

Schönheit gehört zu seinem Job: Journalist und BR-Moderator Stefan Scheider

Die Küche – das ist der Ort, an dem man sich gern fallen lässt, wo nicht nur Leib und Seele Nahrung finden, sondern auch der Geist entspannt und sich die Zunge löst. In diesem Wohlgefühl und bei einem guten Glaserl lässt es sich vortrefflich über eine große Frage reden, für die man ein bisschen tiefer in der eigenen Lebensgeschichte graben muss, um oft überraschende Antworten zu finden. In der Sommer-Serie der tz-Klatschredaktion haben wir bekannte Münchner in ihren Küchen getroffen und uns dabei in ein spannendes Thema vertieft. Heute mit dem Fernsehmoderator **STEFAN SCHEIDER** (59) über Anmut, Ästhetik und Aussehen in seinem Beruf vor der Kamera:



Warum ich so eitel bin

Seine weißen Zähne strahlen im Scheinwerferlicht. „Die lasse ich alle drei Jahre bleichen“, gibt BR-Moderator **Stefan Scheider** zu. „Das machen ja einige im Rampenlicht“, schiebt er hinterher. Andere Schönheitseingriffe lehnt der in Gmund am Tegernsee lebende Journalist aber ab. Wieso ihm sein Äußeres trotzdem wichtig ist und was er alles tut, um gut auszusehen, hat Scheider tz-Kolumnistin **Teresa Winter** verraten.

Wie definieren Sie Schönheit?

Stefan Scheider: Schönheit ist etwas Flüchtliges, etwas Vergängliches, aber gleichzeitig für den Moment auch etwas Wunderschönes. Wenn ich durch die Stadt gehe und es kommt mir ein schöner Mensch entgegen, dann schaue ich ihn an und würde am liebsten hingehen und sagen, wissen Sie eigentlich, wie toll Sie aussehen? Also ich bin schon sensibel dafür...

„Früher war ich unспортlich“

War das schon immer so?

Scheider: Bei anderen schon, bei mir selbst nicht. Ich höre von Zuschauerinnen und Zuschauern immer wieder viele Komplimente, auch über die sozialen Kanäle. Die Leute sagen, was für ein schöner Mann... Bist du gut aussehend... Das freut einen total und kann einem auch den Tag retten, aber ich finde mich überhaupt nicht hübsch oder attraktiv. Ich selber würde auch nie sagen, Mensch Scheider, siehst du wieder gut aus...

Woher kommt diese Bescheidenheit?

Scheider: Ich bin so aufgewachsen und ich habe das Gefühl, dass ich eher so ne Spätreife habe. Als Jugendlicher sah ich grenzwertig aus, als Baby sowieso. Ich war rund, unспортlich und hatte dicke Backen. Da war von Schönheit oder gutem Aussehen wenig zu sehen. Und jetzt, die letzten Jahre, habe ich das Gefühl, in Fahrwasser zu kommen, wo



Prost! Moderator Stefan Scheider lud tz-Kolumnistin Teresa Winter auf sein Lieblingsgetränk ein: einen eisgekühlten Aperol Spritz



Wein, Kaffee, Kuchen: Stefan Scheider genießt das Leben und gönnt sich auch immer mal wieder etwas



Nur frisches, selbst gebackenes Brot und vegetarisches Essen kommen bei Stefan Scheider auf den Tisch – auch die geliebte Perserkatze Bert wird gesund ernährt



Er liebt das kreative Chaos: In seinem Arbeitszimmer beschäftigt sich Stefan Scheider mit schönen Dingen wie Kunst und 3D-Druck
Fotos: Achim Schmidt



man sich selber halbwegs akzeptieren kann.

Sind Sie ein eitel Mensch?

Scheider: Ja. Eitelkeit gehört zu meinem Job, obwohl natürlich immer die Nachrichten die Hauptrolle spielen. Aber ich besuche jeden Abend bis zu einer Million Menschen in ihren Wohnzimmern, und wenn ich da schlampig daherkomme, unfrisiert, unrasiert, mit Flecken auf dem Anzug, kann es sein, dass die Zuschauer sagen, den lassen wir nicht rein. Deswegen achte ich aufs Äußere!

Wie oft schauen Sie in den Spiegel?

Scheider: Oft. Wenn ich mit dem Aufzug ins Studio fahre, kurz vor jeder Sendung, überhaupt vor jedem Auftritt. Das habe ich mir so angewöhnt. Der Spiegel ist ein sehr enger Freund von mir.

Es gab aber auch andere Zeiten...

Scheider: Am Anfang meiner Karriere, so vor 20 Jahren, habe ich richtig gefuttert. Da ein Snickers, dort eine Leberkasemmel und irgendwann wog ich 108 Kilo, trug nur noch XXL-Anzüge und ver-

schwand langsam im Nachtprogramm. Bis ich von heute auf morgen gesagt habe, stopp, so kann es nicht weitergehen. Ich habe meine Ernährung auf vegetarisch umgestellt und bin jeden Tag laufen gegangen. Bis heute achte ich unter der Woche sehr aufs Essen, am Wochenende darf es aber auch mal Pizza und Tiramisu sein. Damals nahm ich in einem Jahr 23 Kilo ab, und dieses Gewicht halte ich einigermaßen bis heute. Als die Kilos gingen, konnte ich mich langsam wieder sehen lassen.

Also zählt doch nur die Optik?

Scheider: Früher dachte ich auch, alles, was hübsch ist, ist gut, aber das ist

„Ich bin ein Genussmensch“

wahnsinnig oberflächlich. Als ich zwischen 40 und 45 war, kippte diese Wahrnehmung. Heute sehe ich hübsch als eher negativ belegtes Wort. Wenn ich mir bei einem Abendessen zum Beispiel aussuchen darf, neben wem ich sitze, hätte ich mich früher neben jemanden gesetzt, der sehr auf sein Äußeres achtet, heute setze ich mich neben jemanden, mit dem ich mich gut unterhalten kann.

Woher kam diese Einsicht?

Scheider: Irgendwann im Leben bekommt man die

Kurve, glaube ich. Ich dachte mir, ich habe jahrelang mit meinem Äußeren gearbeitet, aber das ist vergänglich. Und gerade als Genussmensch stellte ich mir die Frage: Jetzt musst du dich entweder reparieren lassen oder das Äußere mehr aufs Innere verlegen. Das habe ich dann auch gemacht.

Hat Sie das in puncto Aussehen gelassener gemacht?

Scheider: Ich werde nächstes Jahr 60 – sehe der Zahl aber gelassen entgegen. Da spielt sicher auch die innere Festigkeit eine große Rolle. Ich lasse bisher auch nichts an mir machen. Denn ich glaube, dass ich diesen Kampf nur verlieren kann. Ich freue mich auf die 60, weil ich denke, das ist noch mal so ein Reifesprung, der einen festigt und einem auch im Nachrichten-Business einen guten Stand gibt.

Haben Sie manchmal Angst, von Jüngeren ersetzt zu werden?

Scheider: Klar sehe ich, wenn Gesichter nachkommen, die 20 Jahre jünger sind und ihre Sache super machen. Aber da spielt bei mir auch ein gewisses Selbstbewusstsein mit hinein, wo ich mir sage: Du hast es doch ganz gut

erwischt! Innerlich ein aufrechter Mensch und Journalist – und äußerlich habe ich noch fast alle Haare, halte mein Gewicht und schaue einigermaßen sportlich aus. Passt doch!

Schwören Sie auf Beautyprodukte?

Scheider: Seit eine Maskenbildnerin vor 15 Jahren zu mir gesagt hat, ich müsste etwas gegen meine Augenfalten machen, nehme ich tatsächlich Cremes. 30 Jahre lang hatte ich mich nicht eingecremt, weil ich dachte, ein Mann braucht das nicht, inzwischen habe ich aber fast alle Anti-Aging-Cremes ausprobiert. Keine hilft zwar so richtig, aber ich nutze sie jeden Tag und habe das Gefühl, dass es meiner Haut guttut.

Und gehen Sie jeden Tag auf die Waage?

Scheider: Nein. Witzigerweise seit ich so abgenommen habe, nicht mehr. Ab da habe ich gedacht, jetzt fühlst du dein Gewicht und ich merke, wenn die Anzughose nicht mehr ganz so locker sitzt, dann lege ich auch mal wieder ein, zwei Wochen Askese ein und dann ist wieder alles gut.

Himmlisches Brot ohne Hefe und Weizen

Sein Körper steht etwas auf Kriegsfuß mit dem Industrie-Weißbrot. Deswegen schwört Stefan Scheider auf selbst gebackenes Brot nach dem Nicole-Heidinger-Rezept ohne Hefe und Weizen! „Das ist himmlisch und macht sich auch auf der Waage kaum bemerkbar.“ Aber Vorsicht: Die Dahoam-Bäckerei braucht Liebe, Zeit und Geduld! Schritt 1: Einen „Urknödel“ aus Dinkelvollkornmehl, Wasser und Backferment pro-



duzieren, hält auch einige Monate lang! Schritt 2: Für jedes Brot ein Stückchen Urteig mit Sauerteig ansetzen und zwölf Stunden bei 30 Grad gehen lassen. Schritt 3: Jetzt das eigentliche Brot kneten (Dinkelmehl, Wasser, Salz, Gewürze), noch mal gehen lassen und dann bis zu einer Stunde bei über 280 bis 200 Grad mehrstufig backen. Anschließend herzhaft belegen und kraftvoll reinbeißen! Hmmm!