

NEWS 10.05.2022

# SportBorg goes Kryo – Exkursion ins Stoffwechselinstitut Innsbruck

**Wir, die 7s1 Klasse, haben am 20.04.2022 das Stoffwechselinstitut Innsbruck besucht.**
Weil wir im Sportkunde Unterricht gerade das Thema Regenerationsmaßnahmen behandeln, eignete sich diese Exkursion perfekt als praktische Ergänzung.

Nach dem freundlichen Empfang von MMag. Jens Wilke (Geschäftsführer) sowie Dr. Wolf Dietrich v. Bessing (Medizinische Leitung) und Mag. Irina Juen (Geschäftsleitung, ehemalige Sportborg Schülerin, Triathlon), durften wir gespannt dem Vortrag von Dr. Wolf Dieter v. Bessing folgen. Unter anderem bekamen wir einen theoretischen Input zu der Kryokammer und interessante Informationen über die Herzfrequenzvarianzanalyse. Anschließend durften wir Fragen stellen, welche sich aus dem Vortrag ergaben bzw. wir vorab vorbereitet hatten.

Dann ging es los! Praxistests: Coolness.

Ein paar von uns durften selbst die Kältekammer testen. Vorher mussten wir jedoch Handschuhe, Stirnband und Maske tragen. Socken und Schuhe durften wir anbehalten.

Luca wagte als erster den Schritt in die Kammer. Am Anfang ging er in eine Vorkammer, die -50°C misst, um seinen Körper an die Kälte zu gewöhnen. Nach 30 Sekunden ging er durch die eingebaute Tür in die Hauptkammer. Hier verbrachte er 3 Minuten bei -115°C. Danach trauten sich vier weitere Schüler*innen in die Kälte. Unsere Feedbacks waren annähernd gleich: „man fühlt sich erfrischt und munter“.

Die Zeit hat leider nicht ausgereicht, dass wir alle am gleichen Tag die Kältekammer ausprobieren konnten. Die Schüler*innen, die diese tolle Erfahrung nicht machen konnten, bekamen einen Gutschein für einen weiteren Besuch.

Abschließend erhielten wir noch ein paar Goodies zur Erinnerung an das tolle Erlebnis.

Zusammenfassend war es eine sehr spannende, interessante und lustige Exkursion.

Vielen Dank an das Team des Stoffwechselinstituts Innsbruck und Prof. Insam für die Organisation!

Autor: Klasse7s1

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol