

## Fernsehen

### Erst Walross, dann Scholle

**„Jedes Kilo zählt“ zeigt, wie dicke Insulaner auf Kabel eins gegen ihre Pfunde kämpfen - während parallel auf Pro Sieben superschlanke Mädchen den Laufsteg erobern wollen.**

Als Daniela vom Fahrrad steigt, klopfte sie sich prüfend auf den Po. „Schon straffer“, sagt sie zufrieden, ihre Freundin Ramona hebt spöttisch die Augenbraue und meint, dass jetzt sicher bald der „Playboy“ anrufe. Schweiß rinnt den beiden jungen Frauen von den rot gefärbten Gesichtern, dabei sind sie gerade einmal 20 Minuten auf den Rädern im Fitnessstudio gefahren. Dass sie keine Modelmaße haben, wissen die jungen Frauen selber. „Kampftrinker“ steht auf Ramonas blauem T-Shirt, Speckröllchen zeichnen sich darunter ab, rot und strubbelig sind ihre Haare, „Pumuckl“ wird sie deshalb auch genannt. Doch ihre Frisur ist auch das einzige, was Ramona mit der gelenkigen Fernsehfigur verbindet. 103 Kilogramm bringt die 21-Jährige auf die Waage, ihre Freundin Daniela 85 Kilogramm.

Die beiden sind zu dick – obwohl sie an einem Ort leben, der wie fürs schlank bleiben gemacht scheint: auf Langeoog, einer Nordseeinsel, keine Autos dürfen hier fahren, alle Wege sind nur zu Fuß, per Rad oder mit der Pferdekutsche erreichbar. Kilometerlange Sandstrände und Deiche laden zum Laufen ein, gesunder Fisch kann fangfrisch auf den Tisch kommen. Trotzdem sind hier wie Daniela und Ramona viele der knapp 2000 Einwohner übergewichtig. Fast alle arbeiten im Tourismus, Daniela macht gerade ihre Ausbildung zur Restaurantfachfrau, Ramona arbeitet als Köchin im Hotel Strandeck. Nicht nur, dass Seeluft hungrig macht. Viel schlimmer sind die ständig lockenden Versuchungen, hier ein paar Pommes aus der Restaurantküche, da eine Scheibe Wurst, die vom Frühstücksbuffet übrig geblieben ist. So erklärt zumindest Kathrin Helmers das Gewichtsproblem der Langeooger. Die Ernährungswissenschaftlerin hilft jetzt den Bewohnern beim Abspecken. „Jedes Kilo zählt! Eine Insel wird schlank!“, heißt die achteilige Doku-Serie, die donnerstags auf Kabel eins läuft und kostenlos auf Maxdome.de abzurufen ist.

Während sich parallel auf Pro Sieben junge, superschlanke Mädchen in die artifizielle Welt von „Germany's Next Topmodel“ begeben, widmet sich Kabel eins der Herausforderung, vor der viele Deutsche stehen. Jeder Zweite ist zu dick, das ergab kürzlich die „Nationale Verzehrstudie“ des Ernährungsministeriums. Wie schwer der Kampf gegen die Kilos ist, zeigen die 21 Insulaner, die bei der Doku-Serie mitmachen. Heute läuft die vierte Folge, 100 Kilogramm haben die Kandidaten bereits gemeinsam abgenommen. Jeder von ihnen will etwa zehn Kilo in drei Monaten abspecken. Pro verlorenes Kilogramm fließen 100 Euro in eine Gemeinschaftskasse, die am Ende für einen guten Zweck gespendet wird.

Ernährungsberaterin Kathrin Helmers kontrolliert regelmäßig die Kühlschränke, fette Cocktailsoßen für Salate, viel Wurst und panierte Tiefkühlkost holt sie heraus, auch Käse, den Kandidat Jürgen-Edo so liebt. Carlson wird er hier von allen genannt, sein mächtiger Bauch spannt unter dem blau-weiß gestreiften Friesenhemd, nicht nur Gouda, Camembert und Brie, sondern auch ein Kasten Bier pro Woche haben den Bauch über die Jahre wachsen lassen. Carlson und den anderen Abspeckern hat die Ernährungsberaterin eine wichtige Regel eingebleut: „Morgens ordentlich frühstücken, dann kommt erst gar kein Heißhunger auf.“ Von Radikaldiäten rät Helmers ab. Wer plötzlich nur noch

wenig esse, versetze seinen Körper in einen „Notzustand“. Viel weniger Energie wird verbrannt und wer dann wieder normal isst, nimmt schnell zu und wird noch dicker als vorher – der berühmte Jo-Jo-Effekt.

Deshalb müssen die Langeooger nicht nur ihre Ernährung umstellen, sondern auch mehr Sport treiben. Trainer Michael Deminatus schickt sie zum Joggen an den Strand oder zum Walken auf den Deich. Als er das erste Mal mit Köchin Ramona los marschiert, hat sie schon nach wenigen Metern keine Puste mehr. Deminatus arbeitete ihr einen Trainingsplan aus, jetzt trifft sie sich regelmäßig mit Daniela zum Sport im Fitnessstudio. Gleich nebenan im „Haus der Insel“ treffen sich die Kandidaten jede Woche zum Wiegen. „Dass wir alle zusammen abnehmen, motiviert mich viel mehr, als wenn ich alleine kämpfen müsste“, sagt Ramona. Eineinhalb Stunden Walking ohne Pause schafft sie mittlerweile, trotz steifer Brise auf dem Deich. Wirbelwind wird sie von ihren Kollegen inzwischen genannt.