

04.01.2022 - 09:30 Uhr

Der "Bergdoktor" gibt Wohlfühl-Tipps zum Abnehmen

gala.de | NR. 2 | 5. Januar 2022 | Deutschland 3,80 €

Gala

Leicht ins neue Jahr
7 EASY-KUREN DER STARS

BRAD PITT
Jetzt wird er Popstar

HANS SIGL
HAUSBESUCH BEIM BERGDOKTOR

AMIRA
POCHER
Heimlich verliebt in Leo DiCaprio

40 & FABELHAFT

HERZOGIN KATE feiert einen ganz besonderen Geburtstag - und erfüllt sich jetzt ihre größten Träume

Hydra
DAS NEUE IBIZA DER PROMIS

4 050012 215102 2

Hamburg (ots) -

Mit dem Verzicht auf Zucker hält "Bergdoktor"-Seriensstar Hans Sigl, 52, seit zwei Jahren sein Gewicht: Rund 20 Kilo hatte er abgenommen. "Ich habe den Zucker komplett gestrichen und ihn irgendwann vergessen", sagt der Schauspieler im GALA-Interview (Heft 02/2022, ab morgen im Handel). "Zucker ist eine Droge. Wenn man davon loskommt, ist das ein tolles Gefühl, weil man viel mehr Power hat." Gleichzeitig habe er jedoch gelernt, "lustvoll ‚Ja‘ dazu zu sagen. Aber nur manchmal - das ist der Trick. Heute bin ich nicht mehr so streng. Ich esse mal was Süßes, greife aber auch zu Kohlrabi. Und man sollte sich in Stress-Situationen nicht mit Schokolade umgeben, sondern Gemüseticks auf dem Schreibtisch deponieren." Perfekt in shape ist der "Bergdoktor" jetzt wieder im ZDF zu sehen, am 13. Januar mit einem Winterspecial und ab 20. Januar mit Staffel 15.

Diese Meldung ist mit Quellenangabe GALA zur Veröffentlichung frei.

Pressekontakt:

GALA
PR / Kommunikation
Sophie Charlotte Herzberg
Gruner + Jahr GmbH
Tel.: +49 (0) 40/ 3703 - 3884
E-Mail: herzberg.sophie-charlotte@guj.de
www.gala.de

Medieninhalte



Cover GALA 2/2022 (EVT: 5. Januar 2022) / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/6106 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100014862/100883490> abgerufen werden.