

Comedian und Schauspieler Tetje Mierendorf (47) nahm fast 70 Kilo ab, schrieb darüber ein Buch („Halbfettzeit“)



Mierendorf wog früher 180 Kilo

## „Ein Test ergab: Ich habe nur noch zwei Jahre zu leben. Seitdem habe ich **68 Kilo abgenommen**“

„Ich hatte einen schrecklichen Albtraum, bin am Morgen schweißnass aufgewacht. Fünf Jahre ist das jetzt her, aber ich weiß noch: Ich hatte Angst. Und ich habe entschieden: Ich muss etwas ändern. Ich will leben! Ich muss jetzt abnehmen.“

Kurz davor hatte ich einen Lebenserwartungs-Test gemacht. Das Ergebnis: Ich habe nur noch zwei Jahre. Ein Schock! Meine Tochter Emma war gerade zwei Jahre alt, ich hatte ja eine Verantwortung für sie und meine kleine Familie.

Vorher hat mich mein Gewicht nie gestört, zu meinen krassesten Zeiten habe ich 180 Kilo auf die Waage gebracht. Ja, es war sogar eine bewusste Entscheidung von mir, dick zu sein. Mit zehn Jahren habe ich angefangen, Massen an Schokolade in mich reinzustopfen. Der Grund: Mein Bruder war ein erfolgreicher Sportler und ich hatte keine Lust, ständig mit ihm verglichen zu werden. Ich hatte mir ausgerechnet: Von Dicken erwartet man keine sportlichen Leistungen. Und es stimmte!

Auch später war ich eigentlich immer ganz happy mit mir. Und das, obwohl ich diverse Einschränkungen

hatte: Ich konnte nur auf dem Bauch schlafen, hatte Atemaussetzer und Asthma; das Treppenlaufen ging nie ohne Knieschmerzen und ich konnte mir nicht mal die Schuhe zubinden, ohne einen roten Kopf zu kriegen.

Aber das war okay für mich, ich kannte es ja nicht anders. 2005 kam sogar noch die Diagnose Diabetes dazu. Doch auch das war kein Weckruf. Natürlich hat meine Frau – die Fitnesstrainerin ist – versucht, positiv auf mich einzuwirken. Aber jede Kritik an meiner Figur habe ich abgewehrt und persönlich genommen. Dabei ging es ihr nur um meine Gesundheit, nicht um meine Optik. Sie hat mich so geliebt, wie ich war.

Aber diese eine Nacht 2014 hat mich endlich aufgerüttelt. Noch am gleichen Tag habe ich mit dem Zucker-Entzug begonnen. Ich war ja hochgradig schokoladensüchtig und hatte teilweise zehn Tafeln am Tag verschlungen. Der Entzug dauerte fast drei Wochen, in denen ich mich fühlte wie der letzte Drogenabhängige. Ich war launisch, aggressiv, unbeherrscht, führte mich auf wie ein pubertierender 13-Jähriger. Aber ich zog es durch.

Ich habe meine Ernährung umgestellt und mir einen persönlichen Trainer gesucht, mit dem Ziel, in einem Jahr 42 Kilo abzunehmen. Ich habe fünfmal die Woche Cardio-Training gemacht und zweimal Krafttraining. Ein Jahr später hatte ich 42 Kilo abgenommen. 18 Monate danach waren weitere 26 Kilo weg. Insgesamt 68!

Seitdem habe ich ein ganz neues Lebensgefühl: Ich bin ausgeglichener, aktiver, konzentrierter und brauche nicht mehr so viel Schlaf. Ich habe kein Asthma mehr, keinen Diabetes, keinen Bluthochdruck. Und ich kann heute mit meiner Tochter Dinge tun, die früher unmöglich waren. Zum Beispiel Inlineskateten.

Ich fühle mich einfach rundum wohl. Die ganze Geschichte habe ich in meinem Buch ‚Halbfettzeit‘ aufgearbeitet. Außerdem halte ich jetzt Vorträge, um anderen übergewichtigen Menschen beim Abnehmen zu helfen.

**Schließlich weiß ich selbst am besten, wie befreiend das ist. Der einzige Nachteil: Jetzt beschwert sich meine Frau, dass mein Bauch nicht mehr so kuschelig ist.“**