



Blick  
8008 Zürich  
044/ 259 62 62  
www.blick.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 143'499  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 516.002  
Abo-Nr.: 3001474  
Seite: 6  
Fläche: 114'291 mm²

Radio-Schwergewicht **Heiri von Grünigen (76)** hat knapp 80 Kilo abgenommen

# «Ich konnte mich kaum mehr auf den Beinen halten»



Fotos: Thomas Lüthi, Niels Ackermann, Sigggi Bucher

Viel zu schwer: Heinrich von Grünigen zu Beginn seiner Diät.



Heinrich von Grünigen trug früher Unterhosen in XXL.

« Am Abend gibt es eine Portion Spargelsuppe. »

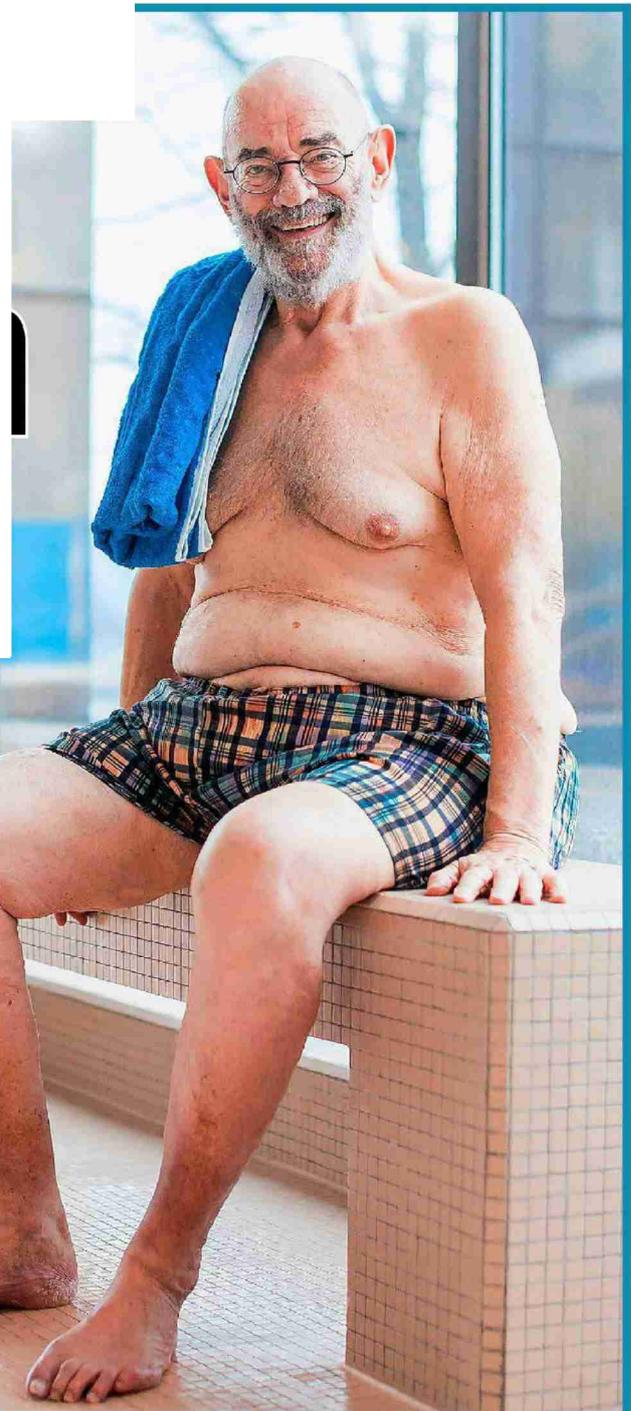


Blick  
8008 Zürich  
044/ 259 62 62  
www.blick.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 143'499  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 516.002  
Abo-Nr.: 3001474  
Seite: 6  
Fläche: 114'291 mm<sup>2</sup>

Wie können auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, bequem abnehmen. Die Tipps lesen Sie morgen Mittwoch im BLICK.



Der legendäre Radio-Mann geht regelmässig ins Hallenbad, um aktiv zu bleiben.



Radio-Familie: Heinrich von Grünigen mit Tochter Franziska und Ehefrau Verena Speck.

« Ich bin ein neuer Mensch geworden. »



Blick  
8008 Zürich  
044/ 259 62 62  
www.blick.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 143'499  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 516.002  
Abo-Nr.: 3001474  
Seite: 6  
Fläche: 114'291 mm<sup>2</sup>

#### Interview: Peter Padrutt

**E**r wog einst 180 Kilo. Nun hat Radio-Legende Heinrich «Heiri» von Grünigen massiv Gewicht verloren. So hat er es geschafft, sich selbst fast zu halbieren.

#### **Blick** Wann verdrückten Sie zum letzten Mal einen Hamburger?

**Heinrich von Grünigen:** Letzte Woche – allerdings nur das Fleisch und den Salat.

#### **Was gab es heute zum Frühstück?**

Eine Kiwi, eine Tasse Kaffee – rabenschwarz – und zwei Löffel geschrotete Leinsamen für die Verdauung. Zu Mittag ass ich ein halbes Poulet und Salat. Am Abend gibt es eine Portion Spargelsuppe.

#### **Sie haben 77 Kilo abgenommen. Wie hat Sie das als Mensch verändert?**

Ich wurde viel unternehmungslustiger, kann wieder längere Strecken laufen, Treppen steigen und in den Ausgang gehen, ohne jeden Schritt vorher planen zu müssen. Ich bin ein neuer Mensch geworden.

#### **Übergewichtige gelten als Gemütsmoren. Gibt es Freunde, die sagen, Sie seien nicht mehr der alte?**

Nein. Ich denke, ich habe mir meine Gemütslage bewahrt. Im Gegenteil, ich höre öfter Komplimente und gehe davon aus, dass sie ehrlich gemeint sind.

#### **Jetzt sind Sie aber kein Teddybär mehr für Ihre Frau Verena Speck.**

Gut, aber das war ich wohl auch vorher nicht. Meine Frau hat mich tatkräftig unterstützt, sonst wäre es schwieriger gewese-

sen. Wir können jetzt wieder mehr unternehmen zusammen, ich bin auch aktiver geworden im Haushalt.

#### **Es gab ja eine Phase, in der Sie nochmals massiv zugenommen haben. Was war der Grund?**

Ich nahm auf konventionelle Weise mit ärztlicher Hilfe vor bald zwanzig Jahren über dreissig Kilo ab und konnte das tiefere Gewicht auch acht Jahre lang halten können. Nach einem Herzinfarkt und einer Knie-OP war meine Beweglichkeit eingeschränkt, und ich nahm langsam wieder zu – bis zum Maximum von 180 Kilo.

#### **Wie war Ihr Leben mit diesem Körpergewicht?**

Extrem beschwerlich. Ich konnte mich kaum mehr auf den Beinen halten, benutzte oft eine Gehhilfe, konnte nicht mehr Treppen steigen und musste beim Laufen immer wieder nach einer Möglichkeit suchen, mich hinzusetzen. Nach wenigen Schritten war ich ausser Atem, und jede kleinste Verrichtung konnte zur Qual werden.

#### **Hatten Sie Angst zu sterben?**

Nein. Aber ich hatte mich irgendwie damit abgefunden, dass dies nun wohl die letzte Etappe sein würde, und dass ich mir das Ende so gemächlich wie möglich einrichten möchte, ohne neuen Diätstress. Denn an mehr Bewegung war bei meinem Gewicht und meiner Arthrose nicht zu denken.

#### **Was war der Auslöser im Kopf, dass es mit dem Abnehmen plötzlich funktionierte?**

Es braucht einen gewissen Leidensdruck.

Der muss stark genug sein, um den Schalter umzulegen. In meinem Leben gab es klare Einschränkungen, was meine Möglichkeiten der Bewegung betraf. Das Fliegen beispielsweise wurde zur Tortur. Als ich dann angefragt wurde, ob ich eine relativ neue Methode ausprobieren möchte, sagte ich mir, eigentlich kannst du dabei ja nicht mehr verlieren als dein Übergewicht. Und allfällige Spätfolgen musste ich in meinem Alter auch nicht befürchten.

#### **Wie haben Sie so konsequent abgenommen?**

Ich habe mein Leben lang jede erdenkliche Methode probiert – und jedes Mal wieder zugenommen, wie rund 90 Prozent aller, die mit Übergewicht zu kämpfen haben. Die Sinomedica-Methode beruht auf zwei Prinzipien: einerseits eine konsequente Ernährung ohne Kohlenhydrate wie Pasta, Brot, Zucker und ohne Fertigprodukte. Dafür mit frischem Gemüse, Fleisch und Fisch. Andererseits mit einer wöchentlichen Akupunktur-Session, zur Unterdrückung von Hunger-Attacken. Verzichtet man auf Kohlenhydrate, muss der Organismus für die Beschaffung von Ersatzenergie auf die sogenannten Ketonkörper, auf die Fettreserven, zurückgreifen. Das befördert die Gewichtsreduktion.

Datum: 28.02.2017



brandaffairs™

Blick  
8008 Zürich  
044/ 259 62 62  
www.blick.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 143'499  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 516.002  
Abo-Nr.: 3001474  
Seite: 6  
Fläche: 114'291 mm<sup>2</sup>

#### Bei welchem Gewicht ist Schluss?

Der Arzt hat mir als Ziel 76 Kilo vorgegeben. Das wäre mein Idealgewicht, bei dem jedes überschüssige Fett getilgt wäre, bei einem BMI 23. Aber wir haben uns inzwischen auf 80 Kilo geeinigt, was immer noch Normalgewicht ist.

#### Soll man Süßes mit einer Warnung versehen wie bei Zigaretten – dass Übergewicht tödlich sein kann?

Warnaufdrucke nützen nur bedingt. Wirkungsvoller wären klare Regeln für die Anpassung der Rezepturen oder die Einführung einer Zuckersteuer, die zweckgebunden für Aufklärung und Information verwendet werden müsste.