

Die fetten Jahre sind vorbei: Men's Health staunt über „halben Manfred“

Das Männermagazin bringt 4 Seiten über Manfred Loibl, der in 3 Jahren 70 Kilo abgenommen hat

Von Tobias Griebler

Landshut. Manfred Loibl zieht weiter sein Ding durch. Der heute 45-Jährige hat in drei Jahren 70 Kilo abgenommen (das Wochenblatt berichtete Ende November 2015). Und der Ergoltinger kann sein Wohlfühl-Gewicht von 90 Kilogramm ziemlich gut halten. „Schwankungen von zwei Kilos rauf oder runter sind immer mal drin. Aber ich habe mich weiterhin im Griff.“ Mittlerweile ist sogar „Men's Health“, das große Lifestyle- und Fitness-Magazin für Männer, auf den gelernten Bäckermeister aufmerksam geworden.

Das weltweit am meisten verbreitete Männermagazin bringt in der Februar-Ausgabe ein vierseitiges Special über Manfred Loibl und seinen Weg von 160 bis zu 90 Kilo. „Die Rubrik ‚Pfundskerl‘ hat sich mit mir in Verbindung gesetzt und ist schließlich auch zu mir nach Erholding gekommen.“ In einem sechsstündigen Fotoshooting wurde Loibl, der als Anlagenführer in einer Landshuter Schokoladenfabrik arbeitet, ins richtige Licht gerückt und fotografiert.

Mit dem Ergebnis ist der 45-Jährige zufrieden. „Die Fotos sind toll geworden. Noch dazu ist es freilich eine riesige Ehre, in ‚Men's Health‘ vier Seiten zu bekommen. Das macht mich



Stolz zeigt Manfred Loibl die Februar-Ausgabe von „Men's Health“, in der über ihn auf vier Seiten berichtet wird. Foto: tg

schon stolz und motiviert mich zusätzlich auch, weiterzumachen“, sagt Loibl.

Die Disziplin, die ihm früher oft gefehlt hat und ihm viele zusätzliche Kilos auf den Rippen beschert hat, ist mittlerweile ein ständiger Begleiter des Ergoltingers. „Das Fit Plus ist zu meinem zweiten Wohnzimmer geworden.“ Der einstige 160-Kilo-Koloss hat nämlich längst seine Ausbildung zum Indoor-Cyc-

ling-Instructor absolviert und gibt mittlerweile selbst Trainingsstunden im Fit Plus.

Darüber hinaus zieht Manfred Loibl vier- bis fünfmal pro Woche sein Krafttraining durch – und achtet natürlich genau auf seine Ernährung. Die ständige Versuchung in der Schokoladenfabrik reizt ihn dagegen nicht mehr. Im Gegenteil: Fisch und Fleisch, Obst und Gemüse stehen heute auf seinem Speise-



Am 25. November 2015 berichtete das Wochenblatt über die sagenhafte Leistung des „halben Manfred“.

plan. Und nur noch ganz selten ein Stückchen Schokolade oder eine Kugel Eis.

Der Anlagenführer weiß nämlich, worauf es vor allem ankommt: „Das Ganze muss im Kopf passieren. Dort muss sich der Schalter umlegen. Wenn man etwas schaffen möchte, dann kann man es auch erreichen. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, aber man darf sein Ziel nicht aus den Augen verlieren.“

Für Manfred Loibl hat sich sein Leben grundlegend – und zum Positiven – verändert. „Vielleicht kann meine Geschichte auch Motivation und Ansporn für Andere sein“, sagt er. Schließlich steht für Manfred Loibl eines fest: „Die fetten Jahre sind vorbei!“