

# Herr Knoblauch, wie sahen Sie denn damals aus?

Seit Prominente für *mittendrin* ihre privaten Fotoalben öffnen, gab es eine Menge zum Schmunzeln. Bei den Offenbahrungen von Roman Knoblauch jedoch gibt es reichlich Grund zum Staunen. Nicht nur, weil er eigentlich nur aus gekränkter Eitelkeit Karriere machte, **der Mann nahm in einem Jahr 25 Kilo zu - und wurde sie dank einer Suppe auch wieder los!**

**U**nd das passiert ausgerechnet einem Diplom-Sportwissenschaftler!" Roman Knoblauch (35) hält ein Foto in der Hand und muss lachen. „Kaum zu glauben – aber das bin ich vor zehn Jahren!“ Auf dem Foto ist er jedoch nicht nur jünger, sondern auch schwerer. Viel schwerer! Genau genommen: 25 Kilo. Zugenommen in nicht einmal einem Jahr. „Wie das passieren konnte? Ganz einfach: Ich habe mit dem Leistungssport aufgehört, kurze Zeit später auch mit dem Rauchen und habe dadurch meine Geschmacksnerven völlig neu entdeckt!“ Und Roman Knoblauch, damals freier Moderator beim Radio, nutzte seine neue Entdeckung. „Ich konnte mit einmal Dinge essen, die als Sportler tabu waren: Eisbein mit Sauerkraut. Ich nahm immer mehr zu – und merkte es nicht einmal.“ Bis er zu einem Besuch bei seiner Mutter auftauchte, die aus allen Wolken fiel. An ihren Gesichtsausdruck erinnert Knoblauch sich noch heute: „Sie war entsetzt! Sie hatte mich über einen längeren Zeitraum nicht gesehen, da fiel es besonders krass auf.“

Wortüber der Moderator heute schmunzeln kann, damals wurde es ernst. „Nach einiger Zeit bekam ich gesundheitliche Probleme, mein Blutdruck war überirdisch hoch und mir ging es dreckig. Mein Arzt riet mir, sofort meinen Lebenswandel zu ändern. Das tat ich.“ Es folgte eine komplette Umstellung: Kein Alkohol, kein Fett, jeden Tag 15 Kilometer joggen. „Richtig reingehauen hat die Kohlsuppe. Sie verbrennt im Körper mehr Kalorien, als man mit ihr zu sich nimmt!“ Klingt unglaublich, ist aber sogar wissenschaftlich belegt. „Ich habe zu dem Grundrezept immer noch Erbsen aus der Dose, Lauch und etwas Maggi dazugegeben und pro Tag, kombiniert mit Sport, etwa ein halbes Kilogramm verloren.“

Gleichzeitig mit der erfolgreichen Diät ging's auch mit seiner Karriere steil bergauf. Den ersten Moderationen bei einem Lokalradio folgten Jobs vor der Fernseh-Kamera. Seit vier Jahren ist Knoblauch jetzt eins der „MDR um zwölf“-Gesichter, moderiert Galas und Shows. Dabei wollte er ursprünglich Trainer für die nordische Kombination werden. „1991 legte ich noch in Studentenklubs Platten auf und studierte Sportwissenschaften. Da ließ mich meine Freundin sitzen und ich war am Boden zerstört. Da kam dieser, wahrscheinlich typisch männliche, Rache-Gedanke gekränkter Eitelkeit: Dir zeig ich's! Ich werde reich und berühmt und sie will mich zurück. Was also lag näher als Radio und TV?“ Acht Jahre später hat er sie wieder getroffen. „Da war ich zwar noch nicht reich und berühmt, aber zumindest bekannt – und bereits verheiratet.“ Nach seiner Zeit als „Dicker“ steht für Roman Knoblauch heute fest: „Das passiert mir nie wieder, und riecht das Eisbein auch noch so verlockend. Fünf Tage die Woche stehe ich noch immer auf dem Laufband – egal wie eng die Termine liegen!“

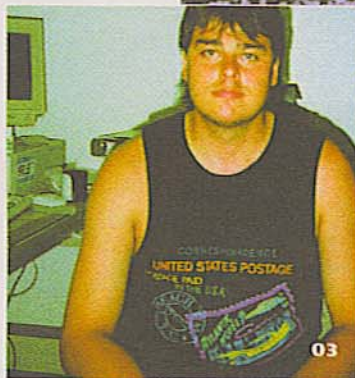
**Hier die Zutaten für die Suppe, die beim Essen mehr Kalorien verbrennen soll, als sie enthält:**

3 Zwiebeln, 1 Dose Tomaten, 1 Weißkohl, 4 Karotten, 2 Paprika (bei dieser

Zutat scheiden sich die Geister: die einen schwören drauf, die anderen raten ab). Alles klein schneiden und in 1 EL Pflanzenöl andünsten. Dann mit Wasser bedecken, 2 Würfel Gemüsebrühe zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Laut Ernährungswissenschaftlern aus aller Welt kann man zulangen, so oft man will – und nimmt trotzdem kontinuierlich ab.



01



03

