



Wenn man sich die Hand gibt, immer schön freundlich gucken: In dieser Position wäre dies aber nicht nur für Markus Villwock mit Anstrengung verbunden. Trainerin Ulrike Dörge dagegen nimmt es sportlich.

FOTO: NEANDER

„Jetzt brauche ich kein Sauerstoffzelt mehr“

Der Kaltenweider Markus Villwock möchte 50 Kilogramm abnehmen, muss bei seiner öffentlichen Aktion aber auch Rückschläge einstecken

Von Rebekka Neander

Langenhagen. Das Projekt lebt – auch wenn der Hauptdarsteller ächzt: Markus Villwock ist weiter emsig dabei, sein Gewicht radikal zu reduzieren. Das Schlemmen rund um die Weihnachtsfeiertage hat den Mitbegründer des Bürgervereins für Kaltenweide zwar ein wenig zurückgeworfen, doch die eigentliche Katastrophe findet an diesem Morgen im Bad statt.

Dass der Hauptdarsteller aus Kaltenweide verspätet zum Training erscheint, lässt nichts Gutes ahnen. Ein „Unfall im Bad“ wurde Trainerin Ulrike Dörge übermittelt. Und während man nun gemeinsam im Sportraum in der Ostpassage unter ungezählten Gymnastikbällen und Balance-Stangen wartet, liegen Assoziationen gerissener Bänder nahe. Doch als Villwock kurze Zeit später auftaucht, ist auf

den ersten Blick klar: Die „Katastrophe“, wie er es nennt, ist eher dem Nahkampf mit dem neuen Rasierer geschuldet. Nur so viel: Villwock kommt sich nun etwas nackt vor. Die Barthaare kann er jedenfalls bis auf Weiteres vom Gewicht abziehen.

Waage mahnt immer wieder

Ansonsten aber ist der Kaltenweider gut drauf. Auch wenn die Waage nach Weihnachten gnadenlos drei Kilogramm mehr anzeigte als davor. 147,5 Kilogramm war da nun zu lesen, ein Wert, den Villwock schonungslos auch den inzwischen rund 3600 Fans seiner Facebook-Seite „Der dicke Mann wird wieder fit“ weitergegeben hat. Im Vergleich aber zum Start des Projektes im November vergangenen Jahres ist die Tendenz positiv: Auch ohne Diät, wohl aber mit bewussterem Essen sind es nun

fast fünf Kilogramm, die Villwock verloren hat.

„Dabei muss man aber beachten, dass er in dieser Zeit viel Muskelmasse aufgebaut hat“, wirft Dörge ein. Es ist also ein Wechsel-



Aber die aufgebauten Muskeln wiegen eben auch.

Ulrike Dörge,
Fitnesstrainerin

spiel: Nur mit Training lässt sich Fett abbauen und Gewicht verlieren. „Aber die Muskeln wiegen eben auch.“ In jedem Fall, so Dörge, habe sich die Fitness verbessert. „Wenn ich jetzt mal eben ins

Obergeschoss laufe, um etwas zu holen, brauche ich kein Sauerstoffzelt mehr.“ Villwock formuliert seinen durchaus ersten Hintergrund gewohnt flapsig. Die Laune jedenfalls verdirbt ihm das Zahlenspiel nicht – im Gegensatz zur verlorenen Bartracht.

Dass er nach Weihnachten nicht frustriert sein Vorhaben, erst 30 und später 50 Kilogramm abzubauen, aufgegeben habe, ist der Einstellung geschuldet: „Weil ich es mir von vornherein erlaubt habe zu schlemmen, war mir auch klar, dass ich danach umso mehr wieder einsteigen muss.“ Der Rückschlag war also einkalkuliert – wenn auch nicht wie früher. „Es hat sich schon etwas verändert. Wenn ich heute sündige, stopfe ich mir nicht mehr fünf Bratwürste mit einem Liter Cola rein“, sagt Villwock. „Zwei Würste reichen auch, und schon die ärgern mich dann.“