

# Diese Hose muss wieder passen

Barbara Rechsteiner ist von unserem SpiroTiger begeistert. Nach der Atemnot kommen jetzt ihre überflüssigen Kilos dran.



Mit dem Spirotiger ein paar Kilos abnehmen. Das möchte Barbara Rechsteiner. Auf eine Waage stellt sie sich aber nicht. «Der Hosenbund ist das Mass für mein Gewicht.»

Vor einem Jahr war es das Engegefühl im Brustkorb. Schon damals berichteten wir über die 61-Jährige aus Herisau AR, die ohne eine Pause kaum noch den leichten Anstieg zu ihrem Wohnhaus hatte meistern können. Bei Doktor Stutz war sie auf das Atemtrainingsgerät, den SpiroTiger, gestossen. «Ich wollte nicht allein von bronchienerweiternden Medikamenten abhängig sein, sondern selber etwas gegen meine Atemnot tun», sagt Barbara Rechsteiner. «Vier bis fünf Mal pro Woche habe ich mit dem SpiroTiger trainiert. Das hat meiner Lunge so gut getan. Atmen war endlich wieder ein Gefühl der Stärke und nicht der Angst. Über den Effekt war ich so begeistert, dass ich das Gerät sogar in die Ferien mitnahm.»

Doch die Appenzellerin wurde nachlässig. «Mir ging es so gut, dass ich immer mehr Trainings ausliess und so manche Ausrede parat hatte. Kam hinzu, dass ich nach den Herbstferien eine starke Bronchitis erwischte. Danach ging gar nichts mehr. Nur dank den Medikamenten war ich stabil.»

Bis sie Anfang dieses Jahres das schlechte Gewissen plagte. «Ohne SpiroTiger waren Stärke und Leichtigkeit des Atmens weg. Mein Trainingszustand liess sehr zu wünschen übrig. Als ich den SpiroTiger nach monatelanger Pause wieder zur Hand nahm, merkte ich es. Ich schämte mich. Warum hatte ich mich nur so gehen lassen?»

Barbara Rechsteiner möchte das Manko so schnell wie möglich wieder ausgleichen – und hat ein weiteres Ziel: «Der SpiroTiger soll mir beim Abnehmen helfen. Nur ein paar Kilo, damit ich meinen Reflux loswerde.» Das geht, denn Atmen gegen Widerstand aktiviert mehr als 100 Muskeln im gesamten Brust-, Bauch-, Rücken- und Nackenbereich und verbrennt sehr viel Fett. Hunderte von Leserinnen und Lesern können das bestätigen. «Auf die Waage stelle ich mich aber nicht. Das Mass für mein Übergewicht sind meine Hosen. Erst wenn der Hosenbund von meinem Hüftfett nicht mehr nach aussen umgeklappt wird, bin ich zufrieden.»

## SpiroTiger live

Erleben Sie eine SpiroTiger-Vorführung und testen Sie dieses einzigartige Trainings- und Therapiegerät. Fachspezialisten beantworten Ihre Fragen.

- **MTC, 6020 Emmenbrücke, 25.3.2019 um 19.30 Uhr**
- **hassler medic, 7310 Bad Ragaz, 11.4.2019 um 19 Uhr**

Wir bitten um Anmeldung auf [academy@idiag.ch](mailto:academy@idiag.ch) oder unter Telefon 044 908 58 58.

Die Live-Demo ist kostenlos und unverbindlich. Teilnehmerzahl beschränkt. Weitere Infos folgen bei Anmeldung.

## Unser Geheimtipp zum Abnehmen

**Wenn Sie bis jetzt noch keinen Erfolg mit dem Abnehmen hatten, dann hilft unser SpiroTiger auf jeden Fall.**

Im Zentrum steht die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons. Jenes Hormons, das Muskeln auf- und Fett abbaut. Unser SpiroTiger ist der Schlüssel dazu. Selbst bei Menschen, die bisher keinen Erfolg beim Abnehmen hatten. Und bei solchen, die sich aus irgendeinem Grund nicht mehr gut bewegen können. Der SpiroTiger ist weltweit das erste Gerät, das gezielt Ein- und Ausatmung trainiert, ohne das Herz-Kreislauf-System zu überlasten. Gleichzeitig ermöglicht es ein fantastisches Ausdauertraining ohne Belastung der Gelenke. Der SpiroTiger kann aber noch viel mehr. Weil er die Atemmuskulatur im ganzen Oberkörper bis hin zum Hals und Rachen trainiert, hilft er auch gegen Schnarchen, Schlafapnoe und Atemnot, gleichgültig welchen Ursprungs. Selbst unzählige Sportler schwören darauf. Einen riesigen Nutzen erzielen besonders auch Patienten mit chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthmatiker. Das Training mit dem SpiroTiger steigert ihre Gehstrecke, erhöht Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Aber auch Bechterew-Patienten hilft der SpiroTiger enorm. Weitere Anwendungsgebiete sind Schleudertraumata sowie chronische Rücken- und Nackenschmerzen.



Online-Bestellung unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch)

## Der SpiroTiger mit einem sensationellen Leserrabatt

Profitieren Sie von dieser exklusiven Gelegenheit und sichern Sie sich unser Trainingsgerät für die Atemmuskulatur zum Sensationspreis von nur **Fr. 590.–** statt ~~Fr. 880.–~~.

Beim Kauf des Gerätes erhalten Sie eine ausführliche Anleitung sowie den Zugang zu Beratungszentren, die Sie bei Fragen rund um das SpiroTiger-Training mit Rat und Tat unterstützen. Demonstrationsvideo unter [www.doktorstutz.ch](http://www.doktorstutz.ch) und [www.spirotiger.ch](http://www.spirotiger.ch)

Lassen Sie sich für nur Fr. 98.– persönlich bei Ihnen zu Hause instruieren.

- Ja, ich bestelle**  **Stück SpiroTiger à Fr. 590.–** (plus Versandkosten).
- Ja, ich wünsche eine persönliche Instruktion bei mir zu Hause.** Rufen Sie mich bitte an.

Vorname, Name

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Telefon tagsüber

Jahrgang

Datum, Unterschrift

1/19

Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an: **Idiag AG, Mülistrasse 18, 8320 Fehraltorf**