

Fettpolster unter Druck

Durch die Hypoxi-Therapie soll man in vier Wochen um eine Kleidergröße schrumpfen – ohne OP oder Sit-ups. Die AZ machte den Selbsttest

Heute testen wir Hypoxi. Klingt ein wenig nach Virus, soll aber dicke Menschen dünner machen. Ein „modernes, schmerzfreies Fettverbrennungstraining auf sanfter Art“, heißt es. Studioleiterin Gabi Etheridge und ihre Ufo-ähnlichen Objekte erwarten mich im Hypoxi-Qualitätsstudio in der Karlstraße.

„Als erstes lege ich Sie auf die Dermatologie-Comfort-Liege“, sagt sie, „die bringt ihren Stoffwechsel in Schwung und entgiftet ihren Körper.“ Klingt komfortabel, beginnt aber höchst ungewöhnlich. Erst kneift mir die Therapeutin in den Bauch. Sie will mein Gewebe prüfen. Dann holt sie einen schwarzen Pressure-Suit. Der Anzug schaut aus wie eine Kreuzung aus Raum- und Taucheranzug Größe 5-Mal-XXL.

Ich kann mich kaum bewegen, fühle mich wie Neil Armstrong im Mond-Anzug. Dann plumpst mein Po nach hinten, die Beine schnellen nach vorn und ich spüre die Liege unter

mir. Gelandet. Etheridge manövriert mich in Position. Ich fühle mich wie ein dicker Käfer mit Ventilen am Bauch.

Wohlfühlen in München



AZ-SERIE TEIL 6

Am Anzug befinden sich nämlich Anschlüsse für Schläuche. Der Grund: Ich muss luftdicht verpackt werden – wie eine Vakuumwurst aus dem Supermarkt. „Macht haltbar“, sagt die Studioleiterin.

Ein Gerät beginnt zu summen. Es zieht die Luft aus meinem Anzug. Die gesamte Luft. Ein abgefahrenes Gefühl.



Die Luft ist raus: Der „PressureSuit“ saugt sich komplett am Körper fest. Dann beginnen 400 Saugnapfe zu arbeiten. Fotos: D. von Loeper



Soll Bauch und Taille schmälern: Michelle steht im luftdichten „Vacunaut“ auf dem Laufband.

Mein Körper fühlt sich schwer an. Ich kann meine Beine nicht mehr bewegen. Ich kriege Angst.

Ob dadurch die Rippen brechen können? Die „Raumfahrt-

chefin“ versichert mir, es könne nichts passieren. „Das einzige, was ab und zu vorkommt – falls Sie sehr anfällig dafür sind –, sind Abdrücke von den Saugnapfen.“ Saug-

napfe? Wo sind denn die versteckt? „Im Anzug. Das sind Aktivierungskammern am Bauch, an den Hüften, dem Gesäß und an den Oberschenkeln“, klärt mich die Thera-

peutin auf. „lassen Sie sich fallen und versuchen Sie es zu genießen.“ Ja klar.

Ich schließe die Augen. Ein gewaltiger Oktopus scheint über mich her zu fallen. 400 Saugnäpfe nuckeln an mir herum. Ein Computer steuert den Wechsel von Ober- und Unterdruck. Ich beruhige und gewöhne mich an das Ziehen und Gluckern. „Manche Kundinnen geraten regelrecht in Ekstase“, verrät mir Etheridge mit einem Grinsen.

Nun gut - betrachten wir den medizinischen Aspekt der Prozedur. Was soll Hypoxi bringen? „Beim PressureSuit sorgen Aktivierungskammern für die Kräftigung und Straffung des Bindegewebes“, sagt die Therapeutin, „weil die Durchblutung angeregt und das Gewebe von Schlacken befreit und entgiftet wird.“ Die Behandlung dauert zwanzig Minuten.

Aber nun zu den ungeliebten Problemzonen: Neben dem PressureSuit gibt's Hypoxi-Geräte, die die lästigen Fettpölsterchen unter Druck setzen sollen. Auch hier wird mit Ober- und Unterdruck, aber zusätzlich mit einem leichten Cardio-Training gearbeitet. „Während der Unterdruck die Durchblutung ankurbelt und das Fett aktiviert, wird es durch das Training des Muskels verbrannt“, erklärt Etheridge, „der Überdruck steigert den Abfluss von dem mit Fettsäuren angereicherten Blut.“ Soweit die Theorie.

Ein echter Fett- und Cellulitekiller also. Oder doch nur Wunschdenken? Es gibt unterschiedliche Meinungen. Kritiker bemängeln, dass der Über- und Unterdruck zwar punktuell die Durchblutung fördert, aber dass sich die biochemische Reaktion, die nötig ist, um Fett zu verbrennen, dadurch nicht hervorrufen lässt.

Der interaktive Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg schaute sich den Hypoxi-Trainer S120 genauer an.



Der „PressureSuit“ mit Saugnäpfen: Laut Etheridge geraten manche Trägerinnen durch den Über- und Unterdruck in Ekstase.

Die Messungen ergaben eine „hoch signifikante Reduktion der problemzonen-spezifischen Körperfettmasse“. Der gezielte Abbau der Fettdepots scheint demnach zu funktionieren.

Ein gewaltiger Oktopus mit 400 Saugnäpfen fällt über mich her

Auch nach eigener Einschätzung der Studien-Teilnehmer wurde zusätzlich eine deutliche Verminderung von Cellulite beobachtet.

Ich möchte den S120 ausprobieren. Zu groß ist die Verlockung, die Problemzonen mühelos und ohne Quälerei „wegdrücken“ zu lassen. „Die Be-

handlung mit dem S120 dauert 30 Minuten und ist zweihundertmal effektiver als eine herkömmliche Vakuumtherapie oder Kompressionsmassage“, verspricht Etheridge und setzt mich auf ein Fahrrad, wie man es aus dem Fitnessstudio kennt. Einziger Unterschied: Drumherum befindet sich eine Kunststoff-Kammer. Mit einem Neopren-Ring unter der Brust werde ich in die Kammer an- und eingeschlossen. Mein Oberkörper schaut raus, schließlich soll das Brustfett verschont bleiben.

Dann spüre ich den Unterdruck. Er simuliert ein Training auf rund 1800 Meter über dem Meeresspiegel. Der Überdruck kommt dem, in rund 1,20 Meter tiefem Wasser gleich. Das Strampeln an



Ein Training rund 1800 Meter über dem Meeresspiegel und in etwa 120 Zentimeter tiefem Wasser: Das simuliert das Hypoxi-„Ei“ S120.

sich ist gar nicht anstrengend. Mein Puls bleibt unter 120. Wie praktisch.

Das Trainings-Gerät gibt es auch in einer um 90 Grad gekippten Liege-Version, heißt L.250. Hier tritt man wie auf einem liegenden Fahrrad nach oben. Ich finde Gefallen am „luftdichten Training“ und teste ein drittes Gerät: den Vacunaout, ein Anzug, mit dem man auf einem Laufband trainiert. Hierbei soll vor allem das Fett am Bauch und an der Taille verschwinden. Hoffentlich habe ich mich nach all den Tests nicht selbst weggeschrumpft.

„Um einen ersten Erfolg zu sehen, müssten Sie drei Mal die Woche, etwa einen Monat lang kommen“, sagt die Studioleiterin. Doch die Therapie hat seinen Preis. Eine Behandlung kostet rund 30 Euro. Der Gang ins Fitness-Studio wäre deutlich günstiger.

Hypoxi-Erfinder Norbert Egger erklärte den Erfolg seines Konzepts folgendermaßen: Der Sportwissenschaftler

sagte, er habe jahrelang ein Figurstudio betrieben und festgestellt, „dass viele Frauen ihre Problemzonen trotz Training nicht in den Griff bekommen“. Der Grund: Sport allein baut zwar Muskeln auf und Fett ab, doch meist nicht an den schlechter durchbluteten Problemzonen. Hypoxi wirkt angeblich gezielter.

Mein Fazit nach der ersten Behandlung: Die Haut ist gut durchblutet. Die 60 Gramm Fett, die ich in etwa verloren haben soll, schlagen nicht all zu sehr ins Gewicht.

Dorina Herbst

Möchten Sie Hypoxi testen? Die AZ verlost zehn Gutscheine für jeweils zwei Behandlungen auf den Geräten Ihrer Wahl. Rufen Sie uns heute zwischen 11 und 11.15 Uhr unter ☎ 237 71 90 an.

Nächsten Dienstag:

Die AZ testet das Detox Body Ritual. Es soll entgiften, revitalisieren und stimulieren.



Ein Ring grenzt den Oberkörper von der Druckkammer ab.



Leichtes Ergometertraining statt hartem Workout? In der Wechsel-druckkammer des L.250 sollen Po und Oberschenkel schrumpfen.

INFOS RUND UM HYPOXI

- Hypoxi-Studio, Karlstraße 43 (im Innenhof von Nr. 45)
- Mo./Mi./Fr. 10-20 Uhr; Di./Do. 14-20 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
- Preise pro Behandlung: zwischen 27,50 Euro und 34 Euro je nach Gerät und

Therapie, inklusive Beratung und Ernährungsanalyse
 ● Infos und Terminvereinbarung unter ☎ 24 20 35 04 oder www.hypoxi-karlstrasse-muenchen.de; mehr Studios auf www.hypoxi.net