

Redakteurin Diana Wieser atmete sich „jung“

Active Air: 20 Minuten-Frischekick für 60 Billionen Körperzellen!

Entspannung tut gut, hält jung und macht belastbarer. Doch je mehr wir uns oftmals darauf konzentrieren „loszulassen“, desto weniger klappt es. Relaxen gelingt eben nicht auf Knopfdruck – oder doch? Das Active Air-System, eine Sauerstofftherapie kombiniert mit Farblicht und Aromen und soll direkt auf unser vegetatives Nervensystem einwirken. Dieses willentlich nicht beeinflussbare System steuert alle untergeordneten Funktionsebenen, wie den Hormonhaushalt, das Herzkreislaufsystem und unsere Stressregulation.

Persönliche Stressresistenz messen

Ich wage den Selbsttest im „Good Vibrations“ Studio am Ulmer Münsterplatz. Studioleiterin Barbara Wanko misst zunächst meine Stressresistenz mittels Herzrhythmus-Variabilitäts-Analyse (HRV-Analyse). Dafür legt sie mir am Oberbauch einen Messgürtel an. Nach sieben Minuten ruhigen Atmens wertet sie die Diagramme am Bildschirm aus. Mein Puls ist erhöht, vermutlich durch das winterliche Stauchaos auf der Hinfahrt. Zum Glück sind Sympathicus (Anspannung) und Parasympathicus (Entspannung) trotzdem relativ ausgewogen. Meine Stressregulation liegt noch im grünen Bereich. Die Ergebnisse sind OK – aber nicht optimal.

Ideal bei Erkältung, Burn-Out und für Sportler

„Active Air besteht aus einer hoch aktivierten Form von Sauerstoff, die sofort zerfällt und ihre Energie über feuchte Atemmole-

kühle an den Menschen abgibt“, erklärt Gesundheits-trainerin Barbara, die gerade eine Ausbildung zur Heilpraktikerin macht. „Das System stellt dem Körper die Energien zur Selbstregulation zur Verfügung“, so Barbara weiter. Gute Resultate seien z. B. bei Bronchitis und Burn-Out zu erzielen. „Auch Sportler nutzen in unserem Studio Active Air zur Regeneration nach Power Plate oder Power Wrap Körperwickeln.“ Gemeinsam stimmen wir die für mich passenden Farben und Aromen ab. Da mein Allgemeinzustand gut ist, fokussieren wir uns auf den Wellnessbereich.

5 Relax-Anwendungen auf einmal!

Die Behandlung findet auf einer Massage-liege statt. Durch zwei Nasenstöpsel atme ich den aktivierten Sauerstoff ein, der mit einer biologischen „Gute-Laune“-Aroma-essenz sowie der harmonisierenden Farbe Grün angereichert wurde. Aus dem Kopfhörer lassen mich sakrale Lieder in andere Welten abtauchen. Von oben werde ich in ultraviolettes Licht gehüllt, einer Farbe, die dem Scheitelchakra und der Kreativität zugeordnet ist, was der Qualität dieses Berichtes zu Gute kommen soll... Musik, Massage, Duft, Farblicht und Sauerstoff strömen nun gleichzeitig auf mich ein. Mehr Erholung geht nicht!

Ultraviolett für Kreativität

Mein Körper entspannt sich, meine Augen

beginnen kurz zu tränen. Scheinbar werden sie von trockener Heizungs-luft und PC-Strahlung ausgereinigt. Nach fünf Minuten meine ich, über der Liege zu schweben. Nach zehn Minuten bin ich überzeugt, die nächste „Twilight“-Bestselleridee im Kopf zu haben. Ultraviolett sei Dank. Nach fünfzehn Minuten denke ich gar nichts mehr außer:

„Schööön!“ Nach zwanzig Minuten holt mich Barbara zurück ins Hier und Jetzt. Subjektiv fühle ich mich durch und durch erholt, was die anschließende HRV-Messung objektiv bestätigt. Das Rhythmogramm meines Herzschlages ist wunderbar gleichmäßig und meine Stressregulation beträgt nunmehr satte 90%! Test bestanden. Gesamturteil: sehr gut!

Überzeugende Vergleichswerte

„Mit diesem Selbstregulationsinstrument können wir erstmals auf das vegetative Nervensystem einwirken und dies wissenschaftlich belegen.“, schwärmt Good Vibrations Inhaber Volker Halter. Also doch Entspannung auf Knopfdruck? Und nebenbei die Haut verjüngen, die Leistungsfähigkeit erhöhen und Asthma oder Muskelschmerzen loswerden? Auch Krankenkassen sind von Active Air überzeugt, so dass sich zumindest Privatversicherte Zuschüsse sichern können. Fazit: Der neue Jungbrunnen liegt definitiv in der Luft – in Active Air. Diana Wieser



Infobox:

Mehr unter www.active-air.com sowie in der Herbstausgabe 2009 unter www.wellnetz.info

SOMMER, SONNE und SOOOOO sieht unser Plan aus für Ihre STRANDFIGUR:

Mit gezielten Anwendungen rund um die Power Plate® sorgen wir an den richtigen Stellen für das richtige Bodyshaping - noch rechtzeitig zur Hauptsaison! Mit einer 4-wöchigen Kur und 3 Anwendungen pro Woche erzielen Sie bereits nach 1 Monat eine deutlich sichtbare Reduktion Ihrer Problemzonen. Neugierig? Dann vereinbaren Sie doch schnell und einfach Ihr ganz persönliches, kostenloses Kennenlerntraining!



GOOD VIBRATIONS Münsterplatz 20 89073 Ulm
Tel. 0731 / 3 79 31 31 www.goodvibrations-ulm.de

ANTI CELLULITE - STRAFFUNG - ENTSÄUERUNG - FAT BREAKER

