

„Ich wollte meine Tochter aufwachsen sehen“

Ein einschneidender Moment hat dazu geführt, dass TV-Star Tetje Mierendorf sein Leben umkrempelte – und seine Diabetes-Erkrankung in den Griff bekam. Eine Erfolgsgeschichte

Vermutlich hat er mal 180 Kilogramm gewogen. Doch so genau weiß es Tetje Mierendorf (46) gar nicht. Denn seine Waage konnte nur bis 150 Kilogramm anzeigen. Ans Abnehmen dachte er viele Jahre nicht. Und das, obwohl viele Studien zeigen, dass starkes Übergewicht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen erhöht – und im Schnitt zehn Lebensjahre kostet. „Ich wusste natürlich, dass es ungesund ist. Doch das waren nur irgendwelche statistischen Zahlen für mich“, erklärt Mierendorf.

Diagnose: Diabetes

Selbst die Diabetes-Diagnose 2005 brachte kein Umdenken. „Mein Arzt sagte nur: ‚Herr Mierendorf, Sie haben keine Schuld daran. Das Wichtigste ist, dass Sie jetzt Ihre Lebensqualität



Vorher

nicht verlieren.“ Er ging mit einem Rezept für den **Blutzucker-senker Metformin und einem Mittel gegen Bluthochdruck** nach Hause.

Erstes Umdenken

Ein erstes Umdenken erfolgte erst 2012. „Meine Tochter kam zur Welt und plötzlich hatte ich Verantwortung“, so der 46-Jährige. „Und im selben Jahr **starb mein geschätzter Kollege Dirk Bach**, von einem Tag auf den anderen. Die statistischen Zahlen hatten plötzlich ein Gesicht.“ Diese beiden Ereignisse seien „wie Satelliten“ in seinem Kopf herumgeschwirrt. Er nahm dann auch ein wenig ab, aber verfiel immer wieder in alte Muster.

Lebenserwartungs-Test

Bis er im Jahr 2014 zufällig auf einen Test stieß, der die Lebenserwartung berechnet: 44 Jahre, das erschreckende Ergebnis. „**Du hast noch zwei Jahre zu leben**, so deutlich hatte mir das kein Arzt gesagt.“ In der darauffolgenden Nacht hatte Mierendorf einen Albtraum, er sah seine Tochter mit einem anderen Vater aufwachsen. Am nächsten Morgen fasste



Nachher

TETJE MIERENDORF
Bekannt wurde er als Schauspieler (Schillerstraße). Heute arbeitet der Hamburger als Moderator und Sprecher. Er hat ca. 40 Prozent seines Körpergewichts verloren

Tetje Mierendorf den Entschluss: Es wird sich etwas ändern.

Abnehm-Programm

„Ich wollte eine Psychotherapie machen, um der Ursache für das starke Übergewicht, die in meiner Kindheit zu finden ist, auf den Grund zu gehen. Doch ich bekam keinen Termin.“ In einer Adipositas-Klinik wollte ihm der Arzt **ein Magenband „andrehen“**, doch er lehnte ab. Schließlich dachte Tetje Mierendorf auf einer Parkbank lange über sein Leben nach – und schloss mit längst Vergangenen ab. Dann war der Kopf frei, um **gemeinsam mit einem Team von zahlreichen Ärzten und zwei Trainern den Startschuss für ein neues Leben zu geben**. Er begann mit einem Zuckerkent-

zug. „Die ersten 20 Tage waren besonders hart.“ Er hat Kalorien gezählt, einzelne Mahlzeiten durch Formula-Produkte ersetzt. Und – neben seinem eisernen Willen – war auch ein konsequentes Sportprogramm Teil seines Erfolgsrezepts. **Im ersten Jahr nahm er 42 Kilogramm ab, im zweiten konnte er das Gewicht halten und im dritten Jahr purzelten weitere 25 Kilogramm.** „Aus Disziplin wurde eine Selbstverständlichkeit.“ Jetzt ist er nicht nur viele Kilos los, sondern kann auch auf Diabetes- und Blutdruck-Medikamente verzichten. Rückblickend sagt er: „Ich würde alles wieder genauso machen. Nur würde ich mit dem Abnehm-Programm mindestens 20 Jahre eher beginnen.“

Aufklärungskampagne



Mit Unterstützung der Deutschen Diabetes-Hilfe hat die Bauer Media Group die größte Diabetes-Aufklärungskampagne in deutschen Zeitschriften ins Leben gerufen. Das ganze Jahr über informieren wir Sie unter dem Motto „Enjoy life“ gemeinsam mit Top-Experten in Print und online, wie Sie trotz Diabetes ein unbeschwertes Leben führen können.
www.initiative-enjoy-life.de