



MORITZ A. SACHS spielt den Klausī Beimer, seit er acht Jahre alt war. Doch die Fans der „Lindenstraße“ werden staunen ...

Als **Moritz A. Sachs**, 39, neulich nach einer 30-Kilometer-Radtour zu Hause ankam und plötzlich auf der Terrasse stand, zuckte seine Freundin **Sabine Lindlar**, 42, erschrocken zusammen, ehe sie dann erleichtert sagte: „Ach so. Das bist ja du.“ Der Schauspieler lacht sich fast schlapp, als er uns diese Geschichte erzählt, und erklärt dann: „Meine Freundin hat einen total neuen Mann bekommen. Daran muss sie sich noch etwas gewöhnen.“ Der Kölner hat in nur vier Monaten unglaubliche 43 Kilo abgenommen, sieht supersportlich und agil aus und fühlt sich wie neugeboren.

Man erkennt Sie kaum wieder. Wie viel wiegen Sie jetzt? Im Januar waren es 120 Kilo, heute morgen zeigte meine Waage 77 Kilo an. Ein wunderbares Gefühl. Ich fahre seit Jahren ja nur



2017

SEINE FREUNDIN Sabine wollte schon lange, dass der Schauspieler abnimmt

2018

MITTE JUNI am Ufer des Rheins in Köln. Moritz A. Sachs trägt jetzt Anzüge in Größe 48 – und kam mit seinem Rennrad zum Termin

„So habe ich 43

KILO abgenommen“



Rad, weil ich kein Auto besitze, aber Rennrad ging überhaupt nicht mehr, weil meine Beine ständig gegen meinen Bauch stießen. Jetzt radle ich allen davon. Ich bin ein Diätprofi, habe schon alles Mögliche ausprobiert von Heilfasten über Paläo, wo man sich nur von Fleisch, Fisch und Gemüse ernährt, bis zu „Let’s Dance“, wo ich 2011 allein durch das Tanztraining 20 Kilo abgenommen hatte. Aber es gab danach immer den Jo-Jo-Effekt, irgendwann waren die Kilos wieder drauf.

Hatten Sie auch gesundheitliche Probleme?

Allerdings. Vor zwei Jahren fing es an, dass ich zu hohen Blutdruck hatte und es selbst nachts zu keiner Verbesserung kam. Ich wurde medikamentös eingestellt und musste erfahren, dass sich durch das Übergewicht und den Bluthochdruck die Herzwände verdicken und die Lebenserwartung rapide sinkt. Ich bin ja noch nicht einmal 40! So konnte das nicht weitergehen. Dabei fühlte ich mich gar nicht so dick. Man hat als übergewichtiger Mensch eine andere Selbstwahrnehmung. Erst jetzt merke ich, wie eingeschränkt mein Leben früher war. Um die Schuhe zuzubinden, musste ich meinen Fuß hochlagern, aus dem Bett habe ich mich stöhnend gerollt, ich konnte nicht einfach aufstehen.

Gab es auch Schlüsselerlebnisse von außen?

Es passierte, dass mir wildfremde Menschen auf den Bauch klopfen und sagten: „Bist ganz schön fett geworden, Klaus.“ Das war sehr demütigend, und weil das so war, habe ich nach solchen Erlebnissen erst recht gegessen, um den Frust zu bekämpfen. Es gibt gewisse Auslöser wie eben Frust, Streit, Stress, Überarbeitung oder Depression, warum Menschen zu viel essen und dadurch zu dick werden. Man muss seine Auslöser und Verhaltensmuster kennen und dagegensteuern. Sonst hilft auf Dauer keine Diät.

Hatten Sie es auch mal mit Sport probiert?

Sport ist wichtig, aber nur Sport allein oder Slogans wie „Mach dich sexy“ helfen nichts. Wenn ich eine Tafel Schokolade essen möchte, müsste ich zwei Stunden joggen, gerade weil ich meinen täglichen Kalorienbedarf durch Diäten ja bereits gesenkt habe. Das schafft doch kaum einer, in seinen Tagesablauf einzubauen.

Was war früher Ihr größter Ernährungsfehler?

DAS DIÄTPROGRAMM DER UNI-KLINIKEN

- ▶ **Das 52-Wochen-Programm** bieten in Deutschland rund 30 Therapiezentren an, meist in Uni-Kliniken. Man kann sich ab einem BMI von 30 bewerben, das gilt als krankhafte Adipositas. Möglich sind auch Kurzzeitkuren bei einem BMI ab 27. Infos unter optifast.de
- ▶ **Kosten** Die Kosten für ein Jahr belaufen sich auf 3000 Euro, die Hälfte wird auf die Nahrungsmittel angerechnet. Einige Krankenkassen übernehmen inzwischen die restlichen 1500 Euro.
- ▶ **Blog** Wer noch mehr über die Lebensumstellung von Moritz A. Sachs erfahren will, kann sich bei Instagram und Facebook, unter woistdermoritz.de oder „Wo ist der Moritz“, informieren.



KULT-SERIE
Moritz A. Sachs (Klaus Beimer) mit seiner Filmmutter Marie-Luise Marjan (Helga)

Essen war Kompensation. Es ging darum, möglichst schnell möglichst viel in sich hineinzustopfen. Egal was. Mit Mitte 20 ging das los. Da steigerte sich mein Gewicht von 80 auf 100 Kilo und wenn man mal 100 Kilo wiegt, sind 105 auch egal.

Was hat denn Ihre Partnerin dazu gesagt?

Da gab es schon Stress. Sabine war Tänzerin, ist heute Choreografin, sie hat ein anderes Körpergefühl und hat mir oft gesagt: „Iss nicht so viel! Das ist gesundheitlich schlecht.“ Natürlich hatte sie recht. Das Dumme ist nur, dass man als Dicker dann eher trotzig reagiert. Kaum war sie weg, bin ich zum Kühlschrank gestürzt. Doch irgendwann wollte ich raus aus dem Teufelskreis und habe mir zunächst psychologische Unterstützung gesucht. Auch das hatte meine Freundin mir ans Herz gelegt.

Sie haben eine Therapie gemacht?

Ja, für mich war das eine gute Möglichkeit, über mein Essverhalten zu reflektieren. Ich hatte immer Hunger, es gab nie ein Sättigungsgefühl. Das war ein krankhaftes Suchtverhalten.

Aber Sie haben eine Lösung gefunden?

Ja, an der Uni-Klinik Köln gibt es ein Programm, bei dem man ein Jahr lang beim Abnehmen und, noch viel wichtiger, beim Halten des Gewichts betreut wird. Das startet mit einer 800-Kalorien-Diät, bei der man über zwölf Wochen nur spezielle Shakes, Wasser, Tee und schwarzen Kaffee zu sich nimmt. Man wird dabei aber nicht allein gelassen, sondern muss jede Woche in die Klinik zu Gesprächstherapie, Ernährungsberatung und Gewichtskontrolle. Typisch Mann habe ich das früher immer gescheut

und mir eingeredet, dass ich so einen Quatsch nicht brauche. Aber genau das ist für mich heute das Entscheidende, denn gerade lerne ich, wie ich mein Gewicht auf Dauer halte.

Die Kilos sind ja total schnell gepurzelt. Wie geht’s weiter?

Momentan ist eine normale Mahlzeit pro Tag erlaubt. Allerdings sind die Riesenportionen von früher vorbei. Heute gibt es halt ein kleines Stück Fleisch mit 200 Gramm Gemüse und zwei Kartoffeln, aber nicht einen Berg Pommes mit Mayonnaise wie früher. Erlaubt ist gerade nur ein Teelöffel Öl oder sieben Nüsse am Tag als Fett. Außerdem habe ich angefangen, mir einen kleinen Garten anzulegen, und bin auf jede Zucchini oder Kartoffel stolz, die ich ernte. Mein neues Hobby ist Urban-Gardening.

Wie cool war es, sich auch völlig neu einzukleiden?

Das war vor allem am Anfang sehr emotional. Ich habe zuerst wie gewohnt bei den T-Shirts nach XL gegriffen und als mir dann Medium passte, sind mir die Tränen gekommen. Inzwischen habe ich daheim alles ausgemistet und achte bei meiner Kleidung darauf, dass sie stylish, aber auch aus Bio-Materialien und Fairtrade ist. Meine Freundin ist begeistert – auch wenn ich manchmal etwas dünnhäutiger bin als früher.



OFFENE WORTE Moritz A. Sachs beim Interview mit BUNTE-Autorin Christiane Soyke