

**MINUS  
29 KG**



JO-JO-IRRSINN HOLLYWOOD

# Hungern, fressen, pumpen: Wie weit gehen Stars für eine Rolle?

Erst Muskelprotz, dann Hungerhaken – immer mehr Kinostars kasteien sich heute mit Diäten, Hardcoretraining oder Fressgelagen für eine große Rolle. FIT zeigt prominente „Bodyswitcher“ und spricht mit Experten über die Methoden.

*Text Inga Paulsen*

FOTOS: CINETEXT (3)

**E**ines Nachts vor gut sieben Jahren wachte Sibi Blazic mit einem ängstlichen Gefühl auf. Neben ihr lag ein regloses menschliches Gerippe im Bett. Der Brustkorb ihres klapperdürren Ehemannes bewegte sich nicht. Atem- oder Schlafgeräusche: Fehlanzeige. Ängstlich hielt sie ihm einen Spiegel unter die Nase. Er beschlug. Der Schauspieler Christian Bale lebte – aber nicht nur das: Mit einem Gewicht von 55 Kilogramm bei einer Größe von 1,88 Metern war er am Ziel seiner Diät angelangt. Er war nach seiner Meinung erst jetzt körperlich und seelisch perfekt vorbereitet für die Rolle des schlaflosen Maschinenarbeiters Trevor Reznik im Film „Der Maschinist“.

Bale nannte das „Method Acting“. Hätte ihn ein Arzt untersucht, wäre

er wohl zur künstlichen Ernährung in ein Hospital überwiesen worden. Doch er spielte seinen Part authentisch und erntete hohes Kollegenlob. Obwohl er damals in einem Interview mit viva.de berichtete, wie hart es war, so krass abzunehmen. Dass er sich komplett aus seinem sozialen Le-

ben zurückziehen musste, um nicht zu essen. Und wie stark die Diät seine Psyche verändert hatte.

Kaum war der Film im Kasten,

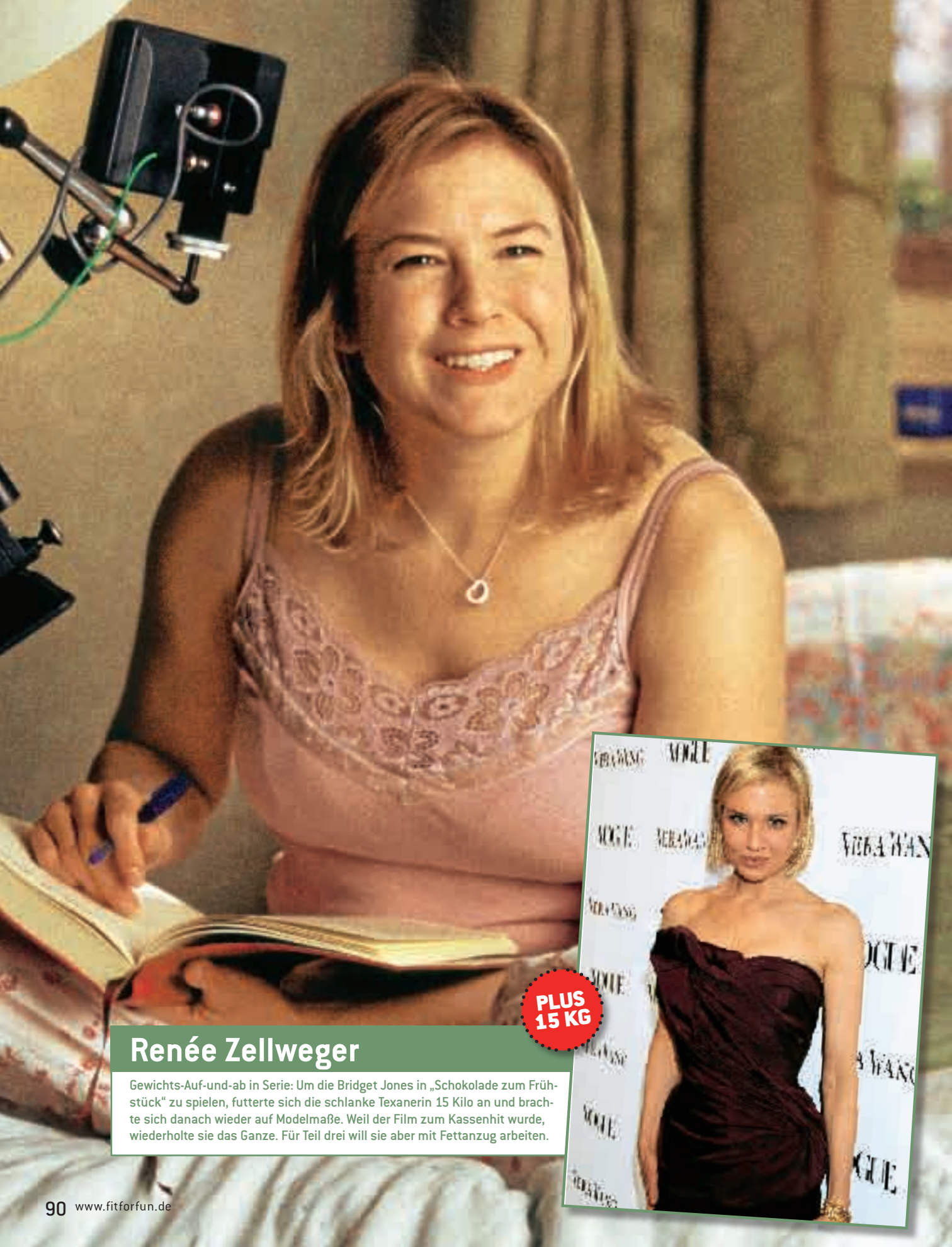
standen die Dreharbeiten zu „Batman Begins“ an. Dafür musste ein kräftiger Körper her, die heruntergehungen 29 Kilo Gewicht fix wieder drauf – und zwar als Muskeln. Also begann Bale zu essen. Sein Organismus schlug Alarm: Die Blutwerte holperten, die Ärzte waren besorgt. Doch die Zeit drängte: Bale begann zu trainieren. Allein ging das nicht, denn zunächst reichte die Kraft nicht ▶



**PROF. CHRISTOPH BAMBERGER** vom Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg, Uniklinikum Eppendorf, beurteilt die Methoden

## Christian Bale

Jo-Jo-Mann: Für seine Rolle des an Schlaflosigkeit leidenden Trevor Reznik in „Der Maschinist“ verlor Christian Bale erschreckende 29 Kilo und hungerte sich so runter auf 55 Kilogramm – bei einer Körpergröße von 1,88 Metern. Nach diesem Dreh trainierte sich Bale für seine Rolle in „Batman Begins“ in wenigen Wochen mit Krafttraining, Stunts und viel eiweißreicher Kost einen muskelbepackten Body an.

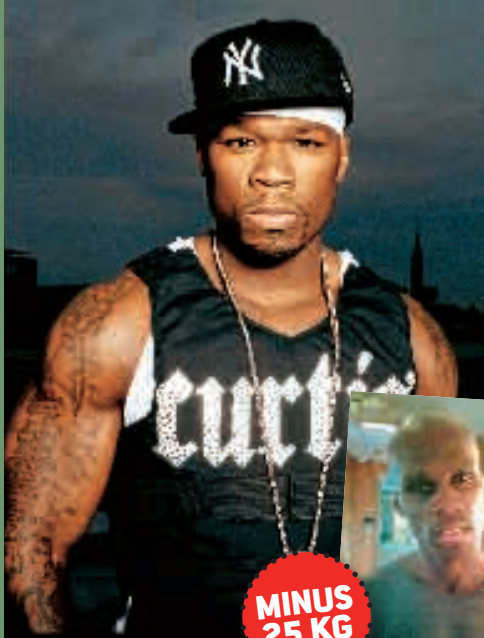


## Renée Zellweger

Gewichts-Auf-und-ab in Serie: Um die Bridget Jones in „Schokolade zum Frühstück“ zu spielen, futterte sich die schlanke Texanerin 15 Kilo an und brachte sich danach wieder auf Modelmaße. Weil der Film zum Kassenshit wurde, wiederholte sie das Ganze. Für Teil drei will sie aber mit Fettanzug arbeiten.

**PLUS  
15 KG**





**MINUS  
25 KG**

## 50 Cent

### BALD IM KINO MIT „THINGS FALL APART“:

Weil er in seinem neuen Kinofilm einen an Krebs erkrankten Footballspieler mimt, hungerte sich der Rapper innerhalb von drei Monaten 25 Kilo vom Leib. Wie? Er verzichtete auf feste Nahrung und joggte täglich stundenlang.

mal für einen Sit-up: Sein Coach zog ihn anfangs am T-Shirt nach oben und ließ ihn langsam wieder in die Ausgangsposition gleiten. Zwei Monate später war der Batman-Körper geschaffen. Für seine aktuelle Rolle in „The Fighter“ wiederum fastete Bale erneut radikal.

Mit seinen Hungerkuren für authentisches Schauspiel ist Bale nicht allein.

Tom Hanks darbt für „Philadelphia“, Jahre später nahm er für den Film „Verschollen“ erst 25 Kilo zu, um dann mit täglich stundenlangem Sport und Diät zum knüppeldürren Inseleremiten abzumagern.

**»Ich habe dauernd trainiert und gnadenlos gehungert«**

**Renée Zellweger, 41**

Fast ein Skelett war am Ende auch Jungstar Emile Hirsch als Alaska-Einsiedler in Sean Penns eindringlicher Verfilmung des Bestsellers „Into the Wild“. Jetzt sorgt der Rapper und Schauspieler 50 Cent für Schlagzeilen, weil auch er sich für den Part eines krebserkrankten Footballspielers in dem Film „Things Fall Apart“ 25 Kilo vom Leibe hungerte, indem er einfach nur noch Flüssigkeit zu sich nahm. „Solche ▶



## : INTERVIEW ARMIN ROHDE

Am 23. September kommt er mit dem Film „Jud Süß – Film ohne Gewissen“ ins Kino. Für seine Rolle nahm Rohde 15 Kilo zu.

**ICH HABE SIE IM FILM „JUD SÜSS“ GESEHEN. DA SIND SIE ECHT STÄMMIG. HABEN SIE EXTRA DAFÜR ZUGELEGT?**

Ja, für den Part des Heinrich George habe ich 15 Kilo zugenommen. Am Ende wog ich 106 Kilo bei einer Größe von 1,71 Metern. Das Anfressen hat ein Dreivierteljahr gedauert. Wenn man so gern isst wie ich, sind die ersten Kilos kein Kunststück. Man gibt im Auftrag des Herrn einfach seinen Gelüsten nach und futtert alles, was schmeckt. Bei der Schallgrenze von 100 Kilo auf 171 Zentimeter wurde es mühsam, passende Hemden und Hosen zu finden. Und das Schuhebinden geriet zur sportlichen Herausforderung. Da hört der Spaß allerdings auf ...

**SIE SIND JETZT VIEL SCHLANKER ALS IM FILM. WIE HABEN SIE DAS GESCHAFFT?**

Nicht allein. Ich habe in der Praxis des Düsseldorfer Internisten Dr. Max Timm einen Check-up gemacht. Die Ergebnisse waren erschreckend. In dieser Praxis habe ich dann mit dem „Metabolic Balance“-Konzept betreut abgenommen.

**WIE MUSS MAN SICH DAS VORSTELLEN?**

Bei diesem Stoffwechselprogramm gibt's eine überschaubare Anzahl Grundregeln, an die man sich diszipliniert halten sollte. Ich musste zum Beispiel deutlich mehr Eiweiß als Kohlenhydrate essen, sollte nur drei präzise abgewogene Mahlzeiten pro Tag im Abstand von 5 Stunden verzehren. Nach 21 Uhr war nur noch das Trinken von Wasser erlaubt. Eine leichtere Regel war, jeden Tag einen Apfel zu essen. Mein Frühstück etwa bestand statt aus Rührei mit Speck aus 1 Tasse Kaffee, 1 Apfel, 50 g Haferflocken

und 220 ml Sojamilch. Nach einiger Zeit schmeckte es sogar.

**FUNKTIONIERT DAS GANZE ETWA OHNE SPORT?**

Nein, mir wurde ein leichtes Konditionstraining empfohlen. Ich bin zum Beispiel im Winter öfter Langlaufski gefahren.

**WIE FÜHLEN SIE SICH JETZT?**

Ich fühl mich prima, und Dr. Timm ist genauso stolz wie ich.

**HAND AUFS HERZ: WÜRDEN SIE EINE SOLCHE SCHINDEREI NOCHMAL AUF SICH NEHMEN?**

Das müsste schon eine sehr, sehr, sehr gute Rolle sein.



**PLUS  
15 KG**



## Armin Rohde

### „JUD SÜSS – FILM OHNE GEWISSEN“:

In dem neuen Kinofilm (Start: 23.9.) über die Entstehung von Joseph Goebbels' perfidestem antisemitischem NS-Hetzmovie spielt Rohde den Schauspieler Heinrich George. Dafür nahm er 15 Kilo zu.

Crashdiäten sind gefährlich: Die Schauspieler riskieren Mineralstoffverluste, Gichtanfälle, Muskelabbau, Vitaminmangelzustände, psychische Labilität und Depressionen“, warnt der FIT FOR FUN-Experte Prof. Bamberger vom Medizinisches PräventionsCentrum Hamburg (MPCH). Doch die Stars haben oft keine Zeit für gesundes Abnehmen. Was also tun? „Während und nach einer Diät kann viel Flüssigkeit, eine gesicherte Vitaminzufuhr und moderates Training dem Muskelverlust zum Teil entgegensteuern. Nach der Diät empfehle ich eine gesunde ausgewogene Aufbaukost und ein intensives Krafttraining, um Muskelverluste auszugleichen.“

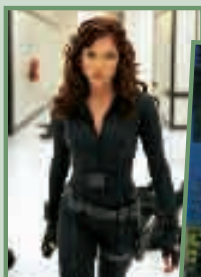
**D**as andere Extrem zu den Hungerhakenrollen: gewichtige Filmcharaktere. Robert De Niro, Tom Hanks, Matt Damon, Denzel Washington oder Renée Zellweger sind nur einige von denen, die für ihren Leinwandpart nicht hungerten, sondern futterten. Matt Damon erinnert sich gern an die Zeit, in der nonstop Fast Food und Chips erlaubt waren, ohne anschließend im Gym alle Kalorien wieder abzustrampeln. Anders Tom Hanks und Renée Zellweger: Beide gaben in Interviews zu, wie sehr sie körperlich und seelisch unter den zusätzlichen Pfunden litten. Zellweger nahm für „Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück“ und die Fortsetzung zweimal innerhalb weniger Jahre 15 Kilo zu und wieder ab. Nach dem ersten Film versuchte sie, auf schnelle Art wieder abzunehmen, und sorgte mit dünnem Haar und knochigen Schultern für Schlagzeilen. Für die Dreharbeiten eines dritten Teils, so hört man, will sie ihre Hollywood-Maße behalten und stattdessen einen Fatsuit tragen. „Auch Gewichts-Jo-Jo schadet dem Körper.

»Massen an Burgern und Chips futterte ich ohne Gewissensbisse. Ich fühlte mich wie im Himmel«

**Matt Damon, 40**

„Auch Gewichts-Jo-Jo schadet dem Körper.

# Für den Ruhm durch



## MUCKIS STATT KURVEN

### Scarlett Johansson

Bisher war die vollbusige Schauspielerin gegen Diätstress und Kampfsport. Für die Rolle in „Iron Man 2“ änderte sie ihre Meinung und trainierte täglich.

## HARTE ARBEIT

### Chris Hemsworth

Nonstop-Krafttraining und nur Eiweißreiches auf dem Teller: Das Ergebnis sind 10 Kilo mehr Muskelmasse. So wurde aus dem zarten Chris der Krieger „Thor“.



## 27 KILO MEHR FÜRS KINO

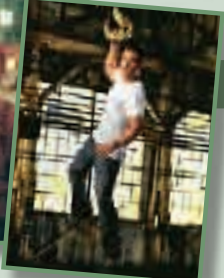
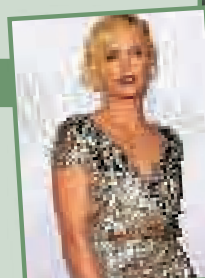
### Robert De Niro

Einen halben Zentner legte der Star während des Drehs von „Wie ein wilder Stier“ zu. Durch dick und dünn ging er auch für einige andere Rollen wie „Der Pate“.

## 1. FETTE ROLLE = OSCAR

### Charlize Theron

„Monster“-stark: Für den Oscar als Beste Hauptdarstellerin hat sich die Südafrikanerin 14 Kilo mehr auf die Rippen gefuttert. Den Rest erledigte die Maske.



## FAST-FOOD-TUNING

### Matt Damon

Für seinen Part in „Der Informant“ futterte er sich mit Fast Food 15 Kilo auf die Rippen. Schon bei der Premiere war Matt wieder schlank und fit.

# dick und dünn ...



## INSELKOLLER

### Tom Hanks

Für „Verschollen“ fraß er sich zuerst Kilos an, um dann während des Drehs über 20 Kilo wieder abzunehmen. Auch für „Philadelphia“ fastete er.

## ERSTE KINO-POWERFRAU

### Linda Hamilton

Für die Hauptrolle in „Terminator 2“ trainierte die ohnehin schlanke Schauspielerin 3 Stunden täglich und wandelte so 6 Kilo Körperfett in Muskulatur um.



## MAL BOXER, MAL MOPPEL

### Denzel Washington

Für „Hurricane“ trainierte sich Washington ein Sixpack an; für die Rolle des New Yorker Fahrdienstleiters in „Pelham 123“ nahm er 25 Kilo zu.

## SOLDATENTRAINING

### Demi Moore

Für „Die Akte Jane“ ackerte Moore mit einem Navy-Coach bis zur Erschöpfung. Danach wollte sie eine Auszeit: Sie hatte genug von Diäten und Hardcoretraining.



## GICHT NACH CRASHDIÄT

### Jared Leto

30 Kilo legte der Sänger und Schauspieler für den Part des Mörders von John Lennon in „Chapter 27“ zu. Nach dem Dreh hungerte er sich das Übergewicht in Rekordzeit herunter. Die Folge: ein Gichtanfall.

FOTOS LINKS: CINETEXT, GETTY IMAGES, INTERTOPICS, BULLS, UNITED ARTISTS/THE KOBAL COLLECTION, UNITED ARCHIVES, A-WAY, CINETEXT, DDP IMAGES, JUSTIN STEPHENS/CORBIS OUTLINE  
FOTOS RECHTS: DDP IMAGES, INSIGHT CELEBRITY, FACE TO FACE, DDP IMAGES, SVEN SIMON, GETTY IMAGES, CINETEXT, DPA-PICTURE/ALLIANCE

»Ich war so fett! Mir passte nur noch ein Pullover. Ich hasste mich!«

Tom Hanks, 54

Wer für eine Rolle mit Fast Food & Co. Pfunde drauffuttert, muss mit zu hohen Blutfetten und Bluthochdruck rechnen. Außerdem leiden die Haut und das Bindegewebe an Po, Beinen und Bauch“, warnt FIT FOR FUN-Experte Bamberger. Was für „normale“ Übergewichtige gilt, gilt tröstlicherweise auch für „freiwillig“ dicke Promis – das Idealgewicht erreicht man am gesündesten mit Sport und guter Ernährung. Außerdem gilt: Mehr als ein Kilo pro Woche sollte nicht weg, sonst werden Muskeln abgebaut.

Apropos Muckis: Pumpthen in den 80er-Jahren Extremfälle wie Arnold Schwarzenegger und Sylvester Stallone noch einsam im Gym, so baut sich heute jeder neue Actionstar erst einmal einständiges Sixpack, bevor er für die Rolle vorspricht. Und die Branche schürt den Muskelwahn nicht nur bei Männern. Demi Moore, Jennifer Lopez oder Hilary Swank ackerten für muskelbepackte Arme und sehnige Körper. Selbst Scarlett Johansson, die langleithals gegen Diätengewettert hatte, schwitzte und fastete, bis sie in den Latexanzug der schwarzen Witwe von „Iron Man 2“ passte.

„Viele Hollywood-Stars wählen den schnellen, aber nicht den gesündesten Weg, um ihre Filmkörper aufzubauen. Männer nehmen Bodybuilding und Zusatzpräparate und pumpen nur einzelne Muskelpartien auf“, sagt Body-Profilier Stefan Otto vom BQ Studio Dresden. Er setzt auf eine Trainingsmethode, die den Bewegungsapparat gesund hält: „Erst muss die Grundkraft des gesamten Muskelapparates aufgebaut werden, damit Gewichte überhaupt gehalten werden können, dann wird der einzelne Muskel gezielt in seiner Funktion trainiert. Aber auch dies braucht etwas Zeit“, sagt der Coach. Mal sehen, ob Christian Bale nun diesen Weg zum Heldenbody wählt. Zeit hätte er: Der Dreh von „Batman 3“ startet erst im März 2011.