

Barbara Voigt, 61, Redakteurin

„Mein Leben fühlt sich an wie neu“



Gewicht	- 7,1 kg
Taillenumfang	- 9,5 cm
Körperfettanteil	- 4,3 %
Bauchfett	- 5,3 %
Fitness	leicht verbessert



METHODE 1: HYPOXI

DAS PROBLEM Ich hab es oft genug erlebt: Wenn ich abnehme, dann rundherum. Bauch und Taille bleiben, wie sie sind. Als ob die Fettpolster draufzementiert wären. Und das schon seit Jahrzehnten. Da helfen auch mein regelmäßiges Schwimmen oder Walken nicht wirklich.

DIE BAUCH-WEG-STRATEGIE: SCHLANK PER ÜBER-UNTERDRUCK-WORKOUT Hypoxi ist eine Methode, um Fett gezielt an den Problemzonen zu reduzieren. Trainiert wird auf dem Laufband oder Crosstrainer mit dem „Vacunauten“. Dazu trägt man einen Neoprenanzug, in den an Bauch und Hüfte Überdruck- und Unterdruckkammern eingearbeitet sind. Durch den Wechsel von Über- und Unterdruck soll die Fettverbrennung genau in dieser Zone angeregt werden. Kombiniert wird die Methode mit einer gezielten Ernährung: viel Flüssigkeit (mindestens zwei Liter Wasser am Tag), eine ausgewogene Mischkost mit Kohlenhydraten vor dem Training und Eiweißmahlzeiten danach.

Barbara Voigt trainiert sechs Wochen lang im Hypoxi-Figurzentrum Hamburg von Henrik Schünemann. Pro Woche erhält sie drei Behandlungen à 30 bis 45 Minuten. Die Kosten: ab 395 Euro pro Monat (www.hypoxi.de).

WIE WAR'S? Knalleng war er, dieser seltsame Anzug. Ich kam noch nicht mal allein rein und raus. Kein Wunder, fühlte ich mich zunächst ungelenkt und tapsig. Dann merkte ich, dass ich damit schwitzen konnte wie noch nie. Das war's! Dazu Musik aus meinem iPod und was zum Lesen – unglaublich, wie schnell so die 45 Minuten vergehen. Und das Tollste: Nach jedem Training gab's einen Eiweiß-Shake plus jede Menge Wasser, da hatte ich gar keinen Hunger mehr.

DAS ERGEBNIS Der Check bestätigt mein Gefühl: deutlich weniger Fett, wesentlich mehr Bauchmuskeln. Mein Leben fühlt sich an wie neu! Ich hätte niemals gedacht, dass ich mich noch einmal derart über meine Figur freuen kann. Und alles ohne grammgenaue Diät. Auch zum Training musste ich mich nicht zwingen: Weil ich so schnell tolle Erfolge sah, kam die Lust auf Bewegung von ganz allein.

MEIN URTEIL Ich bin mit viel Skepsis losgestrampelt, konnte mich jedoch schon bald über erste Erfolge freuen. Ziemlich schnell passte ich in eine Hose, die ich schon längst entsorgen wollte. Endlich sind Bauch und Taille, wie ich sie immer wollte. Zwar einigermaßen teuer erkaufte, wenn ich an die Preise bei Hypoxi denke und den Zeitaufwand: An 18 Abenden war außer Duschen und Haarewaschen nur noch Lesen im Bett drin. Aber ich mache alles gern noch mal, falls mein Bauch mich wieder ärgern sollte.