Der Popeye aus Lohberg

Josef Pangerl ist im Kraftsport eigentlich Quereinsteiger. Doch 2017 wurde der Lohberger sogar Weltmeister.

Von Maria Frisch

Lohberg. Deutscher Meister, Europameister, Weltmeister im Kraftdreikampf beziehungsweise Kreuzheben: Der Kraftsportler Josef Pangerl aus Lohberg ging in diesem Jahr auf Titeljagd und sahnte alles ab, was es zu gewinnen gab. Ein Mann wie ein Schrank, mit dem man sich auf den ersten Blick nicht gerne anlegen möchte – doch das war er nicht immer. Auch nicht beruflich. Denn Pangerl ist Bundespolizist mit dem treuen Vierbeiner „Pain" an seiner Seite.

Dem Sport war der 49-Jährige lange Zeit nicht sehr zugetan. Jahrelang war er nach Feierabend eher der Couchtyp, der aufgrund seiner Untätigkeit mit zunehmendem Alter auch den Bauchumfang steigerte. „20 Jahre Abstinenz vom Sport bescherten mir viele überschüssige Pfunde, die ich nur zu gern wieder losgehabt hätte", erinnert sich der Bundespolizist an seine Unzufriedenheit. Rein zufällig sah er eines Tages eine Sendung mit Detlef D. Soost im Fernsehen, der dieses Kunststück schon geschafft hatte. „Da wollte ich auch hin", beschloss Josef Pangerl und schon packte ihn der Ehrgeiz.

Viel Training

Dank Eiweißdiät, die nicht mit einem beständigen Hungergefühl einhergeht, und zwei Stunden Training täglich schaffte er es. „Ich verlor in sieben Wochen fast 30 Kilogramm", erzählt Pangerl, der aus besagter Kur schlank und sportlich hervorging. Das war 2012. Ein Jahr lang absolvierte der Polizist seine Liegestützen und Sit-ups ausschließlich zu Hause. Dann zog es ihn ins Fitnessstudio von Sepp Maurer in Neukirchen beim Heiligen Blut.

Josef Pangerl und sein Sohn Ben — Foto: kfl

Die Ernährung wurde erneut umgestellt, nun aber auf Rind- und Putenfleisch sowie Reis und Kartoffeln. „Ich brauche jetzt sechs bis sieben Flaschen Wasser pro Tag und muss viel Salz zu mir nehmen, damit ich mir aufgrund der schweren Gewichte an den Gelenken nicht weh tue", sagt der Lohberger, der sich 2017 nacheinander auf die Deutsche Meisterschaft in Frauenau, die Europameisterschaft in Telfs und die Weltmeisterschaft in Prag vorbereitet hat.

Er fühlte sich stets gut dabei, abgesehen vom gelegentlichen Muskelkater. Krafttrainer Sepp Maurer vom Waldschlössl hat ihm einen Trainingsplan gezimmert. „Du kannst nur maximal zwei- bis dreimal jährlich deine Höchstleistungen abrufen, sonst machst du dich kaputt." In Frauenau wurde Pangerl beim Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben mit Gewichten Spitzenreiter – und das, obwohl Kaliber aus ganz Deutschland im Starterfeld waren. Josef Pangerl hat sein Gewicht von 79 Kilogramm im Jahr 2012 auf jetzt über hundert Kilo gesteigert. Auf die Idee, überhaupt mit dem Kraftdreikampf zu starten, hatte ihn Sepp Maurer gebracht. „Das erste Jahr war brutal", erinnert sich der Bundespolizist. „Es zerreißt dich schier wegen des Trainingspensums und dem vielen Essen. Ich habe ruckizucki 20 Kilogramm zugenommen", schildert der Familienvater das Resultat von Reis, Kartoffeln, „weißem" Fleisch, Rindfleisch und Gemüse satt.

Starkes Team

Abends gibt es noch eine Schüssel Haferflocken mit Quark und Honig. Josef Pangerl dachte aber auch ans Aufhören, weil ihm die Gelenke weh taten. Die Schmerzen ließen ihn kaum schlafen oder sich bücken. Aber er war so erfolgreich, da wollte er nicht gleich wieder das Handtuch werfen. „210, 215, 230 Kilogramm im ersten Jahr vom Boden wegheben, das schafft nicht jeder", sagt er im Rückblick. Mit der Mannschaft ist das Team Eisenhart in Frauenau Deutscher Vizemeister geworden. Zum Teil trainieren die Mannschaftskollegen schon 20 Jahre. „Quereinsteiger wie mich gibt es nur wenige", weiß der Bundespolizist. Seine Frau Melanie stärkt ihm den Rücken.

Bei der Weltmeisterschaft in Prag hat Josef Pangerl im Oktober das Triple geholt. Gemeint ist der Weltmeistertitel im Deadlift beziehungsweise Kreuzheben. „240 Kilogramm ist meine persönliche Bestleistung, die ich im zweiten Versuch erreicht habe. Bei der Europameisterschaft in Österreich hatte ich 237,5 Kilogramm aufgelegt", freute sich der für den SV Lohberg startende Kraftsportler. Die Studiomeisterschaft des Teams Eisenhart im Bankdrücken und Kreuzheben, die im Fachjargon „Black Competition" heißt, war das letzte Turnier in diesem Jahr.

„Da ist mehr Stimmung als bei der ganzen Weltmeisterschaft", freute sich der 49-Jährige. Übrigens waren seine Studiokollegen ebenso erfolgreich. „Fünf Mann von Kinema – fünf Weltmeister und dazu noch drei Weltrekorde", lautete die unschlagbare Bilanz. Sepp Sussbauer aus Neukirchen. Franz Ritzer aus Landshut, Robert Baumann aus Neukirchen und Dirk Lauber aus Bamberg schafften mit Josef Pangerl das Kunststück.

Sohn Ben ist Pangerls größter Fan. Dass sein Kleiner so leidenschaftlich mitfiebert, entlockt ihm jedes Mal ein Lächeln. „Kreuzheben ist die beste Ganzkörperübung", sagt der Bundespolizist. „Man kann viele Baustellen im Körper ausgleichen, allerdings darf man nicht zu schnell klein beigeben", ist Pangerl überzeugt, der viermal in der Woche drei Stunden im Studio verbringt. „Man muss auf eine saubere Technik achten, alles andere ist Kopfsache."