

Unterföhring, 26. März 2008 - 2.070 Kilogramm - das war die Bilanz beim letzten gemeinsamen Wiegen der Langeooger. Das bedeutet, dass die Insulaner seit dem Start ihrer Diät schon exakt 100 Kilo abgenommen haben. Es bedeutet aber auch, dass es seit dem vergangenen Wiegen nur 14 Kilo weniger waren. Deswegen müssen nun härtere Maßnahmen her!

Besonders stark haben es sowohl Coaches als auch Diätkollegen auf Jungfriseur Kevin abgesehen, der statt ab- zwei Kilo zugenommen hat und seine Sporteinheiten nicht ernst genug nimmt. "Kevin hatte einfach mal Bock zu fressen und dem nachgegeben - und wir müssen jetzt für ihn abnehmen", beschwert sich Fischverkäufer Sven. Nach einer erneuten Bio-Impedanzanalyse, die einen nahezu unverändert hohen Fettanteil zeigt, bittet Fitness Coach Michael Deminatus Kevin direkt zu einem Sondertraining. Und auch Ines, Torsten und Sven knöpfen sich den Drückeberger vor ...

Fight for your weight! - Kämpfe für dein Gewicht! Personal Trainer Michael Deminatus bittet einige seiner Superschwergewichte in den Boxring. Tänzeln und schwitzen - und dem anderen möglichst nicht wehtun: Das ist seine neue Abspeckaufgabe, um u.a. Marius und Carlson wieder auf die Erfolgsspur in Sachen Abnehmen zu bringen.

Ines und Vanessa treffen sich dagegen freiwillig zu privaten Trainingseinheiten und lassen täglich eine Stunde lang die Flexi-Stäbe schwingen. Vanessas Mann Rüdiger bietet sich spontan als Drill Sergeant an und gibt seine Kommandos vom Sofa aus ...

Auf seiner heimischen Couch macht auch Carlson eine ganz besondere Erfahrung: Ernährungswissenschaftlerin Kathrin Helmers überrascht den Käse-Liebhaber mit einem Geschmackstest. "Lightprodukte sind Geschmacksverarschung!" - so die Meinung des 44-Jährigen vorher. Doch etliche fettreduzierte Käsesorten zergehen ihm doch tatsächlich auf der Zunge ...

