

# „Ich möchte die Leute wachrütteln, ihr Leben anzupacken“

Schauspieler **Tetje Mierendorf** verlor fast 70 Kilo. Was er dadurch gewonnen hat, verrät er im Interview

Interview: NICO AIRONE

**S**ie kennen ihn sicher noch als den lustigen Dicken im TV. Mittlerweile wiegt der fast 2 Meter große Tetje Mierendorf aber nur noch 108 statt 174 Kilo und hat diese Rolle damit endgültig abgelegt. Stattdessen schöpft der Hamburger erst jetzt sein volles Karriere-Spektrum aus, als Schauspieler, Synchron-Sprecher und Motivations-Redner ([www.tetje.com](http://www.tetje.com)). Uns verriet der 46-Jährige, wie er seinen Gewichtsverlust packte, aber auch, was Sie aus seiner Erfolgs-Story lernen können.



## Herr Mierendorf, wie geht es Ihnen nach Ihrer Diät?

Wahnsinnig gut! Nicht nur mein Immunsystem hat sich stabilisiert, auch von meinen Diabetes-Typ-2- und Blutdruck-Medikamenten habe ich mich verabschiedet. Einzig mein Kopf hat sich immer noch nicht dran gewöhnt. Im Spiegel sehe ich komischerweise nach wie vor einen Übergewichtigen.

## Wie lange hat es bis zu Ihrem Wunschgewicht gedauert?

3 Jahre, da ich es nicht radikal, sondern gesund angegangen bin. Den Zeitraum halte ich aber für zweitrangig, da Sport und gesundes Essen für mich eine lebenslange Aufgabe sind.

## Gab's damals einen Auslöser für Ihre Transformation?

Ja, einen Lebenserwartungs-Test

im Internet. Der ergab, dass ich nur noch 2 Jahre übrig hätte. In der Nacht darauf hatte ich einen Albtraum, in dem ich meine Tochter und meine Frau mit einem Vater sah. Das war aber nicht ich. Da war klar: Ich will leben, also muss ich was ändern.

## Wie legten Sie denn nach diesem Traum konkret los?

Ich nahm mir vor, jeden Tag Sportsachen anzuziehen. Als ich die Sachen trug, war klar: Nun kann ich mein Training auch durchziehen. Nach einigen Monaten wurde das tägliche Workout dann zur Gewohnheit, ebenso das gesunde Essen. Wichtig waren insbesondere der Zucker-Entzug sowie die Kalorien-Kontrolle. Bei bis zu 10 Tafeln Schokolade pro Tag hatte ich die total verloren.

## Bekamen Sie mit der neuen Optik überhaupt noch Rollen?

Ja, gerade dadurch öffneten sich neue Türen. Als Musical-Darsteller bin ich jetzt vielseitiger einsetzbar. Okay, in der TV-Comedy sieht man mich seitdem seltener. Aber das war ohnehin nie meine Leidenschaft. Die finde ich gerade in meiner neuen Tätigkeit als Speaker – sprich als Vortragsredner.

## Worum geht es denn in Ihren Vorträgen in erster Linie?

Um die eigentlichen Lehren aus meiner Abnehm-Erfahrung. Ich möchte Leute wachrütteln, ihr Schicksal endlich in die Hand zu nehmen – ob es um Gesundheit, um Freundschaften oder Karriere geht. Jeder Mensch hat es selbst in der Hand. Das lasse ich mein Publikum realisieren.

## Was macht aus Ihrer Sicht einen guten Vortrag aus?

Authentizität und Gefühle. Für weniger wichtig halte ich perfekt ausgefeilte Choreografien oder Fakten am laufenden Band.

## Welches Buch lesen Sie eigentlich im Moment?

„Das 4-Stunden-Startup“ von Felix Plötz. Darin geht es darum, wie man neben dem Hauptberuf ein weiteres Business aufbaut.

## Haben Sie denn irgendwann auch mal Feierabend?

Klar, die Zeit mit meiner Familie rundet den perfekten Tag ab. Allerdings fällt es mir schon schwer, dabei nicht bereits ans nächste Projekt zu denken. Aber auch daran arbeite ich parallel. Und auch das wird sich meistern lassen. Schließlich habe ich das Ruder selbst in der Hand.

