

Treffen mit Heinrich von Grünigen, Radiolegende und Präsident der Adipositas-Stiftung

Der oberste Abnehmer

Als junger Mann war Heinrich von Grünigen ein Leichtgewicht. Heute berät er Menschen mit Übergewicht, unter dem er selbst leidet. Jetzt hofft er, endlich die richtige Diät gefunden zu haben.

Felix Straumann

Vorsätze fürs neue Jahr, das hat sich Heinrich von Grünigen schon lange abgewöhnt. Zu zahlreich sind die Versuche, mit eiserner Disziplin abzunehmen, bei denen er am Ende nur sich selber enttäuscht hat. «Die Festtage sind eine besonders schwere Zeit», sagt er. Überall gibt es Leckereien. Und wenn die Enkel ihrem 75-jährigen Grosspapi ihre selbst gebackenen Guetsli vorbeibringen, ist enorme Willensstärke gefragt.

Vorgenommen hat sich von Grünigen dennoch einiges. Und wahrscheinlich war er kaum je so zuversichtlich, dass er es diesmal auch schafft. Während sich nach den Festtagen viele den Kopf zerbrechen, wie sie ein paar Fettpölsterchen wieder loswerden, denkt von Grünigen in ganz anderen Dimensionen: Vor anderthalb Jahren wog er 180 Kilogramm, heute 104 Kilogramm. Sein Ziel: 80 Kilogramm. Wie viel er bereits erreicht hat, wird schnell deutlich, wenn er erzählt, wie es ihm heute geht:

«Es ist verblüffend, ich fühle mich heute unglaublich. Mit 180 Kilo ging es mir wirklich übel. Ich war schnell ausser Atem, und nachts wusste ich nicht, wie liegen. Das Aufstehen am Morgen kostete mich enorme Anstrengung. Wegen Gelenkschmerzen konnte ich nur kurze Distanzen gehen, und Treppensteigen war sowieso kaum möglich. Wenn ich mit dem Tram oder Zug irgendwo hinreisen musste, plante ich die Route so, dass die Gehstrecke beim Umsteigen möglichst kurz war.»

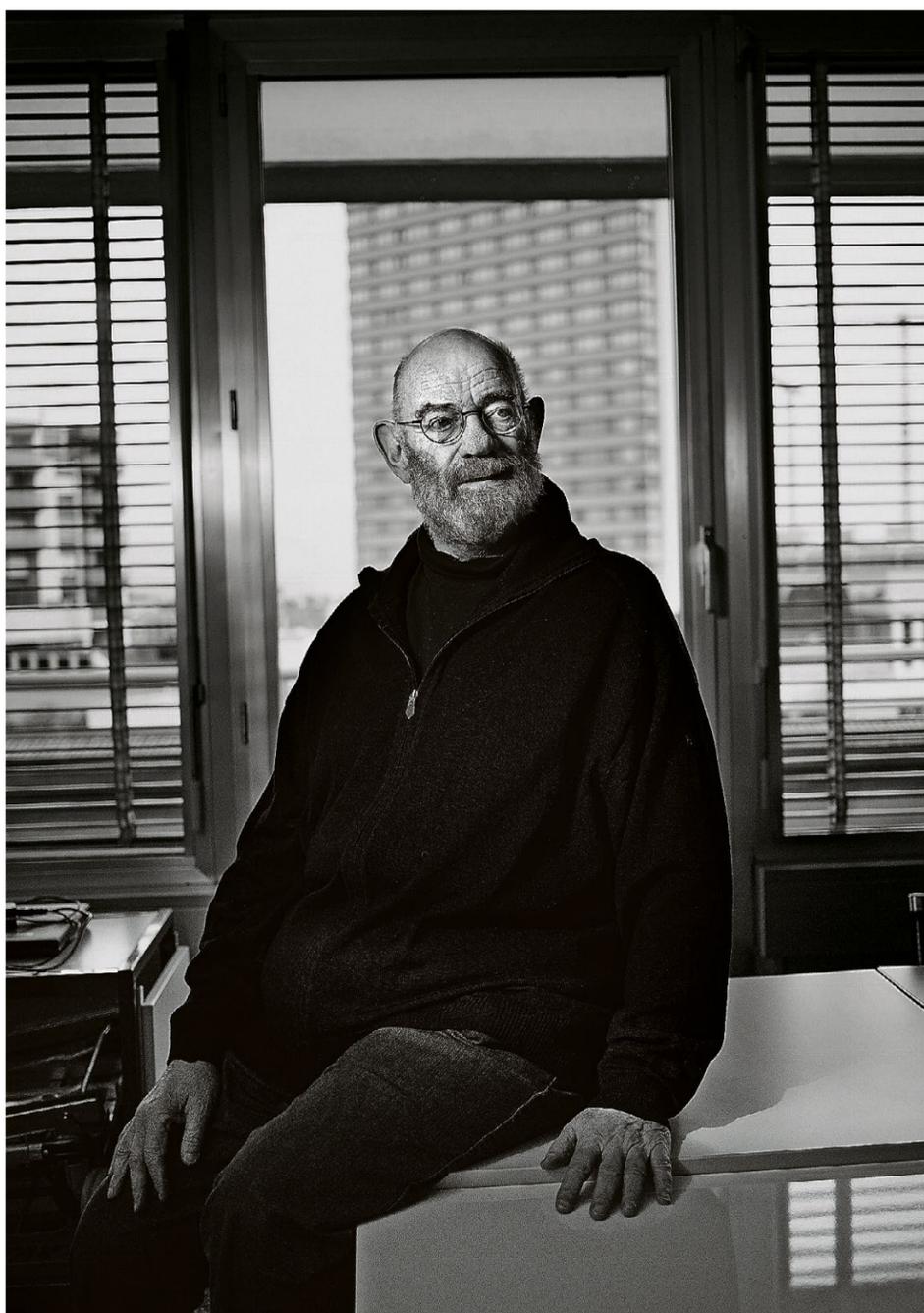
Heinrich von Grünigen sitzt im Besprechungszimmer der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (Saps) im fünften Stock eines Bürohauses in Oerlikon. Er leitet seit rund 15 Jahren deren Geschäftsstelle und ist Stiftungsratspräsident. Davor war der 75-Jährige ein profiliertes Radiomacher bei der SRG, unter anderem als langjähriger Programmchef.

Er hat eine Mission

Man merkt ihm sein früheres Radioleben bis heute an. Er erzählt gerne und anekdotenreich. Vor allem über seine «Übergewichtskarriere», wie er sagt, die parallel zu seiner eindrücklichen beruflichen Karriere verlief. Das Auf und Ab der Kilos und die immer wieder neuen Misserfolge kommen dabei in seinen Schilderungen mit einer Unbeschwertheit daher, die fast vergessen lässt, wie viel Disziplin und Frustration damit verbunden waren.

Von Grünigen hat eine Mission. Er will das Bild der Fettleibigen in der Öffentlichkeit verändern. Et was gegen die Stigmatisierung tun, die bereits im Kindesalter losgeht. «Es geht nicht um Schuld oder Versagen», sagt er. Vielmehr seien stark Übergewichtige Opfer eines Mixes aus genetischer Veranlagung und Lebensumständen. Von Grünigen selbst ist in dieser Beziehung geradezu ein Paradebeispiel. Lange Zeit war er ein «Strich in der Landschaft». Bei der Aushebung für die Rekrutenschule wog er bei 186 Zentimetern Grösse gerade mal 67 Kilogramm.

«In den 1950er-Jahren fuhr ich jeden Tag mit dem Velo von Liebfeld in die Stadt Bern ans Gymnasium. Auf dem ganzen Weg gab es



Eierdiät, Weissweindiät, Atkins-Diät: Heinrich von Grünigen hat sie alle ausprobiert. Foto: Dominique Meienberg

einen einzigen Kiosk, wo ich mir jeweils einmal pro Woche einen Mohrenkopf gönnte. Das war damals meine einzige Süsseigkeit.»

Viel Bewegung und kaum Gelegenheit für Schleckereien - als von Grünigen gegen die 30 zuzuging, begann sich das rasch zu ändern. Innert weniger Jahre wurde aus dem «Spränzel» ein 100-Kilo-Mann.

«Es kamen gleich mehrere Dinge zusammen, die mein Übergewicht begünstigten. Ein Rauchstopp, kaum noch Sport wegen einer Schulterverletzung, der berufliche Aufstieg in die Teppichetage mit häufigen Besuchen in edlen Restaurants. Schliesslich lernte ich Auto fahren - und ich heiratete.»

Wie bei vielen Betroffenen folgten auch bei von Grünigen die Jahre der Diäten. Eier-, Weisswein-, Max-Planck-, Atkins-Diät, und wie sie alle heissen: Er habe sie alle ausprobiert, erzählt er. Entweder zeigten sie keine Wirkung, oder sie führten zu einem vorübergehenden Gewichtsverlust, um danach umso härter für einen sogenannten Jo-Jo-Effekt zu sorgen: Der Körper lernte während der Diät jeweils die Energie in der Nahrung effizienter zu verwerten, und von Grünigen landete am Ende auf einem noch höheren Gewicht.

Das Bauchgehirn gewinnt

Es ist die typische Karriere von stark Übergewichtigen. Bei den ausführlichen Schilderungen wird klar: Mit Faulheit oder Masslosigkeit hat das Schick-



Die Angst vor der Waage. Foto: Getty Images

Heinrich von Grünigen glaubt nicht, dass er diesmal scheitern wird.

sal wenig zu tun. Auch von fehlendem Willen und mangelnder Disziplin kann wahrlich nicht gesprochen werden. Das zeigt alleine schon von Grünigen aktuelle Kur: Seine Mahlzeit besteht aus einem Apfel oder einer Kiwi zum Frühstück, Fleisch und Gemüse zum Mittagessen und ganz wenig Gemüse am Abend. Die kohlenhydratfreie Diät macht er in Kombination mit Akupunktur. Diese Sorge dafür, dass er keine Lust auf anderes Essen habe. Etwas, was er von noch keiner Diätvariante bisher kenne.

Die Abnehmkur entwickelt hat der Tessiner Arzt Massimo Fumagalli. Trotz der erstaunlichen Ergebnisse will von Grünigen sie vorläufig nicht allgemein empfehlen - nicht bevor es ihm gelingen sei, sein Zielgewicht zu erreichen. Er glaubt nicht, dass er diesmal scheitern wird. Doch erlebt hat er das oft.

«Es gab die bizarrsten Situationen. Einmal bin ich extra eine Tramstation früher ausgestiegen, damit ich an einem Wurststand vorbeigehen konnte. Eigentlich hatte ich das immer zu vermeiden versucht. Aber ich redete mir ein, dass ich nur kurz schauen möchte, ob es vielleicht etwas Neues im Angebot hat. Ich bin dann zuerst tatsächlich daran vorbeigegangen, dann aber umgekehrt, um zu schauen. Am Ende hatte ich eine Bratwurst in der Hand, die ich dann auch ass. Es ist unglaublich schwierig, zu verhindern, dass unser Bauchgehirn am Ende gewinnt.»

Deshalb gilt bei starkem Übergewicht bis heute eine Operation als wirkungsvollste und nachhaltigste Methode, das Gewicht in den Griff zu bekommen. Früher geschah dies mit einem Magenband, später kam der Magen-Bypass, dann der Schlauchmagen. «Man kann Diäten ausprobieren, doch die meisten Menschen verlieren nur wenige Kilos damit», sagt von Grünigen. «Entscheidend für den Erfolg ist, ob die Betroffenen die neue Ernährungsform in ihren Alltag dauerhaft integrieren können.»

Von Grünigen liess bei sich keine Operation machen. «Ich wollte mir nicht von einem fremden Ding im Bauch mein Essen diktieren lassen.» Ob er sich heute anders entscheiden würde? «Ich weiss es nicht.» Er wäre inzwischen ohnehin zu alt dafür.

Wissen im Comic Unterirdische Migrationsströme



Während der letzten Eiszeit starben in Nordamerika fast alle Regenwürmer aus. Als das Eis zurückging, entwickelten sich Ökosysteme, die an Böden ohne diese unterirdischen Wühler angepasst sind. Forscher der Universität Leipzig konnten nun im Fachblatt «Global Change Biology» nachweisen, dass auf dem Kontinent die Bodenvegetation unter eingeschleppten Regenwürmern leidet. Illustration: Felix Schaad