



Die drei Quellen der Hypoxi-Therapie: Vakuumbehandlung mittels Unterdruck, Kompressionstherapie mit Überdruck und Fettverbrennung mit moderatem Training zur Aktivierung des Fettstoffwechsels

HYPPOXI

Text: Judith Hoersch

Gezielte Figurenformung ist keine Hexerei. Mit den futuristisch anmutenden Geräten und der ganzheitlichen Therapie von Hypoxi kann frau den Problemzonen zu Leibe rücken



Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po, glatte Haut – mit effektiver Bewegung statt hartem Work-out hat die Hypoxi-Therapie Lösungen für alle Problemzonen



Als ich erfuhr, dass ich sehr bald eine sehr sehr schlanke Frau in einem TV-Movie spielen würde, wusste ich trotz Sport, Yoga und Ernährungsbewusstsein: Nun musste was Effizienteres her. Etwas, das mir schnell helfen würde, die Figur zu erreichen, die von der Rolle verlangt wurde. Ich sprach mit einer befreundeten Kollegin darüber, die mich etwas schräg anschaute, da ich ES nicht kannte. ES heißt Hypoxi und es hilft! Und wie! Sofort nachdem ich den Erfolgsbericht meiner Kollegin gehört hatte, ging ich zum Physio- und Figurzentrum am Prenzlauerberg und unterzog mich einer kompletten Figurenanalyse, die aus

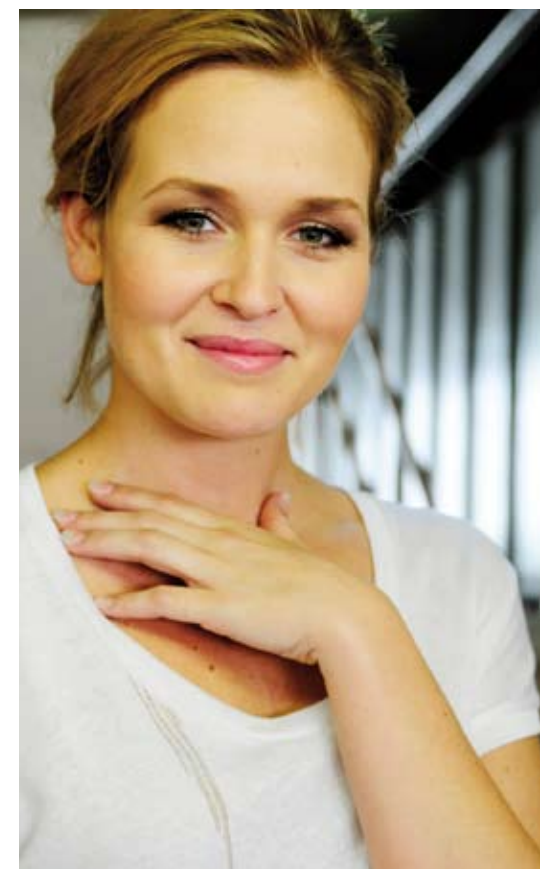
Messungen am ganzen Körper, einer genauen Fettbestimmung (Oh Gott!) und einem sehr freundlichen Beratungsgespräch bestand. Mir wurde die Hypoxi-Therapie in allen Einzelheiten erläutert und eine hilfreiche Ernährungsberatung gab's obendrein. Am Schluss fragte mich Herr Löchle, »was meine Visionen wären?« – »Hm, na ja, so hier ein bisschen weniger (ich zeigte auf meine Hüften) und da auch gerne (ich zeigte auf meine Oberschenkel) und so drei bis fünf Kilo weniger auf der Waage wären auch nicht schlecht. Na

und wenn das Bindegewebe ein bisschen straffer wäre ...« Ich dachte: »Ist das hier wirklich ein Wunschkonzert?« Allem Anschein nach, denn Herr Löchle schien guten Mutes und sagte: »Kein Problem, das kriegen wir schon hin«, was ich zu diesem Zeitpunkt nur schwer glauben konnte. Der nächste Schritt: Ich wurde mit den Hypoxi-Geräten vertraut gemacht. Mein erster Streich war das »Liegende-Gerät«, wo man eine Art »Neoprenreifring« anziehen muss und hüftabwärts (also quasi bei der Problemzone Nummer eins von Frauen), im Vakuum verschlossen

Gerät leichte, unkomplizierte und vor allem unanstrengende Bewegungen an einem Ergometer macht. Eine halbe Stunde dauert das ganze Training und man bekommt, von dem sehr aufmerksamen Team Wasser dazu gereicht. Wie so oft im Leben ist das erste Mal immer etwas komisch. Aber schon nach dem Besuch freute ich mich immer wieder aufs Neue darauf, zum Figurzentrum zu gehen, wo es nach Zitronengras duftet und nicht nach Schweiß wie in den Gyms. Mein Plan wurde genau mit dem Team abgestimmt und sah wie folgt aus. Woche eins: drei Hypoxi-Termine im Wechsel »liegend, sitzend, Vacunaut (ein reines Bauchgerät), Stoffwechselanzug«

und dann alles wieder von vorne. Dazu viel trinken und an den Hypoxi-Tagen mehr Eiweiß als Kohlenhydrate zu sich nehmen. Zweite Woche, dasselbe Spiel. Ich fühlte mich schon sehr viel erleichterter und besonders mein Hautbild war ein ganz Neues. Nun waren sechs Behandlungen vorbei und die nächste Analyse und Messung standen bevor. Ich schwitzte, als Christin das Maßband erneut um meinen Bauch legte. Und dann das erste Erfolgserlebnis: Fünf Zentimeter weniger Bauchumfang. Dasselbe am Po. Drei Zentimeter an jedem Oberschenkel!!! Herrjemineh –

es funktioniert. Herr Löchle hatte recht: Es ist wirklich alles kein Problem. Nun kann man sich ja wohl vorstellen, wie motiviert ich weitere zwei Wochen brav mein Wasser trank, zu Hypoxi hüpfte und dabei immer leichter wurde. Danach folgte die bisher letzte Messung und siehe da: Noch mehr Bauch-, Bein- und Hüftumfang verloren, dazu drei Kilo (Fett!) weniger auf der Waage. Die Hosen schlabbern wieder und man kriegt Lust, Dirty Dancing mit seinem Freund nach zu tanzen. Eins ist klar: Hypoxi ist der Burner, Mädels! Mein Fazit: Geht dahin und hört auf mit der Schwitzerei im Gym. ♦



»Design your body«? Hypoxi macht's möglich, sagt Schauspielerin Judith Hoersch, die für eine Bikinirolle abspecken musste

1/3 Anzeige hoch