

„Ich habe nicht abgenommen.“

YELIZ KOÇ (28) klärte Fans bei Instagram auf, die sich um das Reality-Sternchen sorgen. In die Show „Make Love, fake Love“ ist die Hannoveranerin „mit 55 Kilo rein und mit 54,5 Kilo raus“.



# Menschen

NeuePresse Seite 24 Dienstag, 30. August 2022



Happy Birthday!

Sie wird 50 – und freut sich drauf. Schließlich hätte sie noch 50, 60 Jahre vor sich, sagte **Cameron Diaz** vor einiger Zeit im Interview mit ihrer Freundin Gwyneth Paltrow. Dann los!

MIRJANA CVJETKOVIC

@neuepresse

mensch@neuepresse.de



## ÜBRIGENS

### Online: Herzogin Meghan kehrt zu Instagram zurück



Nach dem Start ihres eigenen Podcasts will **Herzogin Meghan** (41) auch in den sozialen Medien ihr Leben wieder mit der Öffentlichkeit teilen. „Ich melde mich zurück ... auf Instagram“, sagte sie dem US-amerikanischen Lifestyle-Magazin „The Cut“. Wann dies passieren soll, blieb offen. Mit ihrem Eintritt ins britische Königshaus musste Meghan, die zuvor als Schauspielerin gearbeitet hatte, aufhören, in den sozialen Medien und auf ihrem Blog aktiv zu sein.

### Optimist: Hallervorden kann Probleme einfach ausblenden

Schauspieler **Dieter Hallervorden** (86) blickt mit Zuversicht auf die Zukunft seiner drei Theater. „Ich bin geborener Optimist, und Optimisten wandeln auf Wolken, unter denen Pessimisten Trübsal blasen.“ Manche Theater hatten angesichts von Inflation, Ukraine-Krieg und Corona von schleppenden Ticketverkäufen berichtet. Hallervorden: „Ich habe die große Begabung, mögliche Probleme einfach zu übersehen.“



## Der Hingucker



Dass diese beiden hier mit Schweinen urlauben, ist eine Sache: **Irina Shayk** (36) und **Bradley Cooper** (47) lassen es sich aktuell gut gehen. Gut möglich, dass das **Topmodel** und der **Hollywoodstar** gerade auf den Bahamas unterwegs sind – da sind Schweine am Strand nämlich normal. Interessanter dürfte die Frage sein, ob die zwei wieder zusammen sind! Eigentlich hatten sie sich im Jahr 2019 nach fast fünf Jahren Beziehung getrennt. Möglich ist ein Familienurlaub für die gemeinsame Tochter **Lea** (5) – oder eben ein **Liebescomeback**. Shayk versah das Posting mit roten Herzchen ...

Nach seinem **Motorradunfall 2004** gaben ihm die Ärzte eine Chance von 5 Prozent – **Dimitris Paparas** hat überlebt. Jetzt war der Coach **dem Tod ein zweites Mal nahe** – im Urlaub erlitt er einen Herzstillstand.

# Dimi Paparas – Überlebenskünstler

VON MAIKE JACOBS

Urlaubszeit, Griechenland, Robinson-Club, strahlend blauer Himmel: **Dimitris Paparas** (54) genießt eine Auszeit, alles ist schön, Entspannung, Sonne und Sport – so sein Plan. Doch es kommt anders: „Ich saß an der Rudermaschine, habe einen Kurs mitgemacht. Die ersten Minuten lief alles gut, doch dann merkte ich, wie ich immer langsamer wurde und einfach nicht mehr Gas geben konnte, obwohl ich das wollte“, berichtet der Fitnessguru und Coach: „Mein Herz fing an, immer schneller zu schlagen, ich bin aufgestanden, zur Seite auf den Rasen getreten und einfach umgekippt. Als Nächstes erinnere ich mich, wie sich jemand über mich beugte und eine Herzmassage machte.“

Paparas großes Glück: Direkt auf der Wiese auf einer Liege sonnte sich ein Schweizer Notfallmediziner, der die Situation erfasst hat und die richtigen Erste-Hilfe-Maßnahmen einleitete. Er rannte sofort zum bewussten Sportler und begann mit der rettenden Herzmassage. So ging keine wichtige Zeit verloren. „Ohne ihn wäre ich jetzt nicht hier“, weiß auch Paparas.

Mehrere Minuten ging der Kampf um Leben und Tod, immer wieder kam es auch zum Herz- und Atemstillstand, bis sich der Puls allmählich stabilisierte. „Die Ärzte haben mir anschließend gesagt, ich hatte eine Überlebenschance im einstelligen Bereich, so knapp war das!“, sagt Paparas sichtbar bewegt. „Das ist wirklich krass!“

Krass vor allem auch, weil Paparas schon einmal dem Tod von der Schippe gesprungen ist – 2004 hatte der Unternehmer einen schweren Motorradunfall. Damals waren beide Lungenflügel zerfetzt, Becken und Brustkorb zertrümmert. Er erlitt unzählige Knochenbrüche, 15-mal hörte sein Herz auf zu schlagen, er verlor mehrere Liter Blut und lag vier Wochen im Koma.

„Jetzt habe ich bereits zum zweiten Mal oben im Himmel geklingelt, doch Gott hat wiederum den Kopf geschüttelt und gesagt, Dimi, hier kommst du noch nicht rein, du hast da unten noch eine Aufgabe zu erfüllen, geh zurück auf die Erde“, scherzt Paparas. Doch ganz so lustig ist es nicht, das weiß auch der Fitnessmann, der nach seinem ersten Unfall seinen Doktor in Sportwissenschaft gemacht hatte.

„Die ersten Tage ging ich wie auf Eiern, ich musste das erst einmal sortieren. Bei meinem Unfall 2004 war das ganz anders. Da lag mein



DA LACHT ER WIEDER: Dimitris Paparas genießt sein Leben.

Foto: Nancy Heusel

Fokus auf dem Gesundwerden – mit dem Aufwachen begann überhaupt erst mein Kampf zurück ins Leben. Die Ärzte meinten damals, dass ich nie mehr laufen, nie mehr Sport machen könnte. Das wollte und konnte ich nicht akzeptieren“, sagt Paparas und fügt bekräftigend hinzu: „Ich wollte nicht die Prognose der Ärzte erfüllen.“

„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!“

DIMITRIS PAPARAS Überlebender

Seine Entschlossenheit, sein Durchhaltevermögen und sein Glauben an sich selbst haben schließlich Früchte getragen: Paparas lernte wieder laufen. Er kann ganz ohne Einschränkungen

leben, und auch der Sport hatte ihn wieder – für viele war diese Genesung ein Wunder, nicht für Paparas: „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren!“, ist eine seiner Maximen.

Dieses Mal war Paparas zwar körperlich relativ schnell wieder fit, aber psychische Spuren hat der Herzstillstand hinterlassen. „Ich habe dieses Mal den Kopf mehr frei und habe mich intensiv damit auseinandergesetzt“, sagt Paparas, „auch, wie ich jetzt weiterlebe.“ Seine Erkenntnis: „Ich werde jetzt nicht in der ständigen Angst leben, dass es vielleicht wieder passieren kann. Das würde das Leben nur furchtbar einengen.“

Immerhin: Die Einsicht, vorher etwas zu schnell gelebt, zu viel Gas gegeben und dabei zu wenig auf seinen Körper geachtet zu haben, ist auch da. Zurück in Deutschland hat er sich erst einmal ein wenig Ruhe gegönnt, auch um alles sacken zu lassen und zu verarbeiten.

Doch Paparas, der in seinem ganzen Leben nie

geraucht oder getrunken hat, ist eben ein Stehaufmännchen: „Ich gehe wieder zum Sport, trainiere auch – wenn auch noch nicht bis an die Grenze, und ich vermeide auch erst mal Cardioeinheiten –, aber ich brauche diese Normalität für mich.“ Davon, jetzt körperlich prophylaktisch kürzer zu treten, hält er nichts: „Meine Werte sind in Ordnung, vermutlich wurde der Herzstillstand durch eine Lungenproblematik ausgelöst und kam gar nicht vom Herzen“, erklärt er.

Begrenzung entstehe im Kopf, die Freiheit ebenso: „Niemand, der nicht du bist, zeigt dir die Grenzen auf!“, sagt Paparas, der auch als Mentalcoach arbeitet. „Ich muss jetzt nicht depressiv werden, weil das Schicksal ein zweites Mal zugeschlagen hat. Ich kann auch sagen, dass ich dankbar bin, weil ich auch das überlebt habe“, sagt er und setzt noch einen drauf: „Was sagt denn eine Überlebenschance von 5 Prozent wirklich aus? Mir reichen sie ja anscheinend. Schließlich sind 5 Prozent auch nicht 0 Prozent!“

„Never give up“ steht in



VOR 18 JAHREN: Dimi Paparas überlebte einen lebensgefährlichen Unfall.

Foto: Archiv

großen Lettern auch auf seinem T-Shirt. Das meint er auch so. „Ich komme aus dem Leistungssport, da gibt man 100 Prozent, da nutzt man sein Potenzial voll aus. So bin ich, und so lebe ich. Und ich will mit meiner Lebensgeschichte anderen Menschen Mut machen“, sagt Paparas, der jetzt verstärkt auch als Speaker auftreten will. „Auch wenn man schlimme Sachen erlebt, kann man weiterleben und sein Leben weiter gestalten.“

Damit will er auch andere Menschen inspirieren, ihr Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen. „Ich habe viele Speaker gehört, die eine Kleinigkeit so groß aufplustern, aber bei denen nichts dahinter ist. Ich aber bin mit meiner Lebensgeschichte wirklich authentisch. Ich habe vielleicht nicht den Generalschlüssel für alle



MIT ERINNERUNGSTATTOO: 2007 war Paparas wieder fit und hob Gewichte. Foto: privat

Probleme, aber ich kann mit meiner Geschichte zumindest einen guten Weg aufzeigen, so wie ich hier auch noch stehe: Ich bin der lebendige Beweis.“

## Taylor Swift räumt bei den MTV Video Music Awards ab

**Taylor Swift** (32) trug schon das passende Glitzer-Outfit für ihren Triumph bei den MTV Video Music Awards: In einem Minikleid aus silberfunkelnden Strassketten nahm die Sängerin strahlend die Trophäe für das Video des Jahres entgegen.

Mit ihrem Song „All Too Well (Taylor's Version)“ holte Swift im Prudential Center in Newark im US-Bundesstaat New Jersey außerdem noch die Preise in den Kategorien „Beste Regie“ und „Bestes Langspiel-Musikvideo“ – und

kündigte unter Jubel an: Am 21. Oktober werde sie ein neues Album herausbringen. In den sozialen Medien verriet der Superstar wenig später der Sängerin strahlend die Trophäe für das Video des Jahres entgegen.

Swift setzte sich in der Spitzenkategorie unter anderem gegen **Doja Cat** („Woman“), **Ed Sheeran** („Shivers“), **Harry Styles** („As It Was“) und **Lil Nas X** und **Jack Harlow** („Industry Baby“) durch. Harlow (24)

sahnte dennoch vier Trophäen ab. Der „Global Icon Award“ ging an die US-Rocker **Red Hot Chili Peppers** um Sänger **Anthony Kiedis** (59) und Bassist **Flea** (59).

Der britische Star **Harry Styles** (28) gewann mit „As It Was“ auch noch die Trophäen in den Sparten Pop und „Beste Kamera“. **Billie Eilish** (20) holte mit „Happier Than Ever“ die Video-Auszeichnung für den Song

des Jahres. Die italienische Rockband **Måneskin** wurde für das beste „Alternative Video“ („I Wanna Be Your Slave“) geehrt.

Einen recht skurrilen Auftritt legte dann auch Schauspieler **Johnny Depp** (59) als „Moonman“, das Maskottchen der Veranstaltung, hin. Sein Kopf war digital in einen Astronautenhelm eingebettet, die Figur im Raumanzug schwebte mehrere Mal kurz über der Bühne. Er brauche die Arbeit, hört man Depp witzeln.



GLOBALE IKONEN: (von links) Anthony Kiedis, Flea und Chad Smith von den Red Hot Chili Peppers. Foto: Doug Peters



DER HAUPTGEWINN: Taylor Swift nimmt ihren Preis entgegen. Foto: Evan Agostini