

Dieser Artikel wurde in der Zeitschrift SHAPE (Juni 2017) veröffentlicht

Sauerstoff-Zelltraining

Tieeeeef einatmen! Journalistenschülerin Karin Eckhold entdeckt das wohl entspannteste Workout der Welt

Einfach nur daliegen, dabei fit werden UND auch noch abnehmen? Kann doch nur Hokuspokus sein, oder?! Von wegen...

DAS IST DER GIPFEL Mein erster Besuch in der Premium-Sauerstofflounge in München: ich setze eine Nasenklammer auf und puste ins Röhrchen, damit Inhaber Markus Spiegelhalder meinen Stoffwechsel messen kann. Trauriges Ergebnis: Ich esse zu viel Schoki, mein Körper verbrennt nur Zucker, kein Fett. Na toll! Das wollen wir ändern und zusätzlich den Fitness-Level optimieren! Während ich mich in ein spacig designtes Gerät lege, gibt Markus das Programm für mich in den Computer ein. Der wird jetzt 45 Minuten lang so tun, als wäre ich auf 3.000 Höhenmetern unterwegs – und mich über die Atemmaske mit entsprechend sauerstoffärmerer Luft versorgen, unterbrochen von Phasen mit einem Anteil von 40 Prozent, also etwa dem Doppelten der normalen Atemluft. Der extreme Wechsel soll die Mitochondrien aktivieren – diese Kraftwerke in den Zellen brauchen wir, um fitter und leistungsfähiger zu werden. Gleichzeitig sorgt sanfte Meditationsmusik über Kopfhörer für eine tiefere Atmung. Und weil dabei auch noch Stresshormone abgebaut werden, kommt endlich der Fettstoffwechsel in Gang – top für die Figur!

ÜBERRASCHUNG! Die kommenden Tage könnte ich Bäume ausreißen. Hallo, Energie! Nach fünf Sessions in vier Wochen sind fast zwei Kilo runter, die Fitness hat sich verbessert. Treppen hochrennen? 45 Minuten Laufband bei 10 km/h ? Dabei geht mir nicht mehr die Puste aus!

