

## NACHRICHTEN

## FREIZEIT

## Neuer Kultur-Newsletter der Stadtverwaltung

**Pfullendorf** – Die Stadt Pfullendorf bietet einen neuen Newsletter für den Bereich Kultur und Veranstaltungen an, wie es in einer Mitteilung heißt. Seit einigen Jahren veröffentlicht die Stadt Pfullendorf bereits einen Newsletter speziell für Unternehmerinnen und Unternehmer. Dieser erscheint mehrmals im Jahr und informiert vor allem über spezielle Themen aus dem Bereich der Wirtschaftsförderung. Zukünftig soll nun ein weiterer Newsletter Kulturinteressierte über Veranstaltungen informieren. Unter folgendem Link kann man sich zum Newsletter anmelden: <https://www.pfullendorf.de/stadt/newsletter>

## LANDFRAUEN

## Heute Vortrag zum Thema Schilddrüse

**Wald** – Die Landfrauen veranstalten für alle interessierten Frauen, auch Nichtmitglieder, einen Vortragsnachmittag im Feuerwehrhaus von Wald. Dieser findet zum Thema Schilddrüse am heutigen Dienstag, 26. November, ab 14 Uhr statt. Anschließend ist bei Kaffee und Kuchen ein Austausch möglich. Der Unkostenbeitrag liegt bei 5 Euro.

## NOTIZEN

## PFULLENDORF

**Der Ortschaftsrat von Denkingen** tagt heute Abend, 26. November, um 20 Uhr im Rathaus in Denkingen. Nach der Begrüßung durch Ortsvorsteher Karl Abt können Anfragen von Bürgern gestellt werden. Anschließend geht es um laufende Bauangelegenheiten.

**Albverein:** Die Ortsgruppe Pfullendorf organisiert einen Adventskaffee. Dazu sind alle Mitglieder am Freitag, 29. November, 14.30 Uhr, in die Krone eingeladen. Es wird ein unterhaltsames Programm geben.

**Basar:** Die SMV des Staufer-Gymnasiums veranstaltet am Freitag, 29. November, von 16 bis 22 Uhr in der Aula des Gymnasiums einen Weihnachtsbasar mit selbst gebastelten Geschenkartikeln. Die Bigband wird spielen und die Klassen werden Speisen vielerlei Art anbieten. Sollte der Abend einen finanziellen Gewinn erbringen, geht ein Teil davon an den Tafelladen Pfullendorf, ein Teil soll in die Klassenkassen zurückfließen und den Rest erhält die SMV für ihre Arbeit.

**Geberit-Rentner:** Die Rentner der Firma Geberit treffen sich am Mittwoch, 4. Dezember, im Haus Linzgau von 17 bis 19 Uhr zum Kegeln.

## Einmal Tiefkühler und zurück

- Ein Selbstversuch in Pfullendorfs Kältekammer
- Fast vier Minuten in Unterwäsche bei minus 85°C
- Die trockene Kälte lässt sich gut aushalten



VON KIRSTEN JOHANSON  
kirsten.johanson@suedkurier.de

**Pfullendorf** – Man stellt sich in eine Art begehbarer Tiefkühlschrank und soll darin bei 85 Grad unter Null ein paar Minuten verharren? Wie fühlt sich das denn an? Dieser Frage ging die Autorin dieser Zeilen nach und wagte den Selbstversuch.

In Pfullendorf gibt es seit Eröffnung des Recovery Centers die Möglichkeit, sich in einer Kältekammer intensiver Kälte auszusetzen – ganz im Sinn der Kryotherapie. Fußballer des SC Pfullendorf nutzen die Kältekammer beispielsweise zur Regeneration nach dem Sport. „Ich tanke dort Energie. Wenn ich müde und schlapp bin, fühle ich mich danach wieder richtig fit“, erzählt Zoé Böttinger, Physiotherapeutin im Recovery Center.

Bei der Vorstellung von Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt blinkt vor meinem inneren Auge das blaue Kälte-Emoji auf. Ich gehöre zu jener hitzeverträglichen Spezies, die im Sommer 30 Grad herbeisehnt, im Winter gerne eine Wärmflasche mit ins Bett nimmt und in der Kühlabteilung bei Aldi heftig friert. Als Saunagängerin bin ich 85 Grad gewöhnt, doch nun soll die gleiche Temperatur mit negativem Vorzeichen aushaltbar sein?

## Medizinische Auskünfte nötig

„Es handelt sich um eine ganz trockene Kälte, ganz anders als beim Eisbaden“, erklärt Tanja Böttinger. Die medizinische Bademeisterin und Masseurin empfängt mich mit einem Lächeln. Sie und ihre Kollegin Natalie Gretz klären auf, weisen ein und statten aus: mit Wollmütze, Handschuhen, Wollschlappen und Mundschutz. Doch bevor das geschieht, steht erst einmal das Ausfüllen des Gesundheitsbogens auf dem Programm. Alter, Körpergröße, Gewicht und Fragen zu Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf, Rheuma, offenen Wunden, Herzschrittmacher und sonstigen Implantaten werden ins Tablet eingegeben. Der Computer errechnet für mich eine Aufenthaltsdauer von 3 Minuten 41 Sekunden. Das Maximum sind fünf Minuten.

Man sollte nicht mit akuter Erkältung, alkoholisiert oder anderweitig beirrauscht in die Kabine gehen. Denn der Körper hat genug mit der Ausnahmesituation „Kälte“ zu tun. Ohne Kontaktlinsen und ohne Brille – das bedeutet für mich, dass ich die Leuchtziffern des Timers im Vorraum nicht sehen kann. Der Countdown ist zu weit weg. Netterweise hält mir Tanja Böttinger die Digitaluhr zwischendurch mal an die Scheibe. Übrigens gut, dass die Kabine eine Glastür hat, sonst käme ich mir doch etwas eingekapselt vor. Böttinger guckt immer mal wieder nach mir und mit Daumen hoch signalisiere ich, dass alles okay ist. Die Tür geht nach außen auf, ich könnte jederzeit raus. „Bisher hat noch niemand abgebrochen“, sagt



Bereit für den Gang in die eisige Kälte der Kabine. Die Atemwege, Kopf, Hände und Füße sind dabei geschützt. BILD: TANJA BÖTTINGER

## Kryotherapie

Das griechische Wort „kryo“ bedeutet „kalt“. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen von Stärkung des Immunsystems bis hin zu Anti-Aging. Regelmäßige Anwendungen sollen zum Beispiel bei Schlafstörungen, Hautkrankheiten, Rheuma, Arthritis, Schmerzsyndromen und Entzündungen helfen. Bei der Ganzkörper-Kältherapie verweilt man für mehrere Minuten in der Kältekammer.

Böttinger. Sie empfiehlt ihren Lymphpatienten die Kälte als Ergänzung zur Lymphdrainagebehandlung, da Kälte sich schmerzlindernd auswirkt.

Hinein geht es in Unterwäsche, aber keinesfalls barfuß – das wäre sicher schmerzhaft. Mütze, Handschuhe und Co. werden gestellt. Die Kälte wird von den Aggregaten in der Garage über ein Rohr in die bläulich beleuchtete Kabine geblasen. Es brummt stetig, aber ich konzentriere mich auf die Musik. Ich hätte mir etwas aussuchen können, bleibe aber bei dem Song, der gerade läuft: Unwritten von Natasha Bedingfield. Die erste Minute ist kalt, aber nicht so, dass ich schockgefrostet wäre. Es wundert mich eher, denn soooo kalt kommt es mir nicht vor. Dank Speck an Bauch und Po, denke ich. Hat meine Tochter nicht gesagt, man würde in so

einer Kammer viele Kalorien verbrennen und gegen Orangenhaut soll es auch wirken? Wie genial, dann komme ich verschlankt raus? Nein, so einfach ist das nicht und schon gar nicht bei einmaliger Anwendung. Aber tatsächlich soll der wiederholte Aufenthalt diätunterstützend wirken.

Ich beherzige den Tipp von Tanja Böttinger und bewege mich zum Takt der Musik, sieht ja keiner, meine Moves in Unterwäsche mit Mundschutz – drei Minuten 41 Sekunden können doch lang sein. Über die Mütze bin ich froh. Noch eine Minute 23 Sekunden bekomme ich signalisiert. Schneidende Kälte macht sich vor allem an meinen Unterarmen bemerkbar. Gänsehaut. Ruhig weitermachen.

Und dann ist es vorbei. Tür auf. Mit mir dringt Kälte nach draußen. Der Körper wärmt sich bei Zimmertemperatur recht schnell wieder auf. Ich fühle mich frisch und aufgeputscht. Das wäre in der Mittagspause eine Überlegung wert, um dem Nachmittagstief keine Chance zu geben.

Fazit: Es ist erstaunlich, was der Körper aushält. Bei 90 Grad plus in der Sauna geht er ebenso wenig in die Knie wie bei 85 Grad minus. Doch das Empfinden von erträglicher Hitze und fieser Kälte ist durchaus individuell. Um es mal leicht abgewandelt mit Natasha Bedingfield zu sagen: „Feel the cold on your skin, no one else can feel it for you“ (Spüre die Kälte auf deiner Haut, kein anderer kann sie für dich spüren).

## Höhere Gebühren fürs Wasser

VON ROBERT RESCHKE

**Herdwangen-Schönach** – In den Jahren 2021 bis 2023 musste die Gemeinde Herdwangen-Schönach eine Kostenunterdeckung von jeweils rund 100.000 Euro verzeichnen, wie Andrea Rothmund dem Gemeinderat in jüngster Sitzung berichtete. Der Gemeinderat beschloss deshalb, die Wasserverbrauchsgebühr ab dem 1. Januar 2025 auf 2,70 Euro je Kubikmeter zu erhöhen. Auch wird die Zählergrundgebühr entsprechend angepasst. Die letzte Anpassung der Gebühren fand 2016 mit der Festlegung auf 1,94 Euro pro Kubikmeter statt. Die Kostensteigerung begründet sich im Wesentlichen durch die Verlustausgleiche aus den Vorjahren und die Übertragung der Betriebsführung der Wasserversorgung auf einen externen Dienstleister. Der Abstimmung vorausgegangen war eine lebhafte Diskussion zu diesem Tagungsordnungspunkt. So meinte zum Beispiel Peter Atzenhofer: „Wir sind uns einig, dass wir keine Verzögerung gebrauchen können. Mit „wir sind unter Zugzwang“ äußerte sich Frieder Kammerer in ähnlicher Weise, wobei er nicht nachvollziehen kann, wie trotz technischen Fortschritts und mehr Effizienz alles immer teurer werden könne. Patrick Blender meldete Bedenken an und sagte: „Diese Erhöhung um rund 30 Prozent ist für die Bürger kaum zumutbar.“ Melanie Boos sieht diese Erhöhung angesichts der gestiegenen Kosten als absolut legitim an. Die Gemeinderäte Sebastian Blender und Udo Klaiber plädierten dafür, dass man die Gebührenerhöhung lieber stetig vornehmen sollte, als wie jetzt so massiv.

## Landeszuschuss für Klinik

**Sigmaringen (pm/dim)** Für die Konzentrationsmaßnahme am Standort Sigmaringen erhalten die SRH-Kliniken als einer von acht Standorten eine Förderung aus dem Krankenhausstrukturfonds II. Dies gab der Sigmaringer Landtagsabgeordnete Klaus Burger (CDU) im Anschluss an die jüngste Sitzung des baden-württembergischen Ministerrats bekannt. Insgesamt 192 Millionen Euro erhalten acht Klinikstandorte im Land, wie es in einer Pressemitteilung des Abgeordneten weiter heißt. Mit den Fördermitteln wolle das Land dazu beitragen, die Infrastruktur der Krankenhauslandschaft weiter zu verbessern. „Ich bin der Landesregierung dankbar, dass sie in diesen für unsere Klinik schwierigen und herausfordernden Zeiten einen weiteren Beitrag leistet, damit bei uns im Landkreis eine gute Gesundheitsversorgung in einem modernen Krankenhaus gewährleistet werden kann. Dies ist auch bitter notwendig“, wird Klaus Burger in der Mitteilung zitiert. In der Förderrunde werden insgesamt sechs Projekte aus dem Bereich Konzentration von Versorgungskapazitäten gefördert – darunter auch der Standort Sigmaringen. Nach wie vor fehle es aber noch an einer angemessenen Betriebskostenfinanzierung seitens des Bundes, bemängelt der CDU-Abgeordnete, der in Stuttgart den Kreis Sigmaringen vertritt.

## Spaß auf Schlittschuhen steht bevor

Saisonauftritt der ökologischen Schlittschuhbahn „SIG on ICE“ am Nikolaustag. Anlage wird bis einschließlich Dreikönig betrieben

**Sigmaringen** – Erneut veranstaltet die Stadt „SIG on ICE“. Der Marktplatz vor dem Rathaus verwandelt sich von Freitag, 6. Dezember bis einschließlich Montag, 6. Januar wieder in eine Laufbahn. Schlittschuhbegeisterte können in gewohnter Weise ihre Runden drehen, während Zuschauer an den Ständen rund um die Lauffläche einen Glühwein, Punsch oder leckeres Essen genießen. Bereits seit mehr als 20 Jahren findet der beliebte Winterspaß direkt in der Sigmaringer Innenstadt statt, heißt es in einer Mitteilung der Stadtverwaltung.

Die herkömmliche Eisbahn, die einen enormen Einsatz von Trinkwasser, Kühlflüssigkeit und Energie erforderte, wurde bereits 2022 durch eine ökologische Synthetik-Lauffläche ersetzt – nicht zuletzt, weil die häufig lauen Winter der vergangenen Jahre den Energiebedarf ständig erhöhten. Mit Umstellung auf die ökologische Alternative sei die Stadt Vorreiter in der Region gewesen, heißt es weiter. Einen weiteren Pluspunkt stellen die Kunststoffplatten insbesondere für Familien mit kleineren Kindern oder Menschen mit Handicap dar. Bei einem Sturz federn die Kunststoffplatten den Aufprall etwas ab, sodass sich das Verletzungsrisiko im Vergleich zu Echteis deutlich reduziert. Zudem werden die ausgeglittenen Schlittschuhfahrer nicht nass, was den Fahrspaß erheblich steigere.

Umrahmt werde das Angebot wie gewohnt von einer abwechslungsreichen Gastronomie, die den Marktplatz in ein kleines Winterdorf verwandelt. Erneut finde das stimmungsvolle Veranstaltungsprogramm mit „adventlichen Klängen“ und lustigen Clowns-Auftritten für Familien statt. Der traditionelle Adventskalender finde zum 20. Mal statt. Täglich um 17 Uhr werde ab dem 1. Dezember am Rathaus ein Adventsfenster geöffnet. Im Anschluss sind alle Kinder zu einer Aktion im Adventszimmer ins Rathaus eingeladen.

Eröffnung werde am 6. Dezember um 13 Uhr sein. Clownin Frohnella werde den Kindern das Warten auf den Nikolaus verkürzen. Eintrittskarten können ab sofort in der Touristinfo erworben werden. Informationen im Internet: [www.sigmaringen.de/veranstaltungen](http://www.sigmaringen.de/veranstaltungen)



Die Anlage wird wie in den vergangenen Jahren auf dem Marktplatz vor dem Sigmaringer Rathaus aufgebaut. BILD: STADTVERWALTUNG SIGMARINGEN