

# freundin **wellfit**

*Alles, was mir guttut*

Deutschland € 2,70  
Österreich € 3,00  
Herbst 2009

## Die 50 besten Wander-Tipps

Von Ausrüstung bis  
Tourplanung: Der große  
Guide für Einsteiger  
und Gipfelstürmer

## Indian Wellness

Sinnliche Energie-Rituale,  
die Schönheit und  
Wohlbefinden steigern

## Cardio-Pilates

Fit und straff mit dem  
neuen Trendsport

*Psycho*  
Zen-Übungen  
für innere  
Gelassenheit

*Special: Sanfte Medizin*

# Nutzen Sie die Kraft der Heilpflanzen!

Immunsystem, Psyche, Frauenbeschwerden – was wirklich hilft



Beate Leichtle, 35, Bildredakteurin

„Die Ergebnisse sind  
den Aufwand wert“



### Bewertung

<b>FITNESSERFOLG</b>	→ GERING
<b>FIGURERFOLG</b>	→ SEHR GUT
<b>ZEITAUFWAND</b>	→ HOCH

### HYPOXI

**Das Ziel:** Wieder in eine meiner alten Jeans passen. Und dazu endlich die Cellulite besiegen.

**Wie funktioniert es?** Ich nutze zwei Geräte: Beim Fahrrad-Ergometer liege ich bis zum Bauch in einer Vakuumkabine. Mit Unterdruck wird die Durchblutung gesteigert und dadurch die Haut erwärmt – tödlich für die Fettzellen. Das Bindegewebe wird in einem Ganzkörperanzug mit Vakuumtherapie und Kompressionsmassage bearbeitet. Eine zeitintensive Mission: 3-mal pro Woche muss ich je 1 Stunde ins Studio, plus Ernährungsplan für zu Hause.

**Wie war das Training?** Gefühlt habe ich mich wie ein Astronaut vor seinem ersten Weltraum-Abenteuer – als sich die Klappe schloss und die Luft aus der Kammer gesaugt

wurde, war mir kurz unheimlich. Das hat sich schnell gelegt: Das Workout strengt kaum an, sogar lesen kann ich nebenbei. Und während im Massageanzug die Kompressionsknoppen über den ganzen Körper blubbern, lässt es sich wunderbar relaxen.

**Was hat es gebracht?** Nach 4 Wochen Intensivtraining habe ich fast 3 Kilo und an den Oberschenkeln sensationelle 6 Zentimeter Umfang verloren. Auch meine Haut ist deutlich straffer. Ich bin restlos überzeugt – und hänge noch ein paar Sitzungen an.

**Kosten:** Eine Doppeleinheit an zwei Geräten (ca. 50 Minuten) kostet ab 50 Euro, das Intensivtraining im ersten Monat umfasst etwa 10 Sitzungen. Anbieter unter [hypoxi.com](http://hypoxi.com)