

Pressemitteilung

Mit der HYPOXI-Methode gezielt gegen geerbte Problemzonen angehen

München, im September 2007

Warum die Gene und der Stoffwechsel so eine große Rolle beim Kampf gegen die Fettpolster spielen. Und wie man es trotzdem schaffen kann, einen Body in Bestform zu erreichen

Viele Menschen schleppen ein dickes Familienerbe mit sich herum – ohne es zu wissen. Denn Experten schätzen, dass unsere genetische Veranlagung 40 bis 60 Prozent darüber entscheidet, ob wir eher dünn oder dick durchs Leben gehen. Inwiefern sich unsere Erbanlagen durchsetzen, liegt allerdings zum großen Teil daran, wie viel wir uns bewegen und wie viele Kalorien wir zu uns nehmen. Jeder hat also auch eine realistische Chance, gegen sein vermeintliches Figureschicksal anzugehen.

Die Fettverteilung: reine Typsache

Keinen Einfluss haben wir allerdings darauf, wie genau sich das Fett an unserem Körper verteilt. Die typisch weiblichen Polster sitzen überwiegend an den Oberschenkeln und am Po. Frauen neigen daher zu kräftigen Beinen, viele kämpfen mit Cellulite. Dr. Pontus Harten Internist und Anti-Aging-Mediziner aus Kiel: „Diese Birnenform nennt man daher auch das weibliche beziehungsweise gynoide Fettverteilungsmuster.“ An Po und Beinen liegen die Fettzellen direkt unter der Haut. Zwar verliert man diese Fettdepots schwerer, als wenn sie sich vorwiegend am Bauch festsetzen, dafür sind sie gesundheitlich nicht so bedenklich. Dr. Pontus Harten: „Das männliche oder androide Fettverteilungsmuster, bei dem eher ein ausgeprägter Bauch vorhanden ist, wirkt sich dagegen stärker auf den gesamten Stoffwechsel aus.“ Was viele nicht wissen: Fett ist also nicht gleich Fett. Je mehr sich außen ansammelt, desto mehr lagert sich auch im inneren Bauchraum an. Dieses Fettgewebe wirkt sich ungünstig auf den Stoffwechsel aus. Das Risiko für Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle steigt an. Dabei heißt die Formel: je größer der Bauchumfang, desto größer die Gefahr.

Welches Verteilungsmuster vorliegt, lässt sich oft schon durch einen Blick in den Spiegel herausfinden. Wer es genauer wissen möchte, berechnet die Waist to Hip Ratio (WHR). Dabei wird der Taillenumfang durch den Hüftumfang geteilt, wobei die Taille in Nabelhöhe und die Hüfte an der dicksten Stelle gemessen wird. Fällt der Wert bei Frauen höher als 0,85 und bei Männer größer als 1 aus, spricht das für den gefährdeten Apfelypen. Zwar betrifft diese Figur eher Männer, aber etwa auch jede fünfte Frau neigt zu einem Bäuchlein. Für beide Geschlechter gilt: Gezielte Strategien, den Bauchumfang zu verringern, bringen für den Apfelyp nicht nur optische Vorteile, sondern vor allem gesundheitliche.



design your body

Hartnäckige Polster

Diese vererbten oder typbedingten Extra-Pfunde halten sich besonders hartnäckig. Viele Frauen, die Diäten hinter sich haben, kennen das Problem. Die ersten Erfolge sind meist im Gesicht, an den Armen und am Busen sichtbar. Die Proportionen wie zum Beispiel die Birnenform verändern sich kaum. Denn dort wo die Wohlstandspolster wirklich stören wie etwa den Oberschenkeln oder am Po, verringern sie sich nur geringfügig. Dr. Pontus Harten: „Tatsächlich nimmt man zwar auch etwas an den Fettdepots wie Bauch und Oberschenkeln ab. Aber da wo wenig Fett ist, schwinden die Polster aufgrund der besseren Durchblutung schneller.“ Ist der „Speck“ etwa zehn Zentimeter dick, fallen die Schichten im Gesicht oder an den Armen mit etwa zwei Zentimetern geringer aus. Verringert sich die ohnehin schon dünnere Schicht, fällt das zudem optisch umso stärker auf.

Warum Sit-ups allein nichts bringen

Die Formel fürs Abnehmen scheint simpel: weniger essen, mehr bewegen. Wer aber glaubt, durch Sit-ups einen flachen Bauch zu bekommen, liegt falsch. Ein sportliches und straffes Aussehen bekommt man nur, wenn das Unterhautfettgewebe reduziert wird. Dr. Elmar Kaminski, Sportwissenschaftler aus Potsdam: „Wird nur die Muskulatur gestärkt, kann der Bauchumfang sogar noch leicht wachsen. Fettabbau erreicht man nur, wenn man auch ausdauernd trainiert.“ Denn erst bei längerer Belastung zieht der Körper auch die Energie aus den Fettzellen. Trainiert man zwar intensiv, aber nur kurz, verbrennt der Körper Kohlenhydrate. Hinzu kommt, dass das Fettgewebe an Bauch, Beinen und Po schlechter durchblutet ist als andere Körperpartien. Das erschwert den Abtransport der Fettsäuren über den Blutkreislauf. Dr. Elmar Kaminski: „Wird die Durchblutung und damit auch die Temperatur in den Problemzonen gezielt erhöht, beschleunigt das gleichzeitig den Stoffwechsel und baut die Polster ab.“ Diesen Effekt nutzt die HYPOXI-Therapie, indem während des sportlichen Trainings zusätzlich der Körper gezielt mit Über- und Unterdruck behandelt wird. Dr. Kaminski: „Die Kombination aus Ausdauertraining, Stoffwechselaktivierung in den Problemzonen durch HYPOXI-Geräte und die Ernährungsberatung durch den HYPOXI-Therapeuten führt schon nach kurzer Zeit zu einer festeren, schlankeren und strafferen Silhouette.“ Operative Eingriffe mit möglicherweise gravierenden Nebenwirkungen werden so überflüssig. Selbst dann, wenn die kräftigen Beine, ein etwas zu großer Po oder der Bauchansatz seinen Ursprung in der Familiengeschichte haben.

HYPOXI GmbH:

Das österreichische Unternehmen HYPOXI mit Sitz in Salzburg ist Begründer einer revolutionären Therapieform zur gezielten Behandlung von Problemzonen. 1998 rief Sportwissenschaftler Dr. Norbert Egger die HYPOXI GmbH ins Leben, die innovative Geräte zur gezielten Figurformung entwickelt, produziert und vertreibt. Im Vordergrund der HYPOXI-Therapie steht die sinnvolle Kombination von natürlicher Heilkunde mit effektivem Training und sanfter Kosmetik. Heute setzen weltweit mehr als 250.000 Anwender in über 2.000 Studios auf die HYPOXI-Therapie.

Weitere Informationen finden Sie unter www.hypoxi.com

Zur Veröffentlichung freigegeben (Fließtext ca. 5.083 Zeichen).

Pressebüro:

move communications, Fraunhoferstr. 8, D-82152 Martinsried

Imme Huber

Tel.: 0049 (0)89 89919-150

E-Mail: huber@move-communications.com

Barbara Dornwald

Tel.: 0049 (0)89 89919-192

E-Mail: dornwald@move-communications.com