



**Tipp**  
Vor lauter Stress die Beziehung vernachlässigt? Tun Sie sich gegenseitig etwas Gutes: Eine Massage schafft Nähe und macht Lust auf mehr.

# Abnehmen mit Atemtraining!

Ursprünglich wurde der **SPIRO TIGER** für Sportler entwickelt. Jetzt zeigt sich, dass das Trainingsgerät auch die Kilos purzeln lässt. Besonders geeignet ist es für Personen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

TEXT DR. SAMUEL STUTZ

**D**urch intensive, ausdauernde und tiefe Atmung mit dem von ETH-Forscher Prof. Urs Boutellier am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport entwickelten Trainingsgerät mit dem Namen Spiro Tiger kann man ein hochwirksames Abnehmprogramm absolvieren. Das zeigen die jüngsten Erfahrungen von Physiotherapeuten in der Schweiz. Ihre Erkenntnisse decken sich mit der wissenschaftlichen Literatur, wonach der Spiro Tiger die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons stimuliert, jenes Schlüssel-Hormons also, das Muskeln auf- und Fett abbaut und deswegen in der Dopingsszene oft künstlich eingesetzt wird.

**Mit nur zehn Minuten** täglichem Atemtraining lässt sich die Fettverbrennung forcieren, wie man es bisher kaum für möglich hielt. Und zwar

am ganzen Körper. Mehr als hundert Muskeln werden zum Wachstum angeregt. Die Belohnung dafür gibt es fast schon im Schlaf, denn Muskeln verbrennen sogar in Ruhe überschüssiges Fett.

**Beim Atmen** werden hauptsächlich Fettsäuren als Energiequelle genutzt. Im Alltag atmen wir allerdings meist zu oberflächlich und brauchen dafür nicht allzu viel Energie. Das ändert sich drastisch beim Atemtraining mit dem Spiro Tiger. Durch hohe Atmungstiefe und hohe Atmungsfrequenz wird der Fettsäureverbrauch exponentiell erhöht.

**Der Spiro Tiger** ist das weltweit erste Gerät, das gezielt Ein- und Ausatmung trainiert, ohne das Herz-Kreislauf-System zu überlasten. Gleichzeitig ermöglicht es ein hochwirksames Ausdauertraining ohne Belastung der Gelenke. Der Spiro Tiger kann

aber noch viel mehr. Weil er die Atemmuskulatur im Oberkörper trainiert, hilft er auch gegen Schnarchen, Schlafapnoe und Atemnot, gleichgültig, was der Ursprung dafür ist. Selbst unzählige Sportler schwören auf das Trainingsgerät. Einen sehr grossen Nutzen davon haben besonders auch Menschen mit chronisch obstruktiver Bronchitis sowie Asthmatiker.

**Besonders geeignet** ist der Spiro Tiger für ältere, wenig aktive Menschen, die wegen physischen Behinderungen – Arthrose, Gelenkschmerzen, Übergewicht, künstlichen Gelenken – in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Mehr Infos unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch)



## Gesundes Vollkorn

**Kopenhagen** Dänische Forscher konnten beweisen: Eine Ernährungsumstellung von Produkten mit verarbeitetem Getreide auf solche mit Vollkorn reduziert Übergewicht und Dauerentzündungen des Organismus.

[www.medical-tribune.ch](http://www.medical-tribune.ch)

## Kinder, esst Fisch!

**Pennsylvania** Wöchentlich Fisch zu essen, kann bei Kindern möglicherweise den Schlaf verbessern und sogar die Intelligenz fördern, so eine US-Studie. Ausschlaggebend sind die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.

[www.aponet.de](http://www.aponet.de)

## Präziser Roboter

**Bern** Forscher der Uni Bern, des Inselspitals Bern und des Schweizer Zentrums für Elektronik und Mikrotechnologie entwickeln gemeinsam mit Partnern aus der Industrie einen hochpräzisen, sensorgestützten Operationsroboter für Wirbelsäulen-OP.

[www.unibe.ch](http://www.unibe.ch)