Seine Fans lieben Comedian Heiko auch mit 25 Kilo weniger. Und er selbst fühlt sich in Kleidergröße M auch deutlich wohler als vorher mit XXL

HEIKO H. (44) aus C.

„Ich verlor 25 Kilo – und das ohne eine spezielle Diät"

Er ist Humorist von Beruf und fand seine 110 Kilo gar nicht mehr lustig. Durch Verzicht auf Schweinefleisch und Bier verlor er die Pfunde

Spaßmacher Heiko H. ist stolz: „Ich habe in einem Jahr 25 Kilo verloren. Und das ohne die Diäten, die man so im Allgemeinen kennt!" In seinen Spitzenzeiten wog er 116, im Schnitt 110 Kilo und trug XXL-Größen. „Das ging auf Dauer einfach gar nicht mehr", erzählt er. „Ich wurde immer unzufriedener, fühlte mich nicht mehr wohl in meiner Haut und musste starke Tabletten gegen meinen viel zu hohen Blutdruck nehmen."

Wegen drohender Herz- und Kreislaufprobleme und weil ihm das Springen auf der Bühne zunehmend schwer fiel, machte Heiko von heute auf morgen Schluss mit der falschen Ernährung. Von einem Tag auf den anderen trank er keinen Tropfen Bier mehr. Machte er früher oft noch nachts einen Stopp im Fastfood-Restaurant oder verschlang fünf bis sechs Bratwürste beim Grillen, so strich er Schweinefleisch komplett von seinem Speisezettel.

25 Kilo leichter ist Heiko jetzt – und ein völlig neuer Mensch. Er trägt Kleidung der Größe M, fühlt sich fit und konnte auch die Blutdruck-Tabletten absetzen.