

Ressort: Gesundheit

## Armin Rohde fühlt sich zu dick

Berlin, 05.10.2014, 00:00 Uhr

**GDN** - Armin Rohde findet sich zu dick. In der "Bild am Sonntag" sagte der Schauspieler: "Ich sah mich nackt im Spiegel und dachte: fettes Schwein!" Zwar sei er von 111 Kilo vor einem Jahr wieder auf 98 Kilo, Ziel sei jedoch "auf 90 runter" zu kommen.

Dafür habe er seine Ernährung im Januar zunächst selbst komplett umgestellt. "Seit September ernähre ich mich nach dem Speiseplan meines Personaltrainers, der auch mein Fitnessprogramm ausgearbeitet hat", so Rohde. Ab Mitte 40 sei er aus dem Leim gegangen. "Während der Dreharbeiten habe ich in den Pausen fast nur Süßes gegessen, anstatt Obst oder Salat mit Fisch. Abends gab es im Hotel dann immer noch die Süßigkeiten aus der Minibar. Sport war da schon längst kein Thema mehr." Das Übergewicht hat den Schauspieler irgendwann in eine seelische Krise getrieben. Rohde: "Ich fand mich total unsexy. Sogar Schuhebinden war jedes Mal eine Herausforderung. Ich hatte einen so dicken Bauch, dass ich meine Füße nicht mehr sehen konnte." Er sei kurzatmig gewesen, habe nur noch gejapst, schlecht geschlafen und sei morgens "mit einer Scheißlaune" aufgewacht. "Am Ende verfiel ich in tiefes Selbstmitleid, war nahe der Depression, weil man als Schauspieler ja besonders geliebt werden will." Seitdem er Diät halte und wider fitter sei, fühle er sich "attraktiver, zehn bis 15 Jahre jünger. Ich habe einen federnden Gang bekommen und keine Angst mehr davor, nächstes Jahr sechzig zu werden."

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-42251/armin-rohde-fuehlt-sich-zu-dick.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619