

# Der große Hypoxi-Test

## 12 Wochen im Hypoxi-Studio gehen zu Ende – die Ergebnisse

**BAYREUTH.** Zur schön um wahr zu sein – das war mein erster Gedanke, als ich von der Hypoxi-Methode gehört habe. 12 Wochen später kann ich sagen: Keineswegs. Ich war zugegeben am Anfang wirklich skeptisch als ich zum ersten mal im Hypoxi-Studio in Bayreuth erschienen bin. Abnehm-Methoden werden schließlich ständig und überall angepriesen. Doch langfristigen Erfolg erzielt man erfahrungsgemäß mit den wenigsten.

Man kennt es ja, dass sich – nicht mit einem Mal, aber doch über die Jahre – zwei bis drei ungewollte Kilos genau an den Stellen breit machen, wo man sie am wenigsten haben möchte. Und was man auch dagegen unternimmt, sie wollen einfach nicht verschwinden – zumindest nicht dort, wo sie verschwinden sollen. Und so beginnen die Hosen, an den Beinen und am Po zu spannen, der Knopf

lässt sich nur noch mühsam schließen und hat man sich endlich in die Jeans gequält, kommt auch noch das gefürchtete Hüftgold besonders gut zur Geltung. Spätestens dann beschließen viele, dass sich nun schleunigst etwas ändern muss. Gerade zu dem Zeitpunkt, als sich bei mir diese Erkenntnis eingestellt hat, haben mich die beiden Inhaber des Hypoxi-Studios Bayreuth, Tina Hofmann und Kirk Israel, zufällig zu einem Probetraining eingeladen haben. Perfektes Timing.

Seitdem berichte ich in der Bayreuther Sonntagszeitung fast wöchentlich über meine Erfahrungen, um alle interessierten Leser auf dem Laufenden zu halten.

### Von nichts kommt nichts

Diese alte Redewendung trifft natürlich auch bei Hypoxi zu, denn ein wenig Ehrgeiz braucht man schon,

damit sich der Erfolg einstellt. Man muss sich auf die Methode einlassen, sich die Zeit für die wöchentlichen Termine nehmen und bereit sein, die Ratschläge des erfahrenen Teams zu beherzigen. Vor allem im Bereich Ernährung haben sich bei vielen über die Jahre schlechte und falsche Gewohnheiten eingeschlichen. Da bleibt oft keine Zeit zum Frühstück, mittags gibt es auf die Schnelle nur ein Brötchen, am Nachmittag hat man dann Lust auf etwas Süßes und gönnt sich ein Stück Kuchen und am Abend kommt der Heißhunger. Kein Problem, denkt man sich, man hat ja den ganzen Tag über fast nichts gegessen. Ich spreche hier wirklich aus Erfahrung, denn so ähnlich sah es bei mir auch aus.

Bei Hypoxi geht es nun keineswegs um Kalorien zählen oder eine Diät – im Gegenteil: Man lernt wieder, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Die größte Umstellung für mich war, auf ein ausgewogenes Frühstück und ein reichhaltiges Mittagessen zu achten, denn diese Mengen war ich nicht gewöhnt. Doch hält man sich daran, ist die Lust auf etwas Süßes am Nachmittag und der Heißhunger am Abend tatsächlich verschwunden. Und so fällt es auch nicht schwer, abends dann auf Kohlenhydrate zu verzichten.

### Die Endergebnisse

Abschließend kann ich nur bestätigen, dass die Methode wirklich funktioniert. Bei einer Körpergröße von knapp 1,70 m habe ich 3 kg abgenommen und wiege nun 57 kg. Und diese 3 kg sind nicht wie sonst so oft im Oberkörper-Bereich verschwunden, sondern tatsächlich gezielt an den Problemzonen. Und hier immerhin insgesamt stolze 53,8 cm. Im Einzelnen konnte ich an der Taille 3 cm, am Bauch 6 cm, an der Hüfte 7 cm, am Po 8 cm, im Reiterhosenbereich 9 cm,

pro Oberschenkel 5 cm, pro Knie 4 cm und pro Wade 1,4 cm reduzieren. Die Belohnung dafür war eine neue Jeans in Größe 26 – ganze zwei Größen weniger, als vorher. Auch das Hautbild hat sich extrem verbessert, die unschönen Dellen wurden auf jeden Fall reduziert.

### Wie geht es weiter

Bei Hypoxi darf man in der Regel sogar noch auf einen „Nachbrenneffekt“ hoffen. Durch die Regulierung und Ankurbelung des Stoffwechsels kann nach Ende der Behandlung durchaus noch das eine oder andere Kilo verschwinden. Man sollte natürlich die Ernährung, an die man sich nun gewöhnt hat, auch weiterhin weitgehend so beibehalten. Mit Weihnachten und Silvester steht mir natürlich nun gleich der Härtetest bevor, doch ich bin optimistisch, dass ich das ganz gut schaffen werde. Wenn ich mein Gewicht auf Dauer in diesem Bereich halten kann, bin ich wirklich zufrieden und kann allen, die nicht glauben können, dass Hypoxi tatsächlich funktioniert, nur empfehlen, es selbst einmal auszuprobieren.

Mein Abschied vom gesamten netten Team war auf jeden Fall sehr herzlich – irgendwie gewöhnt man sich in drei Monaten richtig aneinander.

Ich danke auch allen Lesern, die meine Berichte so interessiert verfolgt haben, wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und alles Gute im neuen Jahr. Und sollten die anstehenden Feiertage ihre Spuren hinterlassen, wissen Sie ja, was Sie dagegen tun können. *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)



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