

11.04.2013 - 09:55 Uhr

## Mark Wahlberg: "Mit 41 habe ich es nochmals geschafft"

Berlin (ots) -

Zuerst Gewicht verlieren, dann Muskelmasse aufbauen und schließlich wieder abnehmen. Mark Wahlberg hat ein hartes Jahr hinter sich. Seine aktuellen Filmrollen verlangten körperlich einiges von ihm ab. In der Mai-Ausgabe des LOOX Magazins (EVT 16.04.2013, [www.loox.com](http://www.loox.com)) spricht Wahlberg über die Herausforderung einen Bodybuilder zu verkörpern und schwärmt von gesunden Burgern.

In diesem Sommer kommt die Bodybuilder-Gangster-Komödie "Pain & Gain" mit Mark Wahlberg in die deutschen Kinos. Im Gespräch mit LOOX erzählt er stolz: "Mit 41 habe ich es nochmals geschafft, knapp 150 Kilo beim Bankdrücken zu heben. Ich musste viele Eier essen, habe mir auch Verletzungen zugezogen, aber mal ehrlich: Wie oft werde ich noch die Gelegenheit bekommen, eine solche Rolle zu spielen?" Einen Körper wie der junge Arnold Schwarzenegger strebt Wahlberg hingegen nicht an: "Nein, so verrückt bin ich dann doch nicht. Aber für 'Pain & Gain' bin ich so weit gegangen, wie es mir möglich war. Natürlich auch in dem Bewusstsein, dass ich danach nur drei Wochen Zeit hätte, um für den nächsten Film wieder 14 Kilo zu verlieren."

Für die Figur des Bodybuilders geht Wahlberg an seine körperlichen Grenzen. Gegenüber LOOX verrät er, worin der Reiz lag, die Rolle zu übernehmen: "Das hängt damit zusammen, dass ich zu Anfang meiner Karriere in den Neunzigern nach Los Angeles kam. In Venice gibt es das berühmte Fitnessstudio 'Gold Gym', wo ich oft mit den Bodybuildern trainiert habe. Ich liebe diese Welt des Bodybuildings."

Hartes Training und ein strenger Ernährungsplan bestimmen den Alltag des erfolgreichen Schauspielers. Warum er mit seinem Bruder dann vor kurzem die Burger-Kette Wahlburgers gründete, erklärt er LOOX so: "Ach, man kann sich auch mal mit einem Burger gesund ernähren. Ich selbst liebe unseren Thanksgiving-Burger mit Putenfleisch und Kartoffelbrei als Beilage." Wahlburger-Filialen sind auch in Deutschland "absolut vorstellbar", wie er LOOX wissen lässt. "Wir haben schon aus der ganzen Welt Angebote, uns mit unseren Filialen niederzulassen."

Muskulös wie Mark Wahlberg? Der Trainingsplan von LOOX-Experte und Personal Trainer Julian Zietlow zeigt, wie es geht: [www.loox.com/experten/julian-zietlow](http://www.loox.com/experten/julian-zietlow).

Das komplette Interview kann im LOOX Magazin 05/2013 nachgelesen werden. Das Heft ist für 2 Euro ab dem 16. April im Zeitschriftenhandel und im Abonnement unter [www.looxabo.com](http://www.looxabo.com) erhältlich.

Über LOOX

LOOX ist eine medienübergreifende Marke für Training und Ernährung und umfasst ein Online-Portal und ein monatlich, bundesweit erscheinendes Magazin. LOOX wendet sich an fitnessinteressierte Männer und Frauen zwischen 19 und 49 Jahren, die bewährte Trainings- und Ernährungspläne von Experten suchen. Mit einer Vielzahl an Methoden, fachlichen Tipps und interessanten Reportagen ist LOOX der Impulsgeber für Fitness, Gesundheit und Lifestyle. LOOX ist ein Produkt der LOOX Sports GmbH in Berlin und wurde im Jahr 2011 von Rainer Schaller, Geschäftsführer der Fitnessstudiokette McFIT, gegründet. Mehr Informationen unter: [www.loox.com](http://www.loox.com)

Kontakt:

Franka Schulz, Manager Communications

Fon: +49 (0)30 2100 35 191

Fax: +49 (0)30 2100 35 215

[presse@loox.com](mailto:presse@loox.com)