



CHECK Zwei Stunden vor dem Test durfte ich nichts mehr essen, jetzt misst Previu-Inhaber Markus meinen Stoffwechsel



„RUHIG EINATMEN!“ Mit Atemmaske und Sensor am Finger, der meine Werte aufzeichnet, komme ich mir vor wie beim Doc

SHAPE testet

# Diesmal: 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 Previu-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 sauerstoffreicherer 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! Infos: [previu.de](http://previu.de) (1Std. Sauerstofftherapie ab ca. 80 €).



„INTERESSANT!“ Am Computer verfolge ich, wie sich meine Atmung während der Session verändert



MEIN MASK-HAVE ist zwar nicht gerade ein Hingucker, bringt's aber!

WOW! Schon nach der ersten Sitzung haben sich meine Stoffwechselwerte verbessert, ich verbrenne jetzt mehr Fett