

BODYCHECK Kälteschocktherapie

Wehe, die Tür klemmt

Es gibt Orte auf der Welt, an denen möchte man nicht sein. Werchojansk in Nordostsibirien ist so ein Ort. Nur etwa 1200 Einwohner sehen das anders und trotzen Temperaturen, die auf minus 67 Grad sinken können.

Ich soll es drei Minuten bei 110 Grad unter null aushalten. Ein Wert, der mal auf dem Mond gemessen wurde. Dort braucht man bekanntlich einen Raumanzug, ich aber muss halb nackt in die Kältekammer. Die beißende Temperatur sei ein wahrer Heilsbringer, behauptet Georg Kettenhuber, medizinischer Leiter im Seefelder Alpenmedhotel Lamm. Er schwört auf seine Kältekammer. Bei Rheuma, beim Burnout-Syndrom, zur Leistungssteigerung. Sogar Griechenlands Fußballnationalmannschaft habe die Cryotherapie schon ausprobiert.

Ich habe kein Rheuma und werde in diesem Leben auch kein Tor mehr für mein Land schießen. Etwas Power könnte ich allerdings gebrauchen – leiden wir nicht alle ein wenig unter dem Burnout? Trotzdem, die Kältekammer macht mir Angst. „Verständlich“, sagt Kettenhuber, „sie kann nach zehn Minuten tödlich sein.“ Fröstelnd denke ich an sardonische Verschwörungen und klemmende Kammertüren.

Am nächsten Morgen gibt es kein Zurück mehr. Ich trage Stirnband, Mundschutz, Handschuhe, Socken, Schuhe, Badeanzug. Je mehr blanke Haut, desto besser, hat man mir gesagt. Therapeutin Isabella überwacht per Monitor die dreiteilige Kältekammer. Auf minus 15 folgen minus 60, dann minus 110 Grad. Mein Allgemeinzustand ist laut Kettenhuber okay, nun



Minus 15, minus 60, minus 110 Grad. Die Lautsprecher dudeln „Ice Ice Baby“. Eine Verschwörung?

misst Isabella noch den Blutdruck. Nichts anfassen, warnt sie, gleichmäßig atmen, langsam im Kreis gehen.

Kammer eins ist kalt, Kammer zwei sehr kalt. Ich stapfe in die dritte und denke: nichts. Das Gehirn schaltet um auf puren Erhalt. Laufen, atmen. „30 Sekunden“, sagt die Gegensprechanlage. Die Lautsprecher dudeln „Ice Ice Baby“. Doch eine Verschwörung? „Eine Minute.“ Laufen, atmen. „Eins-dreißig.“ Das reicht. Kammer zwei ist warm, Kammer eins sehr warm, der Vorraum tropisch. Auf einem Wärme-

bett warte ich auf die versprochene Euphorie und das Kribbeln auf der Haut – und fühle mich einfach entspannt.

Statt der empfohlenen drei Wochen drehe ich nur ein paar Tage meine Kälterunden. Offenbar nicht genug für körperlich-seelische Höhenflüge. Aber einen Schnupfen habe ich den ganzen Winter nicht bekommen. Das ist doch schon was. **VANESSA OELKER**

Cryotherapie im Alpenmedhotel Lamm
910 Euro pro Woche inkl. ärztlicher Untersuchung und Massagen zzgl. Übernachtung, Seefeld, Österreich, www.alpenmedhotel.com

ROOM SERVICE peninsula hong kong

Suite Deluxe Harbour View Suite im 17. Stock des 1994 angebauten Towers, circa 1290 Euro

Ausstattung Klassisch, vom altenglischen Lehnstuhl über antike Hochzeitschränke bis zum schwarz-weißen Marmorbad. Die Technik ist dezent versteckt, nur eine Kaffeemaschine bleibt unauffindbar. Fünf Telefone verkürzen die Wege in der teppichweichen 105-Quadratmeter-Flucht.



Aussicht Ob Sofa, Bett oder Wanne, der Blick auf Hafen und Skyline ist bombastisch. Im Schlafzimmer zoomen Schaulustige mit dem Fernrohr das Ufer von Hong Kong Island heran.

Lage Exponiert im Süden der Halbinsel Kowloon. Zwei Minuten von dem 1928 eröffneten Grandhotel legt die „Star Ferry“ ab.

Atmosphäre Altes Geld, heile Welt: VIP-Gäste rollen im Rolls-Royce Phantom herbei, in der Lobby schlürft die Society bei Kammermusik ihren „High Tea“, die Shopping-Arkade trumpft mit 80 Edelboutiquen auf – draußen ist weit, weit weg.

Genuss Bei acht Restaurants ist von Dim Sum bis Haute Cuisine alles drin. Schwer angesagt für Steaks, Drinks und Small Talk: das von Philippe Starck gestaltete Felix im 28. Stock.

Highlight Helikopterflug über Inseln und Festland vom Dach des Towers aus – nur die Vögel fliegen höher. **SUSANNE KLEIN**

The Peninsula Hong Kong Salisbury Road, Kowloon, Tel. 00800/30 46 51 11, www.peninsula.com. Anreise zum Beispiel mit Cathay Pacific von Frankfurt, www.cathaypacific.com/de

DREI FRAGEN ZU schmuck aus schmuck

Frau Visschers, warum kreieren Sie Schmuck lieber aus alten Stücken, als etwas Neues zu schaffen?

„Mein Schmuck besteht größtenteils aus Strassfundstücken der 20er-Jahre. Die funkeln ganz anders als billiger Strassschmuck aus China. Dinge aus der Vergangenheit besitzen mehr Ausstrahlung, weil sie ein Vorleben haben.“

Was hat Ihr Schmuck schon erlebt?

„Manche der Steine, die ich verwende, stammen aus dem Moulin Rouge, andere gehörten einer holländischen Zirkustänzerin. Sie sind rumgekommen, das steigert ihre Aura und ihren Wert.“

Wo finden Sie Ihr Material?

„Ich habe mir über die Jahre ein ziemlich großes Netzwerk aufgebaut, fahnde bei Händlern, auf Flohmärkten und Auktionen nach Strass und Münzen. Manche Quellen sind auch banal: Das Alligatorleder in meinen Entwürfen stammt aus der Restekiste beim Großhändler.“

Akke Visschers, 33, ist Schmuckdesignerin. Die aktuelle Kollektion ihres Labels Akkesoir heißt „Marilyn's Millionaire“, Armbänder ab circa 200 Euro, Colliers ab circa 500 Euro; www.akkesoir.com

PRIVATVERGNÜGEN patrik muff



„Das Kruzifix des Bildhauers Ignaz Günther war ein Geschenk meiner Frau Beate. Ich habe ein passendes Tattoo auf dem Rücken von wegen ‚eigenes Kreuz tragen‘ – das sehe ich natürlich mit Humor. Das Kruzifix ist alt und gleichzeitig neu, denn die Form hat Günther zwar schon 1756 für die Porzellan-Manufaktur Nymphenburg entwickelt, man kann es sich aber heute noch anfertigen lassen. Meine eigene Zusammenarbeit mit Nymphenburg hat mir das Material Porzellan nähergebracht. Als Goldschmied ist mir die traditionelle Arbeitsweise vertraut, vor allem die Formarbeit verbindet uns: Man macht eine Wachsfigur und von dieser einen Gipsabdruck. Der Unterschied ist, dass ich kein flüssiges Porzellan in die Form gieße, sondern Silber.“

Patrik Muff, 47, ist Goldschmied in München, www.patrikmuff.com;

Kruzifix von Ignaz Günther auf Bestellung, ab circa 2800 Euro, www.nymphenburg.com

