

::: Jedes Kilo zählt :::
(Eine Insel wird schlank!)

Als ich das erste Mal von dieser Sendung gehört hatte, dachte ich mir sofort: "Ohhh Gott, was ist denn das wieder für ein Mist"! Nichts desto trotz schaut man dennoch immer wieder in solchen Sendungen rein. Meistens wenn irgendein Familienmitglied das schauen möchte oder wenn bei einer anderen Sendung gerade Werbung ist. Da ich in der Fitnessbranche tätig und auch ein bisschen für Ernährung zuständig bin, war ich dennoch ein klein wenig gespannt wie die zuständigen Trainer und Ärzte vorgehen würden, um den Teilnehmern einige Kilos abzunehmen. Das dieses natürlich nicht ganz so einfach werden wird und es auch an ordentlich Willen und Disziplin erfordert, dürfte wohl jedem klar sein. Bei einigen scheint dies aber nicht der Fall zu sein...

Stätte des Abnehmens ist die Nordsee Insel Langeoog, die nur knapp 2000 Einwohner führt. 21 von diesen, stellen sich der Herausforderung: "Gemeinsam abnehmen" für einen guten Zweck. Denn für jedes abgespeckte Kilo, wandern 100€ in die gemeinnützige Kasse der Teilnehmer, dass am Ende dann für ein Projekt dient. Innerhalb von "nur" 3 Monaten versuchen sie, soviel wie möglich an Masse zu verlieren und dabei stehen ihnen Trainer, Ärzte und Ernährungsberater zu Verfügung, die alles ganz genau protokollieren, analysieren und wichtige Tipps in Sachen Gewichtsreduktierung und Ernährung geben.

Der Haupttrainer und Kopf der Crew ist 39 jährige Personal Trainer Michael Deminatus, der ausgebildeter Physiotherapeut und Sportmediziner ist und stolze 20Jahre im Leistungssport tätig war. Er weiß also ganz genau wie und mit welchen Methoden am Besten sein Gewicht reduzieren kann. An seiner Seite unterstützt ihn die 30 jährige Ernährungsberaterin Kathrin Helmers. Kathrin ist ein sehr zielstrebigem Mensch, die allerdings überaus freundlich herüberkommt und auch ist. Trotz ihrer noch nicht so langen Berufserfahrung auf diesem Gebiet, bringt sie eine Menge Fachwissen mit und ist ganz klar eine enorme Unterstützung für Michael. Die letzten beiden im Bunde sind zum einen der Chirurg Dr. Heinz-Jochaim Koller und der Allgemeinmediziner Dr. Jürgen Raddatz, die sich um das Wohlbefinden der Teilnehmer kümmern. Ein ganz interessantes Team wie ich finde, mit denen es Spaß machen sollte zu trainieren. Ich hätte es aber ob es die Teilnehmer haben?!

::: Die Teilnehmer im Überblick :::

- Jürgen-Edo (Carlson), 44 Jahre, aktuelles Gewicht 111kg, Für mich der Zielstrebigste in der Runde, der wirklich Ehrgeiz und Willen zeigt.
- Ines, 40 Jahre, aktuelles Gewicht 106,9kg, eine ehrgeizige Frau, die sich immer mehr ins Zeug legt. Ca. 10-15Kilo müssen aber noch runter um auf ihr Zielgewicht zukommen.
- Ramona, 21 Jahre, aktuelles Gewicht 98kg, Ihr Wunschgewicht 65-70kg.
- Marius, 14 Jahre, aktuelles Gewicht 127kg, er ist einer der faulsten, der sich aber langsam gefangen hat. Doch der Jojo-Effekt macht ihn immer wieder zuschaffen.
- Andrea, 42 Jahre, aktuelles Gewicht 97kg, Ihr Wunschgewicht 75kg was allerdings sehr schwierig werden wird, dieses zu erreichen. Die Disziplin hat sie aber.
- Sven, 49 Jahre, aktuelles Gewicht 94kg, Er hat bisher "nur" 3 Kilo abgenommen, obwohl er sich anstrengt ohne Ende.
- Vanessa, 35 Jahre, aktuelles Gewicht 96kg, Ihr Wunschgewicht 65kg.
- Torsten, 40 Jahre, aktuelles Gewicht 101kg, stagniert momentan obwohl er mit einer der fleißigsten ist.
- Kevin, 18 Jahre, aktuelles Gewicht 120kg, Er ist sehr faul und drückt sich wo er nur kann.

Fraglich ob er sein Ziel von unter 100kg erreicht.

- Uwe, 47 Jahre, aktuelles Gewicht 92kg, einer der Besten was die momentane Situation anbelangt. Er ist nur noch 2 Kilo von seinem Wunschgewicht entfernt.
- Des Weiteren wären noch Alexandra, Gabi, Gabriele, Daniela, Rolf, Michaela, Sabine, Sarah, Silke, Sven und Tobias. All die letztgenannten kommen in der Sendung ein wenig zu kurz. Man sieht sie hauptsächlich nur beim Gesamtwiegen. In der Sendung an sich kaum, was ich wieder rum schade finde, denn schließlich geben sie sich auch mühe und versuchen für das Projekt und natürlich für sich selber ein paar Pfunde loszuwerden.

...: Meine Meinung ...:

Momentan ist die Sendung bei der Hälfte angekommen und nach der anfänglichen Anfangseuphorie nimmt der Ehrgeiz bei einigen doch sehr stark ab, was man natürlich auch am Gesamtgewicht der Teilnehmer ablesen kann. Gestartet sind sie mit einem Gesamtgewicht von genau 2170kg, was nach der ersten Woche auf sage und schreibe 2084kg sank. Eine beachtliche Leistung mit der wohl kaum jemand gerechnet hatte. Doch vergleicht man diese Zahl mit der letzten, die bei 2054kg steht, so erkennt man doch, dass viele nicht mehr so recht wollen und stagnieren. Die Trainer geben alles, zeigen Tipps und Tricks in Sachen Sport, gehen mit den jüngeren der Teilnehmer Boxen, machen Nordic Walking Ausflüge oder animieren die Teilnehmer auch mal was in der Gruppe zu machen, doch bei einigen schlägt dieses einfach nicht an. Das, das natürlich dem größten Teil nicht passt ist klar und so kam es natürlich auch schon zu Auseinandersetzungen, denn schließlich geht es hierbei um bares Geld für ein Gemeinnütziges Projekt und wer da nicht mitzieht ist halt unten durch. Doch jeder kriegt natürlich eine weitere Chance und diese sollten besonders Marius und Kevin nutzen. Ausgerechnet die beiden jüngsten im Feld, die es auch noch am nötigsten haben, lassen es schleifen und drück sich wo sie nur können. Ich sehe eigentlich nur schwarz bei den beiden, denn sie wollen es einfach nicht. Schade nur, das die anderen darunter leiden!

Die stärkste Leistung hat bisher "Carlson" abgeliefert. Seine Waage stand am Anfang bei 126kg, womit er der Drittschwerste im Feld war. Momentan liegt er mit 111kg zwar immer noch an der Drittschwersten Position, doch um ihn mache ich mir keine Gedanken, denn er wird sein Ziel auf jeden Fall erreichen. Carlson ist ein sehr starker Mann, der zudem lustig und auch freundlich ist. Ich würde sogar meinen der Kopf der Truppe, denn auf ihn hören fast alle, was sicherlich auch mit seinen großen Erfolgen in der jüngsten Zeit zu tun haben dürfte. Auch Uwe der bereits 7 Kilo verloren hat, gehört für mich momentan zu den Gewinnern und ich hoffe dass er so weiter durchzieht wie bisher. Im Großen und Ganzen strengen sich die Teilnehmer schon an, doch an dieser Sendung sieht man mal wie schwierig es ist abzunehmen. Von diesem Gesichtspunkt aus, kann diese Sendung nicht verkehrt sein und animiert vielleicht den ein oder anderen vor dem Bildschirm, zu mehr Sport und einer gesünderen Lebensweise. Wenn nicht Germany's Next Topmodel nebenbei laufen würde, so würde ich "Jedes Kilo zählt" immer am Donnerstag Abend schauen, doch zum Glück gibt es eine Erfindung die auf dem Namen "DVD-Rekorder" hört. Das macht die Sache natürlich einfacher und man kann sich das ganze einen Tag später in Ruhe noch mal anschauen. Ich vergebe mittlere 3 Sterne, weil mich die Sendung nicht ganz überzeugt. Für einen animierenden Effekt bei den Zuschauern denke ich mal reicht es trotzdem aus. Schließlich kämpfen da Mensch wie Du und Ich um ihr Wohlbefinden und das muss doch Ansporn genug

sein. Schaltet mal rein und schaut es euch einfach mal an. Es ist wirklich ganz Unterhaltsam und Interessant!