

# Abnehmen mit ‚Mass‘ und Ziel

## Weg mit einer Konfektionsgrösse in 4 Tagen – ist das möglich?

Eine Live-Reportage über die ultimativen HYPOXI-Testtage vom 3.4. bis 8.4.2006 im exklusiven 5-Sterne-Hotel „Oberforstthof“ in St.Johann/Alpendorf, nahe Salzburg, von **Christina Drewing** – während dieser Zeit Probandin der FITNESS TRIBUNE, mit dem Sieger-Ergebnis Platz 1 in der Frauenliga!



„Verlieren Sie eine Konfektionsgrösse in vier Tagen!“, lautete der Slogan des wirklich schön aufgemachten und animierenden Flyers von *HYPOXI Vacuum Therapy Systems*, der mir per E-Mail ins Haus flog. „Das Fett an den richtigen Zonen schmelzen lassen“, war hierbei das Motto.

Ehrlich gesagt, obwohl sich das ja wirklich sehr gut anhört, war ich zunächst doch im Zwiespalt aktiv teilzunehmen: Auf der einen Seite war der grosse Zeitdruck wegen meines Musiker-Buchwerkes, das nun fertig werden musste, und auf der anderen die Herausforderung, innerhalb dieser kurzen Zeit eine ganze Kleidergrösse abzunehmen. Ich entschied mich kurzerhand dann doch, an der viel versprechenden *HYPOXI*-Woche teilzunehmen, die in einem der führenden Sport- und Wellnesshotels in Österreich bei Salzburg stattfand. Und dies nicht nur als Beobachterin, sondern als Probandin mit allen Konsequenzen.

### Zuerst die Vorgeschichte

Wie die meisten bereits wissen, bin ich ja schon lange in der Fitness-Branche tätig und habe vor Jahren **Dr. Norbert Egger**, Erfinder der *HYPOXI*-Technologie, persönlich auf entsprechenden Fachmessen kennen gelernt. Er hat auf Grund seiner 20-jährigen Erfahrung eine effektive Behandlungsmethode gegen Figurprobleme entwickelt. Eine wirkungsvolle Mischung aus Vakuumtherapie und Training – eben das „*HypoxiTraining*“. Das „Ei“ war damals das Ding, welches auf jeder Ausstellung auffiel: ‚Abgedichtet‘ in einem speziell konstruierten Ei sitzen, treten wie auf einem Fahrrad und dabei abnehmen mit Vakuumbehandlung! Mir hat das damals schon eingeleuchtet und ich habe zu ihm gesagt: „Ich will das unbedingt mal ausprobieren!“ Jedenfalls hat uns ‚dieses Ei‘ nicht mehr verlassen und präsentierte sich permanent auf jeder FIBO und auf jedwelchen verwandten wichtigen Messen. Irgendwann kam ich auch bald in Kontakt mit Uwe Hintringer, einem erfolgreichen und strategischen Verkaufs- und

Vermarktungs-Politiker von *HYPOXI*, der zusätzlich noch für immer mehr Furore auf den jeweiligen Fitness-Messen sorgte. Hinzu kam neben dem „Ei“, in dem man eben sitzend formte (*Trainer S120* – die Weltneuheit von Hypoxi), schon bald das „Ei“, in welchem aktive Cellulitebehandlung im Liegen erfolgte (*Trainer L250*). Auch der ‚Vacunaut‘ machte schon bald von sich reden: die Methode zum flachen Bauch. Darin sieht man aus wie ein Marsmännchen im bunten Gummianzug – ob blau-schwarz oder rot-schwarz – und schwitzt bis zum Abwinken (ist aber gut so...)! So fügt sich in letzter Zeit bei *HYPOXI* wohl alles optimal zu- und ineinander. Auch der Erfolg der letzten Veranstaltung in Österreich gibt der Firma und ihrem Konzept Recht.

### Hier nun mein aktueller Report, Tagesablauf, Empfinden und Erfolg während der *HYPOXI*-Tage im April 2006 im Salzburger Land

Schon vor der Abreise werde ich gezielt gefragt, an welchen Stellen ich meine Figur verbessern möchte, damit das Team von *HYPOXI* vorab einplanen kann, an welchen Geräten ich trainieren werde. Ich bin gespannt! Sogar Sportbekleidung wird mir täglich zur Verfügung gestellt, was ich als höchst angenehm empfinde, erspart es doch viel Zeit beim lästigen Koffer packen. Nur die Sportschuhe durften nicht vergessen werden. Und am 3.4.06 geht’s los. Ich komme in einem wunderschönen Hotel in den Bergen in einem attraktiven Skigebiet an und bin erstaunt von dem Ambiente und dem genialen Landschaftsbild wie im Bilderbuch. (Am liebsten würde ich erst einmal den Berg hinauflaufen und meine Rockröhre in die Unendlichkeit schmetter lassen, was ich allerdings am nächsten Tag während einer Pause auch gleich mal gemacht habe.) Gleich nach dem sympathischen Einführungs-gespräch merkte ich sehr schnell, was



So sah der Empfang von *HYPOXI* im Oberforstthof in A-St.Johann/Alpendorf aus



Das Messen des Umfangs von Bauch, Hüfte, Beine und po vor der *HYPOXI*-Therapie

hier mit sehr viel Zielstrebigkeit und Professionalität geplant und durchdacht war: Abnehmen und Körperformen mit Disziplin & System und eine Konfektionsgröße in nur 4 Tagen verlieren – Fettverbrennung an den gewünschten Stellen durch die Hypoxi-Therapie: schnell, natürlich, effektiv und beständig. Hier soll modernstes Hightech und profundes Know-how die Vorteile der effektivsten Therapien aus Medizin und Sport zu Erfolgen vereinen, was bis jetzt noch unvorstellbar war. Schon jetzt bin ich ehrlich beeindruckt, so wie die anderen Teilnehmer sichtlich auch, die dazu eingeladen waren. Denn es traten 10 ausgewählte Probanden und Probandinnen aus Presse, Fernsehen und Unterhaltung den so genannten ‚HYPOXI-Wahrheitsbeweis‘ an. Mit dabei war u.a. auch Ehrengäste wie TV-Star **Barbara Wussow\***, deren Erfolge anschließend von RTL dokumentiert wurden und Starsängerin **Wendy von Wanten** ([www.wendyvanwanten.be](http://www.wendyvanwanten.be)), mit der ich mich als Sängerin auch gleich auf Anhieb super verstand.

(\* Barbara Wussow dreht ab April 2006 eine Verfilmung des Romanes von Rosamunde Pilcher in Cornwall. Sie musste nach ihrer Schwangerschaft insgesamt ca. 20 kg abnehmen, denn nur ein Max-Gewicht von 58 kg ist bei Drehbeginn bzw. -arbeiten erlaubt und Voraussetzung. Die HYPOXI-Therapie habe ihr dabei entscheidend geholfen, wie sie selbst sagt.)

### Die Teilnehmer am HYPOXI-Event im April 06 in Österreich

**Heike & Lutz Neumann** – ein Pärchen aus Berlin, über Studioausschreibung von HYPOXI

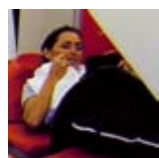
**Eva & Klaus Radermacher** – Freie Journalisten des Fachmagazines *BODY-LIFE*

**Christiane Kern** – Frau des CEO Ralf Kern vom Magazin *TOP OF THE TOPS*

**Andrea Klement** – Kundenberaterin Gesundheit von den ‚Salzburger Nachrichten‘

**Daniela Mallaun** – Verlagsrepräsentantin von *TIROLERIN - DIE ILLUSTRIERTE*

**Barbara Wussow** – erfolgreiche Schauspielerin, überwiegend im deutschsprachigen Raum



**Wendy van Wanten**  
– bekannter Star & Sängerin aus Belgien



Christina Drewing steigt in den HYPOXI-Astronauten-Anzug zur Ganzkörpermassage

**Christina Drewing** – Medienagentur in Deutschland exklusiv für *FITNESS TRIBUNE*, Singer, Songwriter, Co-Producer, Head of A&R und Buchautorin

### Was ist die HypoxiTherapie? Vakuumtherapie & Fettverbrennung

Um Figurproblemen gezielt zu Leibe zu rücken, entwickelte Dr. Egger eine neue, effektive und wirksame Behandlungsmethode – die HypoxiTherapie. Sie verbindet die Vorzüge von Training



Christina Drewing erlebt das Massage-Feeling im HDC (HypoxiDermologie Comfort) – und das ganz ohne Training

und Vakuumbehandlung. Während des Trainings saugt künstlich erzeugter Unterdruck das Blut in die Problemzonen. Dieses nimmt dort Fettsäuren auf und transportiert sie zum trainierenden Muskel, der sie sofort verbrennt. So wird z.B. auch sogar bei schlechter Durchblutung Fett verbrannt.

### Training bei gleichzeitiger Einwirkung von Vakuum auf die Problemzonen

*HypoxiTherapie* verbindet die Vorzüge von Training und Vakuumbehandlung zu einer natürlichen, hochwirksamen Methode. Neben der Figur formenden Wirkung fördert *HypoxiTherapie* die



Der schöne Ort des Geschehens - das Sport- und Wellnesshotel Oberforsthof



Die beiden Sängerinnen und Stars während der HYPOXI-Trainingstage unter sich...



Christina Drawing im Trainer L250

Regeneration des Gewebes. Während des Fettverbrennungstrainings wirkt genau dosierter Unterdruck auf das Haut- und Fettgewebe der Problemzonen ein. Das Resultat: Gezielter Fettabbau auch bei ungünstiger Veranlagung. Schon nach wenigen Anwendungen stellen sich mess- und sichtbare Erfolge ein.

**Schauen wir uns das anhand meines Beispiels mal genauer an**

Trainingstage und Massnahmen bzw. Programm während der HYPOXI-Tage für Christina Drawing:

**1. Tag:** Begrüßungsgespräch mit erster Info-Einführung zum Aufenthalt. Am ersten Abend ist noch alles erlaubt: Es gibt einen schönen Empfangsdrink und ein tolles, ausladendes und kulinarisches Menü mit allem was dazu gehört...

**2. Tag:** ... da sieht es mit dem Essen schon ganz anders aus. Infogespräch zum geplanten HYPOXI-Training mit anschließender Figuranalyse, Wiegen und Messen. Anschliessend erfolgt die Überreichung der persönlichen Therapie- und Behandlungskarte und Start – let's go!

(Erklärung: S120 = der Trainer & die beste Medizin für schöne Beine. L250 =

der Trainer, der Cellulite „Beine macht“. HDC = die VacuMassage für neue Kraft und straffe Haut. VACUNAUT = bringt den Bauch in Bestform.)

**3. bis 6. Tag:** 4.4.06: HDC, S120, S120, L250, HDC. 5.4.06: HDC, S120, S120, L250, HDC. 6.4.06: HDC, S120, Vacunaut, S120, L250, HDC. 7.4.06: S120, HDC, S120. Zum Abschluss wieder: Wiegen und Messen.

Jedenfalls die ganze HYPOXI-Therapie rauf und runter – bei mir jedenfalls jeweils 4-5 Stunden am Tag – na wenn ich schon mal da bin...; jedenfalls war ich nicht enttäuscht, denn ich konnte wirklich alles jeden Tag gezielt und ausreichend nutzen, zudem es mir gezielt verordnet wurde – die wussten schon warum...

**Das tägliche Dinner während der Abnehmphase**

siehe Anlagen ‚Menü Hypoxi‘.

**Allgemeines zum Rahmenprogramm**

Während den 4 Tagen Training werden wir ‚knallhart‘ auf max 1.200 Kalorien pro Tag gesetzt. Aber damit nicht genug. Viel passiert: Obwohl in unserer Freizeit Wellness & Entspannung die

oberste Massgabe ist, hat jeder die freie Entscheidung, ob er noch so manche sportliche Aktivitäten mit den Skiern, oben auf dem Berg, der immer noch ausreichend Schnee hat, wahrnehmen oder einfach nur relaxen will. Bei so wenigen Kalorien und bis zu 5 Stunden HYPOXI-Training am Tag, entscheide ich mich lieber für Sauna, Schwimmen and so on...

**Die Ergebnisse am Ende der HYPOXI-Therapie in St. Johann:**

Die sensationellen Ergebnisse wurden im Rahmen eines gelungenen Gala-Abends am 7.4.06 im Hotel ‚Oberforsthof‘ präsentiert, und haben alle Erwartungen weit übertroffen. Insgesamt konnten dabei die 10 Probanden und Probandinnen mehr als 200 cm Umfang gezielt reduzieren und haben 21,50 kg abgenommen.

**Die Gewinner**

**1. Platz Damen: Christina Drawing**

**1. Platz Herren: Klaus Radermacher**

Ergebnis Christina Drawing – siehe Tabelle auf der nächsten Seite!



Christina Drawing und Uwe Hintringer von HYPOXI im Jagdstüberl beim Mittagessen, einer leckeren, aber sehr kalorienarmen und figurbewussten Kost



Natascha Wiedner von RTL.at begleitete Barbara Wussow für eine Reportage und liess sich ebenso gerne von dem HDC-Körperfeeling verwöhnen



Schauspielerin Barbara Wussow hat nach 10-monatiger Babypause mit den HYPOXI-Geräten ihrer Figur wieder den letzten Schliff gegeben



V.l.n.r.: Uwe Hintringer, Gabi Baumann, Christiane Kern, Klaus Radermacher (Winner Herren), Eva Radermacher, Christina Drewing (Winner Damen), Wendy van Wanten, Heike und Lutz Neumann

**Visionen & Vertrautheit**

*BODY - SHAPE - HEALTH* - ist der Slogan von der Firma *HYPOXI* für das Abnehmen für die Figur nach Mass. And I would say: Take your body, do it and help your body!... am besten wohl doch mit *HYPOXI*. Dies ist nicht nur meine eigene Definition nach diesem Aufenthalt in dieser Sache, sondern einfach: **GEWONNENE ÜBERZEUGUNG**. Jedenfalls wurde mir vom *HYPOXI*-Team noch Folgendes mit auf den Weg gegeben: Bei einem nur 30-Minuten-Training von ca. 3 x die Woche über 1 bis 2 Monate einmal im Jahr kann man sein Traumgewicht erreichen und auch über diese Zeit halten. Na, das klingt gut! Deshalb, Trainierende, auf zu neuen Lösungen und viel Spass beim ‚Vakuumen‘!

Info: [www.hypoxi.com](http://www.hypoxi.com) [www.oberforsthof.at](http://www.oberforsthof.at) ◆



... ein leckeres Menü während der Abnehmstage



Das Messen der Umfänge nach der *HYPOXI*-Therapie - Christina Drewing hat insgesamt 29.7 cm abgenommen

Christina Drewing	
kg Start	76.3
kg Ende	74.3
<b>Diff kg</b>	<b>2.0 kg</b>
Taille Start	85.5
Taille Ende	82.2
<b>Taille Diff</b>	<b>3.3</b>
Bauch Start	93.0
Bauch Ende	89.9
<b>Bauch Diff</b>	<b>3.1</b>
Hüfte Start	104.7
Hüfte Ende	99.8
<b>Hüfte Diff</b>	<b>4.9</b>
Po Start	111.0
Po Ende	102.0
<b>Po Diff</b>	<b>9.0</b>
Reiterhose Start	101.6
Reiterhose End	97.9
<b>Reiterhose Diff</b>	<b>3.7</b>
OS locker Start	61.7
OS locker Ende	59.5
<b>OS locker Diff</b>	<b>2.2</b>
OS gestreckt Start	64.0
OS gestreckt Ende	61.1
<b>OS gestreckt Diff</b>	<b>2.9</b>
Knie Start	44.0
Knie Ende	43.4
<b>Knie Diff</b>	<b>0.6</b>
<b>Summe Diff.</b>	<b>29.7 cm</b>