

# Villwock nimmt öffentlich ab

BfK-Mitbegründer hat sich für sein Vorhaben die Unterstützung von 1500 Menschen geholt



Markus Villwock trainiert an Deckenseilen auch im heimischen Wohnzimmer zur Freude der Hunde. Er rückt seinem Übergewicht öffentlich zu Leibe und erntet dafür viel Zuspruch. Neander

Der Mitbegründer des Bürgervereins für Kaltenweide (BfK), Markus Villwock, hat ein neues Projekt, diesmal ein recht persönliches: Der schwergewichtige Mann will massiv abnehmen und das öffentlich. Das Echo seiner Aktion hat ihn überwältigt. Denn neben viel Zuspruch gibt es auch viele Leute, die ihm nacheifern wollen.

VON REBEKKA NEANDER

**KALTENWEIDE.** Auch Markus Villwock kennt eine Schmerzgrenze. Das mag für jene, die den Mitbegründer des BfK sonst nur als leidenschaftlichen Kämpfer für Flüchtlingsrechte und Kinderbetreuungsplätze erleben, überraschend klingen. „Nein, die Fotos, die wir am Anfang schonungslos von meinem nackten Oberkörper gemacht haben, die werde ich garantiert nicht veröffentlichen.“

Dennoch nimmt er kein Blatt vor den Mund: „Ich bin nicht dick. Ich bin fett.“ Und damit jenseits vieler Peinlichkeiten. Villwock hat die Nase voll von Beschwichtigungen und Verdrängungsstrategien der Vergangenheit. Mehrere Operationen an den Knien haben den

einstigen Kampfsportler über Monate aus der Bahn geworfen und in den Rollstuhl verbannt. Dass Ursprung der Misere ein Tritt gegen das Knie war, ist noch immer richtig. Genauso aber, dass sein über die Jahre gewachsenes Übergewicht den Gelenken kaum Chance zur Genesung lässt.

Der letzte Auslöser der jetzt so grundlegend wie öffentlich begonnenen Abnehmstrategie war die Nachricht über einen Radiomoderator: „Der hat sich seinen Magen verkleinern lassen, weil alle Diätversuche fehlgeschlagen waren“, erzählt Villwock. „Das wollte ich nun allerdings nicht.“

Ziel ist, dass Brust-, Bauch- und Hüftumfang nicht mehr dieselben Werte zeigen, von 152 Kilogramm runter auf 120, „und später vielleicht auf 100 Kilo“. Das will er. Und damit sein innerer Schweinehund genauso auf ihn hört wie seine Französischen Bulldoggen, die

während des Gesprächs durchs Wohnzimmer toben, hat sich Villwock Zeugen gesucht. Unter anderem auf einer Facebook-Seite („Dick und fit“), die der Informatik-Spezialist kreiert hat, und auf der er auf einer Woge von Zuspruch getragen wird. Gut 1500 Menschen verfolgen dort inzwischen, wie Villwock sein Training aufbaut und seine Ernährung umgestellt hat.

„Was mich aber ebenso beeindruckt, ist die Vielzahl der Menschen, die sich mir anschließen wollen. Die genauso lange schon auf den letzten Auslöser gewartet haben, um sich endlich aufzuraffen.“ Denn das Vorhaben ist buchstäblich kein kleines. Villwock hat sich deshalb auch professionelle Hilfe gesucht. Ulrike Dörge betreut ihn als Trainerin und überwacht, dass Villwock seinem Körper auch unter ärztlicher Kontrolle zu Leibe rückt. Blutdruck, Stoffwechselwer-

ter, orthopädische Betreuung seiner genesenden Knie will der Kaltenweider ebenso wenig aus dem Blick verlieren wie die zu messenden Leibesumfänge.

Den Humor verliert Villwock dabei nicht. „Jetzt weiß ich erst, wie anstrengend dieses Bauch-Beine-Po-Training wirklich ist, von dem die Frauen sonst immer erzählen.“ Sagt's und lacht. Darf er auch. Er macht es sich nicht leicht. Vom Zuckerrausch der Limonaden hat er sich inzwischen mühsam entwöhnt. Statt Brathähnchen im halben Dutzend gibt es jetzt selbst getrocknete Gemüse-Chips. Regelrechte Diät halten will Villwock nicht. „Aber eigentlich nur noch Nahrung essen, die erkennen lässt, woraus sie besteht.“ Heißt: keine versteckten Fette oder Zusatzstoffe, nicht übermäßiges Salz in Fertiggerichten.

Ein erster Erfolg lässt sich bereits ablesen. Nicht nur auf der Waage. Unlängst auf der Couch, dort, wo er kurz zuvor noch das Angebot seiner Frau verlacht hatte, sie könne ihm auch warme Socken stricken – „da habe ich mir eine Decke geholt. Mir war echt kalt.“

**Ich bin nicht dick. Ich bin fett. Und das will ich ändern.**

Markus Villwock

## Verein sammelt für Flüchtlinge

**LANGENHAGEN.** In der Stadt und den Ortsteilen leben viele Menschen, die Flüchtlingen unter die Arme greifen – bei Behördengängen, Arztbesuchen oder mit privaten Sprachkursen. Interessierte können aber auch mit Sachspenden wie Kleidung, Wolldecken, Schuhen, Schulbedarf, Spielzeug, medizinischen Produkten sowie Geräten und Hilfsmitteln wie Krücken, Rollatoren, Rollstühlen und Fahrrädern helfen.

Entsprechende Spenden nimmt Azadi, der Deutsch-Kurdische Hilfsverein für Syrer, sonnabends von 13 bis 17 Uhr im Azadi-Lager entgegen. Dieses befindet sich in Vinnhorst an der Mecklenheidestraße 26. Rückfragen sind möglich unter Telefon (01573) 628 33 23 oder per E-Mail an [azadi-ev@hotmail.de](mailto:azadi-ev@hotmail.de). hg

## Kinder erleben den Advent

**LANGENHAGEN.** Auf die Adventszeit stimmt das Kinderkirchenteam der Elisabethkirche Jungen und Mädchen von fünf bis zehn Jahren mit Adventsspielen, dem Erinnern der Weihnachtsgeschichte sowie dem Singen von neuen und altbekannten Adventsliedern ein. Außerdem gibt es eine Weihnachtsbastelstube mit zahlreichen Angeboten. Die Adventskinderkirche beginnt am Sonnabend, 26. November, um 10 Uhr, das Ende ist für 12 Uhr geplant. lvb

## DRK lädt zum Gänseessen ein

**KRÄHENWINKEL.** Zum Gänseessen lädt das DRK für Mittwoch, 30. November, ab 12 Uhr alle Mitglieder und Freunde ins Dorfgemeinschaftshaus Krähenwinkel ein. Anmeldungen sind unter Telefon (05 11) 77 84 04 möglich. lvb

## Humorvoller Feminismus

**LANGENHAGEN.** Aus ihrem ironisch-witzigen Buch „Stand Up. Feminismus für Anfänger und Fortgeschrittene“ liest die Autorin Julia Korbik heute ab 17.30 Uhr im Ratssaal vor – durchaus aber mit ernstem Tenor. Mit der Veranstaltung beteiligen sich die Stadt und Ophelia am Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen. Der Eintritt ist frei. bis

Für alle Fehling-Card-Inhaber:



Late-Night-Shopping:

Heute haben wir bis 22 Uhr geöffnet!

Die Nikolaus-Aktion

**8. Auflage**

Jedes Los gewinnt! Ab sofort bis zum 6. Dezember.

fehling

FEHLING-Modehaus · Marktstraße 56 · 31303 Burgdorf · Telefon: 05136 8886-0  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup> Uhr · Samstag bis 18<sup>00</sup> Uhr