge» auf der Rechnung ausgewiesen ist) und auch im Taxi. Ausnahme: In teuren Gourmetrestaurants reichen fünf bis sieben Prozent aus – sonst disqualifiziert man sich als Neureicher. Wichtig übrigens: Patrons erhalten prinzipiell kein Trinkgeld, es sei denn, man deklariert es klar als Dankeschön für das Personal.

Trinkgeld ist immer freiwillig und zusätzlich. Man muss nichts geben, wenn der Service nicht zufriedenstellend war. Guten Service zu würdigen, ist allerdings auf der ganzen Welt ein Zeichen von Stil.

Doch im Ausland ist die Unsicherheit oft gross, wenn es um die Höhe des Tips geht. In Skandinavien sind fünf Prozent ausreichend, in Island gibt es gar kein Trinkgeld. In den meisten Mittelmeerländern sind 15 Prozent angemessen; das Trinkgeld wird auf dem Tisch liegen gelassen.

In Amerika und Südafrika mit niedrigen Gehältern werden 15 bis 20 Prozent erwartet. Während bei Reisen in islamische Länder 15 Prozent Bakschisch Standard sind, gelten in einigen asiatischen Ländern Geldgeschenke als Beleidigung, beispielsweise in Japan.

In Thailand, Hongkong, Malaysia, in Singapur und in den touristisch erschlossenen Gebieten Indonesiens (z. B. auf Bali) ist das Personal jedoch eher westlich orientiert und freut sich über ein Trinkgeld, das in der Regel jedoch weniger als zehn Prozent beträgt. In Australien war es bis vor wenigen Jahren üblich, keine Tips zu geben. Mittlerweile wird guter Service genau wie bei uns durch ein Trinkgeld nach eigenem Ermessen honoriert.

Andere Regeln als auf dem Festland gelten auf dem Wasser: Wer eine Kreuzfahrt plant, sollte sich genau informieren, welche Trinkgeldregeln üblich sind. Einige Reedereien geben Empfehlungen, wie hoch der Tip sein sollte, z. B. für Kabinen-Stewardess oder Restaurant-Kellner. Auf anderen Schiffen ist das Trinkgeld schon im Reisepreis enthalten.

Generell ist es sinnvoll, sich vor einer Reise rechtzeitig über die landesüblichen Gepflogenheiten zu informieren. So vermeidet man unliebsame Fettnäpfchen wie etwa dieses: Wer in einem britischen Pub an der Theke einen Tip hinterlässt, gilt als unheilbarer Banause. (afg)

DICKE WERDEN DISKRIMINIERT

Urlaub für XXL-Touristen

Mit einem Albtraum begannen die Ferien für Günther Kowartz: Der stark übergewichtige Mann liess sich am Pool in Florida vorsichtig in den Plastiksessel sinken; trotzdem krachte der Stuhl zusammen. Die anderen Gäste lachten schallend.

Die Europäer holen in Sachen Fettleibigkeit gegenüber den Amerikanern rasch auf. Krankenkassen berichten regelmässig von neuen Gewichtsrekorden. In einigen europäischen Ländern haben die Hälfte der Frauen und zwei Drittel der Männer schon zu viel auf den Rippen. Doch von der Reisebranche wird diese Zielgruppe ganz offensichtlich vernachlässigt.

«Es gibt alle Arten von Reisen, aber nichts für dicke Menschen», sagt Walter Kunz, Geschäftsführer des Schweizer Reisebüro-Verbandes, der 850 Unternehmen vertritt. Kein Anbieter traue sich an das The-

ma heran, aus Angst, dadurch andere Gäste zu vergraulen.

«Wir haben noch nie eine Anfrage erhalten, die mit einem erhöhten Body-Mass-Index zusammenhängt», sagt Roland Schmid, Sprecher der TUI Swiss. Ein spezielles Angebot lässt sich seiner Meinung nach nicht schnüren: «Das ist ähnlich wie bei den Senioren-Reisen – wenn sie als solche deklariert sind, werden sie nicht gebucht.» Ein Katalog mit XXL-Reisen ist für ihn unvorstellbar. «Das Thema Dicksein will doch keiner ansprechen.»

Beim Reise-Riesen Kuoni hingegen kommt es zur Sprache: «Unsere Berater sind angewiesen, füllige Kunden darauf hinzuweisen, dass es in der Economy-Class eng werden könnte», sagt Kuoni-Mann Peter Brun. Wer sich nicht überzeugen lasse, einen der breiteren Sitze in

der Business-Klasse zu buchen, könne eventuell auf den «natürlichen Menschenverstand» des Personals hoffen. «Wenn der Flieger nicht ganz voll ist, ist unser Personal schon kulant und sucht zwei Plätze für die Person.»

Aber auch bei Kuoni ist das Thema XXL-Urlaub auf die Flugzeugsitzreduziert. Im Dickicht unzähliger Spezialangebote zwischen Nordamerika und Südamerika «haben wir keine Kataloge oder Spezialangebote für Dicke», sagt Brun.

Bei der Lufthansa, Mutterkonzern der Swiss, gibt es keine «fixen Regelungen». Es würden «Einzelfallentscheidungen» gefällt, wenn ein übergewichtiger Gast das Schalther oder Bordpersonal um zusätzlichen Freiraum im Flieger bitte, sagt Sprecher Jan Bärwalde. Grundsätzlich sei es besser, schon frühzeitig

zwei Plätze zu ordern. «Aber wir haben mit dem Thema noch nie ein grösseres Problem gehabt.»

Aber Sylvia Strasser hat ein Problem damit. Die resolute Frau geht offen damit um, dass sie einige Kilos zu viel mit sich herumschleppt. Vor zweieinhalb Jahren ist sie in die Offensive gegangen und hat in Nürnberg eine eigene Agentur für XXL-Urlauber gegründet. Sie nimmt regelmässig auch Schweizer Gäste mit auf Reisen.

Nach eigenen Angaben ist sie die Einzige in Europa, die ihrer korpulenten Kundschaft ein Rundumsorglos-Paket bietet. Sie testet vorab jeden Stuhl und jedes Bett auf ihre Tauglichkeit; im Reisebus achtet sie auf extra viel Platz und verhandelt auch mit den Fluggesellschaften über die Sitzverteilung. Von Kulanz könne da leider keine Rede sein. «Früher konnte man wenigstens noch den zweiten Platz als

Kindersitz zu 60 Prozent des Preises dazubuchen.» Heute jedoch würden «die Vorbehalte immer grösser. Keiner will Dicke.»

Dabei hat der Markt in den Augen von Sylvia Strasser gewichtiges Potenzial. «Zu mir kommen Leute, die noch nie so richtig verreist sind.» Aber dicke Urlauber stiessen überall auf Ablehnung; regelmässig beklagten sich Übergewichtige bei ihr. Der Fall von Günther Kowartz, der zum Gespött am Pool wurde, gehört noch zu den harmlosen. «Ich habe in Deutschland und der Schweiz händeringend nach Wellness-Hotels gesucht», erzählt Strasser weiter. Aber von den Managern bekomme sie immer wieder zu hören: «Wir wollen uns von den Dicken doch nicht unsere Gäste vergraulen lassen.»

Christian Schreiber