

# Alles echt: Die Leute, das Wetter, das Fernsehen

kabel eins dreht auf Langeoog die Dokuserie: 'Jedes Kilo zählt! Eine Insel wird schlank'



Die Nordsee-Insel Langeoog steht vor einer großen Herausforderung: Innerhalb von drei Monaten wollen 21 Inselbewohner gemeinsam abnehmen. © kabel eins

Von Frank Rauscher  
21. Feb 2008, 08:59

Leichter Nieselregen, gefühlte fünf Grad unter Null, der Sturmwind schneidet böse ins Gesicht. Und doch ist es, die richtige Kleidung vorausgesetzt, wunderschön auf Langeoog im Winter. Weil man hier jetzt alleine sein kann mit sich und diesem 'ehrlichen Wetter', wie es Hans Janssen, der Bürgermeister der kleinen Nordseeinselgemeinde, euphemistisch ausdrückt. Langeoog liegt im Winterschlaf und zelebriert die tote Hose. Die Natur und die vom Tourismus lebenden Insulaner ruhen sich aus vom Trubel der Sommermonate. Auf der just zum drittbesten Heilbad Deutschlands gekürten Insel, das merkt der einsame Gast in diesen Tagen schnell, ist man sich selbst genug.



Vorher: Außer der nahrhaften norddeutschen Spezialität 'Grünkohl mit Pinkel' hat Insel-Original Carlson zwei weitere Leidenschaften in Sachen Essen und Trinken: Bier und [Käse](#). Mit alledem ist nun vorerst Schluss. Carlson nimmt ab. © kabel eins

Jetzt gibt es hier nur noch: nichts. Bis auf jede Menge klare Luft. Auf Langeoog fahren keine Autos. Das macht das Leben beschaulich, irgendwie persönlicher. 'Moin, Moin!', grüßen die wenigen Menschen, die man beim Radeln auf den Dorfstraßen antrifft. Sie scheint nichts aus der Ruhe zu bringen - nicht einmal das [Fernsehen](#).

kabel eins produziert auf Langeoog seit Januar eine Dokusoap. Das ist zwar im Augenblick das bestimmende Thema, aber dass wegen der Fernsehleute, die nun Tag für Tag, drei Monate lang, 21 abnehmwillige Inselbewohner mit der [Kamera](#) begleiten, größere Aufregung herrschen würde, kann nicht behauptet werden.



Nach ein paar Wochen: 'Carlson vom Strand' beim Flexi-Bar-Training. © teleschau / F. Rauscher

Dass hier für 'Jedes Kilo zählt! Eine Insel wird schlank' (ab 6. März, donnerstags, 21.15 Uhr) gedreht wird, sei von den Langeoogern wohlwollend aufgenommen worden, bestätigt der Bürgermeister den ersten Eindruck. Jeder Zuschauer, so muss er's ja sehen, ist schließlich potenzieller Sommerfrischler und Kurgast. Es könne also nicht schaden, wenn möglichst viele Menschen mitbekommen, dass man auf Langeoog abnehmen und gesund werden kann.

Die Motive, die die Kameras der Produktionsfirma blues eyes hier einfangen, sind mitunter von geradezu archaischer Wucht: Natur pur, kaum Menschen.



Eine der ersten sportlichen Aktivitäten: Flexi-Bar-Training am Strand von Langeoog. Michael Deminatus zeigt wie's geht. © teleschau / F. Rauscher

Langeoog im Winter, das sagen selbst die Bewohner des nicht einmal 20 Quadratkilometer großen ostfriesischen Eilands, ist wie eine andere Welt. Während im Frühjahr, Sommer und

Herbst rund 180.000 Übernachtungsgäste Erholung suchen, bleiben die rund 2.100 Langeooger im Winter weitestgehend unter sich. Da erscheinen einem die 14 Kilometer Sandstrand von Langeoog noch endloser. Nur Dünen, Sand und Meer, wohin das Auge blickt - sieht man von der Handvoll verwaister Strandkörbe ab, um die der Wind peitscht, und von vereinzelt vermummten Spaziergängern, die am Horizont auftauchen und sich dem verzweifelten Kampf gegen die Orkan-Böen stellen.



Der letzte Abend 'in Freiheit': Alle schlagen noch einmal ordentlich zu. Es gibt Grünkohl mit Pinkel und dazu jede Menge Bier und Korn! © kabel eins

Mehr in Ordnung als jetzt und hier auf dieser kleinen Insel, kann die Welt nicht sein.

Und plötzlich sind sie da, die Protagonisten der kabel-eins-Doku, stellen sich mit ihren orangenen Trainingsanzügen im großen Kreis an den Strand und halten merkwürdig schwingende Sportgeräte in den Wind. Das sieht zwar ein bisschen aus wie Jedi-Ritter auf Meerurlaub, aber das Training mit den 'Flexi-Bars', so heißen die länglichen Dinger, muss ganz schön anstrengen, wie an den recht fröhlichen, aber alsbald auch etwas schmerzverzerrten Gesichtern unschwer abzulesen ist.



Ab sofort ist Sport angesagt: Carlson (rechts) und Torsten beim Bogenschießen. © kabel eins

Jedem, der Zeuge dieser auf dem ersten Blick befremdlich erscheinenden Freiübung wird, kommen auf Anhieb mindestens zwei Fragen in den Sinn: Warum tun diese Leute das? Und warum tun sie es hier, auf Langeoog?

Nun, auch hier kennt man es, das Problem mit den Problemzonen. 'Unser Klima macht hungrig und müde', lautet einer der ersten Sätze, die man bei der Recherche unter den Protagonisten in den Block diktiert bekommt. 'Ich wog 126 Kilo, und das war einfach zu viel. Ich brauche nur jemanden, der mir in den Arsch tritt', bekennt Jürgen-Edo, den alle hier 'Carlson' nennen, freimütig.



Kühlschrank-Check: Ökotrophologin Kathrin Helmers nimmt die Vorratshaltung von Sven genau unter die Lupe. © teleschau / F. Rauscher

Im friesisch-herben Duktus, wie er einem hier häufig begegnet, erklärt der 44-jährige Hausmeister der Mutter-Kind-Klinik 'Haus Sonnenschein', dass er es schon mehrfach mit Diäten versucht habe. 'Aber wenn man pro Woche einen Kasten Bier trinkt, dann wird das nichts.'

Jetzt ist Schluss mit den Bierchen am Feierabend, und auch den fetten Käse verkneift sich Carlson, Typ: kerniger Wikinger, tragende Säule des örtlichen Shanty-Chores. Der Grund heißt Kathrin Helmers, ist 30 Jahre alt und mit 50 Kilogramm rein körperlich das genaue Gegenteil von Seebär Carlson.



Die Ökotrophologin Kathrin Helmers (rechts) schreitet fest entschlossen zum Flexi-Bar Training. © kabel eins

Die 30-jährige Diplom-Ökotrophologin begleitet die Abnehm-Doku wissenschaftlicherseits gemeinsam mit dem Physiotherapeuten Michael Deminatus (39) und ist für die richtige Ernährung der Reality-Show-Helden von der Insel zuständig.

'Kathrin ging mit mir in den Markt zum Einkaufen und hat mir erst mal den ganzen schönen Käse, die Salami, die Fleischwurst und die Butter aus den Wagen genommen und wieder ins Regal gestellt', erinnert sich Carlson an den für ihn wohl nahezu al traumhaften ersten intensiveren Kontakt mit der Ernährungsexpertin. Aber er weiß natürlich: 'Die Frau hat Recht.'



Mehr Personal Trainer als Drill Instructor: Physiotherapeut Michael Deminatus (39) ist als Coach für die abnehmwilligen Insulaner zuständig. © teleschau / F. Rauscher

'Und die Tatsache, dass er nach vier Wochen bereits rund zehn Kilo verloren hat, lässt Carlson zuversichtlich sein, dass es diesmal klappen wird mit dem nachhaltigen Abnehmen. Nahziel: 90 Kilogramm. 'Weniger auf keinen Fall, sonst werde ich zu zappelig.'

'Meinen Schweinehund habe ich totgeschlagen', sagt Carlson. So wie ihm scheint es auch den anderen Teilnehmern in dieser Langzeitdoku zu gehen. Ob es Marius, der mit 14 Jahren der jüngste Protagonist ist, oder der 60 Jahre alte Schullandheimleiter Rolf: Alle sind nach den ersten Wochen guter Dinge, haben schon Gewicht verloren.



Auch im Winter ein Tipp: Langeoog bietet Erholungssuchenden viel Ruhe. © teleschau / F. Rauscher



Und, das ist vielleicht das Entscheidende fürs Gelingen einer solchen [Serie](#): Keiner der 21 sagt, er macht mit, weil es ihn besonders stark ins Fernsehen drängen würde, sondern es geht allen alleine ums Abnehmen oder zumindest um ein besseres Wohlbefinden. Andere Schlagworte, die man auf Langeoog häufig hört, heißen: Optimismus, Teamgeist und Vertrauen. Letzteres ist essenziell für die Langeooger: 'Die Produktion hat uns in die Hand versprochen, dass wir hier nicht vorgeführt oder für blöd verkauft werden', betont Carlson, 'sonst hätte ich da nie mitgemacht'.



Natur, Ruhe, Einsamkeit, wohin das Auge blickt: Langeoog im Winter. © teleschau / F. Rauscher

Ein Versprechen, das kabel eins-Chefredakteurin Tanja Deuerling und blue eyes-Redaktionsleiter Ingo Büsing dann auch ganz bewusst noch einmal wiederholen. Natürlich müsse ein solches Format auch nach gewissen dramaturgischen Gesichtspunkten produziert werden. Wie gut so etwas funktionieren kann, hat nicht zuletzt kabel eins selbst, etwa mit dem Reality-Experiment 'Männer allein daheim', vorexerziert. 'Aber die Leute wollen einfach so dargestellt werden, wie sie sind. Und das können wir garantieren', erklärt Büsing. Überhaupt, nickt Tanja Deuerling bekräftigend: 'Die Menschen hier sind so nett!'

Aber, mit Verlaub, das sind sie anderswo auch.



Youngster Kevin (18) kommt gern im 'Street-Outfit' zum Training. © kabel eins

Warum gibt sich der Sender diese infrastrukturelle Extrem-Herausforderung, schließlich ist Langeoog nur per Fähre oder Kleinflugzeug zu erreichen? 'Sehen Sie sich diese fantastische Location doch an', sagt Büsing nur. Zudem: Langeoog sei vielen treuen Urlaubern, also potenziellen Zuschauern, wohlbekannt, 'und die Location ist fresh, unverbraucht'. Und so idyllisch, daran ändern auch ein paar grüppchenweise auftauchende, übergewichtige, powerwalkende Insulaner nichts. Aber was heißt hier übergewichtig?



Michael Deminatus (stehend) analysiert Sven (liegend) und legt mit ihm gemeinsam sein persönliches, medizinisch vertretbares Abnehmziel fest. © kabel eins

Wer zum Beispiel die 25-jährige Bürokauffrau Michaela und die 24-jährige Hotelfachfrau Silke sieht, hat dieses Attribut gewiss nicht gleich im Sinn. Warum sie denn mitmachen? Die jungen Frauen lachen. Vielleicht gibt es ja Post von ein paar gut aussehenden Fans, man sei ja Single ... 'Aber wehe Sie schreiben das!' Ganz klar: Sie ist reif, die Insel - für ein paar entspannte Tage und fürs Reality-Fernsehen.