



design your body

CHRISTINE HAMMANN (48 JAHRE) AM 12.04.2014

„Mein Name ist Christine Hammann. Ich bin 48 Jahre alt und wohne in Bayreuth. Vor 4 Jahren wurde bei mir das Lipolymphödem diagnostiziert. Ich trage täglich meine Flachstrickkompressionsstrumpfhose mediven 550 von medi. Seit 3 Jahren leite ich die Selbsthilfegruppe Lymph-Forum in Bayreuth. Ich nehme seit Januar



2013 zudem Antidepressiva. Meine Symptome dieser Erkrankung sind schwere Beine, Wassereinlagerungen und Entzündungen durch Stechmücken an den Beinen sowie Berührungs- und Druckschmerz. Auf Grund dieser chronischen Erkrankung habe ich noch keine Therapie ausprobiert. Sehr wichtig ist es bei dieser Erkrankung sich regelmäßig zu bewegen. Schwimmen, Wassergymnastik, Aquafitness und Nordic Walking ist beispielsweise der geeignete Sport. Mit regelmäßigen Sporteinheiten habe ich zwar nicht abgenommen, konnte jedoch mein Gewicht gut halten.

Mit HYPOXI habe ich jedoch nun in diesen 12 Wochen gezielt 6,9 kg Körpergewicht und insgesamt 64,0 cm Umfang an Bauch, Beine und Po verloren. Nach der HYPOXI-Behandlung und einer kompletten Ernährungsumstellung (z.B. trinke ich jetzt konstant 3 Liter Wasser pro Tag) fühle ich mich körperlich sehr fit! Beim Walken habe ich jetzt mehr Ausdauer und meine Atmung ist nicht mehr so schwer. Nach dem Training habe ich keine Schmerzen mehr in den Beinen und ich fühle mich locker und leicht!

Die gezielte Gewichtsabnahme merke ich daran, dass ich nicht im Oberkörper und v.a. nicht im Brustbereich abgenommen habe. Ich benötige nun sogar eine neue Kompressionsstrumpfhose, da diese nicht mehr richtig sitzt und ständig nach unten rutscht. Seitdem ich abends kohlehydratfrei esse, ist mein Schlaf nun auch sehr sehr gut und ich fühle mich erholter. Auch das Hautbild am Körper ist straffer. Die Beratung im Studio ist sehr intensiv und es wird einem auch deutlich erklärt, wie man sich mit der Ernährung und der Bewegung verhalten sollte. Das Personal ist spitze, immer sehr freundlich und hilfsbereit.

Gerne möchte ich nun noch meinen Verlauf während der Trainingszeit näher beschreiben: Die ersten 4 Wochen verlor ich fast kein Gewicht, da mein Körper extrem Wasser und Schlacken eingelagert hatte. Dennoch büßte ich den ein oder anderen Zentimeter bereits ein. Zwei Wochen lang hatte mein Stoffwechsel zu Beginn der Behandlungen kollabiert, indem ich sehr

wenig Antriebskraft hatte und ich mich in einem grippalen Zustand befand. Als mein Körper sich dann auf die Aktivierung des Blut- und Lymphsystems einstellte, habe ich gleich mal 2-3 kg auf einmal verloren 😊! Bis heute lagere ich kaum noch ein. Mein Stoffwechsel ist sogar so gut umgestellt, dass ich mittlerweile auch an „hypoxifreien“ Tagen, v.a. über das Wochenende abnehme. Sehr hilfreich war für mich der Ernährungsplan. Da konnte man sehen wieviel Wasser man zu sich nimmt und was man tatsächlich zu welcher Tageszeit essen sollte. Wichtig war auch, sich immer satt zu essen und niemals zu hungern.

Im Studio selbst habe ich mich immer sehr wohl gefühlt. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und erholsam. Ich konnte den Alltag für kurze Zeit ausblenden. Ich werde euch und HYPOXI auf jeden Fall weiterempfehlen, da ihr mir sehr sympathisch seit. Ich fühle mich jetzt sehr wohl in meiner Haut und werde versuchen mit viel Bewegung und meiner erlernten Ernährungsumstellung meinen gesundheitlichen Zustand zu halten und evtl. noch zu verbessern.

Danke für alles...ich wünsche euch weiterhin eine gute Zeit mit HYPOXI.“