

„Jeder muss seinen eigenen Weg finden“

Der Hamburger CDU-Politiker Tim Schmuckall, 33, will noch vier Kilo verlieren – dann hat er sein Gewicht um 50 Prozent reduziert



Halbe Portion: Schmuckall im Norwegen-Urlaub im Sommer 2011 und vergangene Woche in Hamburg



Herr Schmuckall, wer Sie nur im Februar 2011 auf den Wahlplakaten oder auf Ihrer Homepage gesehen hat, erkennt Sie nicht wieder!

Während des Wahlkampfs wog ich fast doppelt so viel wie heute. Und ich hatte noch keine Zeit, meine Seite zu aktualisieren. Nur bei Twitter habe ich schon ein aktuelles Bild.

Das zeigt Sie schlank und strahlend mit buntem Hemd und blauer Brille.

Ja, ich habe jetzt richtig Spaß an neuen Klamotten. Früher hatte ich nur randlose Brillen, und angezogen habe ich, was mir gepasst hat. Es gab nur einen Laden in Hamburg, der meine Größe 68/70 führte. Da musste ich nehmen, was da war.

Sie haben Ihr Gewicht von 170 auf 89 Kilo reduziert – in noch nicht einmal einem Jahr. Wie geht so was? Einfach machen! Auslöser war, dass ich vergangenen Dezember zu einer Weihnachtsfeier wollte und mir selbst mein weitester Anzug – der Hochzeitsanzug vom Sommer 2010 – nicht mehr passte. Da habe ich beschlossen: So geht es nicht weiter ...

... und haben sich über Diäten informiert?
Nein. Ich habe einfach am nächsten Tag angefangen, viel weniger zu essen. Zwei Mahlzeiten am Tag und zwischendurch nichts mehr. Ich habe nicht einmal im Internet nach Abnehmtipps geguckt.
Warum?

Ich glaube nicht, dass es den einen Tipp für jeden gibt. Dafür sind Menschen zu unterschiedlich. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Meiner war: auf nichts ganz verzichten, aber viel weniger essen. Ach, doch – Pizza und Burger habe ich komplett gestrichen. Und außer mal einem Stück Kuchen esse ich keine Süßigkeiten.
Das muss Ihnen doch enorm schwergefallen sein.

Komischerweise nicht. Im Nachhinein denke ich, dass ich früher oft nur aus Langeweile gegessen habe.
Waren Sie denn schon immer dick?
In unserer Familie ist niemand übergewichtig, auch das kommt mir jetzt wohl zugute. Als Kind war ich höchstens ein bisschen pummelig. Aber als Teenie bin

ich immer schwerer geworden. Mit 17 wog ich 140 Kilo. Da musste ich dann auch mit dem Tennisspielen aufhören.
Und was ist jetzt mit Sport?

Ich gehe inzwischen gern mal wieder auf den Platz. Aber das ist nur der kleinste Teil. Los ging es damit, viel mehr zu Fuß zu machen, Treppen zu steigen, spazieren zu gehen. Im April wog ich dann 130 Kilo und habe mir ein Fahrrad gekauft, vorher hätte mich ja keins getragen. Ich bin zu vielen Terminen mit dem Rad gefahren. Und siehe da, es hat richtig Spaß gemacht. 20 Kilo und ein paar Monate später habe ich mich dann in einem Fitnessstudio angemeldet. Da mache ich nun dreimal pro Woche Zirkeltraining.
Interview: Inga Olfen