

Der HYPOXI-Test

Woche 2 im Hypoxi-Studio Bayreuth

BAYREUTH. Die zweite Woche im HYPOXI-Studio Bayreuth begann mit der Auswertung meines Ernährungsprotokolls. Fleißig habe ich eine ganze Woche lang aufgeschrieben, was ich über den Tag gegessen und getrunken habe.

Und Chefin Tina Hofmann war relativ zufrieden mit mir. Zum Frühstück darf ich sogar ein wenig mehr essen, dafür sollte ich auf Weißmehlprodukte wie Ciabatta-Brötchen oder Laugenstangen lieber verzichten und statt dessen Vollkornprodukte wählen – kein großes Problem. Schwieriger waren da schon die Einladungen am letzten Wochenende: Wenn alle mit einem Gläschen Wein am Tisch sitzen und kräftig in die Chips greifen, fällt es gar nicht so leicht, sich zu beherrschen. Gelegentliches Schlemmen und Alkohol sind zwar nicht gänzlich verboten, doch so ehrgeizig bin ich dann schon, dass ich für die HYPOXI-Zeit darauf verzichte. Die paar Wochen ohne sollten doch kein Problem sein.

Und: Ich muss mich noch ein wenig mehr in Geduld üben und darf nicht so auf das Gewicht fixiert sein. Denn im Vordergrund der Hypoxi-Methode steht schließlich die Figurformung. Dass man dabei abnimmt, ist sicher ein positiver Nebeneffekt. Der Gewichtsverlust fällt aber bei normalgewichtigen Frauen wie mir nicht so hoch aus, wie bei übergewichtigen Menschen. Ist ja auch klar. Wenn man anfänglich 60 Kilo wiegt, kann man bei einer Körpergröße von knapp 1,70 Meter keine 15 Kilo ab-



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

nehmen. Mein Ziel ist, wieder locker in Hosengröße 36 zu passen.

Ansonsten habe ich in dieser Woche gelernt, die „Auszeiten“ bei Hypoxi zu genießen. In der ersten Woche ist mir das ruhige Liegen und die moderate Bewegung echt schwer gefallen, da ich sonst oft von einem Termin zum nächsten unterwegs bin. Jetzt freue ich mich darauf, einfach an nichts denken zu müssen und beim Fahrradfahren ein gutes Buch zu lesen.

Nächste Woche wird dann zum zweiten Mal mein Umfang gemessen. Ich bin gespannt, ob sich in den ersten 14 Tagen im Vergleich zum Beginn der Behandlung schon etwas getan hat. sm

Weitere Informationen

HYPOXI-Studio Bayreuth
Spinnereistraße 5a, 95445 Bayreuth
Telefon 09 21 / 16 27 61 95
www.hypoxistudio-bayreuth.de