

Thomas Gottschalks radikale Diät: Hungern statt Schlemmen zu Neujahr!

Thomas Gottschalk startet 2025 mit einer strengen Diät und radikaler Detox-Kur, um der Feiertags-Völlerei zu entkommen.

AT, Österreich - Zum Jahreswechsel gibt es Neues von Thomas Gottschalk! Der 74-jährige Ex-Moderator von „Wetten, dass..?!“ überrascht mit einer drastischen Diät, die er zusammen mit seiner Partnerin Karina durchzieht. Statt der typischen Diät-Exzesse über die Feiertage setzen die beiden auf eine strenge Detox-Kur, wie Gottschalk in einem Video erklärt: „Wir hungern uns mit 850 Kalorien am Tag durchs Leben.“ Während andere die Feiertage mit üppigen Mahlzeiten feiern, verfolgen Gottschalk und seine Frau eine andere Linie und betonen, sie würden „gerade zu wenig“ essen. Dies berichtet unter anderem **heute.at**.

Das Video, das am 31. Dezember 2024 auf Instagram veröffentlicht wurde, sollte ursprünglich positive Neujahrsgrüße vermitteln. Doch Gottschalk nutzte die Gelegenheit, um über sein strenges Ernährungskonzept zu sprechen. Diese extreme Kalorieneinschränkung liegt deutlich unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die für Männer in Gottschalks Altersgruppe etwa 2100 Kalorien pro Tag vorschlägt. Doch der Moderator zeigt sich unbeeindruckt und gibt an, dass er und seine Partnerin diese Detox-Kur bereits mehrfach durchgeführt haben, um der „Feiertags-Völlerei“ zu entkommen, wie auch **focus.de** berichtet.

Gottschalk, bekannt für seine direkte Art, polarisiert mit dieser

Entscheidung einmal mehr und bleibt dabei seinem Stil treu. Es bleibt abzuwarten, wie sich die radikale Diät auf seine Gesundheit auswirken wird und ob er für die nächsten Feiertage einen anderen Weg wählen wird. Der Promi sorgt mit seinen Aussagen dafür, dass viele Diskussionen rund um Ernährung und diätische Extreme angestoßen werden.

Details	
Ort	AT, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.focus.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at