

# Der HYPOXI-Test

## Woche 1 im Hypoxi-Studio Bayreuth

**BAYREUTH.** Aller Anfang ist schwer – das wusste bereits Johann Wolfgang von Goethe. Nun hatte er jedoch sicherlich weder mit Problemzonen zu kämpfen, noch kannte er die HYOXI-Methode, die ihm in diesem Fall vielleicht weitergeholfen hätte.

Nach meiner kostenlosen Probebehandlung im HYPOXI-Studio Bayreuth (siehe Bayreuther Sonntagszeitung vom 29.09.2013) habe ich also am vergangenen Montag mit meinem Selbstversuch begonnen. Ich will in den nächsten Wochen herausfinden, ob die Hypoxi-Methode wirklich funktioniert und was genau in dieser Zeit passiert. Und: Der Anfang war alles andere als schwer. An den drei Behandlungstagen ging es jeweils für 20 Minuten in den Hautstraffungsanzug, der bereits jetzt konkurrenzlos mein Lieblingsgerät der Behandlung ist. Auch die anschließenden 30 Minuten auf dem Fahrrad sind kein Problem. Etwas mulmig war mir zu Beginn bei den Ernährungsvorgaben. Schaffe ich es, nur drei Mal am Tag zu essen und abends auf Kohlenhydrate zu verzichten? Ich muss sagen, bis jetzt ist das kein Problem. Die Inhaber des Hypoxi-Studios, Tina Hofmann und Kirk Israel, haben mich mit leckeren Rezepten versorgt, die leicht nachzukochen sind. Ungewohnt war für mich anfangs die doch recht große Mahlzeit am Mittag. Für jemanden, der sich sonst



**Stefanie Meister von der Bayreuther Sonntagszeitung testet die HYPOXI-Methode. Foto: K. Israel**

meist mit einem Käsebrötchen zufrieden gibt, ist eine ordentliche Portion Nudeln oder Reis durchaus eine Umstellung. Allerdings ist man dann tatsächlich bis zum Abend satt und hat kein so großes Verlangen nach Kuchen oder Gebäck am Nachmittag. Mein Resümee der ersten Woche: Man muss für die Hypoxi-Methode etwas Zeit und den Willen mitbringen, seine Ernährung umzustellen. Das Durchhalten ist jedoch bis jetzt kein Problem. Und das erste kleine Erfolgserlebnis gibt es auch schon: 300 Gramm sind verschwunden. Der Umfang wird erst in einer Woche wieder gemessen. Ich freue mich bereits darauf.

*sm*

### **Weitere Informationen**

HYPOXI-Studio Bayreuth  
Spinnereistraße 5a, 95445 Bayreuth  
Telefon 09 21 / 16 27 61 95  
[www.hypoxistudio-bayreuth.de](http://www.hypoxistudio-bayreuth.de)