

Gegen Winterblues und Weihnachtsspeck gibt es jetzt womöglich ein sehr einfaches Mittel: ordentlich frieren. Ganzkörper-Kryotherapie (griechisch „kryos“ für kalt) heißt der neue Gesundheitstrend aus den Vereinigten Staaten, der gerade nach Europa kommt. Die Anbieter versprechen straffere Haut, bessere Durchblutung, Endorphinausschüttung und vor allem weniger Pfunde. Zudem soll die Kryotherapie gegen Krankheiten wie Alzheimer, Rheuma, Arthritis, Migräne und auch gegen Depressionen helfen. Man muss dafür nur drei Minuten in einen Eisschrank steigen. Und halbnackt minus 150 Grad aushalten.

Frost gegen Frust? Kälte gegen Krankheiten? Hilft das wirklich? Die Zahl der Kälteanhänger jedenfalls wächst. Spitzensportler schwören auf Eiskälte, um schneller zu regenerieren. Darunter sind Basketballspieler der NBA, aber auch Fußballer wie Cristiano Ronaldo und Franck Ribéry. Besonders angetan vom bedingungslosen Frieren bei Weltraumtemperaturen sind aber vor allem Hollywood-Stars. Jessica Alba, Demi Moore und Jennifer Aniston bibbern regelmäßig, um jung und knackig zu bleiben – mit unterschiedlichem Erfolg. Und auch Daniel Craig bereitet sich im Eisschrank auf die Weltrettung vor.

Einmal so cool sein wie James Bond – das sollte man ausprobieren. Man lebt schließlich nur zweimal. Die Reise geht nach München, das Ziel ist Cryosizer, jenes Kältestudio in der Leopoldstraße, das vor gut einem Jahr eröffnet wurde. Beste Lage, die Schickeria wohnt gleich um die Ecke. Besitzer Dejan Blagojevic, ein junger Vater und Personal Trainer, öffnet die Tür. Gepflegte Glatze, drahtige Figur, Lederarmband. Dejan, wie er sich vorstellt, reicht erst einmal grünen Tee mit Grapefruit und Guave, kalt aufgegossen, versteht sich. Dann zählt er die positiven Wirkungen der Kryotherapie auf: Gesundheit, Fettreduktion, Leistungssteigerung. Natürlich sei die Methode völlig ungefährlich, sagt er.

Erfunden hat die Ganzkörperkältetherapie der Japaner Toshima Yamauchi Ende der siebziger Jahre. Die Methode hat den Vorteil, dass der eiskalte Stickstoffnebel den Körper sofort umhüllt und direkt auf die Haut wirkt. Mit den im Profisport beliebten Eistonnen hat die Ganzkörperkryotherapie nichts gemein. Auf ein paar Eiswürfel legen kann sich ja jeder.

Umstandslos deutet Blagojevic auf die Umkleidekabine. Für drei Minuten Schockfrost behält man lediglich die Unterhose an und schlüpft mit den Füßen in Fellschuhe, damit sie keinen Gefrierbrand erleiden. Anschließend steigt man in den Eisschrank, Modell Weltraumdusche. Nur der Kopf schaut oben raus. Dejan schließt die Tür und greift mit der Hand zum Stickstofftank. „Bereit?“, fragt er. Der Puls steigt. Kurz bevor es losgeht, hat Dejan aber noch ein paar Fragen: Ob Herzkreislafprobleme vorliegen, will er wissen; eventuelle Lungenbeschwerden Bluthochdruck, Entzündungen, akute Erkältungen fragt er ebenfalls ab. Keine Auffälligkeiten. Nur der Puls rast inzwischen.

Tatsächlich verhält es sich mit der Eissauna wie mit dem heißen Pendant: Nur wer gesund ist, sollte sie nutzen. Seit im Oktober 2015 eine junge Frau in Las Vegas in der Weltraumdusche starb, ist in den Staaten eine Debatte über Sinn und Nutzen der Kryotherapie entbrannt. Die Mitarbeiterin erforderte während einer Kältebehandlung. Man fand sie am nächsten Morgen, zusammengekauert in der Embryostellung, das Handy neben ihrem Körper. Offenbar war der Frau das Smartphone aus der Hand gefallen, schrieb die *New York Times*. Als sie sich bückte, um es aufzuheben, muss sie im

IM GESPRÄCH

Kann man sich schlank schlottern?

Deutschland erlebt einen Wintereinbruch. Überall hört man Niesen und Schniefen. Dabei soll Kälte gesund sein und Kilos purzeln lassen. Ein Selbstversuch von *Andreas Frey*



Eintauchen im Stickstoffnebel bei minus 150 Grad. Nach drei Minuten sollte man wieder raus.

Foto Karsten Moran/Laif

Stickstoffnebel das Bewusstsein verloren haben. Der Unterkühlungstod tritt bei minus 150 Grad sehr schnell ein: 37 Grad beträgt die Körpertemperatur eines gesunden Menschen. Schon bei weniger als 30 Grad besteht Lebensgefahr.

Zur Vorsicht lässt Dejan Blagojevic keinen Kunden aus den Augen. Jetzt lässt er den Stickstoffnebel langsam in den Eisschrank kriechen. Als kleine Aufwärmübung empfiehlt er, sich in langsamen Trippelschritten um die eigene Achse zu drehen. Die Temperatur fällt rapide. Erst minus fünfzig, dann minus hundert Grad. Nach etwa zwei Minuten zeigt das rote Display minus 151 Grad Celsius an. Abgebrochen habe übrigens noch keiner, sagt Dejan. Den Weltrekord hält ein Tscheche, der den Schockfrost 13 Minuten lang ertrug.

Eisig fühlt sich die Mondkälte an, aber nicht unangenehm. Das liegt daran, dass es – im Gegensatz zu mancher Wellness-Kältekammer – nicht zieht. Und dass sich die Kälte im Gasnebel nicht so schnell auf den Körper überträgt wie im Wasser. Man friert aber.

Bei solchen Temperaturen reagiert der Körper trotzdem sofort. Die Hauptporen schließen sich, und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Fast zeitgleich beginnt die sogenannte Zitterthermogenese. Die Muskeln kontrahieren, um den Körper zu wärmen. Bleibt es kalt, pumpt der Körper als Rettungsmaßnahme das Blut aus Armen und Beinen zu den lebenswichtigen Organen. „Wenn Sie erfrieren, passiert ja auch nichts anderes“, erklärt Dejan Blagojevic.

Dabei ist die Unterkühlung aus medizinischer Sicht nicht immer gefährlich. Manchmal schützt sie sogar vor Schäden. Dieses Wissen über die gesunde Seite der Kälte verdanken Mediziner schweren Unterkühlungsfällen. Lawinenopfer zum Beispiel konnten nach langer Zeit in der Kälte wiederbelebt werden, ohne dass sie Hirnschäden davontrugen. Die Schwedin Anna Bagenholm überlebte 1999 nach einem Skiunfall trotz einer Körpertemperatur von 13,7 Grad. Heute ist die therapeutische Hypothermie – also das gezielte Herunterkühlen bei Operationen – längst Standard.

Ob deshalb aber auch die Ganzkörper-Kryotherapie gegen Krankheiten hilft, ist mehr als zweifelhaft. Die amerikanische Zulassungsbehörde, die Food and Drug Administration (FDA), hat jedenfalls keine Belege dafür gefunden, dass die Eissauna einen medizinischen Nutzen aufweist. Weder könne man damit Alzheimer, Rheuma noch Arthritis erfolgreich behandeln und auch nicht Migräne, Depressionen, Angstzustände oder chronische Schmerzen, schrieb die FDA in einem Bericht vom Juni 2016.

Und die übrigen Versprechen? Die drei Minuten sind schnell vorüber. Dejan Blagojevic öffnet die Tür. Mit dem Infrarotlaser misst er die Oberflächentemperatur. Die Haut hat 18 Grad, das mit den Glückshormonen scheint zu stimmen. Auch das Blut schießt sofort zurück. Es kribbelt. Dass die Ganzkörperkältetherapie aber auch schlanker

und fitter macht, hält die FDA ebenfalls für unbewiesen – eine Metastudie der Cochrane Library kommt zu ähnlichen Ergebnissen.

Hanns-Christian Gunga von der Charité in Berlin wundert das nicht. Der Physiologe arbeitet am Zentrum für Weltraummedizin und extreme Umwelten, derzeit ist er wieder einmal in Houston, um für die Nasa Tests an Astronauten vorzunehmen. Ihm sind jedenfalls keine evidenzbasierten Studien bekannt, die eine Wirkung der Ganzkörperkältetherapie untermauern würden. Allenfalls bei einigen klinischen Rheuma-Behandlungen mit mehrfacher Anwendung gebe es Hinweise für einen Therapieerfolg. Kälte hemmt wohl Entzündungen.

Trotzdem boomt das Äbärten mit Kälte. Menschen frieren freiwillig in Kältekammern, springen in Seen, drehen sich die Heizung ab. Kann man sich schlank schlottern? „Wenn man über Wochen die Raumtemperatur auf 15 bis 17 Grad herunterregelt, dann nimmt man ab, weil der Körper vermehrt Energie benötigt, um seine Körperkerntemperatur aufrechtzuerhalten“, sagt Gunga.

Ziel ist also das Anheizen des Stoffwechsels. Das gelingt allerdings nur, wenn der Stimulus Kälte wiederholt und über längere Zeit gesetzt wird. „Das wissen wir spätestens seit Kneipp“, sagt der Sportmediziner Ingo Frobose von der Deutschen Sporthochschule Köln. Dafür bedürfe es allerdings keiner extremen Kälte. Und überfordern sollte man seinen Körper sowieso nicht, sagt Frobose. Sonst wird es schnell gefährlich.

IM GRÜNEN BEREICH

DIE PROMINENZ, TEIL ZWEI

VON JÖRG ALBRECHT



man aus dem China-Restaurant kennt. Flechte und Moos des Jahres wurden **Hepps Schönfleck** und das **Weiche Kamm-Moos**. Der eine siedelt direkt und in praller Sonne auf nacktem Dolomit- und Kalkgestein, das andere liebt eher den Schatten und ist ein unentbehrliches Dekorationsmaterial für Floristen.

Zur Alge des Jahres wurde ein ausgesprochen Überlebenskünstler gewählt, nämlich die **Blaugrüne Felskugel**. Man findet sie fast überall auf der Welt, selbst in der Arktis und in der Antarktis, in der afrikanischen Namib-Wüste oder in der Wüste Gobi. Weil sie so zäh ist, wäre die Felskugel ein guter Kandidat, um fremde Planeten zu besiedeln; vermutlich hat sie schon vor zwei Milliarden Jahren dazu beigetragen, die Atmosphäre der Erde mit Sauerstoff anzureichern.

Für Forschungen an der Mikrobe des Jahres, der Gattung **Streptomyces**, wurde bereits zweimal der Nobelpreis vergeben. Die unterschiedlichen Arten tragen zur Humusbildung bei, sorgen für den typischen Geruch von Walderde, produzieren eine ganze Reihe wichtiger Antibiotika und treten nur selten als Krankheitserreger in Erscheinung, lobt die Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie, die diese Wahl vorgenommen hat.

Regionale Streuobstsorten des Jahres wurden nach Abstimmung in diversen Pomologenvereinen der **Sonnenwirsapfel** (Baden-Württemberg), der **Wetzlarer Hartapfel** (Hessen), der **Erbachhofer Mostapfel** (Saarland, Rheinland-Pfalz) und der **Safranapfel** (Sachsen).

Zum Gemüse der Jahre 2017 und 2018 wurde vorsorglich die **Steckrübe** erklärt. Die Wruke (auch Kaschubische beziehungsweise Oldenburger Ananas genannt) ist nach den Hungerjahren der beiden Weltkriege kulinarisch in Verfall geraten, der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt hat sich deshalb vorgenommen, ihre Vorzüge wieder ins rechte Licht zu rücken, und eine ausführliche Rezeptsammlung zusammengetragen (www.nutzpflanzenvielfalt.de).

Das sind immer noch nicht alle. Deshalb: Fortsetzung folgt.

SOZIALE SYSTEME



Wer sattelt den Amtsschimmel?

Sich über Behörden zu ereifern ist billig. Dabei kann man selbst bei diesem Thema sachlich bleiben.

Von *André Kieserling*

Die öffentliche Verwaltung ist nicht gerade populär. Niemand sucht sie um ihrer selbst willen auf, und manch einer verlässt die Behörde mit geballten Fäusten. Das liegt vor allem daran, dass die Verwaltung von der Zustimmung ihres Publikums unabhängig ist. Abhängig nur von einer politischen Pauschalunterstützung ihres Systems, kann sie über eingehende Anträge verbindlich entscheiden, und als „Eingriffsverwaltung“ kann sie dabei auch deutlich Unwillkommenes zumuten.

Der Bürger mag sich bemühen, ihr einen Rechtsfehler nachzuweisen, aber wenn das daraufhin angerufene Verwaltungsgericht keinen findet, hat er den Verwaltungsakt hinzunehmen. Seine Unzufriedenheit geht die Verwaltung danach nichts mehr an, und auch gegen die „politischen Konsequenzen“, die er am nächsten Wahltag zu ziehen gedenkt, ist sie mehr oder minder immun. Zwar wird gelegentlich von einer bürgernahen Verwaltung gesprochen, aber da niemand zu sagen weiß, wie sie sich den privaten Wünschen des Bürgers anschmiegen könnte, ohne die Rechtsbindungen ihres Handelns zu lockern, führt das nicht weit.

Unter diesen Umständen ist es einerseits leicht und andererseits so gut wie unmöglich, ein populäres Buch über Verwaltung zu schreiben. Es ist leicht, wenn man jene Vorbehalte des Publikums einfach nur aufgreift, so wie es zuletzt der amerikanische Ethnologe David Graeber getan hat. Wenn der bekennende Formblatt-Allergiker sich darüber beklagt, dass Sozialhilfe nur erhalten kann, wer eine Anspruchsberechtigung nachweist, dann ist das sicher vielen aus dem Herzen gesprochen.

Der Konstanzerverwaltungswissenschaftler Wolfgang Seibel wählt nicht diesen einfachen Weg. Stattdessen berichtet sein neues Buch über jene Klassiker seiner Disziplin, die David Graeber achtlos beiseiteschiebt. Verfassen von Autoren wie Herbert A. Simon oder Max Weber, sind auch diese Referenztexte alles andere als populär. Aber Seibel kann darüber so anschaulich und sachgerecht referieren, dass man seinen Einführungstext nur jedem empfehlen kann, der sich für das Thema interessiert.

Dem frustrierten Bürger macht Seibel bewusst, dass er mit seinen Klagen nicht allein steht. Auch für Parteipolitiker ist die Verwaltung oft eine Zuzugung, um von den Beschwerden ihres eigenen Personals gar nicht zu reden. Diese gelegentliche Enttäuschung aller Interaktionspartner wird freilich nicht verständlich, solange man in der Verwaltung nur den verlängerten Arm eines dieser Partner zu sehen vermag.

So aber hatten es jene klassischen Beschreibungen gehalten, die sich das Verhältnis von demokratischer Politik und Verwaltung nach dem Muster einer Trennung von Führung und Ausführung dachten. Aber die Politik ist ja nach Parteien differenziert, und eine Anpassung der Verwaltung an die jeweils stärkste von ihnen würde den Anhängern anderer Parteien schwerlich gerecht. Gerade aus Amerika, wo der jeweilige Wahlsieger noch zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts so gut wie alle Verwaltungsstellen für die eigenen Leuten beanspruchte, stammen denn auch die besten Argumente zugunsten einer unpolitischen Verwaltung, die auf politische Gesetzgebung eingestellt ist, nicht aber auf politische Eingriffe in laufende Verfahren – und erst recht nicht auf ein politisch voreingenommenes Personal. Wie wenig diese Ordnung den Politikern zusagt, kann man sich denken.

Andere Beschreibungen hatten den politischen Herren der Verwaltung darum gegen einen anderen ausgetauscht: Statt der Politik und auf diesem Umwege dann auch dem Gemeinwohl zu dienen, diene sie in Wahrheit nur den partikularen Interessen ihres eigenen Personals – so die klassische Bürokratiekritik, die von Graeber aufgewärmt wird, während sie bei Wolfgang Seibel ein wenig zu kurz kommt. Aber wie konnte es dann zu jener neueren Bürokratiekritik kommen, die auch in diesem Herren der Verwaltung nur einen ihrer Leidtragenden sieht? Seibel erinnert daran, dass Soziologen wie Robert K. Merton den Beamten als jemanden beschreiben, der an einer Berufskrankheit namens Entfremdung leide.

Ein angemessenes Modell der Verwaltung müsste offenbar darauf verzichten, sie als den Diener eines – und nur eines – Herren zu denken. Stattdessen könnte man sie als ein soziales System beschreiben, das sich in einer Umwelt zu behaupten versucht, die nach Parteipolitik, Publikum und persönlichen Belangen des eigenen Personals differenziert ist, und das gerade im Gegensatz dieser Interessengruppen die Grundlage seiner eigenen Autonomie findet. Über theoretische Ansätze dieses Typs berichtet Seibel mit erkennbarer Sympathie, aber leider nur anhand der älteren Koalitionstheorie und ohne auf deren Weiterentwicklung durch Niklas Luhmann einzugehen. Dem intellektuellen Gewinn, den die Lektüre seines Buches beschert, tut dies keinen Abbruch: Die Buchhändler sollten es neben dem Graeber-Buch aufstellen – und es dem zögernden Leser vor diesem empfehlen.

David Graeber: „Bürokratie“, Stuttgart 2016; Wolfgang Seibel: „Verwaltung verstehen“, Berlin 2016.

INS NETZ GEGANGEN



MEYER, MÜLLER, SCHMIDT

VON JOCHEN REINECKE

Hätten Sie gewusst, dass der Nachname Meyer in Berlin, Hamburg und Niedersachsen besonders häufig vertreten ist? Und dass die drei häufigsten dazugehörigen Vornamen Heinrich, Helmut und Jürgen sind? Falls Sie irgendwann einmal planen sollten, sich eine neue Identität zuzulegen, sind Sie also mit Heinrich Meyer sehr gut bedient – aufgrund der Vielzahl der Suchergebnisse wird man Sie nur mit Mühe über eine Suchmaschine auffindig machen können.

Diese Informationen stammen von der Website www.verwandt.de/karten; die Seite gestattet es, Nachnamen in Relation zu Regionen zu suchen. Geben Sie einfach in die Suchzeile einen Nachnamen ein, beispielsweise „Baumeister“. Sofort sehen Sie auf einer

Deutschland-Karte die Verteilung dieses Nachnamens nach Regionen und Städten. Ein Schwerpunkt ist in diesem Fall die Region Ruhrgebiet/Niederhein, auch in Berlin und Süddeutschland findet man den Namen häufiger. Am rechten Rand der Seite finden Sie die gängigsten Vornamen zu „Baumeister“, in diesem Falle Josef, Heinz und Heinrich. Die Funktionsweise der Seite ist übrigens ziemlich simpel – sie fragt einfach die entsprechenden Telefonbucheinträge von öffentlich zugänglichen Internetseiten ab. Übrigens: Sie können auch in Argentinien, Frankreich, Großbritannien, Kanada, den Niederlanden, Österreich, Polen, Spanien, der Schweiz und den Vereinigten Staaten suchen. Nutzen Sie hierfür einfach auf der Startseite das entsprechende Dropdown-Menü.

Nun unser Rätsel: Was haben die vierzehn häufigsten Nachnamen in Deutschland gemeinsam? Schicken Sie Ihren Lösungsvorschlag an j.reinecke@faz.de. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen Einkaufsgutschein für ebook.de im Wert von 25 Euro. Einsendeschluss ist der 18. Januar 2017, 21 Uhr. Gewinnerin des Rätsels der vergangenen Woche ist Brigitte Simon aus Mühlheim mit der Lösung „Artschaf“.