

Unterföhring, 12. März 2008 - Mehr als zwei Tonnen - nämlich exakt 2.170 Kilogramm - haben die Langeooger beim Startwiegen gemeinsam auf die Waage gebracht. Das sind mehr als 100 Kilo pro Person! Eine riesige Herausforderung liegt vor den Abspeckwilligen - und auch vor ihren beiden Coaches. Ernährungsberaterin Kathrin Helmers und Personal Trainer Michael Deminatus wussten, dass ihnen eine große Aufgabe bevorsteht - dass sie derart schwer (-gewichtig) sein wird, ahnten sie nicht. Sie bitten nun jeden Einzelnen zur Bioimpedanz-Analyse, mit der Idealgewicht, Körperfettanteil und andere für das Abspeckprogramm wichtige Daten ermittelt werden - als Ausgangspunkt für die individuellen Ernährungs- und Fitnessprogramme.

Schon hierbei gibt es die ersten Überraschungen: Fischhändler Sven ist zwar "nicht zu dick, sondern nur zu klein", bekommt aber dennoch deutlich die Folgen aus 25 Jahren sportfreier Zeit vor Augen geführt. Carlson lacht über seinen "Sixpack im Speckmantel", weiß jedoch, dass er von seinen 126 Kilos 'runter muss. Und besonders bei Marius schrillen alle Alarmglocken: Der 14-Jährige ist mit 135 Kilogramm der absolute Spitzenreiter unter den Abnehmwilligen und gefährdet mit dem Gewicht und dem hohen Körperfettanteil ernsthaft seine Gesundheit.

Deswegen heißt es nun für alle: Hausbesuche von Kathrin Helmers mit Kühlschrank-Checks und Ernährungsberatungsgesprächen sowie erste Fitnessseinheiten mit Michael Deminatus mit Walken am Strand, Aquatraining im Schwimmbad oder Personal Training im Kraftraum. Der behutsame Beginn eines Ausdauerprogramms für den Gewichtsabbau zeigt einerseits ganz verborgene Muskelpartien auf, andererseits führt er bereits schon fast an die Grenzen: Schon nach wenigen hundert Metern Walken zeigt Ramonas Pulsuhr viel zu hohe Werte - die 21-Jährige muss langsamer und vor allem auf festen Wegen beginnen, sonst könnte das ihr Herz überfordern. Dagegen kann sie im Fitnessraum gern noch mehr Gas geben: "Nicht Kopfnicken, du sollst Sit-Ups machen!", spornt Michael Deminatus die Jung-Köchin an ...

Und wieder naht die Stunde der Wahrheit beim gemeinsamen Wiegen: Was hat sich nach der ersten Bestandsaufnahme an Hüften und Bäuchen getan? Die Waage bringt unbarmherzig ins Scheinwerfer-Licht: Die einen haben Grund zur Freude - Carlson kann schon das Display der Waage sehen, ohne den Bauch einziehen zu müssen - die anderen möchten neben der starken Konkurrenz fast resignieren: Vanessa ist überzeugt, dass ihre geeichte Waage ein falsches Ergebnis anzeigt, da sie daheim weniger wiegt. "Ich gehe jetzt nach Hause und esse eine Sahnetorte!" Wie viele Kilo die 21 Langeooger bisher gemeinsam abgespeckt haben, zeigt die zweite Folge von "Jedes Kilo zählt! Eine Insel wird schlank" am Donnerstagabend bei kabel eins.