

Respekt: „Halber Manfred“ hat in drei Jahren 70 Kilo abgenommen!

Von 160 auf 90 Kilo: Manfred Loibl freut sich über sein völlig neues Leben

Von Tobias Grießer

Ergolding. „Ich war schon immer übergewichtig“, sagt Manfred Loibl. „Zu meinen Bestzeiten vor drei Jahren brachte ich 160 Kilo auf die Waage.“ Heute kann der Ergoldinger darüber schmunzeln. Denn der 44-Jährige hat das geschafft, wovon viele träumen – aber nur wenige konsequent durchziehen. Loibl hat abgespeckt – und zwar massiv. Heute wiegt der gelernte Bäckermeister noch 90 Kilogramm!

Wie schafft man es, in nur drei Jahren sagenhafte 70 Kilo – fast die Hälfte des Höchstgewichtes – ohne Magenverkleinerung abzunehmen? Loibl zum Wochenblatt: „Ich hatte ein Schlüsselerlebnis, als ich auf einer Familienfeier merkte, wie mich alle anstarrten. Ich habe mich geschämt – und mir gesagt, dass ich etwas tun muss.“

Er stellte sein Essverhalten um und schaffte es dank mehr Bewegung – mit Auf und Abs – auf rund 140 Kilo. „Dann las ich im Wochenblatt einen Artikel, dass das Fit Plus Personen für eine sechswöchige Studie suchte. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und meldete mich an. Das war der Wendepunkt in meinem Leben!“ Die Trainer kümmerten sich eingehend um den Ergoldinger, der immer mehr Spaß am Sport entwickelte. „Ich habe auch das Essen neu gelernt.“

Am Ende der Studie war für Loibl klar, dass er dran bleibt und im Fitness-Studio weitermacht. Der 44-Jährige kann sich heute ein Leben ohne Sport nicht mehr vorstellen: „Sport ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden. Ich stehe wieder mit beiden Beinen fest am Boden und bin viel selbstbewusster geworden. Ich bin zurück im Leben!“

Das Geheimnis seines (Abnehm-)Erfolgs ist für Manfred



Manfred Loibl passt heute zweimal in seine alte Jeans in Größe 66: „Ich bin zurück im Leben!“

Foto: Grießer

Loibl recht einfach: „Das Ganze muss sich der Schulter umle-muss im Kopf passieren. Dort gen!“ Das betrifft bei ihm vor al-

lem auch das Essen. „Ich esse heute noch fast alles, höre aber auf, wenn ich satt bin. Beim Mittagsbüffet bin ich früher zehn- oder zwölfmal gegangen, heute hole ich mir vielleicht noch zwei Teller. Heute belohne ich mich mit einem Ripperl Schokolade, früher hat mir eine ganze Tafel nicht gereicht. Eine Pizza langt mir heute für zwei Tage.“

Positiver Nebeneffekt für den Ergoldinger, der einst Hosengröße 66 (!) tragen musste: Bluthochdruck, Gicht- und Cholesterin-Tabletten muss er nicht mehr schlucken. „Ich habe es geschafft – das können andere auch. Du musst es nur wollen! Es funktioniert, wenn man realistische Ziele hat und die Ernährung etwas umstellt.“ Für ihn selbst sei jetzt mit rund 90 Kilo sein Ziel erreicht. Er fühle sich jetzt in seinem Körper wohl, wolle nun durchs Training seine Haut straffen und Muskelmasse aufbauen. „Alles, was jetzt noch an Gewicht runtergeht, ist Bonusprogramm.“

Mittlerweile ist das Fit Plus zu seinem zweiten Wohnzimmer geworden. Der einstige 160-Kilo-Koloss hat nun sogar seine Ausbildung zum Indoor Cycling-Instructor absolviert und gibt mittlerweile selbst Unterrichtsstunden. Loibl: „Der Sport hat mich zu einem anderen Menschen gemacht und hilft mir, ein besseres und viel glücklicheres Leben zu führen.“



Ein Bild aus längst vergangenen Tagen: Manfred Loibl brachte einst 160 Kilo auf die Waage.

Foto: privat