

Vom netten Tommi zum coolen Typen

Mit 28 Kilo weniger fühlt sich TV-Star Thomas Drechsel so gut wie nie

Wenn Thomas Drechsel zurückblickt, sagt er: „Ich war schon immer übergewichtig. Aber es war mir wurscht.“ Der bekannte Schauspieler, der sein Debüt als Schauspieler mit 12 Jahren im Kinofilm „Sumo Bruno“ hatte, genießt das Leben von klein auf in vollen Zügen. Entsprechend war er immer gern bei allem dabei und fühlte sich aufgrund seines Gewichts nie beeinträchtigt. Sein ganz persönliches Geschenk hat er sich kurz vor seinem 30. Geburtstag mit Weight Watchers gemacht: Mit 28 Kilo weniger ist aus dem ewig netten Tommi ein cooler Typ geworden.

Leben auf der Überholspur

„Ich habe gut gelebt und mir nichts dabei gedacht“, sagt Thomas heute. Nicht nur bietet das Crew-Catering beim Dreh täglich Kuchen – auch Partys und Abendessen gehören zum Alltag, ein Glas hier und da inklusive. Umso erschrockener war er als seine Ärztin im Dezember 2014 Tacheles mit ihm redete. Im Raum standen Schlaganfall und Diabetes. „Da hörte der Spaß für mich knallhart auf und ich wusste: Ich muss etwas ändern.“

Auftakt für ein neues Leben

Die RTL-Show „Let’s Dance“, an der Thomas im Frühjahr 2015 teilnahm, kam da gerade recht. Das Pensum an Tanzstunden hatte es in sich. Zuletzt hatte er als Teenager regelmäßig Sport getrieben – damals überwiegend Karate und Gewichtheben. Nun flitzte er über das Parkett und die Pfunde purzelten. Gute sechs Kilo waren in Folge der Staffel runter. „Danach fehlte mir jedoch etwas, woran ich mich orientieren konnte“, schildert Thomas sein Gefühl nach der Sendung. „Ich hatte bislang ja nichts an der Ernährung verändert.“

Ein Freund fürs Leben

Es war VOX-Doku Star Detlef Steves, der seinen Freund Thomas auf die Idee brachte, Weight Watchers auszuprobieren. Er selbst hatte es vorgemacht und war in toller Kondition. „Das hat mich überzeugt“, erzählt Thomas, „Bis Mitte des Jahres habe ich mich noch schwer getan“, berichtet er. „Ich trinke gerne Wein und bin häufig mit Freunden in Bars. Da kommen natürlich jede Menge Punkte zusammen.“ Was unter der Woche gut lief, scheiterte am Wochenende – bis es Zeit für einen radikalen Neuanfang war. „Ich habe mir dann einen Monat lang vorgenommen, im Programm zu bleiben“, erklärt er weiter. Und weil er es durchzog, ließ der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Gutes neu interpretiert

Geholfen hat ihm vor allem auch die Weight Watchers App, in die er alle Lebensmittel einträgt, um so den Überblick zu behalten. „Du merkst dann schnell: Was tut mir gut? Und was eher nicht?“, schildert er seine Erfahrungen. „Gekocht habe ich schon immer gerne“, so Thomas. „Gerade für Freunde zelebriere ich das richtig und verbringe mehrere Stunden in der Küche.“ Auch frische Zutaten gehörten stets dazu. Während früher jedoch häufig der Becher Sahne zum Einsatz kam, kennt er jetzt neue Methoden für eine leichte Zubereitung seiner Lieblingsrezepte. „Ich darf ja weiterhin alles essen“, freut er sich. „Dann gibt’s tagsüber eben ein kleines Müsli zum Frühstück und mittags einen Salat – so passt schlussendlich alles in mein Budget und ich bin auch mit dem Besuch im Restaurant noch auf der sicheren Seite.“

Immer noch derselbe – aber in anderem Look

Je mehr Kilos er verlor, desto motivierter wurde Thomas. Heute sind zwei- bis viermal die Woche Sport für ihn wieder selbstverständlich. Zur Arbeit fährt er mit dem Fahrrad, Radtouren von bis zu 70 Kilometer gehören bei ihm zum Freizeitspaß. Bei so viel Aktivität waren Reaktionen aus dem Umfeld vorprogrammiert. „Ab fünf, sechs Kilo kamen die ersten Nachfragen“, so Thomas. „Jetzt, bei über 25, flippen die Leute teils förmlich aus.“ Dann drehen sich schon

mal die Mädchen auf der Straße um und flüstern. Schließlich kleidet sich Thomas jetzt auch anders. „Ich mag schöne Dinge“, sagt er über sich selbst. „Wenn ich shoppen gehe, dürfen es gerne italienische Größen sein und – hey! – da passe ich jetzt auch rein.“ Der witzige Tommi in bunten Hemden und Schlabber-Shirts ist damit passé. Nach dem Motto „wer’s tragen kann“ sind coole Looks in seinen Kleiderschrank eingezogen, die ihm jetzt perfekt passen.

Magische Zahlen im Visier

Als Thomas 90 Kilo wog, konnte er es schon nicht fassen. Dass es nun unter 80 geworden sind, ist für ihn der Wahnsinn. Und damit noch nicht genug der Zahlen. Eine weitere steht im Visier: Am 15. Januar wird Thomas 30 Jahre alt. Sein größter Wunsch ist schon jetzt in Erfüllung gegangen...

Tipps von Thomas

1. Schwache Momente überwinden: Wenn Du mal schwach wirst, ein Stück Kuchen oder eine Pizza isst – nicht resignieren! Einfach dranbleiben und am nächsten Tag weitermachen.
2. Spaß am neuen Lebensstil haben: Sich etwas rein zu quälen bringt gar nichts. Wer kein Tofu mag, mag es nicht. Es gibt genügend andere gesunde Alternativen. Also nur essen, was einem schmeckt und guttut.
3. Den eigenen Weg finden: Die einen sind Sportmuffel, die anderen am Ende Extremsportler. Mir hat es geholfen, nur den Weg zu gehen, der auch zu mir passt.
4. Zeit nehmen: Drei bis vier Monate hat es bei mir gebraucht, um meinen Körper schätzen zu lernen und ihm nachhaltig Gutes zu tun. Je mehr ich abnahm, desto mehr Spaß hatte ich daran. Sich die Zeit für sich zu nehmen lohnt sich also.